**Конспект занятия по песочной терапии с детьми дошкольного возраста «Здравствуй, песочек!»**

Педагог- психолог Н.И. Ермолина

***Задачи:***

1. Познакомить детей с песком, его свойствами и особенностями.

2. Учить детей самостоятельно действовать в соответствии с алгоритмом, достигать цели.

3. Развивать тактильно-кинестетическую чувствительность, эмоционально-чувственный опыт детей, мелкую моторику рук и воображение.

4. Снятие психофизического напряжения.

Форма занятия: подгрупповая (4-5 чел)

Материал: песочница, песок, Песочная Фея (игрушка-кукла, миниатюрные игрушки или предметы (мячик, ракушка, машинка, кукла, кошка) по количеству детей.

Ход занятия:

Педагог. Здравствуйте, ребята! Как же я рада вас видеть! Мне нужна ваша помощь, чтобы понять, что здесь случилось. Дети, посмотрите что это? (на полу в кабинете стоит ящик с песком)

*1. Упражнение «Знакомство с песком».*

-Ребята, что такое песок?

- Какого он цвета?

- Какой он?

- Что интересного можно рассказать о песке? (дети отвечают на вопросы, рассказывают о песке из личного опыта) .

- Песок – это очень интересный материал, из него можно построить замки, башни, мосты, пустыню, а еще на песке можно отпечатать следы. Хотите оставить следы на песке?

Дети. Да!

Педагог. Тогда проходите к моей песочнице и рассаживайтесь поудобнее.

*2. Упражнение «Знакомство с хозяйкой песочницы - Песочной Феей».*

Педагог. Ребята, посмотрите, кто к нам пришел? Это хозяйка нашей песочницы и песка - Песочная Фея. Она добрая волшебница, которая любит детей, игрушки, ей очень хочется познакомиться с вами и вашими игрушками (дети показывают игрушки, если у них они есть, и по возможности называют их и свои имена). Песочная Фея хочет вам показать много интересных игр в песочном мире.

Давайте поздороваемся с нашим новым другом – песком.

Дети. Здравствуй, песок!

Педагог. Песочная Фея приглашает всех к себе в гости в песочницу, в свой песочный мир (дети осматривают песочницу, дотрагиваются до бортиков). Она здесь хозяйка. И она сейчас разрешает нам с вами войти в ее песочный дом (дети осматривают песочницу).

Посмотрите борта песочницы голубого цвета, как небо, а дно песочницы тоже голубого цвета, как вода в море.

У Песочной Феи, в ее песочном доме существуют правила поведения в песочницы, вот послушайте их:

1. Береги песчинки – не выбрасывай их из песочницы. Ведь это подружки нашей Песочной Феи. Если случайно песок высыпался – покажи это взрослому, и он поможет им вернуться обратно в песочницу. (Нельзя выбрасывать песок из песочницы).

2. Песчинки очень не любят, когда их берут в рот или бросаются ими в других детей. (Нельзя брать песок в рот и бросать его в других детей .

3. После игры надо помочь Песочной Фее убрать все игрушки на свои места.

4. Песочная Фея любит, когда у детей чистые ручки и носики. (Поиграл с песком – помой ручки и покажи чистые ладошки зеркалу) .

Также можно выучить с детьми стих о правилах поведения в песочнице:

Здесь нельзя кусаться драться

И песком в глаза кидаться

Можно строить и творить

Горы, реки и моря,

Чтобы жизнь вокруг была.

Песок – мирная страна,

Здесь добро и красота!

А теперь, когда вы познакомились с правилами поведения в песочнице и с песком мы с вами попробуем оставить следы на песке.

*3. Упражнение «Следы на песке»*

- При помощи чего вы сделаете следы?

Дети. Кулачками, пальчиками, ладошками, ребром ладони (дети оставляют следы на песке) .

