

# Метод песочного рисования "Sand-Art"

## История возникновения метода

**Рисование песком** — искусство достаточно молодое, появилось в 70-х годах XX столетия. Изобретателем стиля является канадский режиссёр-мультипликатор Кэролин Лиф, создавшая песочный анимационный фильм "Песок, или Петя и серый волк". Её работы распространились по всему миру и завоевали сердца многих зрителей и художников. С виду простые движения превращаются благодаря ловкости рук в сюжет, повествуя целую историю... Позднее её опыт переняли многие аниматоры, они попробовали создать **динамический песочный фильм**, т.е. без монтажа, на одном дыхании. Их опыт стал весьма успешен и положил начало новому виду искусства — **искусству рисования песком**. Благодаря своему неопишуемому эффекту на публику рисование песком сразу приковало к себе внимание психологов.

Хотя искусство песочного рисования очень молодое, однако, художественное, медитативное, целительное и религиозное общение человека с песком уходит корнями в древность. Так тибетские монахи создают уникальные мандалы из мраморной крошки. Индейцы Навахо для создания мандал используют красный песок, желтую охру, муку, измельченные гипс и уголь, пыльцу, растертые лепестки цветов и кору. При этом создание мандал имеет целительное назначение.

## Функции песочного рисования

Рисование песком — занятие не просто увлекательное, для ребёнка это открытие нового волшебного мира песочных историй.

Техника рисования песком — обладает художественным и терапевтическим достоинствами. Песок способен "заземлять" негативные эмоции, он несёт в себе возможность трансформации. Этот "разговор" рук с песком даёт огромный **психокорректирующий ресурсный эффект**. Рисование песком целительно уже само по себе.

Сегодня специалисты уже доказали на практике эффективность применения метода песочного рисования "Sand-Art" для работы с разнообразной психологической проблематикой: **разрешение семейных конфликтов, гармонизация детско-родительских отношений, стабилизация актуального психоэмоционального состояния** и другие психокоррекционные задачи.

Метод "Sand-Art" успешно применяется в **образовательных и развивающих целях**: обучение основам чтения, письма и рисования, развитие познавательных процессов, расширение кругозора и общей осведомлённости, развитие мелкой моторики и координации движений, развитие воображения и творческих способностей. Серьёзный учебный процесс превращается для детей в увлекательное и захватывающее занятие.

**Преимущества метода рисования на песке перед другими формами арт-терапии:**

- **Процесс прост и приятен.** Не требуется никаких специальных умений и навыков. И сам материал — песок — необыкновенно приятен.
- **Рисование песком даёт возможность трансформации**, мгновенного изменения творческого произведения без потери его красоты и не прибегая к полной реконструкции.
- Работая с песком на плоскости, **движения становятся размеренными, синхронизируются с ритмом дыхания.** А, работая с песком под музыку, задействуются одновременно зрительный, слуховой и кинестетический каналы,

что позволяет полноценному восприятию этого мира, и возможностью вчувствоваться в него.

- Техника помогает развить **тонкую моторику**, что особенно полезно для детей (потому что через **стимуляцию пальцев рук** развивается мозг). А также для людей, работающих за компьютером.
- **Рисовать можно двумя руками симметрично**, что способствует гармоничному развитию двух полушарий головного мозга, и внутреннему центрированию.

### **Психологические проблемы, при которых полезно применять песочное рисование в сочетании с другими методами:**

- **Проблемы поведения детей:** агрессивность, непослушание, гиперактивность.
- **Эмоциональные проблемы:** неуверенность в себе, низкая самооценка, застенчивость, тревожность, страхи, ночные кошмары.

Занятия с песком я использую с замкнутыми, тревожными, неуверенными в себе детьми, потому что рисунок на песке легко исправить если вдруг что-то не получается или вообще удалить.

Рисование песком позволяет расслабиться, недаром говорят, что песок «заземляет» негативные эмоции, снимает стрессы и внутренние зажимы, поэтому работу с песком полезно также проводить с агрессивными, гиперактивными и легко возбудимыми детьми.

- **Семейные проблемы:** развод, появление младшего ребёнка, стрессовая ситуация, смена места жительства.
- **Коммуникативные проблемы:** поступление или смена детского садика, школы, школьная неуспеваемость, трудности в общении с другими детьми и взрослыми.

### **Материалы и оборудование для использования метода "Sand-Art"**

Противопоказанием к работе песком является аллергия на пыль. Кожные заболевания, порезы на руках и лёгочные заболевания.

1. песочный планшет с подсветкой, я использую планшет без подсветки.

2. песок лучше кварцевый песок, он очень мелкий, приятный на ощупь, такой песок дает расслабляющий, успокаивающий эффект. Такая фракция песка позволяет прорисовывать мелкие детали (глазки, реснички). Можно использовать более крупный и цветной песок, способствует активизации и обладает возбуждающим эффектом. Для детей до 3 лет лучше использовать манную или кукурузную крупу и занятия проводятся совместно с родителями.

