

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ОРЛА
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №6» компенсирующего вида

г. Орел, ул. Комсомольская, 133 тел./факс: 59-14-00



УТВЕРЖДАЮ
Зав. МБДОУ «Детский сад №6»
компенсирующего вида
Енина С.Н.
Приказ № 40 от 30.08.2017 г.

Дополнительная образовательная программа

«Песочная страна»

для детей дошкольного возраста

Программу составила
педагог-психолог
Полякова Полина Валерьевна

Орёл 2017

Пояснительная записка

Тревога в мире человеческих переживаний – явление очень распространенное. Все, что характерно для тревожных взрослых, можно отнести и к тревожным детям. Ни одна психологическая проблема не претерпела таких спадов и подъемов в своем изучении, как проблема тревожности. В связи с этим, одной из актуальных проблем является снижение уровня тревожности у детей дошкольного возраста.

В последнее время значительно увеличивается количество тревожных детей, отличающихся повышенным беспокойством, неуверенностью в себе, эмоциональной неустойчивостью, искаженным самовосприятием, самопониманием, самооценкой, неумением устанавливать конструктивные взаимоотношения со сверстниками и взрослыми.

Для работы по снижению высокого уровня тревожности хорошо подходит техника «песочной терапии», возникшая в рамках юнгианского аналитического подхода.

Песочная терапия — один из удивительных методов терапии - в контексте арт-терапии представляет собой невербальную форму психотерапии. Это один из способов общения с самим собой и с окружающим миром; уникальный способ снятия внутреннего напряжения, воплощения его на бессознательно-символическом уровне, что позволяет повысить уверенность в себе и открыть новые пути развития.

Всестороннее представление об окружающем предметном мире у ребенка не может сложиться без тактильно-двигательного восприятия, так как именно оно лежит в основе чувственного познания. Тактильные ощущения благотворно действуют на нервную систему.

Песочная терапия- одна из разновидностей игровой терапии. «Терапия песком» - это уникальная возможность исследовать свой внутренний мир, ощутить свободу и безопасность самовыражения. Это способ выразить то, для чего трудно подобрать слова, соприкоснуться с тем, к чему трудно

обратиться напрямую, увидеть в себе то, что обычно ускользает от сознательного восприятия. Естественная потребность ребенка «возиться» с песком, определяет возможности использовать песочницу в своей работе не только психологу, но и дефектологу. Как правило, первые контакты детей друг с другом - в песочнице. Это традиционные игры с песком.

Рисование песком улучшает работу мозга, все психические и физические процессы. То есть развивает познавательную деятельность, высшие психические функции. Очень важно дать ребенку возможность пересыпать этот терапевтический строительный материал (успокаивает и расслабляет), лепить из него всевозможные формы, фигурки (пробуждает невероятную фантазию, развивает мелкую моторику рук), отыскивать зарытые сокровища (создает заинтересованность) и просто сочинять сказки и рисовать их (пробуждает фантазию, развивает речь).

Учитывая особенности развития познавательной, личностной, эмоциональной, коммуникативной сферы дошкольников, страдающих заиканием и возможности песочной терапии, в нашем дошкольном образовательном учреждении, была организована группа «Песочная сказка».

В связи с вышеуказанными моментами **целью** данной программы является: снижение уровня тревожности у детей дошкольного возраста, формирование уверенности в себе, совершенствование социальных навыков общения, развитие познавательной деятельности.

Основные средства коррекции:

1. Повышение самооценки.
2. Развитие коммуникативной стороны общения.

Задачи программы:

1. Повышение уверенности детей в себе.
2. Коррекция чувства тревожности за счет повышения уровня самооценки и становления ее на адекватный уровень.
3. Снижение уровня эмоционального напряжения.
4. Формирование коммуникативных умений и навыков.

5. Профилактика неуспешности общения ребенка со сверстниками.
6. Снятие эмоционального и мышечного напряжения.
7. Развитие тактильной чувствительности дошкольников как основы развития «ручного» интеллекта ребенка.
8. Развитие когнитивных процессов.

