**Консультация для родителей**

**«Песочная терапия»**

Всем нам хорошо знакомый песок кажется абсолютно простым и понятным. На самом деле это удивительный и таинственный материал. И дети, и взрослые могут часами возиться в песке, строить песчаные замки или просто наблюдать, как он пересыпается с ладони на ладонь. Песок может быть таким разным: сухой и лёгкий или тяжёлый и влажный, он с лёгкостью способен принять любую форму. В то же время он такой непостоянный – фигурки из него способны рассыпаться в один миг. Все эти замечательные свойства песка, дающие широкий простор для творчества и фантазии, как оказалось, можно успешно использовать в терапевтических целях.

Игра с песком – это естественная и доступная для каждого ребёнка форма взаимодействия и преобразования мира.

**Что же происходит с ребёнком, когда он играет в песок?**

Зачастую маленький ребёнок не может словами выразить свои переживания, страхи. И тут ему на помощь приходят игры с песком. Проигрывая взволновавшие его ситуации с помощью игрушечных фигурок, создавая из песка собственный мир, ребёнок освобождается от напряжения. А самое главное – ребёнок приобретает собственный бесценный опыт символического разрешения множества жизненных ситуаций.

**Цели песочной терапии для детей:**

- психическое развитие ребенка (мелкой моторики, мышления, речи, воображения);   
- коррекция его проблемного поведения (плохо слушается, стесняется сверстников, обманывает);

- снятие стресса, проработка негативных эмоций (страх перед садиком, школой, агрессия словесная или физическая).

Песок пластичен и податлив. С его помощью ребенок может воплотить в песочнице свои самые смелые мечты. Он стимулирует чувствительность пальцев ребенка, будит его воображение, он становится ТВОРЦОМ своего собственного МИРА.

**Чем могут помочь своему ребенку родители?**

Игры с песком – одна из форм естественной активности ребёнка. Именно поэтому родители могут использовать песок, проводя развивающие и обучающие занятия, играя. Строя картины из песка, придумывая различные истории, в наиболее органичной для ребёнка форме передаются знания и жизненный опыт, познаются законы окружающего мира. Взаимодействие с песком стабилизирует эмоциональное состояние ребёнка, улучшает самочувствие. Всё это делает песочную терапию прекрасным средством для развития и саморазвития. Именно благодаря самостоятельным рисункам на песке, ребёнок быстрее осваивает буквы и цифры, усваивает понятия «право» и «лево», временные понятия дня и ночи, времён года. С помощью построений на песке можно развивать наглядно-образное мышление, восприятие и память.   
 **Правила для родителей в игре:**

Первое правило – установите доверительные отношения с ребенком.

Вторе правило – включите себя в игру («игра с самим собой», проявление эмоций, привлечение внимания к песку яркими игрушками, потешками, которые сделают игру ярче и веселее и т.д.).

Третье правило – не подавляйте инициативу ребенка. Песок нередко действует на детей как магнит. Их руки сами, неосознанно, начинают пересыпать и просеивать песок, строить тоннели, горы, выкапывать ямки. А если к этому добавить различные игрушки, тогда у ребенка появляется собственный мир, где он выдумывает и фантазирует, и, в то же время, учится работать и добиваться цели.

**Примерные игры с песком:**

1. **Играем вместе**

Учите ребенка:

• трогать песок руками;

• вставлять в песок палочки, веточки, листики, камушки;

• лепить куличи из мокрого песка, используя различные формочки;

• лепить заборчики из мокрого песка;

• рисовать палочкой, пальцем различные фигуры, буквы, цифры;

• насыпать кучки;

• зарывать предметы;

**Игра "Угадай на ощупь".** Попросите ребенка закрыть глаза, а вы в это время прячете в песок игрушку. Задача ребенка найти в песке игрушку и отгадать на ощупь, что это. Если ребенок не называет игрушку. Произносите сами: «Ура, ты нашел мишку (зайчика)»

• закапывать руку;

• строить город и т. д.

1. **Рисование песком**

Рисование песком снимает стресс, позволяет расслабится как взрослому, так и ребенку, способствует формированию положительных эмоций. Рисование происходит непосредственно пальцами по песку, что способствует развитию сенсорных ощущений, раскрепощает и гармонизирует, а также способствует развитию двух полушарий (так как рисование происходит двумя руками).

**Материал:** стекло (оргстекло), лампа, ящик.          
- Проделайте в ящике окошко.            
- Закройте его куском оргстекла.          
- Сверху оргстекла положите лист белой бумаги (для матовости). Закрепите его изолентой.          
- Поставьте ящик на подставки. Под ящик поместите источник света.   
- Засыпьте в ящик песок, дождитесь темноты и можете приступать к творчеству.

3. **Песчаный конус**          
 Возьмите руки ребенка в свою руку. Свободной рукой выпускайте песок из горсти, чтобы он падал в ладошки ребенка. Постепенно в месте падения песка образуется конус, растущий в высоту и занимающий все большую площадь в основании. Если долго сыпать песок на поверхность конуса, то в одном, то в другом месте, возникают «сплывы», движения песка, похожие на течение воды. Ребенка привлекает движение песка. Приговаривайте во время проведения действия «Песочек сыплется, песочек рассыпается»

4. **Песочные часы**          
 Возьмите две одинаковые пластиковые бутылки. Склейте крышки плоскими сторонами скотчем. Середину обеих пробок пробейте тонким гвоздем, чтобы получилось небольшое сквозное отверстие.  
Затем насыпьте в бутылку сухого, лучше просеянного песка. Соедините бутылки пробками. Часы готовы. Осталось только по наручным часам определить, за какое время пересыпается песок из одной бутылки в другую. Добавьте или отсыпьте песок в таком количестве, чтобы часы показывали удобное для вас время: 5 минут или 15.

Игры на песке – одна из форм естественной деятельности ребёнка. Именно поэтому взрослые могут использовать песочницу в развивающих и обучающих занятиях. Строя картины из песка, придумывая различные истории, взрослые в наиболее органичной для ребёнка форме передают ему свои знания и жизненный опыт, знакомят с событиями и законами окружающего мира.