**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –**

**детский сад комбинированного вида № 302**

**Верх – Исетского района г. Екатеринбурга**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Юридический адрес: г.Екатеринбург, ул.Посадская, 30/4,

тел./факс (343) 234 – 74 – 60, E-mail: [logosad@bk.ru](mailto:logosad@bk.ru)

ПРИНЯТА: УТВЕРЖДЕНА:

Педагогическим советом \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.В. Докучаевой

протокол № от 2019 г. заведующим МБДОУ – детский сад

комбинированного вида № 302

приказ №

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«ПЕСОЧНАЯ ТЕРАПИЯ»**

**на 2019/2020 учебный год**

**Разработчик:**

**педагог-психолог**

**Зимина А. А.**

2019/2020 г.

**СОДЕРЖАНИЕ**

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1 Пояснительная записка......................................................................................................................3

1.2Цель и задачи программы................................................................................. 4

1.3 Основные направления программы, форма и структура занятий.…………6

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. План-сетка реализации дополнительной общеобразовательной программы………………………………………………………………...…….....7

2.2 Примеры упражнений……………………………….…………..…………..10

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Материально-техническое оснащение.........................................................16

3.2. Список использованных источников...........................................................17

1. **ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**
2. **1. Пояснительная записка**

Если бы меня попросили назвать универсальную всевозрастную игровую среду, я бы ни на секунду не сомневаясь, сказала: «Песок!». Мариелла Зейц.

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Забота о воспитании здорового ребенка является приоритетным направлением в работе любого дошкольного учреждения. Немаловажную роль при этом играет эмоционально- личностное благополучие ребенка. Недостаток тепла, ласки, разлад между членами семьи, непонимания со стороны взрослых и сверстников приводит к формированию у ребенка чувства тревожности, незащищенности, неуверенности в себе.

Особенностями эмоционально-личностной сферы детей дошкольного возраста с нарушениями речи являются: трудности социальной адаптации; сложности взаимодействия с социальной средой; неадекватная самооценка; сниженная потребность в общении; негативизм; тревожность; агрессивность; замкнутость и застенчивость; гиперактивность и т.д. Также, у детей с нарушениями речи, часто диагностируются трудности с регуляцией поведения, эмоциональных реакций и произвольного внимания. Для того, чтоб успешно корректировать эмоционально-личностную сферу, необходимо использовать не только традиционные методы, но и элементы арт-терапии. Одним из широко используемых видов арт-терапии является песочная терапия. Песок способствует снижению психоэмоционального напряжения, а игра с миниатюрными предметами дает возможность ребенку в символической форме выразить и донести до взрослого свои эмоциональные проблемы. С помощью игры в песке можно развивать воображение, мелкую моторику, мышление, коммуникативные навыки, умение работать в команде и договариваться. Родитель редко позволит расположить у себя в квартире песочницу, в связи с этим, доступ к этому универсальному материалу есть только в летний период, а детям не хватает тактильных ощущений, именно поэтому песочная терапия является актуальным направлением дополнительных общеразвивающих занятий с психологическим уклоном в нашем ДОУ.

1. **2. Цели и задачи программы**

***Цель песочной терапии*** – ненавязчиво помочь освободиться от всего, что беспокоит и волнует ребёнка. Его самооценка повышается на подсознательном уровне, что в некоторых случаях делает данный метод коррекции психического состояния незаменимым.

***Задачи песочной терапии:***

1. Способствовать развитию мотивации;
2. Развивать мелкую моторику рук;
3. Обогащать и активизировать словарь родного языка;
4. Формировать у детей желание и умение коллекционировать, классифицировать и комплектовать игрушечный материал для совместных игр в песочнице;
5. Учить детей способам коммуникации в совместных играх и упражнениях в песочнице.

