«Песок в детских ладошках»

Самое любимое место у малышей – это песочница. С песком дети знакомятся очень рано. С лопатками, ведерками и кучей формочек копаются в песочнице: пересыпают, насыпают песок, копают ямы и подземные ходы. А если вдруг прошел дождь и песок стал влажным, для детей открываются новые ощущения и возможности песка – он может держать форму. Песок может быть разным: мокрым и сухим, теплым и холодным, мелким и крупным. На протяжении всего детства интерес к играм с песком не ослабевает. Игра с песком – естественная и доступная каждому ребенку форма деятельности.

А вы когда-нибудь задумывались, почему детям так нравятся игры с песком, чем он их так завораживает? И есть ли польза от игр с песком и если есть, то какая? В чем же она заключается?

Песок – универсальный строительный материал

- Игры с песком позитивно влияют на эмоциональное состояние ребенка, способны улучшить его эмоциональное самочувствие, настроить на добродушный лад.
- Игра с песком, как с мокрым, так и с сухим – успокаивает активных детей и раскрепощает зажатых, скованных.
- Игры с песком нужны для развития мелкой моторики, тактильных ощущений и координации движений ребенка. Всё это напрямую связано с развитием речи, мышления, внимания, наблюдательности, воображения, памяти.

- Игры с песком способствуют развитию **индивидуальных способностей** у детей. Играя с песком, создавая разные фигуры из песка, дети могут выражать свои настоящие чувства и переживания.
- **Игры с песком** влияют на развитие воображения и творческих способностей **детей**. Сколько всего можно вылепить из влажного **песка**: куличики, домики, гаражи, дворцы, города и так далее. Сложность песочных построек возрастает с мастерством ребенка.
- Играя с другими детьми, ребенок приобретает навык общения, социализируется. Он учится ориентироваться в конфликтных ситуациях, которые возникают. Вырабатывается навык, уступать, договариваться, делиться или отстаивать свои права.
- Еще полезно ходить по **песку босиком**. На стопе человека как мы знаем, расположены массажные точки, каждая из которых соответствует какому-либо органу нашего тела. Кроме массажа, хождение босиком помогает нам еще и в лечении плоскостопия, опорно-двигательного аппарата, а также простуды.
- Полезны **игры с песком** для физического здоровья. В медицине существует целый раздел, который называется псаммотерапия — прогревание **песком**. Дети с удовольствием закапывают в горячий песок руки, ноги, а особенно друг друга. А порой, от них не отстают и взрослые. Кроме восторга и удовольствия, дети и взрослые получают от этого большую **пользу.**

Сегодня игру с **песком используют в** своей работе многие детские специалисты: психологи, логопеды, педагоги, психотерапевты, неврологи.

Песочная терапия – это способ снижения внутреннего напряжения, который положительно влияет на эмоциональное состояние ребёнка.

Вот сколько полезных свойств у **песка**! Важность и **пользу игр с ним для детей трудно переоценить**, поэтому чаще играйте с детьми в песочнице.

Что понадобится для работы с песком дома

Песок для игр может быть любым: речным, морским, главное — чистым. Его можно купить в зоомагазине или даже заменить на манную крупу. Песочницей послужит поднос прямоугольной формы или обычный контейнер размерами не меньше 50 на 70 сантиметров. Песочницу нужно заполнять песком на две трети. Вам также понадобится вода для смачивания песка и набор миниатюрных игрушек — фигурок животных и людей, которые не займут много места в песочнице. Этого достаточно для любой игры из этого списка.

«Построение своего мира»

Это очень простая и очень важная игра. Ребенку предлагается создать свой мир на подносе с песком. Пусть он строит, как хочет, но соблюдает три ключевых правила: песок не высыпать, не бросаться им, постройки других не ломать, когда он играет не один.

Цель игры: дать возможность внутренним процессам выйти наружу, чтобы ребенок их увидел, смог осознать что-то важное для него.

Обращайте внимание на то, что и как строит малыш. Например, если он создает дом с толстыми стенами, это может означать стремление к безопасности, которой ему не хватает, желание укрепить свои психологические границы, чтобы их видели и не нарушали. Мощные стены песочного замка могут означать и то, что границы у ребенка не выстроены, и ему от этого некомфортно.