3. различные вспомогательные материалы и игрушки в зависимости от задач конкретного занятия и возраста детей (игрушки на резиночках, куклы, мелкий конструктор, игрушки из киндерсюрпризов)

4. музыка, в качестве небольшого фона. Это может быть музыка для релаксации или любимые детьми композиции, в зависимости от задач занятия.

# Этапы и техники рисования на песке

## 1 этап. Знакомство с песком

**Задачи** данного этапа: тактильное знакомство с песком, введение правил работы в песочнице.

Упражнение «Здравствуй песок!»:

✓ «поглаживание» песка:

- дотрагиваемся до песка поочередно пальцами одной руки, потом второй руки, затем всеми пальцами одновременно;
- дотрагиваемся до песка всей ладонью – внутренней, а затем тыльной стороной;

✓ «посыпание»:

легко, а затем с напряжением сжимаем кулачки с песком, затем медленно высыпая стружкой в песочницу;

✓ «перетираем»:

перетираем песок между пальчиками, ладонями

*Старшие дети описывают и сравнивают свои ощущения: «тепло-холодно», «приятно-неприятно» и т.п.*

Правила игры в песочнице:

1. Нельзя выбрасывать песок из песочницы.
2. Нельзя брать песок в рот и бросать его в других людей.
3. Нельзя дуть на песок.
4. Во время игры нельзя дотрагиваться до лица руками.
5. Поиграл с песком – помой руки с мылом.

Песчинки в песочнице ты береги – За бортик «сбегать» они не должны!	Если случайно просыпал песок – Нужно взять веник нам и совок!
Песчинки невкусные – Есть их не нужно! И в деток других Мы бросаться не будем!	Очень боится песок ветерка – Не дуй на песчинки, ты, никогда!
Играя, руками не трогай лицо – Иначе в песке всё будет оно!	Прекращается игра – Руки с мылом мыть пора!

## **2 этап. Знакомство с техниками рисования на песке**

**Задачи:** знакомство с элементарными техниками рисования на песке; решение поставленных конкретных задач (обучающих, коррекционно-развивающих, диагностических)

### **2.1. Техники, используемые для подготовки песочницы к работе:**

- «песочная волна» - ребром ладони песок рассыпается по песочнице
- «засыпание песочницы» - внутренней стороной ладоней обеих рук засыпаем и разравниваем песок
- «тучки и дождик» - набираем песок в кулачки (тучка), затем «просеиваем» по поверхности песочницы (пошел дождик)
- «щепотка» - набираем песок в щепотку и «солим» поверхность песочницы.
- «ковш» - ладошки превращаются в «ковш» экскаватора и «собирает» песок с поверхности песочницы.

### **2.2. «Точечное» рисование:**

- ⊗ «следы» - кончиком указательного пальчика постукиваем по поверхности песка, затем можно чередовать пальчики на правой и левой руке
- ⊗ «снег» - медленное постукивание, дает расслабляющий эффект
- ⊗ «вьюга» - быстрое интенсивное постукивание всеми пальчиками обеих рук - активизирует
- ⊗ «дождик» - дотрагиваемся до песка поочередно пальцами одной руки, потом второй руки, затем всеми пальцами одновременно

### **2.3. Рисование линиями:**

- ✓ «ливень» - поочередно кончиками пальцев одной руки, потом второй руки, затем всеми пальцами одновременно рисуем сверху вниз линии прямые или наклонные
- ✓ «царапки» - поочередно напряженными кончиками пальцев одной руки, потом второй руки, затем всеми пальцами одновременно рисуем линии в разных направлениях и различной толщины
- ✓ «травя» - пальцы одной руки зажаты в щепотку, затем «щепотка раскрывается» снизу вверх, потом тоже самое другой рукой, а затем одновременно двумя руками
- ✓ «забор» - поочередно кончиком пальца одной руки, потом второй руки, затем двумя пальцами одновременно рисуем сверху вниз или снизу вверх прямые линии
- ✓ «волна» - поочередно кончиками пальцев одной руки, затем всеми пальцами одновременно рисуем волнистые линии (при быстром темпе – активизация, при медленном – успокоение, расслабление)
- ✓ «причесывание» - пальцы превращаются в «гребешок» и, как бы, «причесывают» поверхность песка в различных направлениях, темпе, нажимом
- ✓ «зебра» - ребром любого пальчика делаем четкие, ритмичные отпечатки на поверхности песка

### **2.4. Техника «следы»:**

- ❖ «ладошка» - ладонью одной руки, затем другой руки, потом одновременно двумя руками с силой надавливаем на песок
- ❖ «пяточка» - кулачком одной руки, затем другой руки, потом одновременно двумя руками с силой надавливаем на песок

### **2.5. Техника «круги»:**

- «окружность» - круговым движением указательного пальца прорисовываем окружность на поверхности песка
- «спираль» - круговыми движениями указательного пальца прорисовываем повторяющиеся окружности с увеличением или уменьшением амплитуды
- «озеро» - круговыми движениями руки, сжатой в кулак прорисовываем повторяющиеся окружности, как бы, расчищая поверхность от песка
- «солнце» - песок набираем в щепотку и, подняв руку на определенную высоту (чем выше, тем больше «солнце»), начинаем медленно «солить» расчищенную поверхность песочницы

### **3 этап. Песочные истории и сказки**

3.1. Прорисовывание пальчиковых гимнастик

3.2. Прорисовка стихов и сказок

3.3. Сочинение собственных историй в соответствии с тематическим планированием

3.4. Песочные путешествия – «виртуальный туризм».

