Песочная терапия манной крупой для детей 2-4 года

Основная **цель песочной терапии** - снятие психоэмоционального напряжения, развитие тактильной чувствительности, создание положительного эмоционального настроя у детей.
Для реализации поставленной **цели** используются различные игры и упражнения с песком либо манной крупой.
Играя с песком или манкой, ребенок пропускает её между пальцев, вместе с потоком манки уходит напряжение, ребенок расслабляется и его эмоциональное самочувствие улучшается. Это служит прекрасным средством для развития и саморазвития детей. В процессе игры с манкой у детей развивается тактильно-двигательная чувствительность, координированные движения кистей и пальцев рук, что способствует успешной работе по подготовке руки к письму, по формированию навыков самообслуживания и предметно-практической деятельности. Благотворное влияние оказывает и на развитие речи, и на формирование навыков общения, и на взаимодействие между собой.

Предлагаем несколько упражнений песочной терапии:

1. Упражнение «Здравствуй, манка!»

***Цель*: снижение психофизического напряжения.**
Ведущий просит по-разному «поздороваться с манкой», то есть различными способами дотронуться до манной крупы.
Ребенок:
• дотрагивается до манки поочередно пальцами одной, потом второй руки, затем всеми пальцами одновременно;
• легко/с напряжением сжимает кулачки с манной крупой, затем медленно высыпает его в тарелочку;
• дотрагивается до манной крупы всей ладошкой —внутренней, затем тыльной стороной;
• перетирает манку между пальцами, ладонями.

В последнем случае можно спрятать в манную крупу маленькую плоскую игрушку: «С тобой захотел поздороваться один из обитателей манной крупы —...»
Старшие дети описывают и сравнивают свои ощущения: «тепло —холодно», «приятно —неприятно», «колючее, шершавое» и т.д.

2. Упражнение «Манный дождик»
***Цель*: регуляция мышечного напряжения, расслабление.**

Родители : *«В стране «манной крупы» может идти необычный манный дождик и дуть манный ветер. Это очень приятно. Вы сами можете устроить такой дождь и ветер. Смотрите, как это происходит».*

Ребенок быстро, а затем медленно сыплет манную крупу из своего кулачка в тарелочку, на ладонь взрослого, на свою ладонь.
Ребенок закрывает глаза и кладет на манку ладонь с расставленными пальчиками, взрослый сыплет манную крупу на какой-либо палец, а ребенок угадывает на какой.

3. Упражнение «Манный ветер» (дыхательное)
***Цель*: научить детей управлять вдохом-выдохом.**
Детям предлагается подарить пожелание песочной стране, «задувая его в песок» с помощью трубочки, можно также выдувать углубления, ямки на поверхности песка. Для этих игр можно использовать одноразовые трубочки для коктейля.

4. Упражнение «Насыпание –пересыпание»
Цель: развивать тактильно-кинестетическую чувствительность, воспитывать положительное отношение к играм с песком.
Детям предлагается, с помощью педагога, насыпать манную крупу в бутылку. В одну с помощью воронки, а в другую без воронки. Педагог отмечает, что в бутылку, где была воронка, манки насыпалось больше и аккуратней, чем в бутылку без воронки. Манка принимает форму ёмкости.

5*. Упражнение «Необыкновенные следы»*
***Цель*: развитие тактильной чувствительности, воображения.**

«Идут медвежата» —ребенок кулачками и ладонями с силой надавливает на манную крупу.
«Прыгают зайцы» —кончиками пальцев ребенок ударяет по поверхности манной крупы, двигаясь в разных направлениях.
«Ползут змейки» —ребенок расслабленными/напряженными пальцами рук делает поверхность манной крупы волнистой (в разных направлениях).
«Змея»
(Дети имитируют движение змеи указательным пальцем или ребром ладони)
«По тропе змея ползла.
Под корягу подползла.
И на камень заползла.
А потом с него сползла.
«Бегут жучки-паучки» —ребенок двигает всеми пальцами по манной крупы, имитируя движение насекомых.

6. Упражнение «Узоры на манной крупе»

***Цель*: закрепление знаний о сенсорных эталонах, установление закономерностей.**
Взрослый пальцем, ребром ладони, кисточкой в верхней части подноса с манной крупой 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 в нижней части подноса с манной крупой, либо продолжить узор взрослого. Вариант: взрослый рисует на доске, дает устную инструкцию нарисовать на манной крупе определенный узор.
Те же узоры на манке изготавливаются путем выкладывания в заданной последовательности предметов, например, камешков, желудей, больших пуговиц и пр.

7. Упражнение «Лабиринт»
Рисуем пальцем лабиринт и помогаем животному добраться до лакомства или домика.

8. Упражнение «Узоры на манной крупе двумя руками»
***Цель*: развитие межполушарных связей, мелкой моторики рук.**

Берем в руки две кисточки. Рисуем двумя руками (кисточками) одновременно на манной крупе разные узоры —дождик, солнце, тучу и т.д.

9. Игра-упражнение «Манный круг»
***Цель:* знакомить с техническим приемом и способам изображения с использованием манной крупы**.

Ребенок на манной крупе рисует круг и украшает его различными предметами: камешками, семенами, пуговицами, монетами, бусинами.

10. Игра-упражнение «Точка, точка, запятая»
***Цель:* знакомство с техническим приемом и способам изображения с использованием манной крупы.**
Точка, точка, запятая –
Вышла рожица кривая.
Ручки, ножки, огуречик, –
Получился человечек.
Прочитайте стишок и нарисуйте на манной крупе смешного человечка.

Уважаемые родители предлагаем вам просмотреть ролик игры «В поисках сокровищ» (перейдите по ссылке):
https://yandex.ru/video/preview/?filmId=7946537505220394 09&from=tabbar&text=%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B+%D1%81+%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D0%B9+%D0%BA%D1%80%D1%83%D0%BF%D0%BE%D0%B9+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9+3-4+%D0%BB%D0%B5%D1%82

Предлагаем несколько вариантов заданий по песочной терапии:

развивайка
для мам и пап

АБ
ВГ

Педагог – психолог:
Местиховская Ю.Н.
Эл.почта: mestihovsckaya@yandex.ru