***Цели программы:***

1. Создание естественной стимулирующей среды, в которой ребенок чувствует себя комфортно и защищено, проявляя творческую активность

2. Развитие познавательных и психических процессов: восприятия (формы, цвета, целостного восприятия), памяти, внимания, мышления, воображения, пространственных представлений

3. Развитие фонематического слуха, автоматизация звука в слогах, словах, обучение чтению

4. Дифференциация, автоматизация звуков, обучение чтению и письму

5. Совершенствование навыков и умений практического общения, используя вербальные и невербальные средства

6. Развитие фантазии, наглядно-образного мышления, словесно-логического мышления, творческого и критического мышления, побуждая детей к активным действиям и концентрации внимания, способствуя проявлению эмпатии

7. Снижение психофизического напряжения

8. Актуализация эмоций

***Задачи программы:***

*Образовательные:*

1. Учить детей последовательно и точно передавать увиденное, с учетом развития сюжета

2. Обучить умению отвечать на вопросы проблемно - поискового характера

3. Обучить специальным движениям и их выполнение детьми

4. Учить выстраивать композиции на песке по образцу

5. Закрепить представления об окружающем мире

*Воспитательные:*

1. Вызывать эмоционально положительное состояние, удовольствие от игр и совместной деятельности с другими детьми

2. Воспитать внимательное отношение к коллективу при организации групповой деятельности 3. Воспитывать слуховое внимание и память

4. Воспитывать доброту, бережное отношение ко всему живому

5. Совершенствовать навыки позитивной коммуникации

6. «Проигрывание» разнообразных жизненных ситуаций, создание композиций на песке

*Развивающие:*

1. Развивать психические процессы (внимание, память)

2. Развивать логическое мышление

3. Развивать тонкие тактильные ощущения, мелкую моторику

4. Развивать умение действовать по инструкции

5. Стимулировать развитие сенсорно-перцептивной сферы, особенно тактильно-кинестетической чувствительности

**1. 3. Основные направления программы, форма и структура занятий**

***Основные направления работы:***

1. *Социально- личностное*: снятие психоэмоционального напряжения, развитие эмоционального интеллекта, адекватных межличностных отношений, положительное отношение ребенка к себе и окружающим людям, развитие коммуникативной компетентности ребенка.
2. *Здоровье сберегающее*: физкультурно – оздоровительная работа.
3. *Интеллектуальное*: развитие познавательной сферы, воображения, абстрактного мышления, мелкой моторики, расширение активного словаря.

***Структура и форма занятий***

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 20-30 минут в группах по 8-10 человек.

Структура занятия:

1. Вводная: Приветствие, озвучивается тема занятия и предстоящая работа, устанавливается эмоциональный контакт с помощью игр разминок.
2. Основная: Упражнения и игры в песочнице.
3. Заключительная: Подведение итогов занятия, обратная связь в виде рефлексии, ритуал прощания.

***Прогнозируемый результат***

- Скоординированные движения кистей рук;

- развитое творческое воображение;

- сформированный интерес к творческой деятельности;

- соблюдение культуры общения, трудолюбие, усидчивость, терпение.

