

Песочная терапия на прогулке на улице.

Совсем скоро наступят теплые деньки и мы с большим удовольствием будем больше времени проводить на улице. Чем же занять детей с пользой на прогулке? Конечно, это и подвижные игры, это и целевые прогулки-наблюдения за природой, а также игры с песком, которые помогут развить эмоционально-волевую сферу детей и познавательные процессы.

Упражнение «Строители».

Во время упражнения дети строят и ломают куличики из песка в сопровождении взрослого. Строить и ломать – очень важно. Когда можно посмотреть, как все устроено, у ребенка развивается аналитическое мышление. Строя и ломая куличик, ребенок наглядно видит, как может влиять на окружающий мир, постепенно начинает осознавать свои действия и принимать на себя ответственность – «Я это делаю». Разрушение куличиков помогает ребенку выразить свои чувства к чему-либо. Предложите детям разрушать куличики разными способами: расковыривать, бить или резать.

Пример комментария. Ребята, сейчас мы с вами будем строить, а потом ломать куличики. Но делать будем это разными способами. Сначала постройте такие куличики, которые вам хочется. Используйте лопатки, ведерки или просто лепите руками. (Дети строят куличики.) Построили? А теперь давайте сломаем свои куличики, но не просто сломаем, а так, как хочется сломать.

Когда дошкольники сломают свои куличики, проговорите с ними, что они испытывают в этот момент. Осознание своих чувств поможет им лучше управлять эмоциями.

Пример комментария. Иногда, хочется посмотреть, как все устроено, иногда позлиться, чтобы избавиться от неприятных чувств, например от обиды. Бывает, что хочется выразить свое несогласие с чем-то. У вас есть сейчас возможность сделать это в песочнице. Когда мы строим, у нас возникают одни чувства и желания, а когда ломаем совсем другие. Строя иногда хочется защищать и оберегать свое творение, как любовь к себе и своему труду.

Предложите детям повторить упражнение. Но в этот раз просите разрушать фигуры с теми эмоциями, которые вы называете. Например, с обидой, злостью или грустью.

Пример комментария. Теперь построим сразу несколько куличиков, которые будем ломать разными способами. Вот этот сломаем, как будто мы сильно обиделись. А вот этот, словно мы его боимся. А на этот очень разозлились. А вот этот будем ломать, словно нам очень грустно. Посмотрите, как по-разному они ломаются.

После этого научите дошкольников оберегать и защищать свои кулички. Обратите их внимание на то, как важно уважать чувства друг друга и не разрушать чужой труд.

Пример комментария. А сейчас давайте построим такие кулички, которые захочется оберегать. Какие они у вас будут? Как вы их будете оберегать? Что для этого придумаете?

Упражнение «Кондитер».

Дети строят куличики и украшают свои поделки тем, что найдут возле площадки. Это могут быть листочки, палочки и камушки. Свободное украшение куличиков помогает снять напряжение, развить уверенность в себе. Дети учатся свободно выражать себя через творчество и наслаждаться процессом.

Пример комментария. Сегодня мы с вами будем создавать красивые куличики. Можно использовать ведерко или просто лепить ручками. Для украшения будем использовать веточки, камушки, листочки, цветочки, травку. Давайте сначала отправимся на поиски, и каждый найдет, что ему понравится. Возьмите свою баночку или ведерко, в которое будете складывать находки.

Вместе с дошкольниками соберите камушки, веточки, цветочки. Можете также заранее приготовить украшения и предложить их детям. В конце упражнения попросите каждого рассказать о своем творении.

Пример комментария. Какие разные у нас получились куличики. Красивые, собенные, индивидуальные. Расскажите про свои куличики.

Упражнение «Наш город».

Дети строят общий город в песочнице, где у каждого есть свое пространство, а также общая территория. Во время упражнения идет работа с границами детей. Они учатся понимать, что принадлежит им, а что является чужим. Формируется уважительное отношение к себе и друг другу. Благодаря комментариям взрослого дети осознают необходимость правил и собственную мотивацию к их выполнению. Развивается способность сотрудничать с окружающими.

Пример комментария. Сегодня мы с вами будем строить один общий город в песочнице. В городе будут жить разные человечки и животные. Выберите или придумайте себе человечка. Можно сделать куколок из палочки и закрытого одуванчика. Для своего человечка выберите место в этом песочном городе и обустройте ему домик.

Наблюдайте, как дети договариваются друг с другом и определяют, где будет чья территория. Корректируйте на месте спорные моменты, если они возникают. Проследите, чтобы каждому участнику стройки нашлось свое место.

Пример комментария. У каждого человечка есть свой домик и свои правила в нем. Давайте узнаем, у кого какие правила в доме. Для этого мы сейчас будем ходить по очереди друг к другу в гости. Кто хочет принять гостей первый?

Помогайте дошкольникам сформулировать правила для своего дома, если они затрудняются. Скажите, что правила нужны, чтобы можно было сохранить свою

постройку. Например: ломать домик нельзя или в моем доме надо обязательно вытирать ноги. Обратите внимание детей, что общие территории хоть и не принадлежат кому-то из детей конкретно, но также нуждаются в правилах и бережном отношении.

Пример комментария. Ребята, а теперь давайте придумаем, что есть в городе общее? Кто-нибудь это охраняет? И как им тогда пользоваться? Какие правила нужно придумать, чтобы сохранить общую территорию?

Упражнение «Клад»

Дети делятся на две команды. Для команд подготовьте камушки двух цветов и закопайте их в песочнице в разных местах. По сигналу каждая команда должна найти как можно больше камушков своего цвета. Кто быстрее справится с заданием, тот и победит. Песочница для каждой команды может быть своя. Если детей немного, и размеры песочницы позволяют развернуться игре, то достаточно и одной. Команды можно переформировать после первой игры, чтобы провести диагностику, кто как сотрудничает, и обучить детей переключаться и строить отношения в других командах. Упражнение помогает развивать произвольное внимание, обучать навыкам работы в команде, развивает целеустремленность и здоровую конкуренцию.

Пример комментария. Сейчас мы с вами поиграем в игру. Для этого вам нужно разделиться на две команды. Встаньте в одну линию, я рассчитаю вас на первый и второй. Все, кого я рассчитала под номером один, – будут в первой команде. Все, кто оказался под номером два, – вторая команда. Задача каждой команды – найти как можно больше камушков одного цвета в песочнице. Какая команда это сделает быстрее, та и победила. Команда номер один ищет камушки синего цвета, команда номер два – камушки красного цвета. Все видят свои команды? Кто у нас в команде номер один? Подпрыгните высоко, чтобы я видела. Кто в команде номер два, присядьте. Ну что, все готовы? По моей команде начинайте поиск.

Ограничьте время на поиск камушков. Вместе с детьми подсчитайте количество камушков в ведерках и объявите победителей. Чтобы было

интереснее, после того как дети распределятся на команды, скажите им, что они пираты, которые будут сейчас искать клад. Наденьте каждому повязку на голову.