

Автономная некоммерческая организация  
дополнительного профессионального образования  
«Лицейская ассоциация «ЛицА»

Ижевск, Удмуртская Республика, 426000  
ОГРН 1191832016936; ИНН 1831195417

Рассмотрено на Педагогическом совете  
от 02.09.2024г.  
Протокол № 1



Утверждено  
Приказом директора АНО ДПО «ЛицА»  
И.Ю. Шкляевой  
Приказ № 1 от 02.09.2024г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
социально-гуманитарной направленности  
для детей 3-5 лет  
«Игры на песке»**

Срок реализации программы 1 год

Составитель  
Педагог дополнительного образования  
Матвеева О.А.

Ижевск, 2024г.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка .....	3 стр.
1.1. Цели и задачи.....	4 стр.
1.2. Основные направления работы.....	5стр.
1.3. Структура и формат занятий.....	6стр.
1.4. Ожидаемые результаты.....	7стр.
1.5. Оборудование для песочной терапии.....	7стр.
2. Учебный план.....	9стр.
3. Тематический план .....	.11стр.
Список литературы.....	15стр.

*«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*

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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.

В связи с этим возникает необходимость в создании коррекционно-развивающей программы, направленной на укреплении эмоционального состояния детей.

Пожалуй, у каждого из нас есть свои положительные воспоминания из детства, связанные с играми в песке – морском, речном или тем, что засыпают в песочницы у дома. Однако песок не так прост. Элементарные, казалось бы, игры могут быть очень полезны для психического здоровья и развития детей. Особенно если эти игры – песочная терапия.

Песок - загадочный материал. Он обладает способностью завораживать человека – своей податливостью, способностью принимать любые формы,

быть сухим и легким, или ускользящим и влажным, или плотным и пластичным.

Песочная терапия - это возможность 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. Песочная терапия - это уникальная возможность исследовать свой внутренний мир с помощью множества миниатюрных фигурок, подноса с песком, некоторого количества воды - и ощущения свободы и безопасности самовыражения, возникающей в общении .

Это естественная и доступная каждому ребенку форма деятельности. Ребенок часто словами не может выразить свои переживания, страхи. Он проигрывает тревожащие его ситуации, создает картину собственного мира из песка, освобождается от напряжения. Он приобретает опыт положительного разрешения жизненных ситуаций. И наступает момент, когда я могу заметить в поведении ребенка изменения. Он начинает применять в реальности свой «песочный» опыт. Повышается мотивация ребенка узнавать новое, экспериментировать и работать самостоятельно.

Концептуальные подходы к содержанию программы песочной терапии основаны на идеях гуманистической педагогики, принципах развития образования детей. Проведение мероприятий по программе реализуют потребности детей в творчестве, познании, самореализации, цели и смысле жизни, уважении, радости. Реализация программы обеспечит удовлетворение одной из важнейших потребностях каждого ребенка- быть здоровым, эмоционально благополучным.

## **1.1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ**

Цель программы: создание условий для самопознания и самораскрытия ребенка.

Задачами программы являются:

- Способствовать развитию коммуникативных навыков ребенка с помощью совместной игровой деятельности;
- Развивать тактильную чувствительность как основу раскрепощения сознания детей;
- Развивать ВПФ;
- Развивать интерес ребенка к экспериментальной деятельности, его любознательность.

## **1.2.ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ**

Вся работа ведется в трех направлениях:

Социально- личностное

- ✓ Эмоциональное благополучие;
- ✓ Положительное отношение ребенка к себе и окружающим людям;
- ✓ Развитие коммуникативной компетентности ребенка;
- ✓ Развитие социальных навыков у детей;
- ✓ Бережное отношение к окружающему миру (рукотворному, не рукотворному).

Здоровьесберегающее

- ✓ профилактическая работа

Интеллектуальное

- ✓ расширение кругозора детей;
- ✓ формирование целенаправленного интереса к познанию;
- ✓ развитие интеллектуальных способностей детей;

Социализация дошкольника предполагает развитие умения адекватно ориентироваться в доступном ему социальном окружении, осознавать самооценку себя 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

I. Диагностика.

- эмоционального состояния детей;
- умение общения дошкольников со взрослыми и сверстниками, проявление активности, инициативности;
- личностные проявления в разных видах деятельности.

