

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение №206  
«Детский сад примогра и оздоровления»

Принято


На педагогическом совете

Протокол № 1

« 28 » августа 2020г.

Утверждено:

и.о. Заведующей МБДОУ №206

/Е.А. Зими́на

« 28 » августа 2020г.

Программа дополнительного образования

По социально-коммуникативному и художественно-эстетическому развитию

«Загадки из песка»

Составитель: воспитатель Веремчук Н.Ю.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
  2. Цели и задачи программы
  3. Основные направления работы
  4. Структура и формат занятий
  5. Ожидаемые результаты
  6. Оборудование для песочной терапии
  7. Список литературы
- Приложение № 1. Перспективный план занятий
- Приложение №2. Ритуалы приветствия
- Приложение №3 Игры на коммуникацию
- Приложение №4 Упражнения с использованием песка.

## 1. Пояснительная записка

Морскими песками  
Песочницы полны,  
Я глажу руками  
Песочные волны.  
В песочных волнах  
Провести я готов  
Немало счастливых  
Песчаных часов!  
*А. Орлова*

«Истоки способностей и дарований детей – на кончиках их пальцев. От пальцев, образно говоря, идут тончайшие нити – ручейки, которые питают источник творческой мысли. Другими словами, чем больше мастерства в детской руке, тем умнее ребенок».

*В. Сухомлинский*

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. У этих детей часто наблюдается низкий уровень речевого общения, они агрессивны, не умеют и не желают уступать друг другу, не хотят быть терпимее и доброжелательнее. Под влиянием телевидения и социума дети перенимают неуместные способы поведения и грубое выражение чувств посредством подражания. Становятся забытыми важные нравственные категории: любовь, добро, сострадание, помощь ближнему и сочувствие. Появляются эгоисты, чёрствые, бедные душой дети – а затем и взрослые. В связи с этим возникла необходимость в создании коррекционно - развивающей программы эмоционального состояния детей через игротерапию.

Негативные способы поведения дети переносят в игру. А ведь вся жизнь – игра! Игра самоценна. Она вызывает положительные эмоции, дарит радость, создаёт «зону защиты» для ребёнка. «Я в домике», - часто произносят дети,

испытывающие страх или усталость. Игра – самый органичный способ выразить свои переживания, исследовать мир, выстроить отношения.

Песочная терапия - одна из разновидностей игротерапии. К. Д. Ушинский писал: «Самая лучшая игрушка для детей – кучка песка!». Первые контакты детей друг с другом происходят в песочнице: на песке строится дом, высаживается дерево, создаётся семья. Через свои ощущения, через прикосновения рук к песку, человек ощущает покой и одновременно огромные возможности.

Песочная терапия – прекрасная возможность выразить своё отношение к окружающему миру, найти то, что тревожит и беспокоит, рассыпать на мельчайшие песчинки образ, пугающий и травмирующий ребёнка. В настоящее время песочная терапия широко используется во всем мире в области дошкольного образования. Почему именно песок, спросите вы? Песок является природным материалом, с древних времён используемым человеком. Песок и вода – естественные символы, относящиеся к двум первоэлементам, из которых, как верили древние философы, состоит мир. Сама структура песка притягивает нас и наших детей вступить с ним во взаимодействие. Ведь песок состоит из мельчайших крупинок, из которых можно создавать всё, что угодно и быть Мастером своего мира. Эти мельчайшие частички активизируют чувствительные нервные окончания на кончиках пальцев и ладонях.

Песочная терапия намного эффективнее, чем стандартные приемы обучения. Развивающие занятия на песке эффективнее, чем стандартные приёмы обучения. В песочнице мощно развивается тактильная чувствительность, мелкая моторика руки, наглядно-образное мышление, восприятие и память. Занимаясь играми на песке, ребёнку становится интересно, он старается сделать правильно, красиво, аккуратно и, что немаловажно – быстро.

Игры с песком имеют большое значение для поддержания психического здоровья, развития познавательных процессов, влияют на становление всех сторон личности ребёнка, формируют гуманное, искреннее отношение к людям и всему живому. Во многих случаях игра с песком выступает в качестве ведущего метода коррекционного воздействия (как, например, при наличии у ребенка эмоциональных и поведенческих нарушений невротического характера). В других случаях — в качестве вспомогательного средства, позволяющего стимулировать ребенка, развить его сенсомоторные навыки, снизить эмоциональное напряжение и т. д. Часто можно использовать песочницу в качестве психопрофилактического, развивающего средства.

