**Песочная терапия в детском саду**

Песочница - прекрасный посредник для установления контакта с ребенком. И если он плохо говорит  и не может рассказать взрослому о своих переживаниях, то в таких играх с песком все становится возможно. Проигрывая волнующую ситуацию с помощью маленьких фигурок, создавая картину из песка, ребенок раскрывается, и взрослые получают возможность увидеть внутренний мир ребенка в данный момент и  в ходе песочной терапии она обязательно «выльется» на песчаную поверхность. Но это далеко не единственный плюс песочной терапии: она замечательно развивает мелкую моторику (песок благодаря своей структуре благотворно воздействует на тактильные ощущения и стимулирует нервные окончания, которые находятся в подушечках пальцев), фантазию, творческие способности, образное мышление и многое другое.

Работа с песком успокаивает (особенно гиперактивных детей) – в нем как будто содержится живительная солнечная энергия, которая подзаряжает нас позитивными эмоциями.

Игра с песком - одна из форм естественной деятельности детей. Она доставляет удовольствие детям. Это необычная техника, благодаря которой ребенок строит собственный мир в миниатюре из песка и небольших фигурок. При этом ребенок выражает на песке то, что спонтанно возникает у нее в сознании.

Создавая сама свой мир на песке, ребенок чувствует себя волшебником, она не боится что-то менять, ломать старое или строить новое. В работе с песком все проще: если сделал что-то не так, проведи ладонью по песку и начни сначала.

***Песочные игры не только интересные но и полезны***.

 Игра с песком эффективна в работе с дошкольниками с задержкой психического развития, для детей с нарушением речи. Перенос традиционных педагогических занятий в песочницу дает более воспитательный и образовательный эффект, чем стандартные формы обучения.

* Во-первых, развивается мелкая моторика пальцев рук при манипуляциях с мелкими предметами, фигурами, песком.
* Во-вторых, развивается творчество, фантазия, когда ребенок придумывает целый мир на песке.
* В-третьих, развивается речь, потому что часто игра сопровождается комментариями, историями, диалогами.
* В-четвертых, развиваются коммуникативные и социальные навыки, когда ребенок играет не одна, она взаимодействует с партнерами по игре.
* В-пятых, развивается эмоциональная сфера, потому что в игре находят воплощение ситуации, волнующие ребенка, развиваются психические процессы: восприятие, внимание, память, мышление.

Используя волшебные свойства песка, вдруг оживают сказки, ребенок становится сам непосредственным участником и режиссером собственных произведений, а затем видит результат собственного творчества — именно так действует песочная терапия на детей.

 Для детей песочная терапия, занятия которой могут проводиться в самом раннем возрасте, — это способ легко поведать о своих страхах, поделиться проблемами. Ведь не для всего мы можем подобрать нужные слова – даже будучи уже взрослыми. Создавая свой, неповторимый мир на песке с помощью разнообразных фигурок, малыш передает нам все свои фантазии и переживания.

Дети часто не могут ясно сформулировать или назвать то, что с ними происходит. Строя различные сюжеты, дети могут проигрывать различные трудности в своей жизни. Например, сложности в общении, свои страхи.

В играх на песке идут войны, борьба добра и зла, но ребёнок всегда знает,  что добро победит! И  этот опыт  очень важен для его будущей жизни.

В песочной терапии дети обретают внутреннюю свободу и уверенность, что их никто не осудит и примет их такими, какими они есть. Сначала на песке, а затем и в реальной жизни!

Цель такой терапии — не менять и переделывать ребенка, не учить его каким-то специальным поведенческим навыкам, а дать ему возможность быть самим собой.

### Игры с песком для детей дошкольного возраста:

**Игра «Здравствуй, песок!»**

Цель: снижение психофизического напряжения.

Содержание.

Взрослый просит по-разному «поздороваться с песком», то есть различными способами дотронуться до песка.

Ребенок:

• дотрагивается до песка поочередно пальцами одной, потом второй руки, затем всеми пальцами одновременно;

• легко/с напряжением сжимает кулачки с песком, затем медленно высыпает его в песочницу;

• дотрагивается до песка всей ладошкой — внутренней, затем тыльной стороной;

• перетирает песок между пальцами, ладонями.

