

Добрый день, направляю на рассмотрение свою методическую разработку - Мастер класс для родителей и детей/педагогов «ИГРЫ С ПЕСКОМ. ПРАКТИКУМ ПО ПЕСОЧНОЙ ТЕРАПИИ»

Представленная работа нацелена на укрепление детско-родительских отношений через творческий процесс и адресована:

- психологам образовательных учреждений;
- семейным психологам;
- педагогам дошкольных и школьных учреждений;
- специалистам центров социальной поддержки семьи и детства.

-

Структура методической разработки включает:

1 Подробное описание мастер- класса (60 минут):

2 Адаптированную презентацию для демонстрации на практике, которая лаконична, наглядна, содержит только визуальные элементы.

Совместное занятие не однократно апробирован в практической работе с семьями, показал высокую вовлечённость участников и позитивные изменения в детско-родительском взаимодействии.

Благодарю за внимание к представленной работе и возможность участия в конкурсе.

АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ
«РЕГИОНАЛЬНЫЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ»

РАССМОТРЕНО

на Методическом совете

Протокол № _____ от _____ 2026г.

ПРИНЯТО

Решением Педагогического совета

Протокол № _____ от _____ 2026г.

УТВЕРЖДАЮ

и.о Директора Рсчиславская О.Е

АОУ УР «РОЦОД»

Приказ № _____ от _____ 2026г.

Методическая разработка Мастер класс для родителей и детей/педагогов

**«ИГРЫ С ПЕСКОМ.
ПРАКТИКУМ
ПО ПЕСОЧНОЙ ТЕРАПИИ»**

Разработчик:

Боева Ольга Андреевна

педагог-психолог

АОУ УР «РОЦОД»

Ижевск, 2026

Мастер класс для родителей и детей/педагогов
ИГРЫ С ПЕСКОМ.
ПРАКТИКУМ
ПО ПЕСОЧНОЙ ТЕРАПИИ

Цель: Познакомить участников с возможностями песочной терапии, как инструментом развития детей и гармонизации их эмоционального состояния через мотивационные игры.

Задачи:

- дать определение песочной терапии;
- познакомить участников с играми, используемыми на занятиях, а также в коррекционной работе;
- познакомить с нетрадиционным направлением – техникой рисования песком;
- способствовать внедрению в практику работы педагогов инновационных методик и технологий, направленных на всестороннее развитие личности ребенка.

Материалы и инструменты:

Стол с песком, песочница, игрушки для песочной терапии, влажные салфетки, кинетический песок, кисточки, палочки, трубочки, музыкальное сопровождение.

ХОД МАСТЕР-КЛАССА

1. Теоретическая часть

- Здравствуйте, уважаемые гости/участники!

Приглашаю Вас на Практикум по песочной терапии. Игры с песком.

Какие ассоциации у вас вызывает слово «песок»? Какие воспоминания и ощущения всплывают, какие чувства испытываете? (ответы)

Игры на песке – одна из форм естественной деятельности ребёнка. Строя картины из песка, придумывая различные истории, мы в наиболее органичной для ребёнка форме передаём ему наши знания и жизненный опыт, события и законы окружающего мира.

А бывает, что ребёнок часто словами не может выразить свои переживания, страхи, и тут ему на помощь приходят игры с песком. Проигрывая взволновавшую его ситуацию с помощью игрушечных фигурок,

создавая картины собственного мира из песка, ребёнок освобождается от напряжения, тревог, агрессии.

Это и есть песочная терапия – одно из направлений арт терапии. Другими словами – лечение песком.

Песочная терапия представляет собой одно из направлений сказкотерапии и имеет как индивидуальную, так и групповую формы.

Песочная терапия наиболее интересна, так как направлена на снятие напряжения, стресса, достижения комфорта и, кроме всего, на развитие воображения, творчества, мелкой моторики и, как следствие, речи и когнитивных функций.

Игры и опыты с песком дают больший воспитательный и образовательный эффект, чем стандартные формы обучения. Практика показывает, что игры с песком более устойчивы и целенаправленны, чем другие виды игр. Именно поэтому для коррекционных, познавательных и развивающих занятий используют песок:

- во время таких игр и занятий у ребёнка существенно усиливается желание узнавать что-то новое, экспериментировать и работать самостоятельно.

- развивается тактильная чувствительность как основа «ручного интеллекта».

- в играх с песком более гармонично и интенсивно развиваются все познавательные функции (восприятие, внимание, память, мышление), а также речь и моторика.

- совершенствуется предметно-игровая деятельность, что способствует развитию сюжетно-ролевой игры и коммуникативных навыков ребенка.

- песок, как и вода, является прекрасным психопрофилактическим средством; он способен «заземлять» отрицательную энергию, стабилизировать эмоциональное состояние.