Часто, если малышу необходимы тепло и забота, в песочнице появляются свечи, очаг. А если в ней хаос, это может говорить о полном беспорядке во внутреннем мире ребенка или о скором начале изменений.

Очень важно внимательно наблюдать за игрой, спрашивать малыша, почему он создал именно такой мир, что для него означают эти постройки. Когда ребенок строит свой мир ежедневно, очень часто его поведение улучшается, сон нормализуется, тревожность и напряжение спадают.

«Семья в образах животных»

Предложите ребенку поселить в песочнице семью зверей, построить город, в котором она живет, или просто создать мир семьи животных. Можно сначала поиграть в разных песочницах, когда каждый из вас строит город для своей семьи животных, а потом уже вместе. Важно, чтобы у вас было как можно больше фигурок животных. Выбор малыша будет более осознанным, если вы, читая ему сказки, обращаете его внимание на поведение и характер разных животных. Например: лиса хитрая, волк злой, медведь сильный.

Обратите внимание на то, каких животных выбирает ребенок, что говорит про них, если вообще говорит, как эти животные ведут себя на песочном поле, с кем общаются и многое другое. И если вас в игре малыш выбирает всегда зайчиком, а себя, например, волком, то задумайтесь, почему это так. Или просто спросите у ребенка: он знает и сможет объяснить! Играйте вместе с ребенком: так вы получите удовольствие и ответы на тревожащие вас вопросы.

«Следы»

Эта игра, направленная на развитие мелкой моторики, помогает снять напряжение. Можно проводить ее перед сном или занятиями, требующими сил, например, уроками. Чтобы включить в работу **оба полушария мозга**, ребенок

сначала должен играть обеими руками по очереди, затем вместе. Его задача — оставлять на поверхности песка следы, а чьи именно, говорите вы. Покажите малышу, как надо оставлять следы: зайца — указательным и средним пальчиком, змейки — мизинцем, удава или мамы-змейки — ребром ладони, кошечки — большим, указательным, средним и безымянным пальчиками, собранными вместе, и так далее. Придумывайте сказки про тех, кто оставил следы!

«Война»

Вопреки агрессивному названию, эта игра проводится в мирных целях. Рекомендуется использовать ее и в случае назревающего конфликта, и когда дома все мирно и гладко. В некоторых семьях существует запрет на злость и выражение отрицательных эмоций, и у детей чувство гнева спрятано очень глубоко. Эта игра позволяет гневу проявиться, выйти наружу, хотя для этого иногда приходится играть очень много.

Играть в «Войну» удобно с мокрым песком, не манкой: она комкуется. Намочите песок, постройте из него горы, заборы, стены, препятствия, окопы, выберите игрушки, которые «поссорились» и «злятся друг на друга». И пусть малыш начинает сражаться: лепить бомбы, кидать их на игрушки, ломать постройки, причинять всяческие разрушения. Эта игра помогает ребенку не только **дать выход подавляемому гневу**, но и увидеть всю его разрушительную силу. Малыш учится не бороться со своими чувствами, а разрешать их себе. Не пугайтесь, если ребенок изо дня в день возвращается к этой игре, разрушая все новые песочные постройки. Значит, ему это пока нужно, и для вас это должно быть важно. Но настанет день, когда ребенок захочет построить мирный город. Тогда вы поймете, что он справился с гневом.

«Прятки»

Эта игра направлена на снижение тревожности и **борьбу со страхами**. Ее суть — закапывание в песок различных предметов, например, игрушек или ракушек. Закапывая или засыпая предмет, ребенок может вдруг осознать свою силу над страхами. А когда он его раскапывает, то борется со своими переживаниями, расправляется с тем, что его тревожит.

Игры с кинетическим песком

Такой песок вовсе не обязательно покупать в магазине, можно сделать его самим, добавив воды и крахмала. А играть вы можете прямо на столе, без

песочницы. Вам понадобятся формы для выпечки. Суть игры — делать фигурки из песка при помощи формочек, разрезать их ножом, раскладывать по кукольным тарелочкам. Игра направлена на развитие функциональности кисти руки — это важно для обучения письму, **творческого воображения**, мышления, умения взаимодействовать с партнером — мамой или другим родственником.

