**Консультация для родителей**

**«Песочная терапия»**

Подготовила:

педагог-психолог

МБДОУ «Детский сад №5 «Теремок»,

Сухенко Татьяна Александровна

Песок пластичен и податлив. С его помощью ребенок может воплотить в песочнице свои самые смелые мечты. Он стимулирует чувствительность пальцев ребенка, будит его воображение, он становится ТВОРЦОМ своего собственного МИРА.

**Цели песочной терапии для детей:**

- психическое развитие ребенка (мелкой моторики, мышления, речи, воображения);

- коррекция его проблемного поведения (плохо слушается, стесняется сверстников, обманывает);

- снятие стресса, проработка негативных эмоций (страх перед садиком, агрессия словесная или физическая).

**Чем могут помочь своему ребенку родители?**

Игры с песком – одна из форм естественной активности ребёнка. Именно поэтому родители могут использовать песок, проводя развивающие и обучающие занятия, играя. Строя картины из песка, придумывая различные истории, в наиболее органичной для ребёнка форме передаются знания и жизненный опыт, познаются законы окружающего мира. Взаимодействие с песком стабилизирует эмоциональное состояние ребёнка, улучшает самочувствие. Всё это делает песочную терапию прекрасным средством для развития и саморазвития. Именно благодаря самостоятельным рисункам на песке, ребёнок быстрее осваивает буквы и цифры, усваивает понятия «право» и «лево», временные понятия дня и ночи, времён года. С помощью построений на песке можно развивать наглядно-образное мышление, восприятие и память.

**Правила для родителей в игре:**

*Первое правило* – установите доверительные отношения с ребенком.

*Вторе правило* – включите себя в игру («игра с самим собой», 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.

**Примерные игры с песком:**

1. *Играем вместе*

Игр для песочной терапии много, для начала можно попробовать самые популярные и простые:

*Игра «Угадайка»*

В песок зарывают несколько фигурок и предлагают малышу узнать их, не вынимая из песка.

*Игра на релаксацию «Песочный дождик»*

Дети представляют, что они находятся в сказочной стране, в которой идёт дождик из песка. Малыши показывают, как медленно или быстро сыплется песок из кулачка на ладонь. Они закрывают глаза, сыплют песок на ладонь или на любой из пальцев, затем рассказывают, куда сыпался песок, и передают свои ощущения. Игра помогает снимать напряжение, расслабляет, повышает внимание.

*Игра на развитие тактильной чувствительности и мелкой моторики «Необыкновенные следы»*

«Идут медвежата» - ребёнок кулачками и ладонями с силой надавливает на песок.

«Прыгают зайцы» - кончиками пальцев ударяет по поверхности песка, двигаясь в разных направлениях.

«Ползут змейки» – расслабленными/напряжёнными пальцами рук делают поверхность песка волнистой (в разных направлениях).

«Бегут жучки-паучки» - двигает всеми пальцами, имитируя движения насекомых (можно полностью погружать руки в песок, встречаясь руками друг с другом - «жучки здороваются»).

*Игры на развитие воображения и творческих способностей*

«Забавные ладошки». Дети делают отпечатки ладошек, палочкой дорисовывают изображение.

«Картины на песке». На ровной влажной поверхности палочкой, прутиком рисуют различные изображения животных, людей, зданий и т.п.

«Дорожка из песка». Нужно показать ребёнку, как набрать в горсть сухой песок и медленно высыпать его, создавая разные формы (дорожку к дому зайчика, лисы, птички и т.д.).

1. *Рисование песком*

Рисование песком снимает стресс, позволяет расслабится как взрослому, так и ребенку, способствует формированию положительных эмоций. Рисование происходит непосредственно пальцами по песку, что способствует развитию сенсорных ощущений, раскрепощает и гармонизирует, а также способствует развитию двух полушарий (так как рисование происходит двумя руками).

Материал: стекло (оргстекло), лампа, ящик

* Проделайте в ящике окошко.
* Закройте его куском оргстекла.
* Сверху оргстекла положите лист белой бумаги (для матовости). Закрепите его изолентой.
* Поставьте ящик на подставки. Под ящик поместите источник света.
* Засыпьте в ящик песок, дождитесь темноты и можете приступать к творчеству.
1. *Песчаный конус*

Возьмите руки ребенка в свою руку. Свободной рукой выпускайте песок из горсти, чтобы он падал в ладошки ребенка. Постепенно в месте падения песка образуется конус, растущий в высоту и занимающий все большую площадь в основании. Если долго сыпать песок на поверхность конуса, то в одном, то в другом месте, возникают, движения песка, похожие на течение воды. Ребенка привлекает движение песка. Приговаривайте во время проведения действия «Песочек сыплется, песочек рассыпается»

1. *Песочные часы*

Возьмите две одинаковые пластиковые бутылки. Склейте крышки плоскими сторонами скотчем. Середину обеих пробок пробейте тонким гвоздем, чтобы получилось небольшое сквозное отверстие. Затем насыпьте в бутылку сухого, лучше просеянного песка. Соедините бутылки пробками. Часы готовы. Осталось только по наручным часам определить, за какое время пересыпается песок из одной бутылки в другую. Добавьте или отсыпьте песок в таком количестве, чтобы часы показывали удобное для вас время: 5 минут или 15.

**Уважаемые родители, организуя игру с песком, помните!**

В ходе организации игры необходимо находить адекватные возможностям вашего ребенка приемы игровой деятельности. Попытки сразу установить контакт либо навязать определенные виды деятельности без учета доступного этому ребенку уровня коммуникации (общения) могут создать атмосферу непонимания. Поэтому поначалу не должно быть никаких речевых инструкций, ребенку предоставляется полная свобода. Далее активное включение взрослого в деятельность, что дает ребенку понять преимущества совместной работы со взрослым.