

Картотека

«Упражнения для рисования песком на световом столе»

Упражнение «Знакомство»

Цели использования: знакомство детей с песком; снижение мышечного напряжения.

Форма проведения: индивидуальная или групповая.

Педагог тонким равномерным слоем рассыпает песок по световому столу, проводит по нему пальцем, показывает ребенку получившуюся яркую контрастную линию и просит его самостоятельно провести несколько хаотичных линий. При знакомстве с песком можно поиграть в игры (Т.Н. Грабенко, Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева):



- поскользнуть ладонями и их ребрами по поверхности песка, выполняя зигзагообразные и круговые движения (как машинки, змейки, санки и др.);
- пройтись ладонями по уже проложенным трассам, оставляя на них свои следы;
- создать отпечатками ладоней, кулаков, костяшек кистей рук, ребрами ладоней всевозможные причудливые узоры на поверхности песка;
- пройтись по песку пальцами правой и левой рук поочередно (сначала только указательными, затем средними, безымянными, большими и, наконец, мизинцами). Затем можно попросить ребенка нарисовать простые фигуры (квадратики, ромбики, кружочки), узоры; изобразить несложные предметы и явления (забор, листики, дождик, волны); написать буквы и пр.

Педагог показывает детям, что на световом столе можно рисовать кулаком, ладонью, ребром большого пальца, щепотью, мизинцами. Интересные изображения получаются при одновременном использовании нескольких пальцев, если рисовать симметрично двумя руками. Детали изображения прорисовываются при отсечении лишнего или насыпании песка из кулака.

Упражнение «Песчаный пляж»

Цели использования: развитие тактильной чувствительности; регуляция мышечного напряжения.

Форма проведения: индивидуальная или групповая.

Педагог предлагает ребенку представить, что он находится на берегу моря (реки): «Ты на берегу моря. Чудесный летний день, мягкий песок... Вокруг все спокойно и тихо, ты дышишь ровно и легко... Над тобой голубое небо, теплое солнце... Волны мягко подкатываются к ногам, ласково гладят их и все тело... *(пауза - поглаживание ребенка)*. Гладят... *(имя)*. Ты ощущаешь приятную свежесть морской воды на лице, на спине, на животе, на руках и ногах... Во всем теле

чувствуется легкость, ты дышишь легко и свободно. Настроение становится бодрым и жизнерадостным. Потрогай песок - он прохладный и сыпучий. Закрой глаза, на глубоком вдохе набери в руки песок и как можно сильнее сожми пальцы в кулак. Удерживая песок, задержи дыхание, а затем на выдохе потихоньку высыпай песок. Теперь аккуратно стряхни его с ладоней. (Упражнение повторяется.) А теперь потянись и на счет «три» открой глаза. Ты полон сил и энергии!

Упражнение «Веселый - грустный - сердитый - испуганный»

Цели использования: знакомство детей с основными эмоциями; обучение определению эмоционального состояния и его отражению вербально и невербально; помощь в осознании переживаемых эмоций.

Форма проведения: групповая.

Детям предлагается нарисовать песком на световом столе животных, выражающих разные эмоции (радость, злость, испуг, обиду, удивление). Потом каждый из них по очереди рассказывает:

- кого он нарисовал;
- какое настроение у нарисованного животного; что оно чувствует;
- что с ним случилось и почему;
- что можно ему посоветовать.

Упражнение «Мое настроение»

Цели использования: ознакомление детей с основными эмоциями; обучение определению эмоционального состояния и отражение его вербально и невербально; помощь в осознании испытываемых эмоций.

Форма проведения: групповая.

Дополнительные материалы: зеркала в безопасной оправе, карточки-пиктограммы эмоциональных состояний.

Детям раздаются небольшие зеркала и карточки - пиктограммы эмоциональных состояний. Психолог просит их выразить на лице ту эмоцию, которую они увидели на карточке, и посмотреть на себя в зеркало. Детям нужно запомнить свое отражение в зеркале, а затем нарисовать его песком на световом столе. После рисования каждый ребенок рассказывает о своем рисунке:

- какое настроение он изобразил;
- в каких ситуациях (случаях) он испытывает подобные чувства;
- что можно ему посоветовать.

Упражнение «Я и мои чувства»

Цели использования: развитие мелкой моторики; формирование адекватной самооценки.

Форма проведения: индивидуальная или групповая.

Педагог предлагает ребятам продолжить фразы:

- Слух помогает мне...
 - Зрение помогает мне...
 - Обоняние помогает мне...
 - Осязание помогает мне...
- Пробуя пищу на вкус, я могу...

При этом следует побуждать детей к тому, чтобы они дали как можно больше

вариантов
продолжения фразы.