В последнем случае можно спрятать в песке маленькую плоскую игрушку: «С тобой захотел поздороваться один из обитателей песка — ...»

Старшие дети описывают и сравнивают свои ощущения: «тепло — холодно», «приятно — неприятно», «колючее, шершавое» и т.д.

**Игра «Песочный дождик»**

Цель: регуляция мышечного напряжения, расслабление.

Содержание.

Взрослый говорит о том, что в «песочной стране» может идти необычный песочный дождик и дуть песочный ветер. Это очень приятно. Вы сами можете устроить такой дождь и ветер. Смотрите, как это происходит.

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

Ребенок закрывает глаза и кладет на песок ладонь с расставленными пальчиками, взрослый сыплет песок на какой-либо палец, а ребенок называет этот палец. Затем они меняются ролями.

**Игра «Необыкновенные следы»**

Цель: развитие тактильной чувствительности , воображения.

Содержание.

* «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»).
* «Кроказябла» — дети оставляют на песке самые разнообразные следы, придумывают название для фантастического животного, которое оставило такие следы (впоследствии это животное можно нарисовать и сделать его жителем песочной страны).

**Игра «Узоры на песке»**

Цель: закрепление знаний о сенсорных эталонах, установление закономерностей.

Содержание.

Взрослый пальцем, ребром ладони, кисточкой в верхней части песочницы рисует различные геометрические фигуры (в соответствии с возрастными нормами освоения), простые/сложные узоры (прямые и волнистые дорожки, заборчики, лесенки). Ребенок должен нарисовать такой же узор внизу на песке, либо продолжить узор взрослого. Вариант: взрослый рисует на доске, дает устную инструкцию нарисовать на песке определенный узор.

Те же узоры на песке изготавливаются путем выкладывания в заданной последовательности предметов, например камешков, желудей, больших пуговиц и пр.

Пример: сегодня мы с тобой будем украшать наш песочный дом. Посмотри, какие узоры на песке можно нарисовать. Нарисуй, как я. Придумай свой узор, рисунок. В верхней части песочницы будут узоры из кругов, а внизу — из треугольников.

**Игра «Мы создаем мир»**

Цель: развитие и расширение представлений ребенка об окружающем его мире живой и неживой природы, о рукотворном мире человека.

Содержание.

Взрослый показывает способы построения в песочнице разнообразных живых и неживых сообществ — город, деревня, лес, река, озеро, остров, а затем в игровой форме побуждает ребенка строить самостоятельно и по инструкции разнообразные природные и рукотворные сообщества. (тема построений может соответствовать теме занятий в группе.

**Игра-упражнение «Секретные задания кротов»**

Цель: развитие тактильной чувствительности, расслабление, активизация интереса.

Содержание.

Предварительно необходимо познакомить ребенка с животными, обитающими под землей.

Сегодня наши руки могут превращаться в кротов. Вот так. (Взрослый взмахивает руками и складывает их «уточкой», показывая ребенку нарисованные на костяшках пальцев глаза, нос и два зуба.) Хочешь превратить свои ручки в кротов? Надо помочь моему кроту выполнить важное секретное задание под землей. (По желанию ребенка взрослый аккуратно рисует нос и глазки на костяшках его пальцев). Ну, что погружаемся в песок? Смотри и делай, как мой крот.

Взрослый погружает одну руку в песок, шевелит ею под песком (обращает внимание ребенка на изменения поверхности песка), а затем осторожно раскапывает каждый палец. Затем то же самое проделывает ребенок. После этого они раскапывают руки друг друга (можно дуть на песок, использовать перышко, палочки, кисточки).

Вариант: все действия осуществлять с закрытыми глазами — искать в песке пальцы друг друга, пожимать их (кроты здороваются ласково или с силой пожимают друг другу лапки).

**Игра «Ручеек течет»**

 Цель: развитие тактильной чувствительности, расслабление, активизация интереса, знакомство со свойствами песка.

Содержание.

В песочной стране иногда идут дожди, появляются настоящие реки и озера. Хотите посмотреть, как это происходит?

Взрослый льет воду на одну часть песка тонкой струйкой из кувшинчика.

