

Занятие с использованием песочной терапией и релаксационными техниками

Цель: стимуляция эмоционального фона у детей с помощью песочной терапии и релаксационных техник.

Задачи:

- Стабилизация эмоционального фона;
- Формирование навыка экспериментирования с песком;
- Обогащение тактильного опыта;
- Развитие кинестетической чувствительности и мелкой моторики рук;
- Развитие речевой активности в процессе познавательной деятельности, аккуратности;
- Снятие эмоционального напряжения.

Ход занятия:

1. Приветствие. «Здравствуйтесь ребята! Я очень рада вас видеть. Давайте встанем в круг и поприветствуем друг друга. Для хорошего настроения подарим друг другу добрую, солнечную улыбку. Молодцы ребята, а сейчас повторяйте за мной:

Проснулось солнышко и сладко зевнуло (поднять руки вверх,

Солнышко лучик к тебе протянуло (протянуть руки в центр круга,

Солнышко щечку тебе поласкало (погладить ладонями щеки,

Доброго утра тебе пожелало (прижать ладони к груди!

2. Ребята, а какое сейчас время года? (Зима)

А в какое время играют с песком? (Летом)

Правильно, но снега еще много и ждать лета долго. Но я знаю такую волшебную страну, где круглый год лето, светит солнышко и согревает все кругом своими лучиками. В этой стране совсем нет снега, там много песка, которым можно играть, из которого можно строить замки. Хотите туда отправиться?

Давайте пофантазируем и скажем волшебные слова, которые перенесут нас в эту волшебную страну.

Полетим, полетим,

Через запад на восток, Через север, через юг.

Возвратимся, сделав круг,

Лишь коснемся мы земли,

Быть по нашему вели! – Хотим очутиться в Стране Солнца!

Дети открывают глаза и подходят к столу с песком.

- Посмотрите, ребята, что это? Правильно, это настоящий песок. Так и хочется его потрогать, поиграть с ним. Но прежде чем играть, давайте вспомним правила игры с песком:

1. Нельзя брать песок в рот – можно подавиться!
2. При игре с песком у детей должны быть чистые руки и носы!
3. Нельзя бросать песок в лицо – можно повредить глаза!
4. Нельзя вдыхать песок – будет трудно дышать!
5. После игры с песком – помой руки!

- Давайте опустим ладошки в песочек, погладим его, переберем пальчиками. Какой он на ощупь? Давайте аккуратно пересыплем песочек из одной ладошки в другую. А теперь представьте, что наши пальчики, как ножки, пойдут гулять по теплому песочку:

Пошли пальчики гулять,

Долго, долго шли пешком,

А затем бегом, бегом,

Немного поскакали,

И в конце пути упали!

Игра «Необыкновенные следы»

«Идет медведь» - Мишка косолапый по лесу идет, Топ-топ-топ (кулачками)

«Прыгают зайцы» - Маленькие зайчики. Прыг-скок, прыг-скок! Прыгают, как мячики! Прыг – скок, прыг – скок! (двумя пальчиками)

«Ползет змея» - Змея очковая в песке Очки вдруг потеряла. Ползет она в большой тоске, Ползет куда попало! (волнистые линии.)

«Бежит сороконожка» - У сороконожки заболели ножки. Видишь на дорожке снятые сапожки?

Игра «Песочное солнце»

- А теперь давайте нарисуем солнышко. Каждый нарисует свое какое захочет, большое или маленькое, с глазками и ротиком и т. д. На какую геометрическую фигуру похоже солнышко? Посмотрите, оно ярко светит, так и хочется понежиться под его лучами. Ярко светит солнце,

наши глазки не привыкли к такому яркому свету после

Полярной ночи, давайте зажмурим глазки сильно-сильно, откроем. Уже легче смотреть на солнце. Еще раз зажмурим, сильно-сильно, откроем. Поморгаем. Привыкли глазки.

Блок «Релаксация»

- Устали? А теперь немножко отдохнем. (Подобрать музыку, заниматься лежа) .

Впереди у нас волшебный сон,

Реснички опускаются,

Глазки закрываются,

Мы спокойно отдыхаем,

Сном волшебным засыпаем,

Наши ручки отдыхают,

Наши ножки отдыхают,

Ротики чуть приоткрываются,

Все чудесно расслабляется.

«Солнышко и тучка»

Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнце зашло за тучку, стало холодно – все сжались в комочек чтобы согреться. Солнышко вышло из-за тучки, стало жарко – все расслабились...

«Муравей»

... Но вдруг вам на пальцы ног залез муравей. С силой потянем носки на себя, ноги напряжены, прямые. Прислушаемся, на каком пальце сидит муравей. Сбросим его. Носки идут вниз – в стороны, расслабляем ножки...

«Солнечный зайчик»

... И вот солнечный зайчик заглянул вам в глазки. Закройте их. Зайчик побежал дальше по лицу. Нежно погладьте его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке. Поглаживайте аккуратно, чтобы не спугнуть, голову, шею, животик, руки, ножки. Он забрался за шиворот – погладьте его там. Он не озорник – он ловит и ласкает вас, а вы погладьте его и подружитесь с ним.

- Ну что ж, ребята, нам пора возвращаться домой. Давайте закроем глазки и произнесем волшебные слова:

Полетим, полетим,

Через запад на восток,

Через север, через юг.

Возвратимся, сделав круг,

Лишь коснемся мы земли,

Быть по нашему вели! – Хотим очутиться в нашем детском саду!

Ребята, открываем глазки, мы вернулись. Понравилось вам наше путешествие? Вам понравилось играть с песком? Какой он на ощупь?

А теперь посмотрите сюда, на моей тарелочке лежат смайлики желтые и красные смайлики, если вам понравилось наше занятие, то возьмите желтый смайлик, а если не понравилось и было трудно – красный смайлик.

Спасибо вам за работу на занятии!