II. Коррекционная работа с детьми включает в себя:

- индивидуальные и групповые занятия;
- исследовательская деятельность;
- моделирование ситуаций

III. Подведение итогов, релаксация:

- обсуждение занятия;
- закрепление нового опыта

### 1.3. СТРУКТУРА И ФОРМАТ ЗАНЯТИЙ

Занятия проходят 1 раз в неделю в течение года, продолжительностью 15-20 минут, в зависимости от возраста.

Возраст	Продолжительность занятия, мин
3-4 года	15
4-5 лет	20

Всего 32 занятия в год.

#### Структура занятия

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

#### *Часть 1. Вводная*

Цель – настраиваю детей на совместную работу, устанавливаю эмоциональный контакт между детьми. Основные процедуры: ритуал приветствия, игры – пальчиковая разминка.

### ***Часть 2. Основная***

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

### ***Часть 3. Завершающая***

Основные цели: 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, что понравилось.

## **1.4. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Реализация мероприятий, предусмотренных программой, дает возможность самопознанию и самораскрытию ребенка.

Ожидаемые результаты:

1. Стабилизация положительной динамики состояния эмоционального благополучия детей :

- снижение тревожности и психофизического напряжения;
- дети становятся коммуникативными;
- дети способны понимать и контролировать собственные чувства;
- развивается эмпатия, желание и готовность помогать другим людям;

2. У детей развиваются творческие и интеллектуальные способности:

- развитие познавательных процессов: восприятия, внимания, памяти, образно-логического мышления, пространственного воображения, речи;
- формирование творческого потенциала ребенка

3. В детском саду создастся благоприятный психологический климат.

## **1.5. ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПЕСОЧНОЙ ТЕРАПИИ**

При проведении песочной терапии используется следующее оборудование:

1. Водонепроницаемый деревянный ящик
2. Песок промытый, прокаленный
3. Лопатки, формочки, ведерки
4. Миниатюрные игрушки (люди, животные, растения, насекомые, машинки)
5. Кубики, заборчики
6. Камешки
7. Бусинки
8. Пуговицы
9. Кисточки
10. Набор мелкой посуды
11. Палочки
12. Веточки
13. Распылитель с водой

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Программа рассчитана с учетом возрастных особенностей.

Комплекс занятий направлен на развитие взаимосвязанных психических процессов, определяющих познавательные возможности, и включает соответствующие разделы:

- Развитие тактильной чувствительности;
- Развитие познавательных процессов;
- Развитие эмоционального интеллекта;
- Развитие коммуникативных навыков;
- Снятия мышечного и эмоционального напряжения, рефлексия.

Выполнение каждого упражнения предусматривает развитие мелкой моторики. На каждом занятии проводится психомышечная тренировка для снятия мышечного и эмоционального напряжения.

Программа рассчитана на 1 год обучения детей с 4 до 5 лет.

№ п/п	Разделы программы	Количество занятий			Умения и навыки
		В неделю	В месяц	В год	
1	Развивать тактильную чувствительность	1	4	16	Умение воспринимать целостную картину мира;

2	Развитие познавательных процессов: Восприятие/ Внимание/ Мышление/ Память / Воображение	1	4	16	- способность к длительному сосредоточению; - развитое воображение, фантазия; - владения логическими операциями; - умение выделять существенные признаки;
2	Развитие эмоционального интеллекта/коммуникативных навыков		2/2	8/8	- умение положительного отношения ребенка к себе и окружающим людям - умение слушать и слышать; - понимание и контроль собственных чувств; - понимание чувств и интересов других людей; - самостоятельность; - умение работать в коллективе, считаться с интересами и желаниями товарищей; - умение находить конструктивные способы разрешения конфликтных ситуаций
3.	Упражнения для снятия мышечного и эмоционального напряжения, рефлексия	1	4	16	- контроль и регуляция собственного эмоционального состояния

