

## Упражнение «Здравствуй, песочек!»

*Цель – снижение психофизического напряжения*

Педагог от имени феи просит «нежно», а потом сильно поздороваться с песочком», то есть различными способами дотронуться до песка:

Ребёнок дотрагивается до песка поочередно пальцами одной, потом второй руки, затем всеми пальцами одновременно;

Ребёнок легко /с напряжением сжимает кулачки с песком; затем медленно высыпает его в песочницу;

Ребёнок дотрагивается до песка всей ладошкой – внутренней, затем тыльной стороной;

Ребёнок перетирает песок между пальцами, ладонями;

Песочек в ответ тоже хочет поздороваться- посыпать на ваши пальчики «песочный дождь».

В последнем случае можно ввести сюрпризный момент- спрятать в песке маленькую плоскую игрушку «с тобой захотел поздороваться один из обитателей песка-...»

По возможности дети описывают свои ощущения: тепло-холодно, приятно- неприятно, колючее, шершавое, мягкое и т.д.

## **Упражнение «Отпечатки рук»**

На ровной поверхности песка ребенок и взрослый по очереди делают отпечатки кистей рук: внутренней и внешней стороной. Важно задержать руку на песке, слегка вдавив ее, и прислушаться к своим ощущениям.

Взрослый начинает игру, рассказывая ребенку о своих ощущениях:

"Мне приятно. Я чувствую прохладу (или тепло) песка. Когда я двигаю руками, я ощущаю маленькие песчинки. А что

---

чувствуешь ты?”

Теперь, когда ребенок получил образец проговаривания Ваших ощущений, он попробует сам рассказать о том, что чувствует. Чем младше ребенок, тем короче будет его рассказ, и тем чаще нужно повторять эту игру. Не беда, если в начале игры, ребенок в точности воспроизводит ваши слова, передавая свои ощущения. Постепенно, накапливая свой чувственный опыт, он научится передавать свои ощущения и другими словами. Не исключено, что Ваши и его ощущения будут не совпадать. Постарайтесь не навязывать ему своего мнения.

Далее, взрослый переворачивает свои руки ладонями вверх: "Я перевернул руки и мои ощущения изменились. Теперь я по-другому чувствую шероховатость песка, по-моему, он стал чуть холоднее. А что чувствуешь ты? Мне не очень удобно держать так руки. А тебе?" Если у ребенка похожие ощущения, можно обсудить: что лучше сделать, чтобы их изменить. Может подвигать руками?

– "поскользнуть" ладонями по поверхности песка, выполняя зигзагообразные и круговые движения (как машинки, змейки, санки и др.

– "поскользнуть" ладонями по поверхности песка, выполняя зигзагообразные и круговые движения (как машинки, змейки, санки и др.)

– выполнить те же движения, поставив ладонь на ребро,

– "пройтись" ладошками по проложенным трассам, оставляя на них свои следы,

– создать отпечатками ладоней, кулачков, костяшками кистей рук, ребрами ладоней всевозможные причудливые узоры на поверхности песка, попытаться найти сходство узоров с объектами окружающего мира (ромашка, солнышко, дождевики, травки, дерево, ежик и пр.),

– "пройтись" по поверхности песка отдельно каждым пальцем по очереди правой и левой рукой, после - одновременно (сначала только указательным, потом - средним, затем -

---

безымянным, большим, и наконец -мизинчиком).

– далее, можно группировать пальцы по-два, по три, по-четыре, по пять. Здесь уже ребенок может наблюдать загадочные следы. Как хорошо вместе пофантазировать: чьи они?

– "поиграть" по поверхности песка, как на клавиатуре пианино или компьютера. При этом, двигаются не только пальцы, но и кисти рук, совершая мягкие движения "вверх-вниз". Для сравнения ощущений можно предложить ребенку проделать то же упражнение на поверхности стола.

#### 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 (называя его), а ребенок по возможности повторяет. Затем они меняются (ребёнок сыплет песок на пальцы взрослого и по возможности вместе проговаривают названия пальчиков)

#### Упражнение «Песочный ветер»

*Цель: учить детей управлять вдохом выдохом.*

Малыши учатся дышать через трубочку, не затягивая в нее песок. Можно также выдувать углубления, ямки на поверхности песка. Для этих игр можно использовать

---

одноразовые трубочки для коктейля.

При выдохе ребенок легко дует на свои ладони с песком, сдувая его в песочницу.

Упражнение «Необыкновенные следы»

*Цель: развитие тактильной чувствительности, воображения.*

«Идут медвежата» - ребенок кулачками и ладонями с силой надавливает на песок;

«Ползут змейки» - ребенок расслабленными/напряженными пальцами рук делает поверхность песка волнистой;

«Прыгают зайцы» - ребенок кончиками пальцев ударяет по поверхности песка, двигаясь в разных направлениях.

«Бегут жучки-паучки» - ребенок двигает всеми пальцами, имитируя движения насекомых (можно полностью погружать руки в песок, встречаясь под песком руками друг с другом – «жучки здороваются»);