

Песочная терапия

Уважаемые родители!

Сохранение и укрепление психического здоровья детей - важнейшая задача как родителей, так и педагогов. В решении этой проблемы, особенно в летний оздоровительный период, помогут игры и упражнения с песком.

Песочная терапия использовалась М. Монтессори, основателем аналитической психотерапии К. Юнгом, английским педиатром М.Ловенфельдом и др. Педагоги считают, что игры с песком снимают детскую раздражительность, агрессивность, плаксивость и при этом развивают фантазию, позитивно влияют на эмоциональное состояние детей и взрослых и являются прекрасным средством для развития и саморазвития. Они эффективны при задержке психического развития, нарушении речи, так как:

- развивается мелкая моторика пальцев рук при манипуляциях с мелкими предметами, фигурами, песком.
- развивается речь, потому что часто игра сопровождается комментариями, историями, диалогами.
- развиваются коммуникативные и социальные навыки, когда ребенок играет не один, а взаимодействует с партнерами по игре.
- развивается эмоциональная сфера, потому что в игре находят воплощение ситуации, волнующие ребенка, развиваются психические процессы: восприятие, внимание, память, мышление.

Именно поэтому предлагаем Вам несколько игр с песком для детей дошкольного возраста:

- Во-первых, рассмотрим игры, направленные на **развитие мелкой моторики рук и тактильной чувствительности.**

Игра «Следы»:

- Упражнение «Идут медвежата» - сначала кулачками будем нажимать на песок, теперь ладошками, нажимаем с силой;

- Упражнение «Прыгают зайцы» - будем ударять по поверхности песка двумя пальчиками, движемся в разных направлениях; теперь тремя сгруппированными пальчиками (потом 4 и 5 пальчиками)

- «Ползут змейки» - сначала расслабленными пальчиками (показать) сделаем поверхность песка волнистой; а теперь пальчики напряжем (в разных направлениях). А теперь выполним упражнение ребром ладони.

- «Бегут жучки» - двигаем всеми пальчиками, как бегают насекомые; можно погружать ручки полностью в песок, они касаются друг друга, как бы «жучки здороваются»;

- «Ожерелье для мамы» - рисуем ниточку и выкладываем на ней камушки, ракушки, бусинки, пуговички и т.д. (таким образом можно предложить ребенку выложить любую фигуру, букву или предмет по желанию ребенка, используя любой подручный материал).

Математические игры с песком:

- «Сколько?» - найти спрятанные в песке предметы, посчитать и подобрать соответствующую цифру.

- «Соседи» - соседи - это те, кто живет по соседству, рядом. Помоги цифре 2 найти своих соседей. Проведи дорожки пальчиком.

- «Геометрическая мозаика» - выложи из мозаики фигуры: квадрат, прямоугольник, ромб. Как эти фигуры можно назвать? (Четырехугольниками) Почему? Сколько сторон у любого четырехугольника? У какой фигуры есть 3 угла и 3 стороны? Нарисуй ее. Нарисуй фигуры, которые не имеют углов.

Игры по обучению грамоте и речевого развития:

- «Кто спрятался?» - необходимо найти в песке фигурки и назвать (протянуть) первый/последний звук в слове;

- «Веселые превращения» - нарисуй букву Р, а теперь попробуй ее превратить в букву В, а ее в Ь - Б - Д - Т;

- «Угадай» - я закрою глаза, а ты спрячешь в песке какое-то животное. Подскажи мне, что ты спрятал. Загадай загадку. Не забудь назвать части тела животного, что умеет делать, где живет, какую пользу приносит людям.

Правила для родителей в игре:

Первое правило – установите доверительные отношения с ребенком.

Второе правило – включите себя в игру (проявление эмоций, привлечение внимания к песку яркими игрушками, потешками, которые сделают игру ярче и веселее и т.д.).

Третье правило - не подавляйте инициативу ребенка. Песок нередко действует на детей как магнит. Их руки сами, неосознанно, начинают пересыпать и просеивать песок, строить тоннели, горы, выкапывать ямки. А если к этому добавить различные игрушки, тогда у малыша появляется собственный мир, где он выдумывает и фантазирует, и, в то же время, учится работать и добиваться цели.