МДОУ детский сад №4 «Олимпийский»

**Картотека игр и упражнений**

**по развитию эмоционально личностной сферы детей 6-7 лет с ОВЗ (ЗПР)**

**с использованием песка на световом песочном планшете**

 

автор-составитель: Кожохина Л.В.

2019

1. **Упражнение «Здравствуй, песок!»**

Давайте поздороваемся с песком. Скажем: «Здравствуй волшебный песок!». Положите ладони на песок. Дотронуться до песка:

-дотронуться до песка поочередно пальцами одной, потом второй руки, затем всеми пальцами одновременно;

-легко, с напряжением сжать кулачки с песком, затем медленно высыпать его на планшет;

-дотронуться до песка всей ладошкой — внутренней, затем тыльной стороной;

-потереть песок между ладонями.

 **2.** **Правила Черепашки**

1. Береги песчинки — старайся их не выбрасывать из планшета. Старайся так сыпать песок, чтобы он не просыпался мимо планшета. Если песчинки высыпались на стол рядом, верни их на планшет.

2. Песчинки очень не любят, когда их берут в рот или бросаются ими в других детей. Старайся не дотрагиваться руками во время работы с песком до лица. Следи, чтобы песок не попал в глаза и в рот.

3. Черепашка любит, когда у детей чистые руки. Поиграл с песком — помой руки или вытри влажной салфеткой и покажи чистые ладошки черепашке.

**3. Игровое упражнение «Пощекоталочки»**

Как можно пощекотать песок? Покажите.

Пощекочем песок сначала одной рукой каждым пальчиком, затем другой. А теперь пощекочем двумя руками. Теперь плавными движениями как змейки побежали по песку пальчиками. Давайте его пощекочем между ладонями. Вы слышите, как он смеется?

Вот мы и развеселили песок!

**4.Игровое упражнение «Отпечатки рук»**

Детям предлагается:

- соприкоснуться с поверхностью песка внутренней и внешней стороной ладони, задержать руку на песке, слегка и вдавив ее, и прислушаться к своим ощущениям (чувство прохлады (или тепла) песка);

-подвигать руками, ощутив маленькие песчинки.

-перевернуть свои руки ладонями вверх и прислушаться к своим ощущениям (ощущения изменились? песок ощущается более теплым или холодным?)

**5. Игровое упражнение «Песочный дождик»**

В песочной стране часто идет дождик, но поскольку страна необычная, дождик тоже необычный – сухой. Возьмите в кулачек немного песка, поднимите его над планшетом (на высоту локтя) и попробуйте его, делая плавные движения кистью руки, постепенно высыпать. Поэкспериментируйте, определите, как может высыпаться песок? (Он может высыпаться из боковых сторон кулачка, просыпаться между пальцев при его горизонтальном положении; сыпаться тонкой струйкой снизу, при вертикальном расположении и др.).

**6. Игровое упражнение «Прятки»**

А теперь я предлагаю «спрятать» в песок (засыпать) мышку, крота, червячка, муравья и пр. Ребенок получает изображение животного (4х4 см), которого необходимо спрятать. Рабочая рука располагается не очень высоко над планшетом и при высыпании струйкой получается горка песка, которая засыпает картинку.

Если руку поднять выше, то при высыпании песка образуется светлое круглое пятно, а песок сосредотачивается вокруг и получается, своеобразный кратер. В этом случае подземный житель будет «выглядывать из норки».

**7.Игровое арт-терапевтическое упражнение «Радостное расставание»**

Педагог-психолог предлагает песочные столы мылено «положить» то, что в себе не нравится, например: капризульки, злючки, кричалки, ворчалки, лентяюши, хвастушки и пр. и засыпать песком, чтобы они никогда не возвращались и для надежности слегка прижать получившуюся горку песка ладонью. Убрать с планшета засыпанные негативные проявления можно резкими движениями со словами «Мои ….. уходите и не возвращайтесь».

