

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «ИГРЫ НА ПЕСКЕ»

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 – я использую кварцевый песок, он очень мелкий, приятный на ощупь, такой песок дает расслабляющий, успокаивающий эффект. Такая фракция песка позволяет прорисовать 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 струйкой в песочницу;

✓ «перетираание»:

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
Попрощаться нам – «Пока!»