

Карточка игр и упражнений по песочной терапии



Упражнение «Здравствуй, песок!»

Цель: снижение психофизического напряжения.

Ведущий от имени феи 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 ладонью — 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.

Упражнение «Песочный дождик»

Цель: регуляция мышечного напряжения, расслабление.

Песочная фея. В моей 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.

Упражнение «Песочный 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.

Упражнение «Необыкновенные следы»

Цель: развитие тактильной чувствительности, воображения.

«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»).

«Крокозябла» — 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).

Упражнение «Узоры на песке»

Цель: закрепление знаний о сенсорных эталонах, установление закономерностей.

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.

Песочная фея. 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-упражнение «Точка, точка, запятая»

Цель: знакомство с техническим приемам и способам изображения с использованием песка

Точка, точка, запятая – вышла рожица кривая.

Ручки, ножки, огуречик – получился человечек.

Прочитайте стишок и нарисуйте на песке смешного человечка.

Упражнение «Такие разные настроения»

Цель: знакомство с техническими приемами и способами изображения с использованием песка, развитие эмоциональной сферы. Рисуем на песке лица с различными настроениями.

Игра-упражнение «Кто я?»

Цель: развитие воображения, мелкой моторики.

Точками изобразите на песке что-нибудь не очень сложное например грибок или рыбку. Скажите ребенку, что в эти точки кто-то прячется и для того чтобы узнать, кто это, нужно все точки соединить одной линией.

Игра-упражнение «Мы создаем мир»

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

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 «Песочные прятки»

Цель: развитие тактильной чувствительности, зрительного восприятия, образного мышления, произвольности.

Песочная фея. Игрушки хотят поиграть с тобой в песочные прятки. Выбери понравившиеся тебе игрушки. Ты закроешь глаза, а они спрячутся в песок, а после того как я скажу: «Открываются глаза, начинается игра», ты должен их найти в песке. Ты можешь раздуть песок, раскапывать пальчиками, использовать палочки, кисточки.

Чтобы разнообразить игру, взрослый показывает ребенку игрушку — «мину», которую нельзя полностью откапывать. Как только при раскопках ее часть появилась на поверхности песка, ребенок должен остановить свои раскопки и продолжить их в другом месте. Если ребенок забывает правило, он отрабатывает игровой штраф, поэтому он будет вынужден раскапывать игрушки очень осторожно.

Игра-упражнение «Секретики»

Цель: развитие тактильной чувствительности, зрительного восприятия, образного мышления, воображения. Взрослый показывает способы построения создания в песочнице «секретиков» из кусочков оргстекла (прозрачной пластмассы) и фантиков, камушков, цветов, листьев и так далее в песочнице. Ребенок должен осторожно откопать «секретик», так, чтобы получилось «окошечко» в песке. Затем дети самостоятельно изготавливают и ищут «секретики» друг друга.

Упражнение «Отпечатки»

Отпечатки, как барельефные, так и горельефные, на мокром песке можно делать с помощью формочек. Используют формочки, изображающие животных, транспорт, различные по величине геометрические фигуры и т.п. Взрослый и ребенок по очереди делают отпечатки на мокром песке. Затем ребенок по словесной инструкции или по нарисованному взрослым плану изготавливает серию отпечатков, комментируя процесс.

Игра-упражнение «Песочные строители»

Цель: закрепление пространственных представлений, развитие слуховой и зрительной памяти. *Песочная фея. Жители песочной страны просят тебя помочь им построить домики. Для начала нам надо наметить на песке, где будет строиться тот или иной дом. Например, колобок любит только дома круглой формы, жираф — только прямоугольной, а бегемотик хочет жить в квадратном доме. Помоги обитателям песочницы. В верхнем правом углу будет жить бегемотик. Выбери нужную формочку и сделай отпечаток.* Подобным образом взрослый дает ребенку задание расселить всех жителей песочницы. Задание можно также усложнить путем введения большего количества персонажей, расселения игрушек по нарисованному взрослым плану.

Игра-упражнение «Кто к нам приходил?»

Цель: развитие зрительного и тактильного восприятия. Ребенок отворачивается, взрослый изготавливает с помощью формочек барельефные/горельефные отпечатки, затем ребенок отгадывает формочку, которую использовал взрослый. Потом они меняются ролями. Формочки предварительно осматриваются и ощупываются, обводятся их контуры. Усложнение задания — игра с новыми формочками без предварительного их ощупывания.

Игра — Школа на песке «Занимательная геометрия»

Цель: в игровой форме обучать ребенка грамоте и счету.

Нарисовать на песке геометрические фигуры: круг, квадрат, треугольник вразброс. Задания: 1) посчитать все треугольники, 2) все квадраты, 3) все круги.