Данная коррекционная программа составлена с учетом следующих принципов:

1. Принцип единства диагностики и коррекции предполагает, что коррекционная работа будет направлена на устранение выявленных недостатков.

2. Деятельностный принцип. Широко в коррекционной работе используется ведущая деятельность детей. Известно, что ведущая деятельность в дошкольном возрасте – игра, которая успешно применяется для коррекции личности ребенка, его взаимоотношений с окружающими. Именно игра способствует психической разрядке личности и снятию агрессивного состояния.

3. Принцип системности коррекционных, профилактических и развивающих задач. Данная программа содержит 3 задачи: коррекционную, профилактическую, и развивающую. Это поможет устранить трудности, имеющиеся у детей, обогатить их развитие. Коррекционные задания помогут скорректировать неблагоприятные черты личности. Развивающие задания помогут оптимизировать, стимулировать содержания развития. Профилактический уровень предполагает предупредить отклонения и нарушения в развитии.

4. Принцип учета объема и степени разнообразия материала. Материал, предъявляемый клиенту разнообразный.

5. Принцип учета эмоциональной сложности коррекционного материала. Каждое занятие с клиентом должно расслаблять его, вызывать у него положительные эмоции.

6. Принцип учета возрастнo-психологических и индивидуальных особенностей ребенка. Коррекционная программа должна быть построена с учетом времени проведения занятий около 20-30 минут, не более, иначе у дошкольника начнет преобладать пресыщение деятельностью.

Форма проведения: групповая.

Групповая форма работы необходима здесь для расширения у детей репертуара реагирования на разные ситуации, в которых они могут проявлять тревогу, неуверенность в себе и пр.

Показания к песочной терапии:

Рекомендуется предлагать песочную терапию в случае, если клиент:

- Неспособен объяснить словами то, что он чувствует или думает
- Ограничен в проявлении своих чувств
- Переживает экзистенциальный или возрастной кризис
- Имеет психологическую травму
- Имеет проблемы в принятии решения
- Имеет высокий уровень тревожности
- Присутствует неуверенность в себе
- Не имеет развитые навыки социального общения

Программа предназначена для детей дошкольного возраста от 4 до 7 лет.

Песочную терапию нельзя проводить в следующих случаях:

- Эпилепсия или шизофрения
- Клиент с неврозом навязчивых состояний
- Аллергия на пыль и мелкие частицы
- Легочные заболевания
- Кожные заболевания и порезы на руках

Количественный состав группы: от 6 до 8 (10) человек.

Возраст: от 4 до 7 лет.

Структура программы:

- *Вводная часть* включает постановку целей, мотивацию на дальнейшую работу, рефлексию предыдущих занятий.
- *Основная часть* содержит игры, упражнения направленные на достижения цели и решения, поставленных задач.
- *Заключительная часть* включает подведение итогов занятий, обобщение того, что было на оных, стабилизация эмоционального состояния.

Продолжительность каждого занятия: от 20 до 30 минут.

Частота встреч: 1 раз в неделю

Срок реализации: 1 год.

Ожидаемый результат: сниженный уровень тревожности, сформированное умение управлять своим эмоциональным состоянием, понимать эмоциональное состояние других, повышенная уверенность в себе, адекватная самооценка, сформированные коммуникативные умения и навыки.

Методическое обеспечение программы:

В работе с детьми используются следующие *группы методов и приемов:*

1. *Исследовательские:* экспериментирование, поиск, наблюдение, опыт и т.д.
2. *Игровые:* обыгрывание ситуаций, инсценировка, театрализация, этюды.
3. *Словесные:* мини-беседы, диалог, рассказ педагога, чтение художественных произведений и т.д.
4. *Наглядные:* показ игрушек, рассматривание картинок и иллюстраций с жизненными и проблемными ситуациями, моделирование и т.д.

Необходимые условия и оборудование: занятия должны проходить в помещении, благоприятной, положительной обстановке. Необходимое оборудование для занятий – кинетический песок, подносы, контейнер с песком, стол с подсветкой для рисования песком, маленькие игрушки, ракушки, кисточки, лупа и пр.