В песочной терапии дети обретают внутреннюю свободу и уверенность, что их никто не осудит и примет их такими, какими они есть. Сначала на песке, а затем и в реальной жизни!

## 2. Цели и задачи программы

Главная **цель программы** – не «переделать» ребенка, не научить его каким-то специальным поведенческим навыкам, а дать возможность **быть** самим собой, любить и уважать себя таким, какой он есть, дать почувствовать ребенку нужным, общительным.

**Задачами программы** являются:

1. Способствовать обеспечению психологического благополучия и здоровья детей;
2. Способствовать снятию мышечной напряженности, стабилизации эмоционального состояния;
3. Пробуждать познавательную активность детей, расширять коммуникативные навыки, обогащать словарный запас;
4. Развивать тактильно-кинестическую чувствительность, мелкую моторику рук;
5. Развивать творческое воображение, зрительно-пространственную ориентировку, творческие (креативные) способности;
6. Способствовать развитию объективной самооценки, чувству контроля своего поведения, воспитывать положительные качества личности: усидчивость, терпение и т. д.

## 3. Основные направления и этапы работы

Вся работа ведется в трех направлениях:

<b>Социально- личностное</b> эмоциональное благополучие положительное отношение ребенка к себе и окружающим людям развитие коммуникативной компетентности ребенка развитие социальных	<b>Здоровьесберегающее</b> физкультурно-оздоровительная работа профилактическая работа работа по ОБЖ	<b>Интеллектуальное</b> расширение кругозора детей формирование целенаправленного интереса к познанию развитие интеллектуальных способностей детей организация опытно –
---	---	---

навыков у детей

экспериментальной  
работы.

бережное отношение к  
окружающему миру  
(рукотворному, не  
рукотворному).

Социализация дошкольника предполагает развитие умения адекватно ориентироваться в доступном ему социальном окружении, осознавать самооценку собственной личности и других людей, выражать чувства и отношения к миру в соответствии с культурными традициями общества.

Формы и варианты песочной терапии определяются особенностями конкретного ребенка, специфическими задачами работы и ее продолжительностью. Но вся работа идет в три этапа:

• **Подготовительный этап.**

Предполагает сбор информации о детях, проведение первичной диагностики, оформление необходимой документации.

• **Основной этап.**

Коррекционная работа с детьми включает в себя:

А) индивидуальные и групповые занятия

Б) исследовательская деятельность

Г) проектная деятельность

Д) игры ТРИЗ и РТВ

Ж) моделирование

З) релаксация

И) работа по схемам

• **Заключительный этап** (диагностический). Подведение итогов.

#### **4. Структура и формат занятий**

Занятия провожу 2 раза в неделю продолжительностью 10-15 минут ( в зависимости от возраста). Одно занятие в неделю направлено на развитие познавательной сферы, второе занятие на развитие эмоционального интеллекта.

Все занятия имеют общую структуру, наполняемую разным содержанием в зависимости от темы занятия.

## **Часть 1. Вводная**

Настраиваю детей на совместную работу, устанавливаю эмоциональный контакт между детьми. Основные процедуры: ритуал приветствия, игры – разминки.

## **Часть 2. Основная**

На эту часть приходится основная смысловая нагрузка всего занятия. В нее входят упражнения и игры, направленные на развитие эмоционально-личностной и познавательной сфер ребенка.

Основные процедуры: песочная терапия, сказкотерапия, игры и упражнения на развитие мышления, внимания, памяти, игры на развитие навыков общения, рисование, творческие работы.

## **Часть 3. Завершающая**

Подвожу итог занятия, создаю у каждого участника чувства принадлежности к группе и закрепляю положительные эмоции от работы на занятии, беседуя о том, что было на занятии. Основные процедуры: ритуал выхода.