На ровной поверхности песка ребенок и взрослый по очереди делают отпечатки кистей рук: внутренней и внешней стороной. Важно задержать руку на песке, слегка вдавив ее, и прислушаться к своим ощущениям. Взрослый начинает игру, рассказывая ребенку о своих ощущениях.

Педагог. “Мне приятно. Я чувствую прохладу (или тепло) песка. Когда я двигаю руками, я ощущаю маленькие песчинки. А что вы почувствовали?

Дети. Песок мягкий, рыхлый, вязкий, рассыпчатый, сыпучий…

Педагог. Прохладный он или теплый, сухой или сырой? Как вы это определили? (ответы детей)

Далее, взрослый переворачивает свои руки ладонями вверх.

Педагог. “Я перевернула руки и мои ощущения изменились. Теперь я по-другому чувствую шероховатость песка, по-моему, он стал чуть холоднее. А что чувствуете вы? (ответы детей). Мне не очень удобно держать так руки. А вам? ” (ответы детей).

Если у ребенка похожие ощущения, можно обсудить: что лучше сделать, чтобы их изменить.

- можно подвигать руками,

-“поскользить” ладонями по поверхности песка, выполняя зигзагообразные и круговые движения (как машинки, змейки, санки и др.)

- выполнить те же движения, поставив ладонь на ребро,

- “пройтись” ладошками по проложенным трассам, оставляя на них свои следы,

- создать отпечатками ладоней, кулачков, костяшками кистей рук, ребрами ладоней всевозможные причудливые узоры на поверхности песка, попытаться найти сходство узоров с объектами окружающего мира (ромашка, солнышко, дождинки, травки, дерево, ежик и пр., воображение, развитие аналогий

- “пройтись” по поверхности песка отдельно каждым пальцем поочередно правой и левой рукой, после - одновременно (сначала только указательным, потом - средним, затем - безымянным, большим, и наконец - мизинчиком) .

- далее, можно группировать пальцы по два, по три, по четыре, по пять. Здесь уже ребенок может наблюдать загадочные следы. Как хорошо вместе пофантазировать: чьи они?

- “поиграть” по поверхности песка, как на клавиатуре пианино или компьютера. При этом, двигаются не только пальцы, но и кисти рук, совершая мягкие движения “вверх-вниз”. Для сравнения ощущений можно предложить ребенку проделать то же упражнение на поверхности стола.

Педагог. А теперь давайте спрячем руки в песок, постепенно поднимайте по одному пальчику, какие у вас ощущения?

Эти незатейливые упражнения на самом деле обладают колоссальным значением для развития психики ребенка. Во-первых, такого рода взаимодействие с песком стабилизирует эмоциональное состояние. Во-вторых, наряду с развитием тактильно-кинестетической чувствительности и мелкой моторики, мы учим ребенка прислушиваться к себе и проговаривать свои ощущения. А это, в свою очередь, способствует развитию речи, произвольного внимания и памяти. Но главное - ребенок получает первый опыт рефлексии (самоанализа). Учится понимать себя и других. Так закладывается база для дальнейшего формирования навыков позитивной коммуникации т. е навыки общения и эмпатии (способность к пониманию ближнего и сопереживания ему) .

*4. Игра – сюрприз «Найди предмет в песке»*

Педагог. Ребята, песок часто таит в себе много тайн и сюрпризов. Вот и Песочная Фея приготовила нам сюрприз. Сейчас погрузите ладони поглубже, пальчиками ловко перебирайте песчинки, может что и найдете необычное (дети, играя, находят какие-нибудь предметы (по количеству детей, например, мячик, ракушку, машинку и т. д). Что вы нашли? (ответы детей).

Какой он? (маленький, разноцветный, гладкий, круглый, прыгучий и т. д.)

Давайте с ним поиграем!

*5. Прощание с Песочной Феей и песком.*

Педагог. На этом наше знакомство с песком и Песочной Феей заканчивается.

