

Увлекательные упражнения перед началом занятий

За основу взята методика, разработанная Мариеллой Зейц (книга «Пишем и рисуем на песке»).

Играя в песочнице/на световом столе, дети часто действуют с чрезмерными усилиями, но их можно научить контролировать себя посредством упражнений, в процессе которых нужно прикасаться к песку то пальцами, то ладонями, то всем телом. Когда ребёнок водит пальцами по песку, зажатость и напряжение в его запястьях и плечах снимаются.

Детям нравятся «ритуалы» подготовки к упражнениям. Подобные действия активизируют внимание, создают атмосферу безопасности и комфорта, снижают чувство страха и тревоги. Массаж помогает расслабить ладони, запястья и руки, сделать их более гибкими. По желанию ребёнка можно подогреть песок в духовке и насыпать его поверх рук (до температуры тела, чтоб не обжечь руки ребёнка). Беспокойные дети, замкнутые и стеснительные, положительно реагируют на тёплый песок. Они становятся более расслабленными, раскованными и естественными. А гиперактивным, инициативным и раздражительным ребятишкам, как правило, нужен прохладный песок. Он помогает детям сконцентрироваться, охлаждая и расслабляя их.

Закрыв глаза, ребёнок учится воспринимать основные фигуры; квадрат, треугольник и круг - как символические ментальные образы (например, солнце, мяч, дом), а затем воспроизводить эти фигуры на песке так, как они ему представляются. Детям очень нравится и такое упражнение: на спине ребёнка очерчивают какую-нибудь фигуру (крест, звезду, солнечные лучи или буквы), а он должен изобразить ее в лотке с песком.

Перед началом игры в песочнице для детей необходимо установить правила, но в мягкой форме, зачитав, например, следующее стихотворение:

"Правила нашей игры очень легки и просты!

Я сейчас их изложу и запомнить попрошу!

Вы готовы мне внимать? Значит, можно начинать?

Повторяйте все за мной!

Вредных нет детей в стране —Ведь не место им в песке!
Здесь нельзя кусаться, драться и в глаза песком кидаться!

Стран чужих не разорять! Песок — мирная страна.

Можно строить и чудить, можно много сотворить:

Горы, реки и моря, чтобы жизнь вокруг была.

Дети, поняли меня? Или надо повторить?!

Чтоб запомнить и дружить!»

(Несколько раз дети повторяют правила работы с песком, начиная со слов «Здесь нельзя кусаться, драться...»)

Или например так:

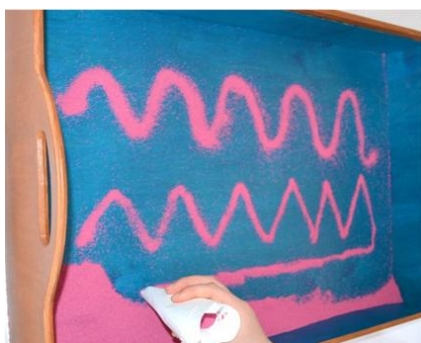
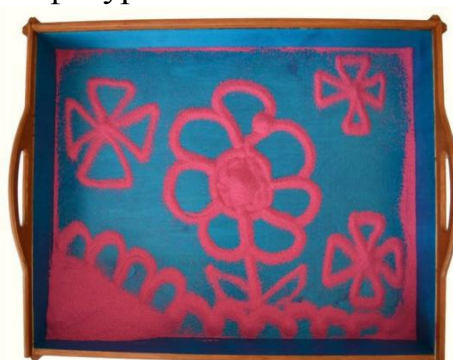
"Сейчас мы отправимся с тобой в такую страну, где никто пока не живет. Ты – добрый волшебник, который будет строить в этом сказочном краю дома, садить деревья, делать дороги. Захвати из своей коробки с игрушками трёх лучших друзей, которые будут тебе помогать в этом ответственном деле. И подумай над тем, что может пригодиться ещё: конструктор, камни, цветы, кубики..."

Перед началом занятий предложите детям воплотить в песке свои идеи теми способами, которые им больше нравятся. И только после того, как они наиграются, прочувствуют песок, переходите к конкретным заданиям (н-р, рисование фигур на песке или изучение букв).

Остановимся подробнее на тех увлекательных упражнениях, которые можно предложить детям перед началом занятий.

Можно предложить ребёнку самому разровнять песок, например, сначала руками (ладонями или пальцами), затем с помощью валика/скалки. Далее этот навык пригодится для конкретных занятий. Руки могут работать и как бульдозер, разгребая песок вокруг. Пальцами можно проделывать отверстия в песке или рисовать на нём. Дети очень хорошо расслабляются, пропуская песок между пальцами.

Также дети могут свернуть из бумаги воронку и насыпать через неё песок, создавая таким образом различные фигуры. Интерес к экспериментированию может пробудить и просеивание песка через различные сита, мелкие и крупные. Дети могут своими руками смастерить сита из картона, например проковыряв гвоздем дырки в коробке из-под обуви. Отверстия лучше располагать не хаотично, а в определенном порядке: в виде круга, звезды, спирали либо комбинации из этих или других фигур.



Примеры упражнений выполнены в юнгианской песочнице. Точно так же проходят занятия на световом столе (только вместо смены песка можно легко переключить подсветку).

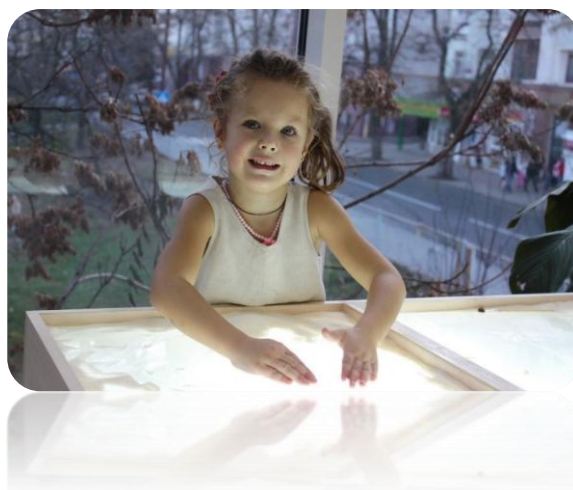
Вращающийся волчок оставляет на песке удивительные, постоянно изменяющиеся следы (данная рекомендация только для продукта «ЧУДО песочница»). Если же толкать по песку резинового ёжика или ребристый мячик, то на нём образуются соответствующие узоры. А если катать ёжика или мячик по кругу, то можно получить изображения, напоминающие паутину.

В песочнице можно воздвигать горы и создавать озёра (т.к. дно синего цвета), можно украшать «торты», а можно писать чьи-нибудь имена.

На световом столе можно проигрывать сюжеты, меняя подсветку (например, когда действие происходит на суше - желтая подсветка, в воде голубая, растительный мир - зелёная и т.д.)

Как видите, вариантов очень много, к тому же здесь главное дать ребёнку самому что-то поделывать/придумать, после чего можно приступать к занятиям!

Желаем вам успехов!



***Фомина
Татьяна Алевтиновна***