Игра «Отгадай загадку»

Цель: Развитие мышления, моторики.

Стимульный материал: Песочница, миниатюрные фигурки.

Ход игры

Взрослый загадывает загадку, ребенок отгадывает ее, а в песочнице закопана отгадка. Откопав то, что спрятано, он проверяет правильность ответа.

Игра «Новая квартира куклы Маши»

Цель: Развитие образного мышления, восприятия, умения строить в соответствии с планом-схемой.

Стимульный материал: Кукольная мебель, кукла Маша, план-схема комнаты.

Ход игры

Взрослый рассказывает о том, что песочница превратилась в новую квартиру куклы Маши.

Квартиру кукла Маша получила
И мебель в магазине закупила:
Кровать, шкаф, кресло, стульчик, стол
Занес в квартиру грузчик и ушел.
Куда же мебель расставлять?
План начертил и был таков.
Одна опять осталась Маша,
И загрустила кукла наша.
Поможем мебель ей расставить,
По плану в комнату поставить.

Взрослый предлагает детям план-схему, на которой изображены: стол, стульчик, кресло, диван, кровать, шкаф. Дети по этой схеме расставляют мебель в квартире.

Игра «Ковер-самолет для принцессы»

Цель: Научить детей понимать количественные и качественные соотношения предметов (меньше - больше, выше-ниже, справ, слева), закрепить знания о геометрических формах.

Стимульный материал: Треугольники, квадраты, круги, овалы, прямоугольники, различающиеся по цвету и величине.

Ход игры

Взрослый рассказывает сказку.

*В сказочном царстве принцесса жила,
Очень красива, добра и мила.
Вдруг прилетел огнедышащий змей,
Чтоб на принцессе жениться скорей
И унести в мир страха и тьмы,
Сделать царицей змеиной страны.
Нам надо принцессу от змея спасти,*

В заморские страны ее увезти. Построим, ребята, ковер-самолет, Нашу принцессу он точно спасет. Взрослый предлагает ребенку сделать для принцессы волшебный ковер-самолет, украшенный геометрическими орнаментом. После выполнения задания ребенку задаются следующие вопросы:

1. Найди и покажи самый маленький круг.
2. Найди и покажи самый большой квадрат.
3. Найди фигуры, расположенные внизу, вверху, слева, справа.
4. Каких цветов фигуры на ковре-самолете.
5. Назови, где находится красный маленький квадрат и т.д.

Игра «Во саду ли, в огороде»

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

Стимульный материал: Песочница, игрушечные овощи и фрукты.

Ход игры

По взмаху волшебной палочки песочница превращается в одной стороне во фруктовый сад, а 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 «Цветные заборчики»

Цель: Развитие у детей сенсорного восприятия.

Стимульный материал: Песочница, счетные палочки (по десять красных, синих и зеленых), миниатюрные фигурки.

Ход игры

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

Упражнение «Выложи дорожку»

Цель: Развивать мелкую моторику, сенсорное воспитание, внимание, усидчивость.

В одном углу песочницы находится зайка, а в другом – домик. Ребенку нужно помочь зайке дойти до домика, выложив дорожку из камешков.

Упражнение «Выложи бусы»

Цель: Развивать мелкую моторику, тактильные ощущения, внимание.

Ребенку предлагается из цветных камешков выложить бусы, чередуя цвета.

Упражнение «Выложи узор»

Цель: Развивать мелкую моторику, внимание, усидчивость, творческое воображение.

Предложить детям из разноцветных камешков выложить круг. Далее вместе с ребенком сделать квадрат, а затем предложить выложить фигуры самостоятельно.

Упражнение «Найди сокровище»

Цель: Развивать мелкую моторику, тактильные ощущения, внимание.

Камешки спрятаны в песок. Перед ребенком ставится задача найти сокровища.

Игра «Песочный праздник»

Цель: снижение психофизического напряжения.

Отмечает детвора -
День рожденья!
Лепим с самого утра
Песочное печенье,
Торт песочный для затей
Ярко украшаем
И в песочницу детей
В гости приглашаем.

Устройте с детьми праздник для песочных человечков. Теперь все ваши умения вы можете применить для того, чтобы сделать «торт». Слепите из песка основу (круглую или квадратную), вокруг выложите камешки, листики, нарисуйте на ней узоры, воткните палочки («свечки»). Саму песочницу можно украсить цветами и веточками. Пригласите на праздник знакомых малышей с родителями, бабушками и дедушками. Можно устроить соревнования: кто быстрее сделает «торт», у кого получится самый большой «торт», кто за определённое время сделает самую высокую горку или стенку из песка, кто вылепит больше всех куличиков и т. д.

Игра «Вершки и корешки»

Цель: закрепление знаний об овощах, развитие процессов обобщения и классификации.

