

Картотека

Игры и упражнения по песочной терапии

Средняя группа



Упражнение «Волшебный песок».

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

1. Поскользить ладонями по поверхности песка, выполняя зигзагообразные и круговые движения (как машинка, змейка, санки и др.).
2. Выполнить те же движения, поставив ладонь ребром.
3. Создать отпечатками ладоней, кулачков, костяшек кистей рук всевозможные причудливые узоры на поверхности песка и попытаться найти сходство полученных узоров с какими-либо объектами окружающего мира (ромашкой, солнышком, капелькой дождя, травинкой, деревом, ежиком и пр.).
4. "Пройтись" по поверхности песка поочередно каждым пальцем правой и левой рук, после — двумя руками одновременно (сначала только указательными, потом — средними, затем — безымянными, большими, и наконец — мизинчиками).
5. "Поиграть" пальцами по поверхности песка, как на клавиатуре пианино или компьютера. При этом двигать не только пальцами, но и кистями рук, совершая мягкие движения вверх-вниз. Для сравнения ощущений можно предложить ребенку проделать то же упражнение на поверхности стола.
6. Сгруппировав пальцы по два, по три, по четыре, по пять, оставлять на песке загадочные следы.

Упражнение "Песочный дождик".

Цель: регуляция мышечного напряжения, расслабление; развитие тактильно-двигательного восприятия.

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.

1. "Идут медвежата" - ребенок кулачками и ладонями с силой надавливает на песок.
2. "Прыгают зайцы" - кончиками пальцев ребенок ударяет по поверхности песка, двигаясь в разных направлениях.
3. "Ползут змейки" - ребенок расслабленными (напряженными) пальцами рук делает поверхность песка волнистой (в разных направлениях).

4. "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; развивать согласованность движений рук, мелкую моторику.

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.

Упражнение «Отпечатки рук».

Цель: учить совместному действию; развивать тактильно-двигательное восприятие.

На ровной поверхности чуть влажного песка взрослый предлагает ребенку по очереди делать отпечатки кистей рук: внутренней и внешней стороной. При этом важно немного задержать руку, слегка вдавив ее в песок.

Упражнение «Норки для мышки».

Ребенок вместе с взрослым копает небольшие ямки — норки руками или совочком. Затем педагог обыгрывает постройку с помощью игрушки. Например, педагог берет игрушечную мышку в руки, имитируя ее писк. Затем ее «мышка-норушка» пробирается в каждую норку и хвалит ребенка за то, что он сделал для нее замечательные домики. Домики можно делать и для других игрушек — зайчиков, лисят, медвежат и пр.

Упражнение «Я пеку, пеку, пеку».

Ребенок «выпекает» из песка разнообразные изделия (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 ладони в другую. Затем ребенок «угощает» пирожками гостей, кукол.

Упражнение «Заборчики».

Малыш руками лепит заборчики по кругу. За таким забором можно спрятать зайку от злого серого волка.

Упражнение «Волшебные отпечатки на песке»

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

Упражнение «Следы».

Предложить пройтись по проложенным дорожкам ладошками, пальчиками (сгруппированными по 2, 3, 4, 5) оставляя следы. Пофантазировать вместе с ребенком (чьи это следы?).

Упражнение «Отпечатки».

Сделать отпечатки кулачков, костяшек кистей рук, пальцев. Попытаться найти сходство узоров с объектами окружающего мира.

Упражнение «Игра на пианино».

Сначала предложить ребенку «исполнить произведение» на столе. Затем – на песке. Обратит внимание на движение не только пальцев рук, но и кистей.

Упражнение «Собери грибы».

«Ты корзину в лес бери,

Там грибы мне собери.

Удивишься ты, мой друг:

«Сколько здесь грибов вокруг!»

Рыжики, волнушки

Найди-ка на опушке!»

Поочередно ребенок запускает руку в песок и ищет грибы. Количество грибов меняется с каждой игрой.

Упражнение «Хлеб».

Муку в тесто замесили,

А из теста мы слепили

Пирожки и плюшки,

Сдобные ватрушки!

Ребенок сжимает и разжимает песок кулачками («месит») Затем произвольно лепит изделия.

Упражнение «Загадка».

Педагог закапывает какую-либо игрушку в песок. Ребенок должен ее найти, и на ощупь узнать: что это или кто это?

Упражнение «Секретики».

Педагогом и ребенком поочередно готовятся «секретики», используя различные предметы (фантики, пуговицы, блестки, цветочки и пр.) на поверхности песка. А затем играющим предлагается по очереди найти «секретик», используя лишь перышко или тонкую палочку.

Упражнение «Бусы для мамы».

«Что же делать? Где взять бусы для красавицы моей?

Ничего, я постараюсь, и сложу их поскорей!»

С помощью мелких цветных камушек, ракушек, фасоли ребенок выкладывает последовательно бусинки на песке.

Упражнение "Умелые ладошки".

Изображая ладошкой машинку, пройтись по песку, оставляя дорожку.

Пальчиками оставить на песке следы, словно по нему прошёл слон, бегемот, пропрыгал зайчик.

Оставить отпечатки разных частей кисти: пальчиков, ребра ладони, кулачка и т.п.

Создать различные узоры: снежинку, солнышко, птицу, несколько букв.

Нарисовать линии каждым пальчиком поочередно.

Набрав песок в ладошку, сделать из него сыпучую дорожку.

Собрав небольшие камушки, веточки, листочки разложить их по структуре, происхождению, размерам.

Нарисовать пальчиком лабиринт и провести игрушку по его дорожкам.

Выложить из камушков геометрическую фигурку.

Просеять песок через крупное сито и палочкой нарисовать узор.

Поиграть пальчиками на песке, словно на клавиатуре компьютера.

Спрятать в песке небольшие игрушки и дать ребёнку их найти.

Малыш отворачивается, а взрослый делает на песке следы различными предметами: машинкой, каблуком, игрушкой, камешком и т.п. Пусть малыш отгадает, чем они оставлены.

Закопайте в песок различные буквы, цифры, фигурки. Откапывая, ребёнок запоминает их название. Можно представить это в игровой форме.

Упражнение "Угадай пальчик".

Набираем сухой песок в ладонь и показываем детям, как он сыплется в песочницу и на подставленную ладонь. Затем просим детей закрыть глаза и сыплем им песок на пальчики. Просим показать пальчик, на который попал песок.