Методические и учебные пособия:

1. Большебратская, Э.Э. Песочная терапия / Э.Э. Большебратская - Петропавловск, 2010 – 74с.
2. Епанчинцева, О.Ю. Роль песочной терапии в развитии эмоциональной сферы детей дошкольного возраста: Конспекты занятий. Картотека игр. / О.Ю. Епанчинцева. – СПб, 2011.
3. Зинкевич-Евстигнеева, Т.Д. Чудеса на песке / Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева, Т.М. Грабенко. СПб.: «Речь», 2005.
4. Колос, Г.Г. 28 занятий для преодоления неуверенности в себе и тревожности у детей 5-7 лет / Г.Г. Колос. – М., 2014.
5. Федосеева, М.А. Занятия с детьми 3-7 лет по развитию эмоционально-коммуникативной и познавательной сферы средствами песочной терапии / М.А. Федосеева. – Волгоград, 2014.

Тематический план занятий

Неделя	Тема	Цель	Содержание
1	«Песочная страна»	Знакомство с песочницей способами игры с песком.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие 2. Ритуал «входа» в Песочную страну. 3. «Правила песочной страны» 4. «В гостях у песочной феи» 5. «Мы волшебники» 6. «Следы на песке» 7. Рефлексия 8. Ритуал «выхода» из песочной страны
2	«Волшебный лес»	Ознакомление с окружающим миром Развитие мышления, речи, моторики.	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Летний лес» 2. «Во саду ли в огороде» 3. «Угадай что спрятано в песке» 5. «У бабушки в деревне» 5. «Выбери и поставь» 6. «Построим домик для куклы» 7. Рефлексия
3	«Здравствуй песок»	Дать детям понятие о свойства песка, развивать мелкую моторику, воображение, координацию движений.	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Песочные узоры» 2. «Рисование на песке» 3. «Кто к нам приходил?» 4. «Бусы для мамы» 5. «Забавные ладошки» 6. «Золотоискатели» 7. «Брось камешек» 8. «Пересыпание песка через воронку»
4	«Моя сказка»	Ознакомление с окружающим миром, Развитие мышления, речи, моторики.	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Праздничные украшения» 2. «Секретное задание для крота» 3. «Картины на песке» 4. «Солнечные лучики» 5. «Заборчики» 6. «Норка для мышки» 7. «Цветные заборчики» 8. «Цветной ковер»

5	«Опыты и эксперименты с песком»	Дать детям понятие о свойствах песка, развивать мелкую моторику, воображение, координацию движений	1 «Игры с решетом» 2. «Свойства мокрого песка» 3. «Мокрые камешки» 4. «Удивительный узор»
6	«Путешествие по песочной стране. Снятие психологических зажимов»	Снятие психологических зажимов. Снижение уровня тревожности. Развитие эмоционально-волевой сферы детей.	1. Ритуал «входа» в песочную страну. 2. Знакомство с Песочной феей и правилами поведения в песочной стране. 3. Знакомство с волшебным гномом – постановка проблемы. 4. Упражнение «Гора и камешки» - подвижная игра. 5. Упражнение «Необыкновенные следы». 6. Игра «Ласковые лапки» - тактильная игра. 7. Упражнение «Ваятели гор». 8. Рефлексия занятия. 9. Ритуал «выхода» из песочной страны.
7	Песочное рисование на световых столах «Осень»	Снижение уровня тревожности. Снятие психоэмоционального напряжения Развитие координации движений и мелкой моторики рук (раскрытие ладони, выпрямление пальцев, подвижности кисти).	1. Приветствие детей. Сообщение темы 2. Работа с песком. Моторные упражнения («Здравствуй, песок!», «Песочный дождик», необычные следы» и т. д.) 3. Рисование на песке. Рисуем «осень» (тучка, дождик, дерево, падают листики, лужицы и т.д.)