**Игра «Дождик моросит»**

Цель: развитие тактильной чувствительности, расслабление, активизация интереса, знакомство со свойствами песка.

Содержание.

Часть песка увлажняется через разбрызгиватель. Взрослый обращает внимание детей на изменившийся цвет и запах мокрого песка. Затем ребенок самостоятельно увлажняет песок (воды для увлажнения должно быть столько, чтобы излишне не залить песок).

**Игра «Победитель злости»**

Цель: снятие психоэмоционального напряжение,знакомство с эмоциями.

Содержание.

В стрессовой ситуации взрослые говорят друг другу, а иногда и детям: «Не злись, не капризничай, возьми себя в руки». В большинстве случаев данный совет совершенно бессмыслен, так как запрет на проявление отрицательных эмоций вызывает у человека лишь дополнительное раздражение и агрессию по отношению к советчику и усиливает чувство вины за «плохое поведение».

Игра «Победитель злости» может научить ребенка безболезненно для его самолюбия справляться с гневом, не испытывая страха перед наказанием за деструктивное поведение.

Сегодня мы поговорим о настроении. Какое оно бывает у тебя? Что случается с тобой, когда ты сердишься, злишься? Что говорят и делают взрослые, когда ты сердишься? (Ответы ребенка.)

Твое злое настроение заставляет тебя делать и говорить разные вещи, от которых сердятся и огорчаются взрослые. А после того как злость ушла, тебе бывает грустно или неприятно. Открою тебе секрет — каждый большой и маленький человек имеет право злиться. Есть много игр, которые учат нас «сердиться правильно», то есть так, чтобы не обижать других. Одну из таких игр тебе подарит мокрый песок. Смотри, как можно с помощью песка вылепить и увидеть собственную злость, а потом победить ее. (Если напряжение ребенка слишком велико, то в этом случае можно предложить ему с силой сжать песок, утрамбовать поверхность песка кулаками и пр.)

Ребенок по примеру взрослого делает из мокрого песка шар, на котором обозначает углублениями или рисует глаза, нос, рот: «В этом шаре теперь живет твоя злость». Данный процесс временно переключает ребенка, а также ребенок переносит на вылепленный шар свои негативные чувства и вину за «плохое поведение, мысли, чувства». Старший дошкольник может комментировать весь процесс изготовления «шара-злюки», которому в итоге присваиваются все злые мысли и действия.

Затем ребенок любым способом разрушает песочный шар, приговаривая волшебное заклинание: «Прогоняем злость, приглашаем радость». Малыш дает выход агрессии, которая обычно появляется в случае запрета на нее и контроля со стороны взрослого, он получает также специфическое удовольствие от разрушения. После этого ребенок руками медленно выравнивает поверхность песка и оставляет на ней отпечатки своих ладоней — успокоение, обретение равновесия и контроля над собственными чувствами: «Я победил свою злость. Я спокоен». При желании ребенок может украсить свои отпечатки ладоней на песке.

**Игра «Топчем дорожки»**

Цель:знакомство со свойствами песка, развитие координации движений.

Содержание.

Воспитатель с малышом шагает по песку, оставляя следы, при этом можно приговаривать: «Большие ноги шли по дороге: То-о-п, то-о-п, то-о-п. Маленькие ножки бежали по дорожке: Топ-топ-топ! Топ! Топ-топ-топ! Топ! » Взрослый и ребенок могут изменять эту игру, изображая того, кто может оставлять большие и маленькие следы. Большие следы оставляет косолапый медведь. Маленькие следы оставит после себя маленькая белочка.

**Игра «Я пеку, пеку, пеку»**

Цель:знакомство со свойствами песка, развитие координации движений, моторики рук.

Содержание.

Ребенок «выпекает» из песка булочки, пирожки, тортики. Для этого малыш может использовать разнообразные формочки, насыпая в них песок, утрамбовывая их рукой или совочком. Пирожки можно «выпекать» и руками, перекладывая мокрый песок из одной ладошки в другую. Затем ребенок «угощает» пирожками кукол.

**Игра «Волшебные отпечатки на песке»**

Цель:знакомство со свойствами песка, развитие координации движений

Содержание.