### 3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Месяц	№заян	Упражнения
сентябрь	1	<p>1. Приветствие: <i>«Здравствуй, песок»</i>: ладошку отпечатать;</p> <p>2. Знакомство с песком (сухой песок): какой песок? – погладить, пересыпать, насыпать на ладошку, на кулачок.</p> <p>3. Стихотворение «Песок – мирная страна»;</p> <p>4. Инструменты для песка: лопатки, ведерки формочки, ситечко</p> <p>5. Самостоятельная игра</p> <p>6. Прощание с песком: <i>«До свидания, песочек!»</i> ладошку отпечатать ;</p>
	2	<p>1. Приветствие: <i>«Здравствуй, песок»</i>: ладошку отпечатать;</p> <p>2. Знакомство с песком: отпечатки на песке (пальчики, кулачки, ямка, холмик);</p> <p>3. Стихотворение «Песок – мирная страна»</p> <p>4. Инструменты для песка: лопатки, ведерки формочки, воронка</p> <p>5. Самостоятельная игра</p> <p>6. Прощание с песком: <i>«До свидания, песочек!»</i> ладошку</p>
	3	<p>1. Приветствие: <i>«Здравствуй, песок»</i>: ладошку отпечатать</p> <p>2. Знакомство с песком (мокрый песок): какой песок? – погладить, пересыпать, насыпать на ладошку, на кулачок.</p> <p>3. Стихотворение «Песок – мирная страна»</p> <p>4. Инструменты для песка: лопатки, ведерки формочки, ситечко</p> <p>5. Самостоятельная игра</p> <p>6. Прощание с песком: <i>«До свидания, песочек!»</i> ладошку отпечатать ;</p>
	4	<p>1. Приветствие: <i>«Здравствуй, песок»</i>: ладошку отпечатать;</p> <p>2. Знакомство с песком: отпечатки на песке (пальчики, кулачки, ямка, холмик);</p> <p>3. Стихотворение «Песок – мирная страна»;</p> <p>4. Инструменты для песка: лопатки, ведерки формочки, воронка</p> <p>5. Самостоятельная игра</p> <p>6. Прощание с песком: <i>«До свидания, песочек!»</i> ладошку отпечатать</p>
октябрь	5	<p>1. Приветствие: <i>«Здравствуй, песок»</i>: ладошку отпечатать);</p> <p>2. Украшение для песка: бусины, камушки, раковины</p> <p>3. <i>«Украсть песок»</i></p> <p>4. Прощание с песком: <i>«До свидания, песочек!»</i></p>
	6	<p>1. Приветствие: <i>«Здравствуй, песок!»</i></p> <p>2. <i>«Угадай, кто пришел в гости»</i>. Загадка про гостя (кабанчик)</p> <p>3. <i>«Найди подарки»</i> Сегодня к нам в гости пришел кабанчик. Он принес для вас подарки. Поищите, что он вам принес (желуди)</p> <p>4. <i>«Сделай домик для кабанчика»</i></p>
	7	<p>1. Приветствие: <i>«Здравствуй, песок!»</i></p> <p>2. <i>«Угадай, кто пришел в гости»</i>. Загадка про гостя (белочка)</p> <p>3. <i>«Найди подарки»</i> Сегодня к нам в гости пришла белочка. Она принесла для вас подарки.</p>

		Поищите, что она вам принесла. <b>4. «Сделай домик для белочки»</b>
	<b>8</b>	<b>1.Приветствие:«Здравствуй, песок!»</b> <b>2. Картинка «Осень»</b> <b>3. «Найди подарки осени»(шишки, листики, желуди, овощи)</b> <b>4. «Нарисуй осень на песке»</b>
<b>ноябрь</b>	<b>9</b>	<b>Самостоятельная игра. (Придумать название)</b>
	<b>10</b>	<b>1.Приветствие:«Здравствуй, песок!»</b> <b>2. «Угадай, кто пришел в гости». Загадка про гостя (ежик)</b> <b>3. «Найди иголки»</b> Сегодня к нам в гости пришел ежик. Но он потерял все свои иголки (прищепки). Помогите ему их найти. Дети находят прищепки и прицепляют их к ежику. <b>4. «Сделай домик для ежика»</b>
	<b>11</b>	<b>1.Приветствие:«Здравствуй, песок!»</b> <b>2. Загадка «Зима», картинка «Зима»</b> <b>3. «Найди подарки зимы» (снежинки, елочки)</b> <b>4. «Нарисуй зиму на песке» (украшения: вата, снежинки, елочки, животные)</b>
	<b>12</b>	<b>1.Приветствие:«Здравствуй, песок!»</b> <b>2. Самостоятельная работа, дать название</b>
<b>декабрь</b>	<b>13</b>	<b>1.Приветствие:«Здравствуй, песок!»</b> <b>2. «Семья». Загадка про семью.</b> <b>3. Картина на песке «Дом и семья»</b> Построить домик для семьи
	<b>14</b>	<b>1.Приветствие:«Здравствуй, песок!»</b> <b>2.Приходила золушка, просила помощи: мачеха заставила разобрать крупу по баночкам. Поможем Золушке! Дети сортируют крупу.</b> <b>3. Самостоятельная работа</b>
	<b>15</b>	<b>1.Приветствие:«Здравствуй, песок!»</b> <b>2. «Угадай, кто пришел в гости». Загадка про гостя (дед мороз) Кто помощник у деда мороза? (снеговик)</b> <b>3. «Найди и сделай снеговика»</b> <b>4. «Зима на песке»</b>
	<b>16</b>	<b>1.Приветствие:«Здравствуй, песок!» (групповая работа)</b> <b>2. Дед мороз в гостях. Скоро Новый год.</b> <b>3. «Новый год на песке»</b>
<b>январь</b>	<b>17</b>	<b>1. Приветствие: словами, улыбкой, рукой</b> <b>2. «Найди предмет» (по категории: транспорт, фрукт, овощ, животное и т.п.)</b> <b>3. Самостоятельная работа, дать название</b>
	<b>18</b>	<b>1.Приветствие:«Здравствуй, песок!»</b> <b>2. Самостоятельная работа на тему зима, снег, снежный лес (дать название)</b>
	<b>19</b>	<b>1. Приветствие: словами, улыбкой, рукой</b> <b>2. «Волшебный мир» Групповая работа(мальчики и девочки): создать волшебный мир</b>
	<b>20</b>	<b>Самостоятельная работа на тему «Исполнение желания»</b>