**8. Игровое упражнение «Загадочные следы»**

- «Идут медвежата».

- «Прыгают зайцы».

- «Пробегают птички».

- «Скачут кони».

-«Ползут змейки».

- «Катится лыжник

**9.Игровое упражнение** **«Следы невиданных существ»**

Получение следов с использованием предметов, оставляющих следы (мячики с шипами, шишки, пластиковые вилки, пробки, колпачки от фломастеров и пр.).

**10.Игровое упражнение** **«Волшебное превращение отпечатка ладошки»**

Дорисовывание отпечатка ладони. Давайте положим руки на поверхность столов, слегка вдавим их в песок, Посмотрите, что осталось на песке от наших ладоней? (Ответы детей). Правильно отпечаток, след от ладони. А на что он может быть похож? (Ответы детей). Пожалуйста, попробуйте прямо сейчас нарисовать что-либо из отпечатков своих ладоней (солнце, цветы, рыбки и т.д.). Рисовать можно пальцами или всей ладонью – как вам будет удобно (Дети рисуют).

1. **Этюд «Веселое купани**е»

Искупаться в теплом песке, но для этого нужно быть осторожными, ведь под «песочной водой» есть жители, которых нельзя задевать.

1. **Игра-тренинг на снятие напряжения «Маленькие песчинки»**

Закройте глаза и представьте, что вы превратились в маленькие песчинки. Все песчинки разного цвета: одни коричневые, другие золотистые, третьи ярко желтые. Вас подхватывает легкий, теплый ветерок. Кружит и переносит в большую песочную речку, где тепло уютно, спокойно и приятно.

 **13 . Упражнение «В королевстве кривых зеркал»**

Представьте, что вы отправляетесь в Королевство кривых зеркал спасать друзей. Чтобы пройти мимо стражников, вам необходимо с ними познакомиться и подружиться. Дети делают из песка дорожку к замку.

1. **Игра «Песочные поединки»**

Король сказочной страны объявляет жи­телям о поединке. Вам нужно выбрать себе действующих персонажей. Для того чтобы одержать победу, необходимо:

- совместно с персонажем друга крепость;

- проплыть под водой в песочной реке;

- парами песочное послание.

**15. Упражнение «Узоры на песке»**

Педагог-психолог пальцем, ребром ладони, кисточкой в верхней части песочницы рисует различные геометрические фигуры. Ребенок должен нарисовать такой же узор внизу, либо продолжить узор взрослого.

**16. Упражнение «Мы создаем мир»**

Педагог-психолог показывает способы рисования в песочнице разнообразных живых и неживых сообществ: город, деревня, лес. Река, озеро, остров, а затем в игровой форме побуждает ребенка строить самостоятельно и по инструкции разнообразные природные и рукотворные сообщества.

**17. Упражнение «Мы едем в гости»**

Педагог-психолог в игровой форме знакомит ребенка с пространственными представлениями «верх-низ», «право-лево», «над-под», центр-угол». Ребенок по словесной инструкции пальчиками «ходит», «прыгает», «ползает» по песку, изображая различных персонажей.

**18. Упражнение «Песочный торт»**

Ребенок на песке рисует любыми способами круг и украшает его различными предметами: камушками, бусинками и т. д. Ребенок может дать название своему песочному торту.

**19. «Минутка свободного рисования»**

Детям предлагается в течение 3-5 минут выполнить на планшете любой рисунок песком по собственному замыслу или по содержанию просмотренной песочной истории или сказки.

**20. Арт - терапевтическое упражнение «Песочный ветер»**

Детям предлагается сказать приятное пожелание своим друзьям, подарить песочной стране, «задувая» его в песок(можно использовать трубочку для коктейля). При выполнении упражнения необходимо обратить внимание детей, на то, что дуть в трубочку нужно с такой силой, чтобы песок не вылетал из планшета.