Вам все сегодня понравилось? Что вы сегодня узнали о песке? Какой он?

Что запомнили? С кем познакомились?

Песочная Фея с нами не прощается, а говорит нам «До свиданья! Приходите ко мне в гости, я буду рада вас видеть вновь и в следующий раз, мы с вами поиграем в другие интересные игры.

*Дидактические игры по песочной терапии для детей дошкольного возраста*

Предлагаю вашему вниманию упражнения для игры в песочном ящики с детьми дошкольного возраста. Данные упражнения будут очень полезны педагогом - психологам работающих с детьми дошкольного возраста. Игра направлены на развивает творческое мышление и воображение, произвольное внимание, снижает тревожность и агрессивность, застенчивости и замкнутости, формирует навыки общения, позволяет ребенку научиться высказывать свои ощущения при прикосновении с песком.

Песочная терапия — один из методов психотерапии, возникший в рамках аналитической психологии. Это способ общения с миром и самим собой; способ снятия внутреннего напряжения, воплощения его на бессознательно-символическом уровне, что повышает уверенность в себе и открывает новые пути развития. Песочная терапия дает возможность прикоснуться к глубинному, подлинному Я, восстановить свою психическую целостность, собрать свой уникальный образ, картину мира.

Игра с песком — это естественная и доступная для каждого ребенка форма деятельности. Ребенок часто словами не может выразить свои переживания, страхи, и тут ему на помощь приходят игры с песком. Проигрывая взволновавшие его ситуации с помощью игрушечных фигурок, создавая картину собственного мира из песка, ребенок освобождается от напряжения. А самое главное — он приобретает бесценный опыт символического разрешения множества жизненных ситуаций, ведь в настоящей сказке все заканчивается хорошо!

Наблюдения психологов показывают, что именно первые совместные игры детей в песочнице могут наглядно показать родителям особенности поведения и развития их детей. Родители видят, что ребенок становится излишне агрессивным или робким в общении со сверстниками — это может стать поводом для размышлений о системе воспитания.

Перенос традиционных педагогических занятий в песочницу дает больший воспитательный и образовательный эффект, нежели стандартные формы обучения.

Играя с песком у ребенка усиливается желание ребенка узнавать что-то новое, экспериментировать и работать самостоятельно, в песочнице мощно развивается тактильная чувствительность как основа «ручного интеллекта». Очень хорошо в играх с песком более гармонично и интенсивно развиваются все познавательные функции (восприятие, внимание, память, мышление, а также речь и моторика. Песок как и вода, способен «заземлять» отрицательную энергию, что особенно актуально в работе с «особыми» детьми.

Предлагаю вашему вниманию несколько упражнений для игры в песочном ящики с детьми.

***Упражнение "Волшебный песок"***

Цель: развитие тактильно-кинетической чувствительности, снятие эмоционального напряжения.

Задача: учить говорить о своих чувствах, учить взаимодействию.

Вводная инструкция: "Перед тобой песок. Хочешь погрузить в него руки? (ответ ребенка). Опусти руки в песок; расскажи о своих ощущениях (теплый, сухой, рассыпается, течет сквозь пальчики). Пропусти между пальчиками, чувствуется тепло собственных рук. Приятные воспоминания (чувства) охватывают тебя: река, солнце, лето, ощущение бесконечности мира и ожидание чуда. Чувства переполняют тебя, и хочется поделится ими. Ты стоишь на пороге открытий. Сейчас мы вместе пойдем по ней. А помогут нам игры".

***Упражнения на восстановление сниженного и утраченного тактильного ощущения:***

• скользи ладонями по поверхности песка, выполняя зигзагообразные и круговые движения (как машинки, змейки) ;

• выполни те же движения, поставив ладонь на ребро;

• сделай отпечатки кулачков, костяшками кистей рук, ребрами ладоней сделай причудливые узоры на поверхности песка, найди сходство с другими предметами (ромашка, солнышко, дождинка, травинка, дерево, ежик) ;

• пройдись по поверхности песка каждым пальцем поочередно правой и левой рукой (можно группировать пальцы по два, три, четыре и т. д.)