## **5. Ожидаемые результаты**

- Обеспечение психологического эмоционального благополучия, снятие мышечной напряжённости, стабилизация эмоционального состояния;
- Снижение негативных проявлений (страх, агрессия, тревожность, уменьшение проявлений отрицательных эмоций (злость, обида, гнев и т. д.);
- Повышение тактильно-кинестической чувствительности, познавательной активности и мелкой моторики рук;
- Повышение уровня развития психических познавательных процессов;
- Повышение и обогащение словарного запаса, коммуникативных навыков детей;
- Повышение самооценки дошкольника;
- Воспитание положительных нравственных качеств личности.

## **6. Оборудование для песочной терапии**

**1. Индивидуальная песочница (поднос).** Водонепроницаемый деревянный ящик размером 50\*70\*10 см. Первое дно ящика выкрашено в голубой цвет. Второе дно покрашено в основные цвета для решения сенсорных задач.

## **2. Природный и искусственный песок.**

**Природный:** речной песок.

**Искусственный:** цветной песок и каменная крошка, кинетический песок, рассыпчатая пластичная масса на основе крахмала, рассыпчатая пластичная масса на основе муки, «Лунный» песок.

**Альтернативные песку материалы:** манная крупа, крахмал, соль.

## **3. Индивидуальные подносы для рисования песком.**

**4. Фигурки – миниатюры для репрезентации** окружающего мира и внутреннего мира ребенка в виде людей, животных и растений, зданий и транспорта, мебели и посуды, продуктов, природных объектов (ракушки, камни, ветки, шишки) и подручных материалов (ключи, детали конструктора, бижутерия, контейнеры из под киндера и др.).

## **5. Таз (2 шт.) и влажные салфетки.**

**6. Предметы для работы с песком:** совочки, грабельки, сито, мячики массажные, формочки, воронки, мельницы, специальные для песка карандаши и др.

## **7. Световой стол.**

## **7. Список литературы**

1. Песочная терапия в развитии дошкольников. / О.Б. Сапожникова, Е.В. Гарнова. – М.: ТЦ Сфера, 2014г.

2. Элементы песочной терапии в развитии детей раннего возраста. / Н.В. Зеленцова – Пешкова. – С-П.: ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2015г.

3. Грабенко Т. М., Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Чудеса на песке: Практикум по песочной терапии. – Спб., 2001г.

4. Епанчинцева О. Ю. Роль песочной терапии в эмоциональной сфере детей дошкольного возраста: Конспекты занятий. Картотека игр. – Спб. : ООО «Издательство «Детство-Пресс», 2010.

5. Игры с песком, или Песочная терапия. «Дошкольное воспитание», № 3, 2004.



## Приложение № 1

### **Перспективный план занятий во второй младшей группе:**

*Октябрь:*

1 занятие:

знакомство детей с правилами поведения в песочнице

- приветствие «Ладочки»

Цель: развивать сплоченность детей

- упражнение «Здравствуй, песок»

Цель: знакомство детей с песком, его свойствами.

- игра «Интервью»

Цель: развивать навыки общения детей

2 занятие:

- приветствие «Чуткие руки»

Цель: развивать доброжелательность детей

Упражнение «Песочный ветер»

Цель: учить детей управлять вдохом и выдохом

- игра «Дракон кусает свой хвост»

Цель: учить детей снимать напряженность, учить детей общаться

3 занятие:

- приветствие «Снежный ком»

Цель: учить детей говорить приятное друг другу

- упражнение «Песочный дождь»

Цель: регуляция мышечного напряжения, расслабления

- игра «Сказка Репка»

Цель: учить детей снимать внутреннее напряжение

4 занятие:

- приветствие: «Радуга»

Цель: учить детей устанавливать тактильный контакт

- упражнение «Необыкновенные следы»

Цель: развитие тактильной чувствительности, воображения

- игра «Настроение»

Цель: учить создавать позитивное настроение детей

5 занятие:

- приветствие: «Солнечные лучики»

Цель: развитие сплоченности детей

-упражнение «Отпечатки»

Цель: развитие зрительного и тактильного восприятия

- игра «Подари улыбку»

Цель: учить ребенка справляться с грустью

6 занятие:

- приветствие: «Радость»

Цель: Развивать наблюдательность детей

- упражнение «Дорожки из песка»

Цель: учить детей делать дорожки и использовать их в игровой деятельности

- игра «Представь себя»