**21.Упражнение «Портрет на песке»**

Нарисовать на песке свой портрет: когда дарят новую игрушку, когда обидели, когда испугались, когда увидели радугу.

1. **Упражнение «Пойми меня»**

Далеко-далеко есть Страна понимания, где живут добрые люди, понимающие друг друга. Сейчас я загадаю слово и покажу жестами предмет, его обозначающий, а вы нарисуете, что я загадала.

1. **Упражнение «Секретные задания кротов»**

Предварительно необходимо познакомить ребенка с животными, обитающими под землей. Педагог-психолог погружает руку под песок, шевеля пальцами под песком. Тоже самое делает и ребенок, можно дуть на песок, использовать перышки, кисточки.

1. **Упражнение «Победитель злости»**

 Для отработки негативных чувств и мыслей. Ребенок по просьбе педагога - психолога рисует на песке круг, на котором дорисовывает глаза, нос, рот. Данный процесс временно переключает ребенка, а также ребенок переносит на нарисованный круг сои негативные чувства и вину за «плохое поведение, мысли, чувства».

1. **Игра «Кто к нам приходил»**

Цель: развитие зрительного и тактильного восприятия

Ребенок отворачивается, взрослый изготавливает с помощью формочек отпечатки, ребенок отгадывает, потом они меняются местами.

1. **Упражнение «Песочные строители»**

Цель: развитие пространственных представлений, развитие слуховой и зрительной памяти

Дети рисуют песочные домики по памяти, если ребенок не справляется, то ребенку дается инструкция, если ребенок не справляется, то педагог-психолог должен ему помочь.

1. **Упражнение «Песочные музыканты»**

 Представим, что мы превратились в «повелителей музыки», положим кисти рук на песок, сыграем чудесную мелодию и оставим на память волшебной стране.

1. **Упражнение «Победи свой страх»**

Пусть каждый из вас вспомнит свой самый «страшный страх». Подойдите к песочнице и нарисуйте свой страх.

 Теперь закройте глаза и подумайте о чем-нибудь очень приятном. А волшебник заколдует все ваши страшилки. Дети закрывают глаза, звучит успокаивающая музыка. Педагог-психолог на песте детских рисунков рисует звездочку и включает свет в песочнице.

 Откройте глаза и посмотрите, что появилось на месте ваших страшилок. Это волшебная звездочка, в которую они превратились. Протяните свои ладони над звездочкой и почувствуйте ее тепло. Теперь, когда вам будет страшно, закройте глаза и вспомните об этой волшебной звездочке. Попробуйте представить ее тепло. И тогда ваши страхи рассеются.

1. **Упражнение «Рисуем башню»**

 В песочном море стояла большая башня. Вот и сейчас вы нарисуете высокую старинную башню на песке. Дети рисуют башню.

 В башне никто не жил, но вокруг нее постоянно ходили различные существа. Дети выбирают «существ» из набора миниатюрных фигурок и располагают их вокруг башни. Выберите из них тех, кто вам не нравится. Объясните свой выбор.

1. **Упражнение «Волшебные очки»**

 Для того, чтобы дружить, нужно уметь говорить друг другу комплименты. Давайте научим этому наших жителей. Давайте нарисуем «волшебные очки», будем их примерять и говорить друг о друге хорошие слова.

1. **Упражнение «Портрет друга»**

 У каждого из вас наверняка есть самый близкий друг или подруга. Нарисуйте портрет своего друга. Дети на песочных столах рисуют портреты своих друзей.

 Расскажите о своем друге. Что вы видите, когда смотрите на его портрет?

 В нем отражаются и ваши лица, потому что ваши друзья тоже думают о вас и любят.

**32. Упражнение «История волшебной страны»**

- Посмотрите. Как здесь пусто и тоскливо. Один песок. Но это не простой песок. Он волшебный. Он может чувствовать прикосновения. Слышать вашу речь. Говорить с вами.

- Давайте поздороваемся с ним.