февраль	21	1. Приветствие: словами, улыбкой, рукой 2. Разговор про праздник «23 февраля», картинки 3. Картина на песке «Подарок папе»
	22	Самостоятельная работа
	23	1.Приветствие:«Здравствуй, песок!» 2. парные игрушки: мама-малыш 3. «Построй лес для животных» 4. «Дождик» (пульверизатор с водой для имитации дождика)
	24	1.Приветствие:«Здравствуй, песок!» 2. Морские обитатели 3. Картина «Море»
март	25	1.Приветствие:«Здравствуй, песок!» 2. Загадка «Весна», картинка «Весна» 3. «Найди подарки весны» (подснежники) 4. «Нарисуй весну на песке» (украшения: цветочки, веточки, листики, почки, животные)
	26	1. Приветствие: словами, улыбкой, рукой 2. Разговор про праздник «8 Марта», картинки 3. Картина на песке «Подарок маме»
	27	1.Приветствие:«Здравствуй, песок!» 2. Загадка «космос», «ракета»,картинка «Полет в космос» 3. Что спрятано в космосе. Дети ищут в песке (звезды, планеты) 3. «Построй картину «Космическое небо»
	28	Самостоятельная работа. Разные украшения Дать название полученной картине на песке.
апрель	29	1.Приветствие:«Здравствуй, песок!» 2. Загадка «Дождик» 3. «Построй лес»(веточки, животные и т.д.) 4. «Дождик» (пульверизатор с водой для имитации дождика)
	30	Самостоятельная работа(картина на песке по желанию)
	31	1.Приветствие: Картинка «Война» и «Победа» 2. «Найди мину» (дети ищут крышку от бутылки белого цвета, ее трогать нельзя, надо закопать.Остальные крышки найти и убрать) 3. Картина на песке «Война и победа»
	32	Групповая работа(картина на песке по желанию)

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баринова Н. Песок – вода – ладошки. //Ребенок в детском саду. – 2010. - №2. – с. 2
2. Бережная Н. Ф. Использование песочницы в коррекции эмоционально-волевой и социальной сфер детей дошкольного возраста. //Дошкольная педагогика. – 2007. - №1. – с. 50
3. Епанчинцева О.Ю. Роль песочной терапии в развитии эмоциональной сферы детей дошкольного возраста. – СПб.: «Детство-Пресс», 2010
4. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. «Путь к волшебству». – СПб.: «Речь», 1998
5. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. «Игра с песком». – СПб.:Речь,2016.
6. Кузуб Н., Осипук Э., В гостях у Песочной Феи. Организация педагогических игр с песком для детей дошкольного возраста// [Вестник практической психологии образования](#) - №1/2006
7. Санкович Н.А. Технология игры в песок. Игры на мосту.- СПб.: Питер, 2001г.
8. Юнг К.Г. «Человек и его символы». – М.: Серебряные нити, 2002 г.