2 Практическая часть

Работа с тактильными ощущениями имеет колоссальное значение для развития психики ребенка. Такого рода взаимодействие с песком стабилизирует эмоциональное состояние, развивает мелкую моторику, кинестетическую чувствительность, ребенок учится прислушиваться к себе, проговаривать свои ощущения. Это способствует развитию речи, произвольного внимания и памяти. Ребенок получает первый опыт рефлексии, самоанализа, закладывается база для дальнейшего формирования навыков позитивной коммуникации.

Противопоказания к использованию песочной терапии

- Дети с синдромом дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ).
- Эпилепсия или шизофрения.
- Дети с очень высоким уровнем тревожности.
- Дети с неврозом навязчивых состояний.
- Аллергия на пыль и мелкие частицы.
- Легочные заболевания.
- Кожные заболевания и порезы на руках.

Правила в игре с песком:

- Не брать песок в рот
- Грязными руками не трогать песочницу
- Все песчинки живут в коробочке
- За собой всё убрать

МОТИВАЦИОННЫЕ ИГРЫ

Знакомство с песком:

1. «Чувствительные ладошки» (по Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой):

- Положите ладошки на песок, закройте глазки, почувствуйте, какой он.
- Откройте глазки, расскажите, что вы чувствовали (ответы участников).
- Сделайте то же самое, повернув ладошки другой стороной. Расскажите о своих ощущениях.
- скольжение ладонями по поверхности песка: зигзагообразные и круговые движения (как машинки, змейки, хвостик, веревочка и т.д.),
- те же движения выполняются ребром ладони.

2. Упражнение «Необыкновенные следы». Развитие тактильной чувствительности, воображения.

«Идут медвежата» — кулачками и ладонями с силой надавливает на песок.

«Прыгают зайцы» — кончиками пальцев участник ударяет по поверхности песка, двигаясь в разных направлениях.

«Ползут змейки» — участник расслабленными/напряженными пальцами рук делает поверхность песка волнистой (в разных направлениях).

«Бегут жучки-паучки» — участник двигает всеми пальцами, имитируя движение насекомых (можно полностью погружать руки в песок, встречаясь под песком руками друг с другом — «жучки здороваются»).

«Крокозябла» — участники оставляют на песке самые разнообразные следы, придумывают название для фантастического животного, которое оставило такие следы (впоследствии это животное можно нарисовать и сделать его жителем песочной страны).

3. Упражнение «Песочный дождик» предназначено для регуляции мышечного напряжения и расслабления сделать горку из всего песка.

Участник набирает в кулачок песок и просеивает его обратно на низком уровне от стола, затем повторяет, но уже приподнимая руку выше - средний дождик, и последний раз набирает и просеивает как можно выше, поднимая кулачок над столом- самый высокий дождик

4. Упражнение «Узоры на песке». Закрепление знаний о сенсорных эталонах, установление закономерностей.

Участник пальцем, ребром ладони, кисточкой в верхней части песочницы рисует различные геометрические фигуры (в соответствии с возрастными нормами освоения), простые/сложные узоры (прямые и волнистые дорожки, заборчики, лесенки). Участник должен нарисовать такой же узор внизу на песке, либо продолжить узор ведущего/в паре. Вариант: ведущий рисует на доске, дает устную инструкцию нарисовать на песке определенный узор.

Те же узоры на песке изготавливаются путем выкладывания в заданной последовательности предметов, например камешков, желудей, больших пуговиц и пр.

5. Игра-упражнение «Песочные прятки». Развитие тактильной чувствительности, зрительного восприятия, образного мышления, произвольности (работа в паре)

Участник выбирает понравившиеся игрушки. Закрывает глаза, а второй участник прячет игрушки в песок, а первый должен их найти в песке, раскапывая пальчиками.

6. Игра «Волшебное превращение».

Ведущий рисует на песке круг, участники называют на что он похож, а затем дорисовывают картинку, так чтобы стало сразу понятно, что это такое. Круг может превратиться в солнышко, часы, колесо, лицо и др. (аналогично выполняются задания с квадратом, треугольником, овалом).

7. Исследование своих чувств

Поделиться своими чувствами, мыслями образами и ощущениями в теле:

- нарисовать одновременно 2мя руками одинаковые круги, квадраты, треугольники- можно просеять, или на блине нарисовать,
- безымянными пальцами одновременно нарисовать контур цветка,
- нарисовать дом, в котором мне хорошо, 2 руками одновременно, большими пальцами прорисовать контур.

8. «Пальчиковые походы». Работа в паре

В кругу расставлены игрушки, пальчиками шажками найти все игрушки (Рефлексия в паре).