Цель: создание позитивного настроения детей

7 занятие:

- приветствие: «Радуга»

Цель: учить детей устанавливать тактильный контакт

- упражнение «Печем куличики»

Цель: развивать мелкую моторику рук, формировать представление об изменчивости формы песка

- игра «Ласковое имя»

Цель: развитие чувства доверия друг к другу

8 занятие:

- приветствие: «Злость»

Цель: знакомство с чувством злость и как его преодолевать

- упражнение «Хлоп и шлеп»

Цель: развивать мелкую моторику рук, развивать тактильную чувствительность детей

- игра «Рисунок»

Цель: учить детей адекватно выражать свои эмоции

*Ноябрь:*

1 занятие:

- приветствие: «Радость»

Цель: развивать наблюдательность детей

- упражнение «Узоры на песке»

Цель: учить детей рисовать свое настроение на песке ,развивать воображение

- игра «Сочинение сказки»

Цель: развивать умение выражать свое эмоциональное состояние

2 занятие:

- приветствие «Солнечные лучики»

Цель: развивать сплоченность детей

- упражнение «Мы едем в гости»

Цель: развитие пространственных представлений, ориентировка на песочном листе

- игра «Обзывалки»

Цель: учить детей выплескивать гнев, развивать дружеские отношения

3 занятия:

- приветствие «Ладони»

Цель: развивать воображение детей

- упражнение «Мир из песка»

Цель: познать внутренний мир ребенка, развивать тактильную стимуляцию

- игра «Взаимоотношения»

Цель: формировать позитивные и моральные представления об отношениях

4 занятия:

- приветствие «Радуга»

Цель: учить детей устанавливать тактильный контакт

- упражнение «Что изменилось?»

Цель: учить детей концентрировать внимание

- игра «Жужжа»

Цель: учить детей быть более обидчивыми.

5 занятие:

- приветствие «Чуткие ручки»

Цель: развивать доброжелательность детей

- упражнение «Путешествие по песочной стране»

Цель: развивать тактильные ощущения, развивать умение действовать по инструкции

- игра «Доброе животное»

Цель: помочь детям истратить накопившуюся энергию во время занятия

6 занятие:

- приветствие «Злость»

Цель: учить детей корректировать свою агрессию

- упражнение «Дорожка из песка»

Цель: развивать тактильные ощущения, учить выстраивать композиции на песке

- игра «Вернись в круг»

Цель: учить детей снимать эмоциональное напряжение

7 занятие:

- приветствие «Радуга»

Цель: продолжать учить детей устанавливать тактильный контакт

- упражнение «Песочный садик»

Цель: развивать внимание, воображение, мелкую моторику рук

- игра «Глаза в глаза»

Цель: развивать в детях чувство эмпатии, настроить на спокойный лад

8 занятие:

- приветствие: «Солнечные лучики»

Цель: развивать сплоченность детей

- упражнение «Чей это след?»

Цель: развивать внимание, речь детей

- игра «День рождения»

Цель: учить детей снимать разочарование, дать детям возможность высказать все свои обиды

*Декабрь:*

1 занятие:

- приветствие «Снежный ком»

Цель: учить детей говорить друг другу приятное

- упражнение «Секреты мокрого и сухого песка»

Цель: стимулировать внимание, учить детей сравнивать, развивать моторику рук

- игра «Тух, тух»

Цель: учить детей снимать негативное настроение Т, развивать речь

2 занятие:

- приветствие «Чуткие ручки»

Цель: развивать доброжелательность детей

- упражнение «Мы строим, строим»

Цель: учить строить из песка, развивать речь, воображение

- игра «Зайчики»

Цель: учить детей задерживать внимание детей на разнообразных мышечных ощущениях

3 занятие:

- приветствие «Радуга»

Цель: учить детей устанавливать тактильный контакт

- упражнение «Забавные отпечатки»

Цель: развивать представление об изменчивости формы песка, развивать внимание, воображение, мелкую моторику

- игра « Попроси игрушку»

Цель: учить детей эффективным способам общения

4 занятие:

- приветствие «Радость»

Цель: развивать наблюдательность детей

- упражнение «Песочное царство»

Цель: развивать мелкую моторику рук, внимание

- игра «Два барана»