• поиграй на поверхности песка, как на клавиатуре пианино или компьютера

• погрузи в сухой песок кисти рук и начинай ими шевелить, наблюдая за тем, как изменяется песчаный рельеф

• освободи руки от песка, не совершая резких движений, только шевеля пальцами и сдувая песчинки

Анализ упражнений: что ты чувствовал при работе с песком? тебе было приятно или нет? понимал ли ты инструкцию психолога? что легче говорить или понимать (чувствовать?

***Упражнение "Отпечатки наших рук"***

Цель: учить совместному действию

Задача: оценить собственные ощущения

На ровной поверхности песка ребенок и взрослый по очереди делают отпечатки кистей рук: внутренней и внешней стороной. Важно задержать руку на песке, слегка вдавив ее, и отмечать свои ощущения. Взрослый начинает игру, рассказывает о своих ощущениях: "Мне приятно. Я чувствую прохладу (или тепло) песка. Когда я двигаю руками, я ощущаю маленькие песчинки. А что чувствуешь ты? "

***Упражнение"Песочный дождик"***

Цель: регуляция мышечного напряжения, расслабление.

Ведущий: в нашей песочнице может идти необычный песочный дождик и дуть песочный ветер. Это очень приятно. Вы сами можете устроить такой дождик и ветер.

Инструкция: ребенок медленно, а затем быстро сыплет песок из своего кулачка в песочницу, на ладонь взрослого, на свою ладонь.

Упражнение "Необыкновенные следы"

Цель: развитие тактильной чувствительности.

"Идут медвежата" - ребенок кулачками и ладонями с силой надавливает на песок.

"Прыгают зайцы" - кончиками пальцев ребенок ударяет по поверхности песка, двигаясь в разных направлениях.

"Ползут змейки" - ребенок расслабленными/напряженными пальцами рук делает поверхность песка волнистой (в разных направлениях).

"Бегут жучки-паучки" - ребенок двигает всеми пальцами, имитируя движение насекомых (можно полностью погружать руки в песок, встречаясь под песком руками друг с другом - "жучки здороваются").

***Упражнение "Змейки"***

Цель: снять эмоциональное напряжение

Задача: выразить свое отношение, показав это в игре Инструкция: возьми Змейку за голову или хвост и проведи по песку. Теперь возьми веревочку так, как ручку, плавно пройди по змеиному следу. Ребенок берет Змейку за голову и пишет узоры: кружочки, петельки, палочки.

Змейки на песке играли Письма не прочесть никак!

И хвостом слова писали, Как узнать ей о змеятах?

За узором шли петельки- Что случилось? Где? И как?

Это письма Маме-змейке. Ты теперь у нас волшебник!

Но пронесся ветерок Напиши скорей слова,

И засыпал все в песок. Помоги ты маме-змейке

И в печали мама-змейка: Доброй силой волшебства

Литература.

Н. А. Сакович. Технология игры в песок. Игры на мосту. – СПб., 2008.