9. Упражнение «Картина загадок». Рисование на песке ответы на загадки

Жёлтая тарелка на небе висит.

Жёлтая тарелка всем тепло дарит. (солнце)

Ветерок-пастушок затрубил в свой рожок.

Собрались овечки у небесной речки. (облака)

Течёт, течёт – не вытечет,

Бежит, бежит – не выбежит. (речка)

Она под осень умирает

И вновь весною оживает.

Иглой зелёной выйдет к свету,

Растёт, цветёт всё лето.

Коровам без неё беда –

Она их главная еда. (трава)

А теперь выберите из коллекции любую игрушку, которая больше нравится, найдите ей место в Песочной стране.

Как вы назовете свою композицию? По желанию можно рассказать о чувствах, которые вызывает картина.

Игра в песок захватывает и взрослых, и детей. Это не просто забава – это мощный инструмент для развития и самопознания.

Действительно, данная методика несет в себе:

- Инновационность, оригинальность, простоту
- Способствует развитию психических процессов.

Дополнительные важные аспекты «игры в песок»:

Терапевтическое воздействие:

- Помогает справиться со стрессом и тревожностью
- Способствует эмоциональной разрядке
- Обеспечивает безопасное пространство для самовыражения

Развивающие функции:

- Стимулирует творческое мышление
- Развивает мелкую моторику
- Улучшает пространственное восприятие
- Формирует навыки планирования

Социальные аспекты:

- Способствует улучшению коммуникации
- Помогает в развитии эмпатии
- Создает условия для совместной деятельности

Диагностические возможности:

- Позволяет выявить скрытые проблемы
- Помогает в понимании эмоционального состояния
- Дает материал для анализа поведенческих паттернов

Универсальность применения:

- Подходит для разных возрастных групп
- Может использоваться как индивидуально, так и в группе
- Интегрируется в различные образовательные программы

Практическая ценность:

- Не требует специальных навыков для начала работы
- Доступно для освоения

- Имеет широкий спектр применения

Песочная терапия – это уникальный метод, который органично соединяет в себе игру, творчество и глубокий психологический смысл. Работа с песком позволяет создать безопасное пространство, где каждый может быть собой, выражать свои чувства и переживания через создание собственных миров из песка.

В процессе занятий происходит естественное развитие различных психических процессов: внимания, памяти, мышления, воображения. При этом человек находится в состоянии потока, что делает обучение и терапию особенно эффективными.

Важно отметить, что песочная терапия не имеет возрастных ограничений и может быть адаптирована под любые задачи – от простых развивающих занятий до серьезной психотерапевтической работы. Это делает её универсальным инструментом в руках педагогов, психологов и родителей.

3 Рефлексивная часть

«Помните, что каждая песчинка в вашей песочнице - это возможность для нового начала. Как песок легко принимает любую форму, так и мы можем менять свою жизнь, создавая новые истории и возможности. Песочная терапия - это не просто игра, это мощный инструмент для самопознания и развития».

Упражнение “Песочное отражение”

Участники закрывают глаза. Медленно рисуют пальцем на песке свой сегодняшний эмоциональный портрет. Делятся с группой, что изобразили и почему. Группа может поддержать комментариями и интерпретациями.

Вопросы для рефлексии:

- Какие открытия вы сделали для себя сегодня?
- Что было самым ценным в нашем занятии?
- Как вы планируете применить полученные знания?
- Какие эмоции вы уносите с собой?

Сегодня вы прикоснулись к удивительному миру песочной терапии. Помните, что этот метод не требует специальных навыков - здесь можно не бояться ошибок и легко начинать всё заново. Песок поможет вам заземлить негативные эмоции и активировать внутренние ресурсы для «самоисцеления».

- 1 Грабенко Т. М., Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. «Чудеса на песке. Песочная игротерапия». – СПб.: Институт специальной педагогики и психологии, 1998.
- 2 Грабенко Т. М., Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. «Чудеса на песке: Практикум по песочной терапии». СПб.: Речь, 2005.
- 3 Грабенко Т. М., Зинкевич-Евстигнеева Т. Д., Фролов Д. Волшебная страна внутри нас // Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Тренинг по сказкотерапии. М.: Речь, 2005.
- 4 Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Грабенко Т.М. «Игры в сказкотерапии». _ СПб.: Речь, 2006.
- 5 Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Грабенко Т.М. Чудеса на песке. Практикум по песочной терапии.
- 6 Сакович Н.А. технология игры в песок. Игры на мосту. – СПб, 2006.
- 7 Штейнхар Л. Юнгианская песочная психотерапия. – СПб, 2001.
- 8 Эль Г.Н. Человек, играющий в песок. Динамичная песочная терапия. – СПб, 2010.