1. **СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**
2. **1. План-сетка реализации дополнительной общеразвивающей программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тема** | **Наименование форм работы, упражнений** | **Количество занятий** |
| **Ознакомительно-диагностическое** | 1. Правила поведения 2. Изучение свойств песка 3. Упражнение «Линии» 4. Упражнение «Следы» 5. Упражнение «Сокровища» 6. Упражнение «Горки» 7. Упражнение «Пальчики» | 2 |
| **Археолог** | 1. Правила поведения 2. Упражнение «Следы» 3. Упражнение «Драгоценности» 4. Упражнение «Прятки» 5. Рисование 6. Упражнение «Песочный дождь» | 2 |
| **В мире животных** | 1. Правила поведения 2. Упражнение «Кто приходил?» 3. Упражнение «Дом» 4. Упражнение «Гости» 5. Упражнение «Отгадай животное» 6. Упражнение «Контур» | 2 |
| **Строитель** | 1. Правила поведения 2. Упражнение «Раскопки» 3. Упражнение «Строитель» 4. Упражнение «Найди дом» 5. Упражнение «Озеро» 6. Упражнение «Пальчики» | 2 |
| **Фермер** | 1. Правила поведения 2. Игра «Прятки» 3. Упражнение «Огород» 4. Упражнение «Дорожки» 5. Игра «Гости» 6. Упражнение «Песочный дождь» | 2 |
| **Сыщики** | 1. Правила поведения 2. Упражнение «Назови фигуру» 3. Упражнение «Найди, что исчезло» 4. Упражнение «Запомни и повтори» | 2 |
| **Песочная фея** | 1. Правила поведения 2. Песочный дождик 3. Игра «Мина» 4. Упражнение «Запомни и повтори» 5. Упражнение «мои ладошки» 6. Рисунок для феи | 2 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наши игры** | 1. Правила поведения 2. Игра «Домики» 3. Упражнение «Кто где живет?» 4. Упражнение «Дорожка» 5. Упражнение «Поменяй местами» 6. Упражнение «Сувенир» | 2 |
| **Мир фантазий** | 1. Пальчиковая гимнастика в песке 2. Упражнение «Следы» 3. Упражнение Отпечаток» 4. Упражнение «Дорисуй» 5. Игра «Вкладыши» 6. Упражнение «Загадочное» | 2 |
| **Песочные жители** | 1. Упражнение с массажным мячом 2. Игра «Отгадай-ка» 3. Игра «Идем в гости» 4. Упражнение «Песочный круг» | 2 |
| **Дед Мороз** | 1. Упражнение «Елочное украшение» 2. Упражнение «Следы» 3. Упражнение «Подарки» 4. Упражнение «Норки» 5. Упражнение «Желание» 6. Упражнение «Контур» | 2 |
| **Дружелюбные ребята** | 1. Пальчиковая гимнастика в песке 2. Загадки и поиск ответа в песке 3. Игра «Что исчезло?» 4. Игра «Отгадай животное» 5. Упражнение «Среда обитания» 6. Упражнение «Гости» | 2 |
| **Следопыт** | 1. Игра «Кто к нам приходил?» 2. Игра «Кто с кем дружит?» 3. Упражнение «Запомни» 4. Игра «Найди фигурки» 5. Уборка | 2 |
| **Соображариум** | 1. Упражнение «Найди по описанию» 2. Упражнение «Пары» 3. Упражнение «Собери картинку 4. Раскапывание кисточкой 5. Игра «Запасливая белка» | 2 |
| **Почтальон Печкин** | 1. Упражнение «Рыбалка» 2. Картинка по схеме 3. Игра «Принеси письмо» 4. Свободная игра с героями | 2 |
| **Путешествие** | 1. Игра «Мы едем в гости» 2. Упражнение «Песочные строители» 3. Упражнение «Волшебный лес» 4. Упражнение «Джунгли» 5. Упражнение «Следы» 6. Рисование | 2 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Дополняй и отгадывай** | 1. Упражнение «Волшебный мешочек» 2. Упражнение «Дорисуй» 3. Рисование мячиками 4. Упражнение «Какая сказка?» | 2 |
| **Огород** | 1. Упражнение «Грядки» 2. Упражнение «Собери урожай» 3. Загадки 4. Рисунок овощей на песке | 2 |
| **Футбол** | 1. Упражнение «Построй ворота» 2. Игра в футбол 3. Рисунок мяча на песке 4. Смена команды | 2 |
| **Песочная страна** | 1. Упражнение «Песочный дождь» 2. Упражнение «Песочный ветер» 3. Упражнение «Песочный мир» (хорошие и плохие песочные жители) 4. Рассказ о себе, как песочном человеке 5. Упражнение «Подарок Песочной фее» | 3 |
| **Песок бывает разный** | 1. Пересыпание песка через воронку 2. Смешивание песка с водой 3. Физ. минутка 4. Упражнение «Озеро» 5. Упражнение «Рыбалка» | 3 |
| **Подводный мир** | 1. Упражнение «Волна» 2. Рисунок подводного мира 3. Упражнение «Солнечный лучик» 4. Упражнение «Песочные узоры» |  |
| **Художество** | 1. Упражнение «Построй настроение» 2. Упражнение «Изобрази погоду» 3. Игра «Художник» 4. Упражнение «Подарок фее» | 2 |
| **Пустыня** | 1. Беседа на тему пустыя 2. Упражнение «Оазис в пустыне» 3. Упражнение «Жарко или холодно» 4. Игра «Черепашки» | 2 |

