

Самая лучшая игрушка для детей – это куча песка.

К.Д. Ушинский

Подбор упражнений на песке:

- «просеивать» песочек между пальцами;
- «погружать» руки в песок;
- «походить» ладошками по песку, оставляя свои следы;
- сгрести песок ладонями в большую кучу - «муравейник» и разгрести его,
- «поездить» ладошками или ребром ладони, выполняя зигзагообразные и круговые движения;
- «поиграть» на поверхности песка, как на клавиатуре пианино;
- создать отпечатками ладоней, кулачков разнообразные рисунки (цветы, деревья, траву, солнышко, дождь);
- сложив пальцы, изобразить загадочные следы птиц, животных, которых не существует;
- сделать отпечатки различных предметов формочками;
- спрятать в песок мелкие игрушки и отыскать их.

Упражнение 1. «Касание песка»

- касается песка поочередно пальцами одной, потом другой руки, затем всеми пальцами одновременно;
- сначала легко, потом с напряжением сжимает кулачки с песком, после чего медленно высыпает его в песочницу;
- касается песка всей ладонью - внутренней, затем внешней стороной;
- перетирает песок между пальцами, ладонями.

Предлагается рассказать о своих ощущениях: «тепло - холодно», «приятно - неприятно».

Упражнение 2. «Кулачки»

Сожмите песок в кулаке с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь. Сжимайте с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз.

Теперь попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, что удваивает эффект.

Упражнение 3. «Грустный человечек»

Раскатывается или приминается рукой песок. Рисуются грустное лицо, затем меняем, рисуем на лице радость.

Упражнение 4. «Победитель злости»

Взять в ладонь песок и скатать шар «злости», перемещая всю свою негативную энергию в шар. Выполнять

круговые движения в течение минуты. Затем любым способом разрушить песочный шар, приговаривая «волшебное заклинание»: «Прогоняем злость, приглашаем радость».

Упражнение 5. «Улыбка»

Улыбнитесь себе как можно шире, покажите зубы (помогает снять мышечное напряжение). Нарисуйте свою улыбку на «песчаном» лице.

Упражнение 6. «Ладочки»

Выполнить отпечатки своих ладоней, силу нажима регулирует ребенок по желанию и настроению. Получая равновесие и контроль над собственными чувствами, успокоение.

По желанию ребенок украшает свои отпечатки ладоней на песке.

Упражнение 7. «Имя»

Попробуйте написать свое имя головой в воздухе. (Это задание повышает работоспособность мозга). Затем на раскатанном или примятом песке написать свое имя, по желанию украсить.

Кинетический песок был изобретен в 2013 году в Швеции.

Кинетический песок удачно объединяет в себе свойства двух материалов - песка и пластилина и является универсальным средством для творчества и для терапии, оказывая развивающее действие на детей.

Именно поэтому песочная терапия, как одно из направлений психолого-педагогической арт-технологии, приобретает все большую актуальность при работе с детьми с ОВЗ.

Состав кинетического песка:
смесь кварцевого песка - 98%
силиконовая добавка Е900 - 2%

Песок безопасен для детей, поскольку в нем не живут бактерии, он не вызывает аллергии и не ядовит. Безопасность кинетического песка доказана множеством лабораторных испытаний.

Познавательное развитие:

- Способствует формированию целостной картины мира.
- Формирует навыки познавательно исследовательской деятельности.
- Развивает память, внимание, конструктивное и логическое мышление.

- Даёт возможность обобщению и закреплению пройденного материала.
- Способствует тактильному развитию.

Социально-коммуникативное развитие:

- Приобщению к правилам безопасного поведения.
- Способствует развитию игровой деятельности.
- Умению взаимодействовать со сверстниками.
- Формированию волевых качеств.
- Воспитанию самостоятельности, уверенности к себе.

Речевое развитие:

- Способствует развитию речи.
- Умению общаться с взрослыми и с детьми.
- Способствует обогащению словаря.

Художественно-эстетическое развитие:

- Развивает воображение.
- Формирует эстетический вкус.
- Развивает художественные способности.

Моторное развитие:

- Способствует двигательному развитию.
- Развивает мелкую моторику рук.

Государственное бюджетное образовательное учреждение Республики Марий Эл «Семеновская школа-интернат»

Упражнения с кинетическим песком на снятие эмоционального напряжения



Подготовила:
педагог-психолог
Кораблева Е.Н.

г. Йошкар-Ола, 2024