Затем дети выбирают один из своих ответов и изображают его песком на световом столе.

Например, ребенок, сказавший, что *слух помогает ему услышать звук колокольчика*,

рисует

колокольчик.

Фразы можно перестроить, сделав акцент на возможности ребенка, например:

«*Я не могу*

хорошо видеть, но я могу... (все же я могу..)».

Можно пофантазировать с детьми на тему, как улучшить ту или иную способность получать

ощущения, поощряя при этом юмористические варианты решения проблемы, например:

- «Чтобы улучшить обоняние, надо нюхать все подряд, как это делают собаки (каждое утро нюхать букетики разных цветов; раздать всем знакомым флакончики духов и опознавать их с закрытыми глазами)-»;
- «.Чтобы развить вкусовые рецепторы, нужно каждый день съедать что-нибудь горькое, а сразу за этим - что-нибудь сладкое (нужно чаще ходить на выставку мороженого)».

Упражнение «Фотография»

Цели использования: развитие мелкой моторки и координации движений; формирование коммуникативных навыков и социальной активности.

Форма проведения: групповая, в парах.

Дети делятся на пары. Педагог предлагает им внимательно посмотреть друг на друга, запомнить внешний вид, прическу партнера и нарисовать песком на световом столе его портрет (сделать «фотографию»), а потом обсудить, насколько удачным получилось изображение.

Упражнение «Разговор через стекло»

Цели использования: развитие коммуникативных навыков, воображения; развитие мелкой моторики.

Форма проведения: групповая, в парах.

Педагог инструктирует: Представьте себе, что вас и вашего друга разделяет окно с толстым, звуконепроницаемым стеклом, а вам надо рассказать ему о каком-то предмете. Говорить запрещено, да и друг все равно вас не услышит. Попробуйте через стекло передать описание предмета. А ваш партнер должен отгадать, что это за предмет, и нарисовать его песком на столе. Встаньте друг против друга. Начинайте!

Все остальные участники внимательно наблюдают за происходящим, не комментируя. По окончании упражнения проводится обсуждение.

Упражнение «Рукавички» (модификация методики ГА. Цукерман)

Цели использования: формирование коммуникативных навыков; развитие умения договариваться друг с другом, приходиться к общему решению, убеждать, аргументировать и т. д.; формирование навыка взаимопомощи.

Форма проведения: групповая, в парах.

Дети делятся на пары. Каждой из них дается задание нарисовать две рукавички так, чтобы они составили комплект. Дети могут придумать и

изобразить узор на рукавичках, но сначала им надо договориться между собой об этом.

Упражнение «Рисование в паре»

Цели использования: формирование коммуникативных навыков; развитие у детей умения договариваться, приходить к общему решению, убеждать, аргументировать и т. д.; формирование навыка взаимопомощи.

Форма проведения: групповая, в парах.

Паре предлагается изобразить с помощью песка определенное время года. Для этого партнерам нужно предварительно договориться друг с другом о том, что именно они будут рисовать на световом столе. По завершении рисования детям предлагается словами передать сюжет своего рисунка.

Упражнение «Моя любимая игрушка»

Цели использования: развитие умения понимать друг друга, вникать в суть полученной информации; развитие способности аргументировать свои высказывания.

Форма проведения: групповая.

С помощью считалки выбирается водящий.

Трынцы-бынцы, бубенцы,
Раззвонились удалцы.
Диги-диги-диги-дон,
Выходи скорее вон!

Водящий рисует песком на световом столе свою любимую игрушку, а затем описывает ее словами, не называя. Остальные дети должны догадаться, о какой игрушке идет речь. Затем водящий меняется, упражнение возобновляется.

Упражнение «Сказочная страна»

Цели использования: развитие познавательных процессов, воображения, мелкой моторики.

Форма проведения: индивидуальная или групповая.

Педагог предлагает ребенку нарисовать песком на световом столе сказочную страну, а затем вместе с ним обсуждает, что это за страна:

- какие существа ее населяют;
- какой у них характер;
- что они умеют делать;
- откуда пришли в эту страну;
- в каких взаимоотношениях находятся между собой;
- всем ли существам хорошо в этом мире (этой стране), и если нет, то что можно сделать, чтобы им стало лучше;
- что можно изменить;
- какие события будут происходить в этой стране; что жители будут делать дальше;
- есть ли название у получившегося рисунка;
- что нравится или не нравится в рисунке, что хотелось бы изменить.

Примечание. Если ребенок испытывает затруднения при составлении истории, рекомендуется использовать метод

незаконченных предложений.

Упражнение «Загадки»

Цели использования: развитие познавательных процессов, воображения, мелкой моторики.