Цель: учить детей снимать напряжение, злость

5 занятие:

- приветствие «Злюка»

Цель: учить детей быть внимательными друг к другу

- упражнение «Лесные жители»

Цель: развивать тактильную чувствительность, слуховую память

- игра «Кораблик»

Цель: учить детей быть уверенными в себе, не бояться страхов

6 занятие:

- приветствие «Снежный ком»

Цель: учить детей говорить друг другу приятное

- упражнение «Спрячь игрушки»

Цель: развивать воображение, мелкую моторику рук

- игра «Найди свою пару»

Цель: учить детей снимать эмоциональное напряжение, развивать внимание

7 занятие:

- приветствие «Солнечные лучики»

Цель: развивать сплоченность детей

- упражнение «Что пропало?»

Цель: развивать внимание, наблюдательность, память

- игра «Другое животное»

Цель: учить развивать способность понимать эмоциональное состояние другого человека, развивать коммуникативные навыки

8 занятие:

- приветствие «Радость»

Цель: развивать наблюдательность детей

- упражнение «Мы играем»

Цель: развивать пространственные представления, ориентироваться «на песочном листке»

- игра «Маленькое приведение»

Цель: учить детей выплеснуть в приемлемой форме накопившийся гнев

*Январь:*

1 занятие:

- приветствие «Злюка»

Цель: продолжать учить детей быть внимательными друг к другу

- упражнение «Машинки»

Цель: развивать внимание, мышление, повторить правила дорожного движения

- игра «Комплимент»

Цель: учить детей создавать позитивное настроение, умение замечать положительные качества в людях, развивать эмпатию

2 занятие:

- приветствие «Снежный ком»

Цель: учить говорить друг другу приятное

- упражнение «По тропинкам, по дорожкам»

Цель: развиваем тактильное и зрительное восприятие

- игра «Бутоны»

Цель: учить создавать позитивное настроение

3 занятие:

- приветствие «Радуга»

Цель: учить устанавливать тактильный контакт

- упражнение «Игра с игрушками»

Цель: развивать воображение, логическое мышление, фантазию

- игра «Дружная семья»

Цель развивать эмоционально – выразительные движения рук

4 занятие:

- приветствие «Злюка»

Цель: продолжать учить детей быть внимательными друг к другу

- упражнение «Песочная аппликация»

Цель: развивать внимание, речь, мелкую моторику рук

- игра «Волшебный сон»

Цель: учить детей снимать психомышечное напряжение

5 занятие:

- приветствие « Радость»

Цель: развивать наблюдательность детей

- упражнение «Веселые науки»

Цель: развивать наблюдательность, учить детей сравнивать

- игра «Я радуюсь, когда...»

Цель : развивать самосознание детей

6 занятие:

- приветствие « Снежный ком»

Цель: учить говорить друг другу добрые слова

- упражнение «Детские секретки»

Цель: развивать воображение, логическое мышление, фантазию

- игра « Гусеница»

Цель: развивать навыки взаимодействия и сотрудничества

7 занятие:

- приветствие «Чуткие ручки»

Цель: развивать доброжелательность детей

- упражнение «Подуй»

Цель: развивать силу вдоха и выдоха, усидчивость

- игра «Театр прикосновений»

Цель: учить детей устанавливать позитивный тактильный контакт

8 занятие:

- приветствие «Солнечные лучики»

Цель: развивать доброжелательность детей

- упражнение «Угадай, что спрятано в песке?»

Цель: развивать умение представлять предметы по их словесному описанию  
- игра «Кого не стало»

Цель: развивать наблюдательность

Февраль:

1 занятие:

- приветствие «Радуга»

Цель: учить детей устанавливать тактильный контакт

- упражнение «Город фантазий»

Цель: развивать воображение, творческое мышление

- игра «Дождь»

Цель: развивать выдержку, коммуникативные навыки

2 занятие:

- приветствие «Радость»

Цель: развивать наблюдательность детей

- упражнение «Звери на дорожках»

Цель: учить детей пользоваться моделями, учить использовать их на песке

- игра «Найди себе пару»

Цель: учить детей развивать самосознание

3 занятие:

- приветствие «Солнечные лучики»

Цель: развивать доброжелательность детей

- упражнение «Волшебный клад»

