«Игры с песком для снятия тревожности у детей».

Песок имеет большое профилактическое значение для оздоровления детей. Особенно целесообразно использование игр с песком в период адаптации детей к условиям ДОУ, когда ребенок приходит в другой коллектив, так именно в этот период ребенка пугает новая обстановка и отсутствие знакомых лиц, новые правила предъявляемые ему.

Подбор упражнений на песке:

- «походить» ладошками по песку, оставляя свои следы;
- «поездить» ладошками или ребром ладони, выполняя зигзагообразные и круговые движения;
- создать отпечатками ладоней, кулачков разнообразные рисунки (цветы, деревья, траву, солнышко, дождь);

- сложив пальцы, изобразить загадочные следы птиц, животных, которых не существует;
- «просеять» песочек между пальцами;
- сделать отпечатки различных предметов формочками;
- сгрести песок ладонями в большую кучу - «муравейник» и разгрести его,
- «поиграть» на поверхности песка, как на клавиатуре пианино;
- сдуть песок с ладоней, фантиков, цветочков;
- «погрузить» руки в песок;
- создать рисунки на увлажненном песке;
- спрятать в песок буквы, мелкие игрушки и отыскать их.

Для сравнения ощущений предлагаем детям выполнить такие же упражнения в воздухе, на столе.

Цветная песочная терапия

Для разнообразия занятий используем цветной песок. Песок накануне красится гуашевой краской разных цветов, просушивается и рассыпается по бутылкам.

Сначала детям предлагается нарисовать картину в песочнице пальчиком, а потом с помощью «цветного песка», который помещен в пластиковые бутылочки, «оживить» ее, то есть раскрасить.

Упражнения с сухим песком.

1. Упражнение «Добрый день, Песчинка»

ЦЕЛЬ: снять напряжение.

Ход упражнения:

Взрослый от имени Песчинки просит детей «познакомиться с песком», то есть различными способами прикоснуться к песку. Каждый ребенок:

- касается песка поочередно пальцами одной, потом другой руки, затем всеми пальцами одновременно;

- сначала легко, потом с напряжением сжимает кулачки с песком, после чего медленно высыпает его в песочницу;

- касается песка всей ладонью - внутренней, затем внешней стороной;

- перетирает песок между пальцами, ладонями.

Детям старшего дошкольного возраста взрослый предлагает рассказать о своих ощущениях: «тепло - холодно», «приятно - неприятно».

2. Упражнение «Песочный дождь»

ЦЕЛЬ:

- учить регулировать мышечное напряжение и расслабление;

- знакомить со свойствами сухого песка.

Ход упражнения:

Взрослый рассказывает от имени Песчинки: «В моей стране может идти необычный песочный дождь и дуть песчаный ветер. Это очень приятно. Посмотрите, как это происходит. (Показывает.) Вы сами можете устроить такой дождь и ветер». Дети медленно, а затем быстро сыплют песок из своего кулачка в песочницу, на ладонь взрослого, на свои ладошки.

Песчинка предлагает каждому ребенку закрыть глаза и положить ладошку на песок, расставляя пальцы. Взрослый сыплет песок на какой-либо пальчик, а ребенок называет этот пальчик. Затем они меняются ролями.

3. Игровое упражнение «Тайные задачи крота»

ЦЕЛЬ:

- развивать тактильные ощущения, умение расслабляться;

- активизировать заинтересованность играми с песком;
- расширять знания детей о тех, кто живет под землей.

Ход упражнения:

Взрослый обращается к ребенку от имени Песчинки: «Сегодня наши ручки будут превращаться в кротов. Вот так. (Взрослый машет руками и составляет их «уточкой», показывая ребенку нарисованные на запястьях глаза, нос и два зуба.) Хочешь превратить свои ручки в кротов? Для этого нужно помочь моему кроту выполнить секретное задание под землей. (По желанию ребенка взрослый рисует крота у него на запястьях.) Ну что? Погружаемся? Смотри и делай, как мой крот».

Взрослый погружает одну руку в песок, шевелит ей, обращает внимание ребенка на изменения на поверхности песка. Затем осторожно раскапывает каждый пальчик.

Далее то же делает ребенок. После этого дети «раскапывают» руки друг друга. Можно дуть на песок, использовать перо, палочку, щеточку и тому подобное.

Как вариант все действия можно выполнять с закрытыми глазами искать в песке руки товарищей, пожать их - «кроты здороваются».

Игры с мокрым песком

Дополнительные условия организации игровых упражнений с мокрым песком: у детей не должно быть порезов на руках, заболеваний кожи; дети должны иметь фартуки из клеенки; вода, которую используют для увлажнения песка, должна быть теплой; рядом с песочницей должны быть источник чистой воды и салфетки.

1. **Упражнение «В песочной стране идут дожди»**

ЦЕЛЬ:

- учить регулировать мышечное напряжение и расслабление;
- знакомить со свойствами мокрого песка.

Ход упражнения:

Взрослый рассказывает от имени Песчинки: «В нашей песочной стране иногда идут дожди, появляются реки и озера. Хотите посмотреть, как это происходит?».

Взрослый делит песок в песочнице на две части и показывает способы увлажнения песка:

«ручеек течет» - педагог льет воду на одну часть песка тонкой струйкой;

«дождик моросит» - другую часть песка педагог увлажняет через рассеиватель.

Взрослый обращает внимание детей на то, что изменился цвет и запах мокрого песка. Затем дети самостоятельно увлажняют песок. Воды для увлажнения должно быть столько, чтобы ни один ребенок не залил песок.

Взрослый обращается к детям от имени Песчинки: «Давайте поздороваемся с мокрым песком. С ним вы сможете поиграть в удивительные игры. Вы превратитесь в волшебников-строителей».

Далее мы проводим упражнения, аналогичные тем, которые проводили с сухим песком: «Добрый день, песок» и «Необычные следы».

2.Упражнение «Норки - горки»

ЦЕЛЬ:

- развивать тактильные ощущения, умение расслабляться;
- активизировать заинтересованность играми с песком.

Ход упражнения:

Взрослый от имени Песчинки предлагает детям каждым пальцем по очереди сделать отверстия в песке - норки. Затем все дети сразу делают отверстия в песке - жилье для мышки и лепят горки - жилье для раковины.

Успехов Вам в воспитании детей!