## **2.1. Техники, используемые для подготовки песочницы к работе:**

- «песочная волна» - ребром ладони песок рассыпается по песочнице
- «засыпание песочницы» - внутренней стороной ладоней обеих рук засыпаем и разравниваем песок
- «тучки и дождик» - набираем песок в кулачки (тучка), затем «просеиваем» по поверхности песочницы (пошел дождик)
- «щепотка» - набираем песок в щепотку и «солим» поверхность песочницы.
- «ковш» - ладошки превращаются в «ковш» экскаватора и «собирает» песок с поверхности песочницы

## **2.2. «Точечное» рисование:**

- ⊗ «следы» - кончиком указательного пальчика постукиваем по поверхности песка, затем можно чередовать пальчики на правой и левой руке
- ⊗ «снег» - медленное постукивание, дает расслабляющий эффект
- ⊗ «вьюга» - быстрое интенсивное постукивание всеми пальчиками обеих рук - активизирует
- ⊗ «дождик» - дотрагиваемся до песка поочередно пальцами одной руки, потом второй руки, затем всеми пальцами одновременно.

## **2.4. Техника «следы»:**

❖ «ладошка» - ладонью одной руки, затем другой руки, потом одновременно двумя руками с силой надавливаем на песок

❖ «пяточка» - кулачком одной руки, затем другой руки, потом одновременно двумя руками с силой надавливаем на песок

## **2.3. Рисование линиями:**

✓ «ливень» - поочередно кончиками пальцев одной руки, потом второй руки, затем всеми пальцами одновременно рисуем сверху вниз линии прямые или наклонные

✓ «царапки» - поочередно напряженными кончиками пальцев одной руки, потом второй руки, затем всеми пальцами одновременно рисуем линии в разных направлениях и различной толщины

✓ «трава» - пальцы одной руки зажаты в щепотку, затем «щепотка раскрывается» снизу вверх, потом тоже самое другой рукой, а затем одновременно двумя руками

✓ «забор» - поочередно кончиком пальца одной руки, потом второй руки, затем двумя пальцами одновременно рисуем сверху вниз или снизу вверх прямые линии

✓ «волна» - поочередно кончиками пальцев одной руки, затем всеми пальцами одновременно рисуем волнистые линии (при быстром темпе – активизация, при медленном – успокоение, расслабление)

✓ «причесывание» - пальцы превращаются в «гребешок» и, как бы, «причесывают» поверхность песка в различных направлениях, темпе, нажимом

✓ «зебра» - ребром любого пальчика делаем четкие, ритмичные отпечатки на поверхности песка

## **2.5. Техника «круги»:**

- «окружность» - круговым движением указательного пальца прорисовываем окружность на поверхности песка

- «спираль» - круговыми движениями указательного пальца прорисовываем повторяющиеся окружности с увеличением или уменьшением амплитуды

- «озеро» - круговыми движениями руки, сжатой в кулак прорисовываем повторяющиеся окружности, как бы, расчищая поверхность от песка

- «солнце» - песок набираем в щепотку и, подняв руку на определенную высоту (чем выше, тем больше «солнце»), начинаем медленно «солить» расчищенную поверхность песочницы

## Путешествие в страну настроений

Путешествие начнем!  
Шар воздушный позовем.  
В небо шар наш полетит  
К тучкам, солнышку взлетит.  
Долго по небу летали-  
Приземлились на поляне.

В этой сказочной стране  
Настроения живут-  
В гости нас с тобою ждут!  
Мы идем, идем, идем  
В город радости придем-  
Здесь встречают всех гостей,  
Улыбаясь до ушей!

Снова по тропе пойдем –  
В новый город попадем:  
На лице улыбки нет,  
Дождик из слезинок льет,  
Ротик словно радуга,  
Грустные глаза.  
Так грустили, так страдали-  
Море слез мы нарыдали!

- Ой, спасите! Я тону!  
- Ой, боюсь уйду ко дну!  
Город страхов напугал:  
Что чуть рыбой я не стал.

- Ну, уж нет не утону:  
Разозлюсь и поплыву!  
Злость сегодня помогла:  
Силы выплыть мне дала!  
Полежу на берегу  
И спокойно отдохну!

Солнышко, песок, вода –  
Это просто – красота!

Шар воздушный, помоги:  
Нас домой ты возврати!  
Вот и все пришла пора  
Прощаться нам – «Пока!»