Игру с кинетическим песком можно усложнить, добавив в нее миниатюрные фигурки и задав ей определенную тему. Например, вы заметили, что ваш малыш поссорился с кем-то на детской площадке и потому не в духе, увидел плохой сон и до сих пор напуган, грустит, потому что не хочет идти в школу или детский сад. Попросите его «вылепить» свой мир, когда он в таком состоянии, и вы увидите, как постепенно малыш будет успокаиваться и справляться с этими трудностями. Главное — будьте рядом.

Детям трудно **распознавать свои эмоции и чувства**. Поэтому во всех этих играх желательно родителям задавать ребенку вопросы, делиться своими мыслями и переживаниями, побуждая к этому и малыша.

Подборка развивающих игр с использованием песка

Для **младших дошкольников** интересны будут следующие игровые действия:

- нарисовать пальчиками на песке различные линии и фигуры;
- пересыпать песок с ладошки на ладошку, с одного стаканчика или чашки в другую чашечку ярких цветов;
- нарыть ямки, погружать руки в песок;
- искать в песке зарытые мелкие игрушки (**игра «Секретики»)**
- лепить руками из мокрого песка заборчики, домики, пирожки;
- украшать строения мелкими камушками, ракушками, листочками
- насыпать песок в ведерко лопаткой или ладошкой.

Для **старших детей** будут интересны следующие игры:

- **Массаж песком** Ребенок устраивает песочный дождик, высыпая песок на ладошку или на поверхность лотка (подноса, регулируя силу *(легкий дождик, сильный дождик)*. Можно усложнить задание: закрыв глаза, ребенок угадывает, на какой пальчик сыпется песок. Играть можно в паре.
- **Игра «Кроты»** Руки детей превращаются в кротов, зарываются в толщу песка. Нужно найти других «кротов» и поздороваться.
- **Игра «Следы на песке»** В этой игре ребенок оставляет самые разные следы руками: Всей ладонью, её ребром, кулаками, пальцами (одним, двумя, тремя, складывая их разными способами, нажимая с разной силой и в разных

направлениях. Например, **«идут медвежата»** – ребенок кулаками и ладонями с силой надавливает на песок.

- **«Прыгают зайцы»** – кончиками пальцев ударяет по поверхности песка, двигаясь в разных направлениях.
- **«Ползут змейки»** – расслабленными (или напряженными пальцами рук делает поверхность песка волнистой (в разных направлениях).
- **«Бегут жучки-паучки»** – двигает всеми пальцами, имитируя движения насекомых.
- **«Несуществующее животное»** – оставляет на песке разнообразные следы, придумывает название фантастическому животному, которое оставило такие следы.
- **Игра «Экскаваторы»** – складывает ладони горочкой (*это будет ковш экскаватора)* и пытается зачерпнуть как можно больше песка. **«Экскаватор»** должен перенести весь песок из одного угла песочницы в другой. Можно таким же образом переносить песок не ладонями, а зажимая песок кулаками, насыпать горки.
- **Игра «Золушка»** С песком можно перемешать разноцветные фишки из мозаики (крупной и мелкой). Ребенок должен искать в песке фишки двух цветов и собирать их в тарелочки. Можно ставить рекорды на время. Вместо фишек можно использовать другие мелкие предметы: камешки, ракушки, пуговицы. Эту игру интересно проводить в паре на скорость, кто больше наберет за минуту.
- **Игра «Клад».** В толщу песка зарывают **«клад»** и **«мины»**. Ребенок заранее знает, какая из игрушек будет миной. ЕЁ нельзя откапывать. Если ребенок начал раскапывать игрушку и понял, что это «мина», он должен прекратить копать и начать искать в другом месте. Нужно руками (кисточками, лопатками, грабельками, палочками) откопать клад.
- Игры с песком положительно влияют на развитие воображения и творческих способностей детей. Много чего можно вылепить из влажного песка: пирожные, торты, домики, гаражи, замки и даже слепить **«песковика»**!

Литература:

1. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Грабенко Т.М., Чудеса на песке. Практикум по песочной терапии. — СПб., Издательство «Речь», 2005.
2. Бережная Н.Ф. Использование песочницы в коррекции эмоционально-волевой сфер детей раннего и младшего дошкольного возраста // Дошкольная педагогика №4-2006, №1-2007.

Подготовила: педагог-психолог Шульга Светлана Анатольевна