**ПЕСОЧНАЯ ТЕРАПИЯ КАК СПОСОБ ПОДГОТОВКИ К ШКОЛЕ**

В последние годы в системе образования произошли существенные изменения, в связи с данным фактом требования к ребенку-первокласснику и их родителям другие. Программные материалы стали сложнее, а желание детей учиться все меньше и меньше, одна из причин снижения интереса связана с ростом у детей (любого возраста) влечения к компьютерным играм, планшетам, сотовым телефонам и т.д. По вышеперечисленным причинам, мне бы хотелось предложить для родителей и их детей иной способ подготовки к школе, чем стандартные формы обучения – это использование песочной терапии. Принцип «терапии песком» был предложен К.Г. Юнгом, швейцарским психотерапевтом, основателем аналитической терапии. Изначально он рекомендовал использовать песочницы в целях диагностики и коррекции эмоционального состояния детей, утверждая, что это прекрасное средство для их социальной адаптации и развития. Работа с песком имеет большие возможности для коррекционно-развивающей и образовательной работы с детьми. Т.М. Грабенко указывает, что именно в песочнице создается дополнительный акцент на тактильную чувствительность, развивается «мануальный интеллект» ребенка. Поэтому перенос традиционных обучающих и развивающих игр в песочницу дает дополнительный эффект . Самое главное преимущество данного метода – это ее универсальность. ***Во- первых***, данный вид работы имеет развивающую функцию и заинтересует самого неусидчивого, активного ребенка, то есть повышается мотивация ребенка к выполнению заданий. ***Во-вторых***, в песочнице мощно развивается тактильная чувствительность как основа «ручного интеллекта». В-третьих, в играх с песком более гармонично и интенсивно развиваются все познавательные функции (восприятие, внимание, память, мышление), а также речь и моторика. В-четвертых, совершенствуется предметно-игровая деятельность, что в дальнейшем способствует развитию сюжетно-ролевой игры и коммуникативных навыков ребенка. И, наконец, песок, как и вода, способен «заземлять» отрицательную энергию, что особенно актуально в работе с «особыми» детьми. *Приведу, примеры*, нескольких дидактических заданий, которые способствуют подготовке к школе. *Дидактическая игра* «Садовник и его огород». Цель: ознакомление с окружающим миром, развитие мышления, речи, моторики. Ход игры: Дети становятся садовниками. Разбивают свой сад: рассаживают фрукты, овощи на грядках. По завершению задания рассказывают, что где растет. Описывают фрукты и овощи по цвету, форме и вкусу. *Дидактическая игра* «Дикие и домашние животные». Цель: Развитие памяти, внимания, умения классифицировать предметы по заданным признакам. Ход игры: Дети делят песочницу пополам. На одной части они строят сказочный лес и заселяют его дикими животными. А на другой части строят двор с домашними животными. *Дидактическая игра* «Мой город». Цель: Развитие воображения, творческого мышления, закрепление знаний о родном городе: кто в нем живет, какой имеется транспорт, какие дома, животные и т.д. Ход игры: Дети делятся на 2 группы по 2 человека. Сначала город строит одна команда, рассказывают о том, что построили. Другая команда задает вопросы, обмениваются впечатлениями. Далее, команды меняются местами. Также в песочнице возможны следующие формы работы: – построение из кубиков различных башен, осваивая при этом понятия: больше – меньше, выше – ниже, длиннее – короче, и т.д., то есть всѐ то, что пригодиться в дальнейшем обучении; – с помощью сказочных персонажей можно решать задачи на сложение, вычитание; – учиться на ощупь определять, то есть узнавать, цифры, которые спрятались в песке. В песочнице возможно слияние нескольких процессов обучения в один. Например, осваивая буквы, можно учиться пересказу или составлению сказки, истории (сочинение), параллельно решить задачку по математике (герою нужно пройти путь по ступенькам, а их не хватает до какого-то числа и т.п.), тут же надо на песке написать волшебное слово (навыки письма), чтобы открылись сказочные ворота и т.д. Немаловажное значение имеет и развитие фантазии ребѐнка. Придумывая различные задачки героям, он не только осваивает знания из раздела математики, но и будет иметь определѐнный успех в области литературы, рисования или любой другой деятельности, которая связана с творчеством. Такие работы я провожу в нашем детском саду. Опыт работы с детьми показал, что использование песочной терапии дает положительные результаты. Дети чувствуют себя более успешными, на занятиях весело, нет скуки и монотонности. Страх, агрессия, напряжение исчезают, и появляется эмоциональное спокойствие.

*Список литературы:* 1. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Грабенко Т.М. « Игры в сказкотерапии».