Цель: упражнять детей в ориентировке на «песочном листке»

- игра «Солнышко и тучка»

Цель: развивать психомышечную тренировку

4 занятие:

- приветствие «Злюка»

Цель: учить детей быть внимательными к друг к другу

- упражнение «Идут медвежата»

Цель: развивать тактильную чувствительность, воображения

- игра «Бутоны»

Цель : учить детей создавать позитивное настроение

5 занятие:

- приветствие «Чуткие ручки»



Цель :развивать доброжелательность детей

- упражнение « Зигзаги»

Цель: учить детей устанавливать закономерности

- игра «Два барана»

Цель: учить детей снимать напряжение

6 занятие:

- приветствие «Снежный ком»

Цель: учить детей говорить друг другу ласковые слова

- упражнение «Песочный денек»

Цель: учить регулировать мышечное напряжение, расслабление

- игра «Радуга»

Цель: учить детей быть сдержанными, отзывчивыми

7 занятие:

- приветствие «Радость»

Цель: развивать наблюдательность детей

- упражнение «Ползут змейки»

Цель: развивать тактильную чувствительность, воображение

- игра «Кораблик»

Цель: учить детей быть уверенными в себе , не бояться страхов

8 занятие:

- приветствие «Злюка»

Цель: учить детей внимательными друг к другу

- упражнение «Мы создаем мир»

Цель: развивать и расширять представления детей

- игра « Тух, тух»

Цель: учить детей снимать мышечное напряжение

Март:

1 занятие:

- приветствие «Снежный ком»

Цель: учить детей говорить друг другу комплименты

- упражнение «Мы едем в гости»

Цель: развивать пространственные представления, ориентировка на « песочном листке»

- игра «Найди себе пару»

Цель: учить детей развивать самосознание

2 занятие:

- приветствие «Солнечные лучики»

Цель: развивать доброжелательность детей

- упражнение «Песочные прятки»

Цель: развивать внимание, воображение

- игра «Дождь»

Цель: развивать выдержку, коммуникативные навыки

3 занятие:

- приветствие «Злюка»

Цель: учить детей быть внимательными к друг к другу

- упражнение « Волшебный клад»

Цель: упражнять детей в ориентировке на «песочном листке»

- игра « Солнышко и тучка»

Цель: развивать психомышечную тренировку

4 занятие:

- приветствие «Радость»

Цель: развивать наблюдательность детей

- упражнение «Игра с игрушками»

Цель: развивать воображение ,логическое мышление, фантазию

- игра «Дружная семья»

Цель развивать эмоционально – выразительные движения рук

5 занятие:

- приветствие «Солнечные лучики»

Цель: развивать сплоченность детей

- упражнение «Что пропало?»

Цель: развивать внимание, наблюдательность, память

- игра «Другое животное»

Цель: учить развивать способность понимать эмоциональное состояние другого человека, развивать коммуникативные навыки

6 занятие:

- приветствие «Радость»

Цель: развивать наблюдательность детей

- упражнение «Песочное царство»

Цель: развивать мелкую моторику рук, внимание

- игра «Два барана»

Цель: учить детей снимать напряжение, злость

7 занятие:

- приветствие «Солнечные лучики»

Цель: развивать доброжелательность детей

- упражнение «Машинки»

Цель: развивать внимание, мышление, повторить правила дорожного движения

- игра «Комплимент»

Цель: учить детей создавать позитивное настроение, умение замечать положительные качества в людях.

8 занятие:

- приветствие «Чуткие ручки»

Цель : развивать доброжелательность детей

- упражнение «Город фантазий»

Цель: развивать воображение, творческое мышление

- игра «Дождь»

Цель: развивать выдержку, коммуникативные навыки

*Апрель:*

1 занятие:

- приветствие «Чуткие ручки»

Цель: развивать доброжелательность детей

- упражнение «Мы строим ,строим»

Цель: учить строить из песка, развивать речь, воображение

- игра «Зайчики»

Цель: учить детей задерживать внимание детей на разнообразных мышечных ощущениях

2 занятие:

- приветствие «Снежный ком»

Цель: учить детей говорить приятное друг другу

- упражнение «Песочный дождь»

Цель: регуляция мышечного напряжения, расслабления

- игра «Сказка Репка»

Цель: учить детей снимать внутреннее напряжение

3 занятие:

- приветствие: «Радуга»

Цель: учить детей устанавливать тактильный контакт

- упражнение «Печем куличики»

Цель: развивать мелкую моторику рук, формировать представление об изменчивости формы песка

- игра «Ласковое имя»

Цель: развитие чувства доверия друг к другу

4 занятие:

- приветствие «Солнечные лучики»

Цель: развивать доброжелательность детей

- упражнение «Угадай, что спрятано в песке?»

