

## «Песочная терапия» ИЛИ «Играем с песком»

*Уважаемые родители!*

Уже давно была известна и непонятна любовь детей к песочнице. Малыши в песочнице начинают дружить со сверстниками, и заводить друзей, там происходят первые ссоры из – за совочков и ведёрок, непоседа чувствует себя спокойно и комфортно. Много раз вы с удивлением наблюдали, как ребёнок длительное время играет с песком на пляже или в песочнице, где проявляется бурная фантазия и развитие мелкой моторики, когда малыш отыскивает клады или прячет свои сокровища. И просто сочиняет сказки при этом прорисовывая их на песке.

Песок привлекает малышей - «строителей» своей необычной структурой и новыми ощущениями, которые испытывают при касании с песком.

Песочная терапия — это рекорд усидчивости для ребёнка любого возраста. Песочная терапия это – возможность у ребёнка самовыражения. Песок, вода, фигурки и предметы способны помочь ребёнку раскрыться, выразить эмоции и чувства, которые иногда сложно и трудно передать словами.

Пескотерапия способна помочь ребёнку разобраться в себе, помочь избавиться от комплексов и страхов. Песок даёт ощущение полной свободы и защищённости.

Пескотерапия – это игра, которая помогает ребёнку строить отношения и заводить друзей. При создании песочной композиции не нужны специальные знания и навыки. Поэтому ребёнок не будет бояться совершить ошибку или неточность, и будет более рискованно и смело действовать.

### **Чем полезны игры с песком:**

- развивают восприятие, внимание, образное мышление, речь, внимание, навыки самоконтроля;
- формируют представления об окружающем мире;
- развивают глазомер и мелкую моторику.
- успокаивают и расслабляют, снимают напряжение и агрессию;
- воспитывают чувство уверенности и успешности;
- помогают познавать внешний и свой внутренний мир.

### **Эффект песочной терапии:**

- позитивное влияние на эмоциональное состояние;
- положительная динамика в развитии образного мышления;
- тактильной чувствительности;
- ориентировки в пространстве;
- сенсорно – моторного восприятия.

### **Упражнение 1. «Чувствительные ладошки»**

**Цель:** ощутить прохладу, легкость, гладкость песка.

Положить ладони на песок, погладить его. Сначала ладошками, затем тыльной стороной ладошек.

## **Упражнение 2. «Песочный ветер»**

**Цель:** Гармонизация психоэмоционального состояния ребенка.

Первый способ - выдувание воздуха через трубочку на ладошке.

Второй способ - набрать в кулачок правой руки песок и медленно высыпать его на ладошку левой руки.

## **Упражнение 3. «Создаем морскую сказку»**

**Цель:** развивать активность и любознательность детей, способствовать развитию мелкой моторики рук.

Указательным пальцем ребенок рисует горизонтальные волнистые линии (волны), кулачками рисует морские камешки, большим и указательным пальчиками ребенок рисует морскую растительность (водоросли) и т. д.

## **Упражнение 4. «Пальчиковые походы»**

**Цель:** помочь сориентироваться в пространстве короба с песком, сосредоточиться на поиске предмета, вырабатывать терпение, усидчивость, желание довести начатое до конца, развивать мелкую моторику рук.

Взрослый расставляет в хаотичном порядке по периметру короба мелкие предметы. Задача ребенка - закрытыми глазами, используя только большой и указательный пальчики правой руки, найти эти предметы.

## **Упражнение 5. «Прятки»**

**Цель:** помочь избавиться от стресса.

Взрослый на выбор предлагает игрушки ребёнку. Он её прячет в песок. Затем по истечении некоторого времени игрушку откапывает и рассказывает о своих эмоциях.

## **Упражнение 6. «Узоры»** идеально снимает напряжение.

Ребёнок должен нарисовать различные изображения на песке и рассказать, что он чувствует при том. Упражнение можно повторить несколько раз.

Что нужно для игры с песком?  
А нужно, в сущности, так мало.  
Любовь, желанье, доброта,  
Чтоб вера в детство не пропало.  
Простейший ящик из стола  
Окрасим в голубую краску,  
Горсть золоченого песка  
Туда вольется дивной сказкой  
Игрушек маленький набор  
Возьмем в игру, подобно богу  
И создадим свой мир чудес  
Такой прекрасный, непохожий!