

Тема: «Ладочки на песке»

Цель: развитие эмоционально-волевой сферы воспитанников старшего дошкольного возраста через использование песочной терапии.

Задачи:

- создать максимально спокойную и доброжелательную атмосферу для свободного общения, игры и воображения, открытого выражения своих чувств, богатого эмоционального мира;
- познакомить с песочницей;
- развивать приемы коммуникации;
- учить различать основные эмоции и состояния;
- закрепить знание и понимание эмоции «радость»;
- актуализировать желание умения регулировать настроение: улучшать настрой себе и другим;
- содействовать снятию эмоционального и мышечного напряжения, гармонизации внутреннего состояния и получению позитивного эффекта деятельности воспитанников.

Материал: песочница, палочки для суши, декоративный материал в пластмассовых емкостях (различные бусинки, стеклянные шарики, фасоль, ракушки, пуговицы, перышки, монетки), аудиозапись медитативной музыки, набор цветных фото детей с различными эмоциями, воздушные шарики с изображением пиктограмм эмоций, бланк для ответов детей «Я радуюсь, когда...», светодиодная свечка, большие натуральные кисти для рисования, пульверизатор, емкость с водой, полотенце, покрывало.

Ход занятия

Приветствие

Педагог-психолог предлагает детям поздороваться друг с другом, передавая по кругу включенную светодиодную свечку.

Педагог-психолог: Ребята, у меня в руках «зажженная» свеча. Сейчас мы будем передавать ее по кругу, постарайтесь почувствовать ее тепло. Передавайте аккуратно, не спеша, и частичка ее тепла останется с вами.

Упражнение «Знакомство с песочницей»

Педагог-психолог: Ребята, сегодня мы познакомимся с удивительной сказочной страной Песка и необыкновенных ощущений. Песочная страна находится здесь - в этой песочнице.

Психолог указывает рукой на стоящую на столе песочницу, снимает покрывало.

Педагог-психолог: А для того, чтобы познакомиться с этой удивительной страной Песка, давайте сядем поудобнее, расслабимся. Опускаем ладони глубоко-глубоко в песок, закрываем глаза, и, прислушайтесь к своим ощущениям (5-10 сек. можно помолчать).

Педагог-психолог: Теперь, ребята можно открыть глаза. Как вы думаете, ощутил ли песок теплоту ваших рук? А что вы чувствовали? (Ответы детей)

Педагог-психолог: Давайте перемешаем песок. Пересыпьте из руки в руку, потрогайте его песчинки. Какой он на ощупь? (Ответы детей)

Педагог-психолог: Вам нравится то, что вы чувствуете? (Ответы детей)

Педагог-психолог: Тогда теперь давайте с ним поиграем.

Упражнение «Игра с ладошками»

Педагог-психолог: Закопайте свои ладошки в песок и давайте поднимем свои указательные пальцы на обеих руках, пошевелите ими, поздоровайтесь пальчиками. Теперь пошевелите большими пальцами, указательными, средними, безымянными и мизинцами.

Упражнение продлевается с каждым пальцем по отдельности двумя руками одновременно. Во время игры обращается внимание детей на то, чтобы на поверхности песка «работали» только те пальцы, которые называются, остальная часть руки должна быть полностью погружена в песок.

Педагог-психолог: Игра закончена. Теперь достаньте руки и положите их на песок. Я хочу, ребята, вам открыть один секрет: с помощью песка наши ладошки могут превращаться в различные предметы. Не верите? А вот давайте попробуем!

Пальчиковые игры с песком:

«Грабельки»

Положили «грабельки» на песок.

Листья падают в саду,
Я их граблями гребу.

Дети растопыряв пальцы и слегка согнув, гребут по песку поочередно обеими руками.

«Лодочка»

Соединили ладони.

Лодочка плывет по речке,
Оставляя на воде колечки.

Дети выполняют имитационные движения плывущей лодки.

«Пароход»

Подняли трубу.

Пароход плывет по речке
И пыхтит он словно печка: «Пых, пых, пых»,

Дети выполняют имитационные движения по волнообразной траектории.

«Улитка»

Рисуем пальцами улитку.

Я улитку увидела,
И тот час нарисовала.

Дети указательным пальцем рисуют улитку по нарастающей в спиралеобразной форме.

«Осьминожки»

Теперь наши руки - осьминожки.

Мы морские осьминожки.
Разминаем дружно ножки.

Дети высовывают руки из песка, собирая кисть руки в «пучок», и снова погружают в песок, разводя пальцы рук.

Педагог-психолог: Закончили. А сейчас мы с вами будем рисовать.

Упражнение «Рисование на песке»

На протяжении всего упражнения звучит медитативная музыка.

Педагог-психолог: Для этого необходимо разровнять песок руками, чтобы он был гладким и ровным. Возьмите палочку в руку и обведите свою ладонь. Чтобы было удобнее рисовать, пальцы расставьте шире и обведите их. Ребята, для того, чтобы никакая песчаная буря не смогла разрушить наш рисунок, давайте выложим его контур фасолью. *(Педагог-психолог предлагает детям взять фасоль.)*

Педагог-психолог: Посмотрите, какие у вас получились «портреты» ваших ладошек! А теперь, давайте оживим наши ладошки: сделаем глаза, нос, рот. *(Дети украшают из разнообразного бросового материала (пуговицы, бусинки, камушки, ракушки и т.п.) свои рисунки на песке.)*

Педагог-психолог: Какие замечательные, веселые, симпатичные у вас получились ладошки!

После завершения работы с песком психолог предлагает детям вытереть руки влажными салфетками.

Педагог-психолог: Ребята, скажите, пожалуйста, какое настроение у ваших ладошек? *(Ответы детей)*

Педагог-психолог: Давайте сейчас выберем для своих ладоней подходящий воздушный шарик с таким же настроением *(никтограмма «радость»)*. Теперь посмотрите на фото детей и каждый выберите по две фотографии с подходящим настроением. Какие помощники «говорят» нам о том, какое у нас настроение и что мы чувствуем? *(Ответы детей: нос, рот и т.д.)*

Релаксация «Портрет»

Педагог-психолог: Молодцы! Берите кисточки. Сейчас мы будем рисовать наших помощников на фотографиях. *(Дети обводят сухой кистью части лица на фото.)*

Рефлексия

Педагог-психолог: Ребята, скажите, вам понравилось играть с песком? *(Ответы детей)*

Психолог: Что вы чувствовали? Вам было приятно? *(Ответы детей)*

Педагог-психолог: Какое настроение у ваших ладоней? А когда вы испытываете радость? *(Ответы детей)*

Педагог-психолог: Молодцы! Давайте сейчас каждый из вас выберет понравившейся предмет (ракушка, перо и т.п.) и подарит на прощание своей ладошке. *(Дети подходят к столу, на котором выложены разнообразные предметы, выбирают понравившейся и «дарят» своей ладошке в песочнице.)*

Прощание

Педагог-психолог: Ребята наше занятие подошло к концу. Давайте ласково улыбнемся друг другу и вместе затушим нашу свечу. Набрали воздуха и подули! Молодцы! До свидания!