- Положите ваши ладошки на песок и скажите «Здравствуй, волшебный песок!».

Наберите в руки песок и потрите его между ладонями. Какой он стал? (ответы: теплый, сухой, приятный и т.д.), а теперь сожмите его в кулачке, и поднесите к уху, вы услышите, как он с вами говорит.

- Раньше это была волшебная Песочная страна:

с высокими горами (на песочном столе сжатыми кулачками рисуем горы),

глубокими реками (пальцами - расческами рисуем волны реки)

красивыми лесами (рисуем на столе сжатыми кулачками деревья, и пальцами веточки),

- Но пришел злой волшебник и заколдовал песочную страну!

Налетел ураган (набираем в кулачки песок и сквозь пальцы, вращая кулачками, и раскрывая пальцы, ссыплем песок сквозь них),

Пошел сильный дождь (переворачиваем кулачки, раскрываем ладонь и высыпаем песок сквозь пальцы),

И вдруг дождь превратился в снег (набираем в кулачки песок и резким движением бросаем на песочный стол – в виде снежков),

И вот появился сам колдун, посмотрите какие у него большие глаза (двумя ладонями, на песке рисуем глаза колдуна).

 Он заколдовал всю песочную страну, и только мы можем расколдовать её.

Давайте попробуем сделать колдуну доброе лицо (дети дорисовывают нос, брови, усы и т.д., превращая в смешного, доброго персонажа).

 - Давайте развеселим его! Пощекочем его пальчиками наших ручек. Слышите, как песочек и колдун смеются, им очень нравится!

**33. Упражнение «Сон улитки в песочной стране»**

- Снится улитке, что ползёт она по песочку – мягко шуршит песочек под ней (рисуют указательным пальцем небольшую спираль в нижней части стола, дорисовывают к ней подушечкой большого пальца тело улитке, голову и рожки),

- ползла, ползла улитка и увидела цветочек (дети рисуют указательными пальцами цветы – в соответствии с полученными знаниями),

- подползла и понюхала – чудесный запах,

- дальше поползла… вдруг пошел дождь. Покажите, как он капает? (рисуют тучки кулачками и из них - дождь подушечками пальцев),

- от дождя целый ручеек получился (3-мя пальцами рисуют ручейки),

- решила улитка обсушиться – легла и рожки свои подставила солнышку (рисуют кулачком круг – солнышко и кончиками пальцев из него - лучики),

- высохла и дальше поползла,

- захотела улитка есть – нарисуйте ей вкусный грибок (рисуют грибок кулачком большой овал – ножка, и указательным пальцем – шляпка грибка),

- ой, какой вкусный грибок! Поела и дальше поползла. Ползла, ползла и устала! Прилегла на травку (рисуют кончиками пальцев внизу травку),

- мягкая травка! Отдохнула и поползла домой на мягкую перинку!

**34. Упражнение «Эмоции жителей песочной страны»**

Психолог показывает разные этапы создания эмоциональных портретов.

-Человека на лице – злой рот, рисуем открытый рот из кулачка насыпая овал и в нем зубки,

-кончиками пальцев, проводя по песку - волнистые волосы.

-Украшаем наш портрет, для девочки – Например: Злость

-ребром ладони с края песочного стола набрасываем песок равномерно, так чтобы получился темный фон;

-в центре стола дети сжатым кулачком освобождают от песка овал для лица;

- из щепотки, «раскручивая» кружок в верхней части овала на лице рисуем глаза, досыпаем зрачки,

-реснички,

-нос и брови досыпаем из кулачка струйками;

-напоминаем детям, что у злого бантики и бусы, для мальчика кепка или шапочка и воротничок и т.д.

Психолог, в процессе создания рисунка, наблюдает за детьми, если необходимо помогает.

Во второй и остальных частях рисуем эмоции грусть, страх, радость.

- опущенные уголки рта и слезинка из глаза – печаль,

- большие глаза и овальный рот – страх,

- смеющиеся глаза и улыбающийся рот – радость,

- открытый рот с зубами, сдвинутые брови – злость и т.д.