Цель: развивать умение представлять предметы по их словесному описанию

- игра «Кого не стало»

Цель: развивать наблюдательность

5 занятие:

- приветствие «Снежный ком»

Цель: учить детей говорить друг другу ласковые слова

- упражнение «Песочный денек»

Цель: учить регулировать мышечное напряжение, расслабление

- игра «Радуга»

Цель: учить детей быть сдержанными, отзывчивыми

6 занятие:

- приветствие «Радость»

Цель: развивать наблюдательность детей

- упражнение «Звери на дорожках»

Цель: учить детей пользоваться моделями, учить использовать их на песке

- игра «Найди себе пару»

Цель: учить детей развивать самосознание

7 занятие:

- приветствие «Злюка»

Цель: учить детей быть внимательными к друг к другу

- игра «Бутоны»

Цель : учить детей создавать позитивное настроение

8 занятие:

- приветствие «Радуга»

Цель: учить устанавливать тактильный контакт

- упражнение «Игра с игрушками»

Цель: развивать воображение, логическое мышление, фантазию

- игра «Дружная семья»

Цель: развивать эмоционально – выразительные движения рук

*Май:*

1 занятие:

- приветствие: «Радость»

Цель: развивать наблюдательность детей

- упражнение «Узоры на песке»

Цель: учить детей рисовать свое настроение на песке, развивать воображение

- игра «Сочинение сказки»

Цель: развивать умение выражать свое эмоциональное состояние

2 занятие:

- приветствие «Солнечные лучики»

Цель: развивать сплоченность детей

- упражнение «Мы едем в гости»

Цель: развитие пространственных представлений, ориентировка на песочном листе

- игра «Обзывалки»

Цель: учить детей выплескивать гнев, развивать дружеские отношения

3 занятия:

- приветствие «Ладони»

Цель: развивать воображение детей

- упражнение «Мир из песка»

Цель: познать внутренний мир ребенка, развивать тактильную стимуляцию

- игра «Взаимоотношения»

Цель: формировать позитивные и моральные представления об отношениях

4 занятие:

- приветствие «Снежный ком»

Цель: учить детей говорить друг другу комплименты

- упражнение «Мы едем в гости»

Цель: развивать пространственные представления, ориентировка на «песочном листке»

- игра «Найди себе пару»

Цель: учить детей развивать самосознание

5 занятие:

- приветствие «Радость»

Цель: развивать наблюдательность детей

- упражнение «Мы играем»

Цель: развивать пространственные представления, ориентироваться «на песочном листке»

- игра «Маленькое приведение»

Цель: учить детей выплеснуть в приемлемой форме накопившийся гнев

6 занятие:

- приветствие «Радуга»

Цель: учить детей устанавливать тактильный контакт

- упражнение «Город фантазий»

Цель: развивать воображение, творческое мышление

- игра «Дождь»

Цель: развивать выдержку, коммуникативные навыки

7 занятие:

- приветствие «Чуткие ручки»

Цель: развивать доброжелательность детей

- упражнение «Подуй»

Цель: развивать силу вдоха и выдоха, усидчивость

- игра «Театр прикосновений»

Цель: учить детей устанавливать позитивный тактильный контакт

8 занятие:

- приветствие «Солнечные лучики»

Цель: развивать доброжелательность детей

- упражнение «Угадай, что спрятано в песке?»

Цель: развивать умение представлять предметы по их словесному описанию

- игра «Кого не стало»

Цель: развивать наблюдательность

## Приложение №2

### Ритуалы приветствия:

Приветствие «Снежный ком»

Цель: формирование желания 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 «Ладони»

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 почувствуйте 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.

Приложение №3

### **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 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.

Приложение №4

### **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. То же 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.