1. **1. Примеры упражнений**

***Ритуалы приветствия:***

*Приветствие «Снежный ком»*

Цель: формирование желание сказать приятное товарищу.

Ведущий показывает детям снежок, который поможет им найти ласковое имя для своего соседа. Дети передают снежок по кругу и называют друг друга ласковыми именами.

*Приветствие «Солнечные лучики»*

Цель: сплочение группы

Ведущий и дети протягивают вперед руки и соединяют их вместе, как лучи солнца. Ведущий предлагает детям почувствовать себя теплым солнечным лучом, поделиться теплом с друзьями.

*Приветствие «Ладошки»*

Цель: развитие групповой сплоченности

Дети садятся в круг на стульчики. Ведущий предлагает им поздороваться друг с другом с помощью ладошек, здороваться со своим соседом, ласково поглаживая его ладони, демонстрируя детям, как можно это сделать.

*Приветствие «Чуткие руки»*

Цель: сплочение группы

Дети становятся в круг, говорят слова, и крепко держатся за руки.

А теперь чувствуйте тепло рук ваших соседей.

*Приветствие « Злюка»*

Цель: сплочение группы, навыков сплочения

Дети становятся в круг, выбирают ведущего, он изображает злость, дети называют прилагательные к слову злость.

*Приветствие «Радуга»*

Цель: снятие психомышечного напряжения, развитие воображения

Дети располагаются на коврике, звучит тихая, спокойная музыка. Дышите легко и спокойно. Сейчас мы попробуем представить радугу, увидеть ее цвета.

*Приветствие «Радость»*

Цель: развитие групповой сплоченности, наблюдательности, снятие мышечного напряжения

Дети выбирают средство для рисования (карандаши, мелки, фломастеры, краски, ручки гелевые) и устроившись поудобнее начинают рисовать свое настроение.

***Игры на коммуникацию:***

*«Интервью»*

Цель: развитие навыков общения детей.

Ведущий, по очереди подходя к каждому ребенку, представляется журналистом и просит его сказать несколько слов о себе. Берется интервью по очереди у каждого из присутствующих, также могут задавать вопросы и все остальные дети.

*«Дракон кусает свой хвост»*

Цель: учить детей снимать напряженность, учить общаться

Дети встают друг за другом и крепко держат друг друга за плечи. Первый человек – «голова дракона», последний – «хвост дракона». «Голова дракона» пытается поймать « хвост», а тот уворачивается от нее. Ведущий должен следить за тем, чтобы участники не отпускали друг друга.

*«Подари улыбку»*

Цель: учить ребенка справляться с грустью

Участники становятся в круг, берутся за руки за руки. Каждый по очереди дарит улыбку своим соседям слева и справа, важно при этом смотреть друг другу в глаза. Что чувствовали? Какое сейчас настроение?

*«Ласковое имя»*

Цель: развивать чувства доверия друг к другу

Каждый из участников по очереди становится в круг и протягивает руки ладонями вверх тому, с кого бы он хотел начать движение по кругу. Все по одному называют варианты ( ласкательные) имени участника , стоящего в центре круга, и как бы «дарят» их. Важно при этом прикоснуться к ладоням и посмотреть в глаза, поблагодарить за «подарок».

*«Обзывалки»*

Цель: учить детей выплескивать свой гнев, развивать дружеские отношения

Скажите детям следующее: «Ребята, передавая мяч по кругу,давайте называть друг друга разными необидными словами( заранее обговаривается условие, какими обзывалками можно пользоваться).Это могут быть  названия овощей, фруктов, грибов или мебели. Каждое обращение должно начинаться со слов : « А ты, ……, морковка!».Помните , что это игра,поэтому обижаться друг на друга не будем.