Во время преобразований психолог уточняет эмоцию, которую он изображает с помощью песка. Можно спросить у детей, какую эмоцию испытывает житель Песочной страны.

- А теперь придумайте и нарисуйте жителя вашей Песочной страны.

**35. Упражнение «Рисунок Колобка»**

-Ребром ладони с края песочного стола набрасываем песок равномерно, так чтобы получился темный фон;

-в центре стола дети сжатым кулачком освобождают от песка круг;

-щепотками на лице рисуют глаза, нос и тонкой струйкой из сжатого кулачка – улыбающийся рот;

-можно дорисовать ему платочек с узелком, щечки – кружочки и т.д., ориентируясь на желание детей.

**36. Упражнение «Баба Яга»**

- А как вы думаете, Баба Яга была добрая или злая? А в каких сказках живет Баба Яга? (ответы детей)

Педагог-психолог показывает разные этапы преобразования изображений - в центре светлого фона насыпаем лепешку из песка, отсекая лишнее, рисуем нос крючком, глаза, рот и волосы Бабы Яги.

Педагог - психолог, в процессе создания рисунка, наблюдает за детьми, если необходимо помогает. Затем можно преобразовать злую Бабу Ягу в добрую, грустную в веселую и т.д.

**37. Упражнение «Рыбка»**

-Засыпаем темный фон на столе,

-рисуем большой овал указательным пальцем (это тело рыбки),

-рисуем треугольные плавнички,

-ребром ладони, постукивая по поверхности стола, рисуем хвостик рыбке,

-глаз – указательным пальцем освобождая от песка круг, и маленькой щепотью зрачок,

-кончиками пальцев по всей поверхности овала – чешую рыбки,

-вокруг можно дополнять картину – кончиками пальцев – водоросли, камни на дне, пузырьки воды и т.д.

**38. Игра «Песочный телеграф»**

Участники делятся на две команды с помощью цветных жетонов двух цветов. Психолог перемешивает жетончики и раздает по одному каждому участнику, сообщая, что один цвет жетончиков - это первая команда, а второй цвет - вторая.

Психолог пальцем рисует на спине ребенка, стоящего последним, какое-либо изображение (дом, солнышко, цветок и т. д.). Тот, кто получил «сообщение», должен передать его следующему игроку. Тот, кто стоит у ящика с песком, рисует изображение на песке.

**39.** **Игра** **«Рисунок по инструкции»**

Эта игра требует сосредоточенности и умения действовать по правилу. Для этого вам надо разделиться на пары. Сначала первый участник рисует картину летнего леса, потом другой участник, который находится с ним в паре, рисует с закрытыми глазами эту же картину, но только под диктовку соседа - автора. В конце сравнивают, похож ли рисунок на авторский. Затем ребята меняются местами. После упражнения обмениваются впечатлениями: партнерам дается возможность обсудить ход совместной работы*.*

**40. Упражнение «Пожелание»**

Каждый участник на столе, для рисования песком, молча рисует свое пожелание группе. По сигналу психолога следующий участник продолжает этот рисунок. Упражнение продолжается до тех пор, пока все участники не оставят свои пожелания. Участники по очереди высказываются, с чем они уходят, группа поддерживает аплодисментами каждого говорящего.

**41. Упражнение «Свободное рисование»**

Давайте поздороваемся с песком. Положите ладошки на песок. Давайте его погладим ладошкой, согреем песок руками. Наберите в руки песок и пропустите его между ладонями. Какой он стал? Послушайте! Он с вами здоровается. Слышите? Он говорит тихим голосом. Наберите песок в руку, а теперь потихоньку высыпайте его, вот как он разговаривает С-С-С-С-С-С! Для того чтобы начать рисовать песком надо засыпать им поверхность (участники засыпают поверхность светового стола тонким слоем песка).