Воспитатель и малыш оставляют отпечатки на мокром песке своих рук, а затем дорисовывают их или дополняют камешками, чтобы получились веселые мордочки, рыбки, осминожки, птички и т. д.

**Игра «Угадай, что спрятано в песке»**

Цель:развитие умения представлять предметы по их словесному описанию

Содержание.

Ребенку предлагается, используя миниатюрные фигурки, построить песочную картину под названием «Чего на свете не бывает». После завершения работы ребенка просят рассказать о том, что получилось. Постарайтесь вместе с ним сочинить сказку.

**Игра «Во саду ли, в огороде»**

Цель:ознакомление с окружающим миром, развитие мышления, речи, моторики.

Содержание.

По взмаху волшебной палочки одна песочница превращается во фруктовый сад, другая — в огород. Детям предлагается посадить сад и огород. После выполнения задания дети рассказывают, что где растет. Взрослый просит ребенка описать овощи и фрукты по форме, цвету, вкусу.

**Игра «Пересыпание сухого песка через воронку»**

Цель:познакомить детей со свойствами сухого и влажного песка.

Содержание.

Воспитатель подводит группу детей (не более 8 человек) к песочнице. Раздает детям бутылочки, ведерки, формочки.Показывает как сыплется песок через воронку, как пересыпается из ведерка в формочку. Затем поливает часть песка, перемешивает совком и показывает, что мокрый песок сыпать нельзя, но из него можно лепить, придавая разную форму.

Воспитатель показывает детям как наполнять формочку, прижимать песок пальцами или совком, опрокинуть формочку на борт песочницы, украсить «пирог», «торт».

**Игра «Сеем, сеем»**

Цель: развитие тактильных ощущений. Знакомство со свойствами песка.

Содержание.

Воспитатель показывает как просеивать песок сквозь решето. Игра станет интереснее, если, просеивая песок, ребенок найдет небольшие игрушечные фигурки (например, из «Киндер- сюрприза»)

**Игра «Цветные заборчики»**

Цель: развитие мышления, моторики.

Содержание.

На столе вперемежку лежат счетные палочки разных цветов. Взрослый просит ребенка выбрать из них синие палочки и построить заборчик синего цвета. Потом — красные палочки и построить заборчик красного цвета. Можно предложить ребенку построить один большой забор, чередуя палочки по цвету.

**Игра «Общим словом назови и запомни»**

Цель: развитие памяти, внимания, умения классифицировать предметы по заданным признакам.

Содержание.

Ребенку дается задание построить в песочнице сказочный лес и заселить его дикими животными. Он выбирает из множества фигурок только диких животных и строит песочную картину. Взрослый предлагает ребенку запомнить всех животных, которых он расположил в лесу. Ребенок отворачивается, а взрослый в это время убирает одно животное. Ребенок, повернувшись, говорит, кого не стало. Игра усложнится, если добавить еще одно дикое животное. По такому же принципу можно превратить песочницу в дивный фруктовый сад, поле с цветами, огород с овощами, квартиру с мебелью и т. д.

В конце игры дети сочиняют сказочную историю.

**Игра «Что я закопала в песок**

Цель:Развитие внимания, памяти, наблюдательности.

Содержание.

Воспитатель показывает 2-3 игрушки, спрашивает у детей по очереди, как называются эти игрушки. Затем предлагает всем повернуться спиной к песочнице и одну из них закапывает в песок. По сигналу: «Готово! », «Можно! », дети поворачиваются и отгадывают, какая зарыта в песок. Отвечает тот ребенок, которого назвал воспитатель. Игрушка выкапывается. Если ребенок правильно назвал, ему все хлопают в ладоши.

Игра повторяется, постепенно увеличивается количество игрушек.

Эту игру можно разнообразить: не все отворачиваются, а только отгадывающий. Все смотрят и слушают ответы.

Если ребенок правильно отгадал, то выбирает другого, а сам закапывает игрушку.

Таким образом, основной целью песочной терапии является повышение осознания ребёнком своих эмоциональных проявлений и взаимоотношений и тем самым обеспечение всесторонне гармоничное развитие личности, эмоциональный комфорт.

Подготовила педагог – психолог: Евмушкова О.Ю.