			<p>4. Физ. минутка. Пальчиковая гимнастика «Уточка», «Встреча»</p> <p>5. Свободное рисование. Чайковский «Осенняя песня»</p> <p>6. Прощание</p>
8	«Подводный песочный мир»	Мышечно-эмоциональная релаксация детского организма.	<p>1. Приветствие</p> <p>2. Повторение правил поведения</p> <p>3. Пальчиковая гимнастика</p> <p>4. Упражнение песочная страна</p> <p>5. Игра подводный мир</p> <p>6. Прощание</p>
9	«Песочная сказка» с использованием кинетического песка	Развитие эмоциональной сферы детей дошкольного возраста.	<p>1. Приветствие</p> <p>2. Рассказ о песочной принцессе</p> <p>3. Упражнение «Волшебный песок»</p> <p>4. Упражнение «Кто это был?»</p> <p>5. Игра-упражнение «Песочные прятки»</p> <p>6. Игра релаксация «солнечный лучик»</p> <p>7. Ритуал прощания</p>
10	«Радужный песок»	Развитие общей и мелкой моторики, знания цветов; релаксация; развитие: внимания, воображения, эмоционально – волевой сферы: уверенности в своих силах, адекватной самооценки, самопрятия, произвольных проявлений, усидчивости, терпения	<p>1. Традиционное приветствие</p> <p>2. Разминка</p> <p>3. Вопросы о песке</p> <p>4. Пальчиковая разминка</p> <p>5. Рисование на песке</p> <p>6. Рефлексия</p> <p>7. Традиционное прощание</p>
11	Путешествие в волшебный лес	Снижение психофизического	<p>1. Приветствие</p> <p>2. Тактильные игры</p>

		напряжения; развитие тактильной чувствительности, мелкой моторики, воображения; регуляция мышечного напряжения, расслабление.	«Волшебный лес» 3. Рисование 4. Прощание
12	«Рисование песком»	Развитие познавательного интереса, мелкой моторики, тактильной чувствительности.	1. Приветствие 2. Правила 3. Поиски животных 4. Рисование на песке 5. Прощание
13	«Путешествие в сказку»	Снижение уровня тревожности, эмоционального напряжения Развитие познавательного интереса.	1. Приветствие 2. Использование различных техник рисование 3. Рисование елочки 4. Рисование трафаретом 5. Рисование шариками 6. Прощание
14	«Путешествие в Песочную страну»	Стимуляция эмоционального фона у детей с помощью песочных техник.	1. Ритуал приветствия «Подари улыбку» 2. Игра-разминка «Выполни задание» 3. Беседа 4. Арт-занятие «Рисование на световом столе» 5. Упражнение-лепка «Живой песок» 6. Прощание
15	«Волшебный песок»	Развитие эмоциональной сферы, гуманных чувств, осознание нравственных понятий детей посредством песочной игротерапии.	1. Приветствие 2. Игра «Узнай настроение по голосу» 3. Тактильное упражнение «Письмена на песке» 4. Подвижная игра «Ветер и дюны» 5. Прощание
16	«Путешествие золотой рыбки»	Развитие тактильной чувствительности,	1. Приветствие 2. Ритуал «входа» в

		коммуникативных умений, снижение уровня тревожности.	Песочную страну. 3. Рассказ песочного принца 4. Упражнение «рыбки» 5. Рефлексия 6. Ритуал «выхода» из песочной страны
17	«Солнечный мальчик»	Развивать уверенность в собственных силах, воспитывать умение работать сообща.	1. Приветствие 2. Ритуал «входа» в Песочную страну. 3. Упражнение «Рассказ песочного принца» 4. Упражнение «Вверх по радуге» 5. Рефлексия 6. Ритуал «выхода» из песочной страны
18	«Заколдованный город»	Развитие тактильной чувствительности, коммуникативных умений, снижение уровня тревожности.	1. Игра «Ау» 2. Игра Доброе слово 3. Ритуал «входа» в Песочную страну. 4. Игра «весёлые раскопки» 5. Рефлексия 6. Ритуал «выхода» из песочной страны
19	«Путешествие золотой рыбки»	Развитие тактильной чувствительности, коммуникативных умений, снижение уровня тревожности.	1. Приветствие 2. Ритуал «входа» в Песочную страну. 3. Упражнение «Рассказ песочного человека» 4. Игра «создание песочной картины» 5. Рефлексия 6. Ритуал «выхода» из песочной страны
20	«Черепашки»	Снижения уровня тревожности.	1. Приветствие 2. Зарядка черепашки 3. Игра-импровизация «Море волнуется раз...». 4. Работа в песочнице 5. Рефлексия
21	«Археологи»	Развитие коммуникативных навыков, снижение	1. Приветствие 2. Упражнение «подари улыбку»