А сейчас закроем глаза и представим, что находимся на берегу моря. Мы сидим на песке, а волны набегают на берег и хотят с нами заговорить. Попробуйте услышать, что шепчут вам волны. Они помогут вам представить, что вы нарисуете. Кто-то нарисует удивительной красоты деревья или морозные узоры. Кому-то захочется нарисовать портрет мамы или друга. Кто-то расскажет в рисунке о ракетах и морских кораблях. Кому-то шепот волн поможет придумать совершенно необычный рисунок. Открывайте глаза. Теперь вы знаете, что вы нарисуете (рисование картин под музыку).

**42. Графические упражнения**

1. Выбирать или насыпать прямые линии: дорожки, провода, столбы, заборчики, дождик.

2. Выбирать и насыпать волнистые, а потом и замкнутые линии: волны, дым, фонтанчик бусы.

3. Перейти к насыпанию контуров и выбиранию предметов геометрической формы.

4. Несложные сюжеты: крутые повороты, молния, радуга, высокие горы.

5. Элемент спирали. Причём скованным, замкнутым детям советуем спираль раскручивать из одной точки — разворачивать. А гиперактивным дет ям, наоборот, скручивать — это их успокаивает и уравновешивает. Если исходить из принципа графики, хорошо познакомить ребёнка с её элементами.

6. Точка Маленькая, побольше и так далее (сливка, яблочко, луна, солнце, а две точки рядом - уже цыплёнок, овал и круг — цапля).

7. Линия. Линии бывают разные, могут передавать настроение: лёгкие, весёлые, колючие, нежные, игривые, загадочные (кружить, не отрывая пальца от стола).

8. Пятна различаются по плотности, составу и объём. Из них создаётся образ. Пятно из точек превращается в кашу на тарелке, в овечку; несколько таких пятен — в образ дерева (добавить несколько линий). Пятно из штрихов (коротких линий) легко превратить в ёжика.

Для воплощения каждого замысла используется определенное количество песка, выделяется центральная фигура, задуманная ребенком, остальные детали прорисовываются дополнительно. Добавляя горсти песка, дети учатся делать рисунок темным, ярким или, убирая лишнее, светлым, прозрачным, пытаются передавать в рисунке свое настроение, чувства и мысли.

**43. Способы рисования песком**

Песок – та же краска, только работает по принципу «света» и «тени».

Существует несколько способов рисования на песочном столе.

Самый простой: *светлым по тёмному*. Сначала готовим фон: тонкий, равномерный слой песка, наносим путём равномерного рассеивания («солим») песка над поверхностью стола с высотой 20-30 см. Изображения получают, нанося на фон линии, точки и другие фигуры пальцами, боковой стороной ладони, внутренней частью ладони. Тонкий слой раздвигают,

разгребают.

Способ *тёмным по светлому (насыпание)*. Он немного сложнее. На чистый «световой» лист можно сыпать песок любым образом: линиями тонкими, толстыми, фигурными (например: чайки над морем).

Способ *отпечатков*. Отпечатки могут наноситься боковой поверхностью ладони, подушечками пальцев, ногтями (например: прыгают зайчики, идёт слон, растёт цветок).

Техники легко можно комбинировать, совмещать в одной композиции. Рисунок можно всегда подкорректировать – не нужно бояться сделать ошибку. В этом и заключается одна из прелестей рисования песком – все поправимо. Со временем чувствуешь, как и что изобразить, понимаешь, какие у песка возможности. Начинать ознакомление детей с песком можно с несложных приёмов: поздороваться с песочком, погладить его (какой песок — тёплый, сухой?), согреть в кулачке, пропустить его между ладонями, послушать, как он с вами разговаривает, шепчет. Детям нравится веселить песок: пощекотать его сначала одним пальчиком, потом всеми, двумя руками — песочек смеётся. Поскользить ладонями по песку, рисуя, как проехала машина, двумя пальцами — санки.