Форма проведения: групповая.

Детям предлагается отгадать предмет (животное, птицу и т. д.) по наводящим фразам. Например, загадано яблоко. О нем можно рассказать следующее:

- это фрукт;
- растет на дереве;
- бывает зеленым, желтым, красным; бывает кислым и сладким;
- можно есть его сырым, варить из него компот, повидло, печь с ним пирог.

Затем дети должны, не произнося ответ вслух, нарисовать отгадку песком на световом столе.

Вариант. Психолог косвенными фразами описывает какую-либо ситуацию, дети должны отгадать ее и нарисовать. Например, загадана ситуация - празднование Нового года: у всех на лицах улыбки;

- слышен смех и топот ног;
- звучит веселая музыка;
- все держатся за руки, водят хоровод; слышны залпы фейерверков;
- детей ждут подарки; чувствуется запах ели и мандаринов.

Упражнение «Цветочки»

Цели использования: развитие мелкой моторики; формирование коммуникативных навыков.

Форма проведения: групповая.

С помощью считалки выбирается ребенок, который будет «пчелой»: Пчелы в поле полетели,
Зажужжали,
загудели. Сядет
пчелка на цветы –
Мы рисуем, водишь
ты!

Дети рисуют песком на световом столе цветы, а «пчела» должна выбрать среди них самый красивый и аккуратный рисунок. Ребенок, изображение которого окажется наиболее удачным, становится «пчелой», и игра повторяется.

Вариант. С помощью считалки выбирается «Дед Мороз»: Ты белый, ты яркий,
Ты в шубе, ты в шапке, У тебя
красный нос,

Значит, ты Дед
Мороз!

Остальные дети рисуют на столе снежинки.

Упражнение «Что это? Для чего?»

Цели использования: расширение кругозора и общей осведомленности об окружающем мире; развитие мышления, речи, мелкой моторики.

Форма проведения: индивидуальная или групповая.

Применение этой игры зависит от изучаемой детьми в группе лексической темы. Психолог рисует песком на световом столе контурные изображения какого-либо животного, инструмент, предмет мебели, посуды, элемент одежды... Затем просит ребят назвать изображенный им предмет, описать его форму, назначение. Можно вместе придумать необычную историю, которая произошла с этим предметом.

Упражнение «Во саду ли, в огороде»

Цели использования: расширение кругозора и общей осведомленности об окружающем мире; развитие мышления, речи, мелкой моторики.

Форма проведения: индивидуальная или групповая.

Дополнительные материалы: игрушечные овощи и фрукты.

По взмаху волшебной палочки песочница превращается во «фруктовый сад» или в «огород», который детям предлагается засадить разными растениями. Выполнив задание, они рассказывают, что где растет. Психолог просит их описать овощи и фрукты по форме, цвету и вкусу.

Упражнение «Детские секретки»

Цели использования: обучение детей рисованию карт-схем; развитие мышления, воображения.

Форма проведения: индивидуальная или групповая.

Дополнительные материалы: набор миниатюрных игрушек, бумага, ручка. Дети вместе с психологом чертят карту-схему с условными изображениями дерева, реки, гор, леса, домов, а затем по данной схеме создают песочную картину.

Затем кого-нибудь из них просят отвернуться, в это время взрослый прячет на различных участках картины секретки. В тех местах, где они находятся, он ставит точки. Ребенок поворачивается и отыскивает их, следуя карте-схеме.

Примечание. Игру можно усложнить: прятать секретки и отмечать на карте-схеме их местонахождение будет ребенок, а взрослый станет их отыскивать.

Упражнение «Дорисуй картинку»

Цели использования: развитие воображения, мелкой моторики.

Форма проведения: индивидуальная или групповая.

Педагог рисует на световом столе с помощью песка круги, квадраты, треугольники и предлагает ребенку дорисовать необходимые детали так, чтобы получилось законченное изображение (пуговица, руль, солнце, мяч и пр.).

Варианты:

Педагог предлагает ребенку «обвести» песком на световом столе свою ладошку, а затем дорисовать необходимые детали так, чтобы получилось законченное изображение; психолог (или сам ребенок)

рисует на световом столе песком абстрактную фигуру, проводит линии, а затем спрашивает, на что это похоже, и предлагает дорисовать необходимые детали так, чтобы получилось законченное изображение.

Упражнение «Серийное рисование» (недирективный подход, модификация методики К.Г. Юнга)

Цели использования: коррекция эмоциональных, личностных и поведенческих нарушений; реабилитация после психотравмирующего события.

Форма проведения: индивидуальная.