		уровня тревожности, повышение уверенности в себе.	<p>3. Упражнение «Я могу»</p> <p>4. Игра «Что же спрятано в песке».</p> <p>5. Игра – тренинг «Песочная река».</p> <p>6. Ритуал прощания</p>
22	«Строители»	Развитие познавательной деятельности, снятие мышечного напряжения, тревожности.	<p>1. Приветствие</p> <p>2. «Здравствуй, песок»</p> <p>Повторение свойств кинетического песка</p> <p>3. Игра «Веселые буквы».</p> <p>4. Упражнение «Лепим». Из кинетического песка можно также лепить различные фигурки – снеговика, гусеницу, колобка, паровозик, машинку и много других интересных фигурок.</p> <p>5. Игра «Кто выше»</p> <p>6. Ритуал прощания «Подари улыбку»</p>
23	«Берег больших черепах»	Снижение уровня тревожности, повышение уверенности в себе.	<p>1. Приветствие</p> <p>2. Путешествие черепах</p> <p>3. Игра «море волнуется раз...»</p> <p>4. Прощание</p>
24	«Добрые волшебники»	Снижение уровня тревожности, повышение уверенности в себе.	<p>1. Приветствие</p> <p>2. Игра «Воздушный шарик»</p> <p>3. Ритуал «входа» в Песочную страну.</p> <p>4. Игра «Волшебные дюны».</p> <p>5. Игра «Обыкновенное чудо».</p> <p>6. Ритуал «выхода» из песочной страны</p> <p>7. Рефлексия</p>

25	«Печальный, радостный город»	Развитие тактильно-кинестетической чувствительности и мелкой моторики; снижение уровня тревожности формирование умения понимать себя и других.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие «Передай клубочек» 2. Игра «Я могу» 3. Упражнение «Рисуем эмоции» на песке 4. Рисование «Моя мечта». 5. «Следы». 6. Рефлексия, прощание
26	«Удивительное путешествие»	Развитие навыков общения, повышение уверенности в себе.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Путешествие на воздушных шариках» 2. Психогимнастика 3. Песочная страна 4. Встреча с морской царевной 5. Упражнение «Раскопки» 6. Игра «О чем рассказывает раковина?» 7. Прощание
27	«Путешествие в пустыне»	Развитие познавательной деятельности, мелкой моторики, снижение уровня тревожности.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие 2. Дидактическая игра «Что мы знаем о пустыне?» 3. Игра «Веселые преобразования» 4. Упражнения с песком 5. Развивающие игры с песком 6. Ритуал прощания
28	«Приключения Кваки»	Развитие тактильной чувствительности, образного мышления, коммуникативных умений, умения договариваться; снижение уровня тревожности.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие 2. Ритуал «входа» в Песочную страну. 3. Беседа 4. Работа с песком 5. Рефлексия 6. Ритуал «выхода» из песочной страны 7. Прощание
29	«Солнечный мальчик»	Развитие уверенности в собственных силах, формирование умения	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие 2. Ритуал «входа» в Песочную страну.

		работать сообща.	<ol style="list-style-type: none"> 3. Упражнение «Рассказ песочного человека» 4. Создание «Песочной картины» 5. Упражнение «Вверх по радуге» 6. Рефлексия 7. Ритуал «выхода» из песочной страны
30	«Колобок»	Развитие тактильной чувствительности, коммуникативных умений, умения договариваться; снижение уровня тревожности.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие 2. Ритуал «входа» в песочную страну 3. История от Колобка 4. Создание друзей для колобка. 5. Упражнение «Воздушный шарик» 6. Рефлексия занятия 7. Ритуал «выхода» из песочной страны
31	«Давай дружить»	Формирование адекватной самооценки, развитие коммуникативных навыков, стабилизация эмоционального состояния.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие 2. Игра ау 3. Упражнение «Знакомство» 4. Упражнение «Песчаный пляж» 5. Упражнение «Я и мои чувства» 6. Упражнение «Разговор через стекло» 7. Рефлексия. Прощание.
32	«Приключение в песочной стране»	Повышение самооценки детей, снижение уровня тревожности.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие 2. Упражнение «Подари улыбку» 3. Упражнение «Веселый - грустный - сердитый - испуганный» 4. Упражнение «Рукавички» (модификация методики Г.А.Цукерман) 5. Упражнение «Фотография» 6. Упражнение