Взрослый называет какой-нибудь овощ, а дети быстро отвечают, что в нем съедобное. Если корешки – прячут руки в песок. Ну а если вершки – ставят кулачки на поверхность песка (морковь, помидор, лук, огурец, редис, репа, кабачок, картофель, свекла, горох).

Упражнение «Чашки и ведерки»

Цель: развивать координацию движений, развивать мышление, фонематический слух. Учить сравнивать предметы по количеству, понимать и правильно употреблять слова много – мало, пустой – полный.

Дидактический материал: ведерки по 2 на каждого, 2 чашки, по 1 большой и маленькой ложке, игрушки.

В одно ведро насыпьте много песка, а в другое мало. При насыпании песка в ведерки обратить внимание детей на то, когда ведро у них пустое, а когда полное.

Задание. Одновременно двумя руками наполнять ведро.

Упражнение «Чашки». Мы будем измерять, сколько больших и маленьких ложек песка войдет в чашку. Пересчитываем. Рассуждаем почему.

Игра «Матрёшки»

Цель: развивать воображение, мелкую моторику и кисти рук, глазомер.

У хорошеньких матрёшек
Сарафанчики в горошек,
Бусы разноцветные,
Издали приметные.

Для того чтобы сделать бусы для матрёшки, вам понадобятся мелкие камешки (жёлуди, шишки и т. п.). Нарисуйте на песке кружок и попросите ребёнка выложить камешки по его контуру. Это и будут «бусы для матрёшки». Таким же способом можно изобразить и саму матрёшку: нарисовать её контур на песке и выложить камешками. Можно знакомить малыша с геометрическими фигурами, выкладывая камешки по контуру треугольника, квадрата, прямоугольника, круга, овала, трапеции, ромба.

Игра «Железная дорога»

Цель: развивать воображение, мелкую моторику и кисти рук, глазомер.

Удивляются верблюды:
Что за диво, что за чудо? Мчится поезд по пескам —
Кто-то едет в гости к нам! Это северный олень,
Белый мишка и тюлень.
День в пустыне очень жаркий —
Привезли они подарки:
Пять коробочек снежков
Да сосулк пять мешков,
Эскимо отличное,
Сладкое, клубничное,
Для маленьких тушканчиков —
Вафельных стаканчиков.

Предложите детям построить в песочнице железную дорогу. Нарисуйте на песке две параллельные линии на небольшом расстоянии друг от друга («рельсы»). Попросите «уложить шпалы», то есть небольшие щепочки, палочки или веточки примерно одинаковой длины положить друг за другом поперёк «рельсов». Можно покатать по железной дороге маленький лёгкий паровозик или машинку. Также из влажного песка можно сделать гору. В её основании совочком выкопайте туннель и проведите

через него «железнодорожный путь». Выкопайте канавку, перекиньте через неё дощечку («мостик»), а по сторонам «железнодорожной» воткните в песок веточки («деревья»).

Игра «Стадион»

Цель: развивать воображение, мелкую моторику и кисти рук, глазомер.

Вот идёт футбольный матч,

Высоко взлетает мяч. Гол забит! Ура, ура!

Продолжается игра.

Устройте в вашей песочнице маленький «стадион». Чтобы слепить «футбольные ворота», сначала сделайте из мокрого песка заборчик. Зажмите песок ладонями так, чтобы получилась невысокая стеночка. Теперь сделайте «ворота» в виде буквы «П». Небольшим совочком можно загонять в ворота маленький резиновый или пластмассовый шарик. Можно поиграть и в «волейбол». Слепите длинную стенку. По обе стороны от неё расставьте «игроков» — мелкие игрушки. Перебрасывайте шарик через песочную стенку, стараясь не повредить её. Шарик для «волейбола» можно сделать из фольги.

Упражнение-игра «Веселые соревнования»

Цель. Упражнять в согласовании движений пальцев рук со словами. Развивать у детей дух соревнования, стремление добиваться поставленной цели. Воспитывать чувство сопереживания за своих товарищей, умение достойно побеждать и проигрывать.

Оборудование: песочница (или ящик) с сухим песком, таблички с надписями «Старт», «Финиш», разноцветные пластмассовые пробки (препятствия).

Ход игры. Педагог предлагает детямделиться на две команды, самостоятельно придумать названия. Воспитатель говорит, что для того, чтобы наши пальчики могли красиво рисовать, лепить, мастерить, их надо тренировать. Детям предлагается бегать наперегонки пальчиками. При этом произносить слова:

Побежали вдоль реки

Пальцы наперегонки.

Бежать пальчики должны от таблички «Старт» до таблички «Финиш». В конце игры команды получают медали. Болельщикам вручают приз.