Серийное рисование предполагает проведение еженедельных (можно и чаще) индивидуальных встреч с ребенком в течение 20-25 минут.

Педагог просит его нарисовать песком на световом столе все, что он захочет. Во время рисования психолог занимает позицию наблюдателя и вступает в разговор только по инициативе ребенка. В конце каждого занятия психолог спрашивает:

- Это изображение какой-то ситуации?
- Ты можешь рассказать мне, что происходит на твоём рисунке?
- У этого рисунка есть название?

Иногда можно спросить:

Какие события предшествовали этому изображению? Что произойдет потом?

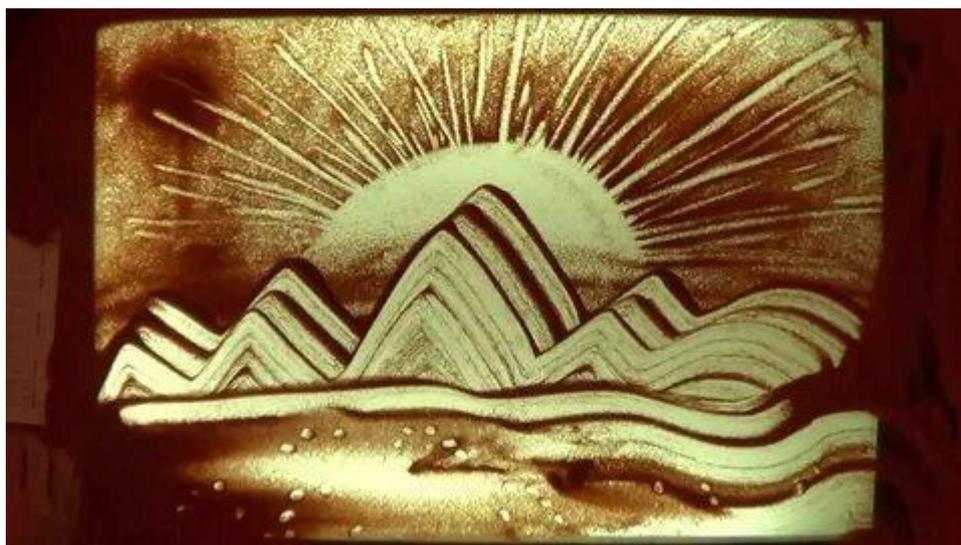
Комментарий. Вопросы нужно задавать в конце занятия, чтобы не прерывать творческую деятельность ребенка. В этом процессе заключается больше, нежели просто занятие рисованием, поскольку создается возможность для психологического преодоления ребенком некоторых внутренних проблем и конфликтов (Джон Аллан).

В ходе серийного рисования ребенок нередко останавливает свой выбор на одной символической теме и использует ее в ряде рисунков. Образ редко используется в неизменном виде. При оценивании песочного изображения учитываются стадии серийного рисования. Так, в процессе применения метода серийного рисования в работе с детьми с незначительными и умеренными психическими расстройствами установлены три основные стадии: начальная, средняя и завершающая. Каждая из них характеризуется определенными типичными образами или темами:

- *на начальной стадии* (занятия с 1-го по 4-е) песочные изображения отображают внутренний мир ребенка (при этом нередко отражая причину возникновения тех или иных проблем); выявляют утрату внутреннего контроля и наличие чувств отчаяния и безысходности; позволяют установить внутренний раппорт (многократно повторяющийся базовый элемент) с присутствием психолога (его часто изображают в виде дружелюбного гиганта, пилота вертолета, доктора или нянечки);
- *на средней стадии* (занятия с 5-го по 8-е) песочные рисунки отражают испытываемые ребенком эмоции в чистом виде; борьбу противоположностей (добра со злом) и изоляцию амбивалентных чувств; углубление взаимоотношений между ребенком и психологом. В конце этой стадии ребенок нередко использует рисунок в качестве мостика для перехода к непосредственному обсуждению болезненного для него вопроса или для раскрытия некой тайны,

- на завершающей стадии (занятия с 9-го по 12-е) ребенок рисует образы, которые отражают смысл его мастерства, самоконтроль и достоинство; сцены, отображающие положительную атмосферу (отсутствие войны, насилия и разрушения); центральный символ самости (автопортрет); забавные сцены; картинки, отражающие независимость от психолога.

Вывод: Рисование песком стабилизирует эмоциональное состояние ребенка, развивает тактильно-кинестетическую чувствительность, мелкую моторику, речь, произвольность внимания и память. В ходе описанных занятий дети начинают прислушиваться к себе и проговаривать свои ощущения, получая первый опыт саморефлексии, учатся понимать самих себя и других людей.



Разработал воспитатель: Королева Богдана Сергеевна