**Песочная игротерапия как средство развития эмоциональной сферы дошкольников**

Цель: гармонизировать эмоциональную сферу ребенка через применение игр с песком

**Сказочные этюды на выражение эмоций**

***Этюд па выражение страха «Мост Страха»***

**Инструкция:** «Ребята, вы отправляетесь В дальнее путеше­ствие, на пути вам встретится много преград. Самая главная и сложная из них — Мост Страха. Для того чтобы пройти по нему, необходимо взяться за руки, закрыть глаза и пройти по узкому мостику (мосток из ребристых дорожек). А обратно мы пойдем спиной друг к другу!»

**Материал**: ребристые дорожки, записи музыки с оттенка­ми тревоги и радости.

***Этюд на выражение гнева «Зыбучие пески»***

**Инструкция:** «Представьте себе, что вы превратились в злых волшебников. Когда вы ступаете на горячий песок, ваши ноги начинают проваливаться. Вы гневаетесь, раздвигаете песок...»

**Материал:** ткань, имитирующая песок.

***Этюд на выражение радости «Встреча с маленькими человечками»***

**Инструкция:** «В небольшой песочной стране жили малень­кие человечки. Они не умели радоваться. Я прошу пас научить их радоваться с помощью мимики, жестов, движений. Пока­жите человечкам, как выглядит радость».

**Материал:** песочница, фигурки гномов.

***Этюд на выражение восторга «Ветер перемен»***

**Инструкция:** «Ребята, представьте себе, что вы живете в городе, где никогда ничего не происходит. И вдруг однажды вечером по всем улицам города разнеслась музыка, и появился фокусник. Какое чувство вы испытаете?»

**Материал:** запись музыкального сопровождения, миниа­тюрные игрушечные домики, фигурка фокусника.

**Упражнения на расширение представлений детей об эмоциях**

***«Портрет на песке»***

**Инструкция:** «Ребята, нарисуйте на песке свой портрет:

© когда вам дарят новую игрушку;

© когда вас обидели;

© когда вы испугались;

© когда увидели радугу».

**Материал:** песочница.

***«Песчинки-эмоции»***

**Инструкция:** «Ребята, создаете в песочнице картину «Пес­чаные эмоции», используя разноцветный песок.

**Материал:** разноцветный песок.

***Игра-тренинг на снятие напряжении «Песочная река»***

**Инструкция:** «Ребятки, закройте глазки и представьте себе, что вы превратились в маленькие песчинки. Все песчинки разного цвета: одни коричневатые, другие золотистые, третьи ярко-желтые. Вас подхватывает легкий приятный ветерок, кружит и переносит в большую песочную реку, где тепло и уютно, спокойно и приятно». Дети выполняют движения в соответствии с текстом.

**Материал:** запись релаксационной музыки.

**Игры для развития общения**

***«Страна понимания»***

**Инструкция:** «Ребята, далеко-далеко есть страна понима­ния, где живут добрые люди, которые понимают друг друга без слов. Сейчас я загадаю слово и покажу его жестами, а вы скажете мне, что я загадала».

Детям предлагается самостоятельно поиграть в эту игру.

***«Прием в королевстве Кривых зеркал»***

**Инструкция:** « Ребята, представьте себе, что вы отправляе­тесь в королевство Кривых зеркал спасать друга, но чтобы пройти мимо стражников, вам необходимо с ними познако­миться и подружиться...»

***Игра на оптимизацию самооценки «Мы — мастера»***

**Инструкция:** «Ребята, сегодня вам, детям посчастливилось принять участие в конкурсе мастеров-ремесленников. Вам нужно рассказать всем, что они умеют делать лучше всего. Свой рассказ вам нужно начинать словами: «Я лучше всего умею де­лать...»

**Упражнении на снятие агрессин и конфликтности**

***«Рыча, лев, рычи; стучи, поел), стучи»***

**Инструкция:** «Ребята, я предлагаю вам превратиться при помощи волшебных слов в паря зверей - во льва. По моему сигналу вам нужно порычать так громко, чтобы услышат все звери в лесу.

По моему второму сигналу рычание должно прекратиться.

*(Дети выполняют задание по инструкции педагога.)*

А теперь давайте покатаемся на поезде. Я сама стану во главе, а вы будете вагончиками. При движении мы будем произносить четко характерные звуки, выполнять движения».

**Материал:** запись музыкального сопровождения.

***«Песочные поединки»***

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

© соорудить совместно с персонажем друга сторожевую башню;

© проплыть под водой в песочной реке;

© написать парами песочное послание».

**Этюды на снижение импульсивности и демонстративности**

***«Песочное зеркало»***

**Инструкция:** детям предлагается посмотреться в песочное зеркало и нарисовать, какими они увидели себя.

**Материал:** «песочное зеркало», карандаши, цветные мелки, краски, альбом.

***«Веселое купание»***

**Инструкция:** «Ребята, я предлагаю вам искупаться в теплом песке, но вам необходимо быть осторожными, ведь под „пес­чаной водой" есть жители, которых нельзя наделать».

**Материал:** песочница, фигурки «подводных жителей».

**Игры на снижение тревожности и незащищенности**

***«Что же спрятано в песке»***

**Инструкция:** «Ребята, опустите руку в песок и постарайтесь определить и назвать спрятанные в песке фигурки».

**Материал:** песок, фигурки.

***«Сундучок с сюрпризом»***

**Инструкция:** ребята открывают сундук с песком. Им пред­лагается одним пальцем, выполняя круговые движении, найти сюрприз.

**Материал:** сундучок с песком, сюрпризы - бусины, пуго­вицы, шишки.

***«Бал зверей»***

**Инструкция:** «Сейчас вы отправитесь на бал. Вал не про­стой, а звериный. Пусть каждый ребенок по желанию выберет себе зверя, охарактеризует его и выполнит вместе с ним тан­цевальные движения в соответствии с выбранным образом»

.

**Игры па снижение эгоизма**

***«Великая тайна пустыни»***

**Инструкция:** «Сегодня нам предстоит разгадать тайну. Но это сможет сделать только тот, кто подарит самое дорогое своему другу».

После словесного обсуждения подарков и поступков рас­крывается тайна, что самое дорогое в пустыне - это вода. Педагог выступает в роли путника, которому очень хочется

пить, и предлагает детям определенное количество воды. Им необходимо разделить воду на всех поровну.

**Материал:** песок, пода.

***Сюжетно-ролевая игра «Магазин зеркал»***

**Инструкция:** «Я предлагаю вам побывать в магазине, где продаются различные необычные и волшебные зеркала. Если посмотреться в такое зеркало, то превратишься в Карабаса, Кота в сапогах, Спящую красавицу, Бабу Ягу...»

Дети «смотрятся в «волшебные зеркала» и проигрывают эпизод из их сказки.

**Материал:** «волшебные» зеркала.

***«Четыре характера»***

**Инструкция:** «У каждого человека свой характер. Пред­ставьте себе, что вы попали в пещеру. Каждый здесь ведет себя по-своему, но все равно вам нужно суметь договориться, чтобы вместе найти выход».

**Творческие задания**

Детям предлагаются следующие задания:

* рисовать песком на стекле;
* перевоплотиться (в животных пустыни, жаркое солнце, ка­пельки дождя...);
* собрать солнце из песочных лучиков;
* разыграть истории из «волшебного мешочка», из «волшеб­ного сосуда»...

Источник: «Роль песочной терапии в развитии эмоциональной сферы дтей дошкольного возраста» О.Ю. Епанчинцева