			«Холодно-жарко» 7. Рефлексия
33	«Чудеса на песке»	Развитие тактильной чувствительности, зрительного восприятия, образного мышления, произвольности.	1. Приветствие 2. Игра «Добрые слова» 3. Упражнение «Песочный ветер» (дыхательное) 4. Упражнение «Необыкновенные следы» 5. Упражнение «Узоры на песке» 6. Игра-упражнение «Песочные прятки» 7. Прощание «Подари подарок другу»
34	«Птица счастья»	Развитие коммуникативных умений, повышение уверенности в себе, снижение тревожности.	1. Приветствие 2. Упражнение «скажем друг другу добрые слова» 3. Этюд «Гроза» 4. Упражнение «Такие разные настроения» 5. Игра-упражнение «Волшебное превращение» 6. Игра-упражнение «Точка, точка, запятая» 7. Рефлексия 8. Прощание «Подари подарок другу»
35	«Морское царство песка»	Развитие познавательных процессов, воображение, мелкой моторики.	1. Приветствие 2. Игра «Море и небо» 3. Упражнение «Шарик» Психолог ребёнку говорит: представь, что наш живот-это воздушный шар. Давай сделаем вдох носом - воздушный шарик надувается. Выдох- шарик сдулся. 4. Упражнение «Моя любимая игрушка» 5. Упражнение «Рисование в паре»

			6. Упражнение «Загадки» 7. Рефлексия. Прощание
--	--	--	---

Список литературы

1. Баринаова, Н. Песок – вода – ладошки / Н. Баринаова//Ребенок в детском саду. – 2010. - №2. – с.2.
2. Бережная, Н.Ф. Использование песочницы в коррекции эмоционально-волевой и социальной сфер детей дошкольного возраста / Н.Ф. Бережная //Дошкольная педагогика. – 2007. - №1. – с.50.
3. Большебрatская, Э.Э. Песочная терапия / Э.Э. Большебрatская - Петропавловск, 2010 – 74с.
4. Грабенко, Т.М. Игры с песком, или песочная терапия / Т.М. Грабенко//Дошкольная педагогика. – 2004. - №5. – с.26.
5. Епанчинцева, О.Ю. Роль песочной терапии в развитии эмоциональной сферы детей дошкольного возраста / О.Ю. Епанчинцева. – СПб.: «Детство-Пресс», 2010.
6. Жителева, С. Песочная терапия / С. Жителева //Ребенок в детском саду. – 2006. - №4. – с.65.
7. Зинкевич-Евстигнеева, Т.Д. «Путь к волшебству»/ Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева. –СПб.: «Речь», 1998.
8. Зинкевич-Евстигнеева, Т.Д. Чудеса на песке / Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева, Т.М. Грабенко. - СПб.: «Речь», 2005.
9. Кузуб, Н., Осипук Э., В гостях у Песочной Феи. Организация педагогических игр с песком для детей дошкольного возраста/ Н. Кузуб, Э. Осипук// Вестник практической психологии образования - №1. - 2006.
10. Панфилова, Н. К логопеду или в песочницу? / Н. Панфилова // Обруч. – 2005. - №5. – с.39.
11. Песочная терапия в коррекции эмоциональной сферы детей. //Дошкольная педагогика. – 2006. - №4. – с. 56
12. Проектный метод в деятельности дошкольного учреждения: Пособие для руководителей и практических работников ДОУ /Авт. - сост. Л. С. Киселева и др. – М.: АРКТИ, 2003. – 96с.

13. Санкович, Н.А. Технология игры в песок. Игры на мосту/ Н.А. Санкович.- СПб.: Питер, 2001.