Польза игр с песком на прогулке

Сегодня игру с песком и другими сыпучими материалами используют в своей работе многие детские специалисты: педиатры, психологи, психотерапевты, педагоги, логопеды, неврологи.

**Специалисты утверждают:**

**•** Игры с песком позитивно влияют на эмоциональное состояние человека, способны стабилизировать его эмоциональное самочувствие. Свойства песка несут в себе некую загадочность и таинственность и способны завораживать человека. Песок как бы «заземляет» негативную энергию. Манипуляции с песком, как с мокрым, так и с сухим — успокаивают импульсивных, чересчур активных детей и раскрепощают зажатых, скованных и тревожных малышей.

*\*\*\* В целях диагностики, а также для коррекции, многие педагоги, психологи и психотерапевты используют в своей работе пескотерапию. Ее суть заключается в том, что в коробке, кроме песка для игры детей используются еще различные фигурки, палочки, камешки, шишки и пр. В игре ребенок часто на подсознательном уровне начинает проигрывать те ситуации из своей жизни, которые и привели его к той или иной проблеме. Ему не нужны для этого слова.*

*Проиграв свою историю, изменив ее собственными руками, ребенок строит то, что ему приятно. Таким образом, малыш находит выход из сложной  ситуации, меняет ее и тем самым избавляется от тяжелого груза внутренних переживаний. Специалист наблюдает за манипуляциями ребенка и при необходимости помогает ему.*

**•**  Игры с песком полезны и для физического здоровья. В медицине даже существует целый раздел, который называется псаммотерапия — прогревание песком. Дети испытывают настоящий восторг, когда закапывают в горячий песок руки, ноги, а особенно друг друга. А **порой, от них не отстают в этом и взрослые. Кроме удовольствия, и дети, и взрослые получают от этого большую пользу.

Псаммотерапия способствует улучшению обмена веществ, помогает в лечении диатезов, аллергии, рахита, заболеваниях периферической нервной системы, органов дыхания, суставов, хронического нефрита, последствий полиомиелита, а у женщин — в лечении гинекологических заболеваниях. Прогревание песком  улучшает деятельность сердца, способствует нормализации функции почек. Само собой, предварительно нужно проконсультироваться с врачом. Обязательно следить, чтобы ребенок не перегревался.

Также полезно ходить по  песку босиком. Известно, что на стопе человека расположены массажные точки, каждая из которых соответствует какому-либо органу нашего тела. Кроме массажа органов, хождение босиком помогает нам еще и в лечении плоскостопия, гиперпотливости, опорно-двигательного аппарата,  заболеваниях нервной, мочеполовой, костно-мышечной, сердечнососудистой систем и желудочно-кишечного тракта, а также простуды, гриппа и даже инфаркта и инсульта.

Но вернемся к детям.

**•** Игры с песком очень полезны для развития мелкой моторики, тактильных ощущений и координации движений. Все это напрямую связано с развитием речи, мышления, внимания, наблюдательности, воображения, памяти.

*\*\*\* Поэтому логопеды так любят рекомендовать родителям игры с сыпучими материалами.*

***Очень полезно для развития речи:***

*-  рисовать пальчиками на песке;*

*- пересыпать песок с ладошки на ладошку, с одного стаканчика в другой;*

*- рыть ямки, погружать руки в песок;*

*-  искать в песке зарытые мелкие игрушки;*

*- лепить руками  из мокрого песка заборчики, домики, пирожки и т.п., очень хорошо украшать строения мелкими камушками, ракушками, щепочками и пр.*

*- насыпать песок в ведерко лопаткой.*

**•** Игры с песком положительно влияют на развитие воображения и творческих способностей детей. На песочном полигоне можно дать волю своей буйной фантазии. Сколько всего можно вылепить из влажного песка: фигурные куличики, домики, гаражи, дворцы, города, скульптуры. Сложность песочной конструкции возрастает с мастерством юного архитектора.

**•** Играя в песочнице или на пляже с другими детьми, ребенок приобретает навык общения, социализируется. Учится ориентироваться в конфликтных ситуациях, которые регулярно возникают на детских площадках. Вырабатывается навык договариваться, уступать, делиться или наоборот отстаивать свои права.

Вот сколько полезных свойств у песка! И что самое приятное — родителям не нужно тратить много усилий, чтобы дети получили **столько пользы. Всего-то выйти на улицу и дойти до детской площадки. Все! Начался сеанс — сеанс игры с песком!