

Картотека упражнений по
песочной терапии.

1. Упражнение "Песочный дождик".

Цель: развитие тактильно –
двигательного восприятия,
расслабление. Инструкция: ребенок
медленно, а затем быстро сыплет
песок из своего кулачка в песочницу,
на ладонь взрослого, на свою ладонь.

2. Упражнение «Отпечатки рук».

Цель: учить совместному действию;
развивать тактильно-двигательное
восприятие. Инструкция: На ровной
поверхности песка взрослый предлагает
ребенку по очереди делать отпечатки
кистей рук: внутренней и внешней
стороной. При этом важно немного
задержать руку, слегка вдавив ее в
песок.

3. Упражнение "Угадай пальчик".

Цель: развитие тактильно-
кинестической чувствительности,
снятие эмоционального напряжения.
Инструкция: Набираем сухой песок в
ладонь и показываем детям, как он
сыплется в песочницу и на
подставленную ладонь. Затем просим
детей закрыть глаза и сыпем им песок
на пальчики. Просим показать пальчик,
на который попал песок.

Наш адрес:

Владимирская область,
Селивановский район,
п. Красная Горбатка,
ул. 1-ая Заводская, д. 3-а

Тел.: 8 (49 236) 2-27-95

сайт: <http://selivcson.social33.ru>

e-mail: seliv_cso@uszn.avо.ru

Директор

Седлова Алла Николаевна

Телефон: 8 (49 236) 2-29-70

Заместитель директора

Коннова Екатерина Викторовна

Заведующий отделением

Грибкова Оксана Николаевна

Специалисты по социальной работе:

Силанова Юлия Викторовна

Клевцова Наталья Николаевна

Психолог в социальной сфере:

Чернова Татьяна Романовна

Телефон экстренной психологической

помощи: 8 (49 236) 2-15-51

Часы работы Центра:

8-00 – 17-00

Обеденный перерыв:

12-00 – 13-00



Департамент социальной
защиты населения
Владимирской области
ГБУСО ВО «Селивановский
комплексный центр
социального обслуживания населения»

Стационарное отделение

*«Песочная арт-терапия или
рисование песком»*



п. Красная Горбатка

Песочная терапия - вид современной арт – терапии, включающий систему игр с песком, позволяющих раскрыть индивидуальность каждого ребёнка, развить способность осознавать свои желания и возможность их реализации, помогающих ребёнку научиться строить отношения со сверстниками и с внешним миром.

Тайна выбора цвета

- Черный цвет (страх, тайна).
- Коричневый цвет (депрессия).
- Серый цвет (грусть).
- Желтый цвет (достижение цели).
- Красный цвет (активность).
- Фиолетовый цвет (фантазия).
- Зелёный цвет (саморегуляция организма).
- Синий цвет (холодность, спокойствие).
- Оранжевый цвет (жизнерадостность).

Чем полезны игры с песком?

1. Развивают восприятие, мышление, память, внимание, речь, навыки самоконтроля и саморегуляции, творческое мышление, воображение и фантазию.
2. Формируют у ребенка представления об окружающем мире.
3. Развивают мелкую моторику.
4. Успокаивают, расслабляют, снимают напряжение.
5. Воспитывают чувство успешности и уверенности в себе (вот как я могу!).
6. Помогают познавать внешний и свой внутренний мир.



Эффективность песочной терапии

Во-первых, ребенок трогает песок руками. Это приятно и полезно, ведь мелкие песчинки стимулируют нервные окончания ладоней, подушечек пальцев. Развивается моторика.

Во-вторых, песок – сыпучий материал, поэтому ребенок творит из него практически подсознательно, рассыпая и собирая его именно так, как «берет рука».

Систематические занятия песочной терапией позволяют ребенку поверить в себя, избавиться от негативных переживаний и воспоминаний, яснее осознать собственную личность, стать более спокойным и уравновешенным, более самостоятельным.