*«Жужжа»*

Цель: учить детей быть более обидчивыми

«Жужжа» сидит на стуле с полотенцем в руках. Все остальные бегают вокруг нее, строят рожицы, дразнят, дотрагиваются до нее. «Жужа» терпит, но когда ей все это надоедает. Она вскакивает и начинает гоняться за обидчиком, стараясь поймать того, кто обидел ее больше всех, он и будет « Жужжей».

*«Доброе животное»*

Цель: помочь детям истратить накопившуюся негативную энергию

Ведущий тихим и спокойным голосом говорит: « Встаньте , пожалуйста , в круг и возьмитесь за руки. Мы – одно большое, доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит! А теперь подышим вместе! На вдох – делаем шаг вперед, на выдох – шаг назад. А  теперь на вдох делаем два шага вперед, на выдох – два шага назад.

*«Тух, тух»*

Цель: учить детей снимать мышечное напряжение

В этой игре заложен комический парадокс. Хотя дети должны произносить слово «Тух, тух!» сердито. Через некоторое время они не могут не смеяться.

*«День рождения»*

Цель: учить детей снимать напряжение, учить детей высказывать свои обиды

Выбирается именинник, все дети дарят ему подарки жестами, мимикой.Имениннику предлагается вспомнить , обижал ли он кого – то, и исправить это. Детям  предлагается  пофантазировать и придумать будущее имениннику.

*«Зайчики»*

Цель: учить детей задерживать внимание ребенка на разнообразных мышечных ощущениях.

Взрослый просит детей  представить себя веселыми зайчиками в цирке, играющими на воображаемых барабанах. Ведущий описывает характер физических действий – силу, темп, резкость – и направляет внимание детей на осознание и сравнение возникающих мышечных и эмоциональных ощущений

*«Два барана»*

Цель: учить снимать напряжение, злость

Ведущий разбивает детей на пары и читает текст: « Рано –рано , два барана , повстречались на мосту».Участники игры, широко расставив ноги, склонив вперед туловище, упираются ладонями  и лбами  друг в друга. Задача – противостоять друг другу , не сдвигаясь с места , как можно дольше.

*«Найди себе пару»*

Цель: учить детей развивать самосознание

Ведущий создает карточки, на которых  нарисованы животные. Карточку должен видеть только тот, кто получил данную карточку. Задача каждого – найти свою пару. После того как участники найдут свои пары, необходимо оставаться рядом и не переговариваться.

*«Маленькое приведение»*

Цель: учить детей выплескивать накопившийся гнев

Ребята! Сейчас мы с вами будем играть роль маленьких добрых приведений. Нам захотелось  немного похулиганить и слегка напугать друг друга.

*«Комплимент»*

Цель: учить детей создавать позитивное настроение

Предварительная беседа с помощью вопроса : «Что такое комплимент»

Участники образуют круг, берутся за руки. Каждый участник  говорит комплимент по кругу.

*«Бутон»*

Цель:  учить создавать позитивное настроение детей

 Дети садятся на пол и берутся за руки. Необходимо встать плавно, одновременно, не опуская рук. После чего «цветок» начинает распускаться ( отклоняться назад, крепко держа друг друга за руки ) и качаться на  ветру.

***Упражнения с использованием песка:***

*« Песочный дождик»*

Цель: регуляция мышечного напряжения, расслабление

Ребенок медленно , а затем быстро  сыплет песок из своего кулачка в песочницу, на ладонь взрослого, на свою ладонь. Ребенок закрывает глаза  и кладет  на песок ладонь  с расставленными  пальчиками , взрослый сыплет песок на какой – либо палец, а ребенок  называет этот палец. Затем они меняются.

*«Узоры на песке»*

Цель: закрепление знаний о сенсорных эталонах, установление закономерностей

Взрослый пальцем , ребром ладони , кисточкой в верхней части песочницы рисует различные геометрические фигуры. Ребенок  должен нарисовать  такой же узор внизу, либо продолжить узор взрослого.

*« Мы создаем мир»*

Цель: развитие и расширение ребенка об окружающем его мире живой и неживой природы, о рукотворном мире человека

Взрослый показывает способы построения в песочнице разнообразных живых и неживых  сообществ  город, деревня, лес, река, озеро, остров, а затем в игровой форме побуждает ребенка строить  самостоятельно и по инструкции разнообразные природные и рукотворные сообщества.

*«Мы едем в гости»*

Цель: развитие пространственных представлений , ориентировка на «песочном листке»

Взрослый в игровой форме знакомит  ребенка с пространственными представлениями «верх – низ», «право –лево», «над –под», «из-за – из-под», «центр – угол».Ребенок по словесной инструкции взрослого пальчиками «ходит», «прыгает», «ползает» по песку, изображая различных персонажей.

*«Секретные  задания кротов»*

Цель: развитие тактильной чувствительности, расслабление, активизация интереса

Предварительно необходимо познакомить ребенка с животными, обитающими  под землей .Взрослый погружает руку  под песок, шевеля пальцами под песком . Тоже самое делает и ребенок, можно дуть на песок, использовать перышки, палочки, кисточки.

*«Отпечатки»*

Цель: развитие мелкой моторики рук

Отпечатки ,как барельефные, так и горельефные, на мокром песке можно делить  с помощью формочек. Используем формочки, изображающие животных , транспорт, различные по величине.

*«Кто к нам приходил»*

Цель: развитие зрительного и тактильного восприятия

Ребенок отворачивается , взрослый изготавливает с помощью формочек отпечатки, ребенок отгадывает, потом они меняются местами.

*«Песочные строители»*

Цель: развитие пространственных представлений, развитие слуховой и зрительной памяти

Дети строят песочные домики по памяти, если ребенок не справляется, то ребенку дается инструкция, если ребенок не справляется, то взрослый должен ему помочь.

*«Песочный круг»*

Ребенок на песке рисует любыми способами круг и украшает его различными предметами: камешками, семенами, бусинками, монетами. Ребенок может дать название своему песочному кругу.

*«Победитель злости»*

В стрессовой ситуации взрослые говорят друг другу, а иногда и детям: «Не злись, не капризничай, возьми себя в руки .Ребенок по примеру взрослого делает из мокрого песка шар, на котором обозначает углублениями или рисует глаза, нос, рот .Данный процесс временно переключает ребенка, а также ребенок переносит на вылепленный шар свои негативные чувства и вину за «плохое поведение, мысли, чувства».

*«Песочный детский сад»*

В игре обыгрывается целый день в детском саду, с соблюдением последовательностей выполнения основных  режимных моментов, а также все доступные ребенку навыки самообслуживания.

1. **ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**
2. **1. Материально техническое оснащение**
3. Стол планшет для рисования песком
4. Песочницы с кинетическим песком
5. Боксы с манкой и песком для рисования
6. Песок промытый, прокаленный
7. Миниатюрные игрушки ( люди , животные, растения, насекомые)
8. Камешки, бусинки, пуговки ,кисточки , палочки, веточки.
9. **2. Список использованных источников**
10. Арцишевская И. Л. Занятия психолога с детьми в педагогической песочнице. - М.: Национальный книжный центр, 2017г, - 48с. (Психологическая служба)
11. Грабенко Т.М., Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Чудеса на песке. Песочная игротерапия. – СПб.: Институт специальной педагогики и психологии, 1998 г, – 50 с.
12. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Путь к волшебству. –СПб , 1998.
13. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Нисневич Л. А. Как помочь «особому» ребенку. Книга для педагогов и родителей. – СПб , «Детство-пресс», 2001.
14. Грабенко Т.М. , Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Практикум по песочной терапии, -СПб , „Речь", 2002.
15. С. Д. Сажина « Составление  рабочих учебных программ для ДОУ»