

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 27 «Филиппок»

**«Использование инновационных образовательных технологий:
от теории к практическому результату»**

**«Песочная терапия в работе с детьми дошкольного возраста -
как инновационная здоровьесберегающая технология»**

Ткачева Екатерина Юрьевна,
педагог - психолог

Нижевартговск, 2017 г.

1. Содержание

1. Содержание	2 стр.
2. Введение	3-6 стр.
3. Основная часть	7 – 11 стр.
4. Заключение, выводы	12 стр.
5. Список использованных источников	13 стр.
6. Приложения	

2. Введение

Образовательное пространство современных будней находится в постоянном поиске нового, неиспробованного, направленного на достижение более высоких показателей и результатов. Инновации в образовании - это целенаправленные нововведения, целью которых является получение стабильных и более эффективных результатов, такое определение пестрит на большинстве страниц интернет – ресурсов. Но может ли стать уже привычное - новым, несущим новый приток энергии, рассматриваемый в другом ракурсе обозрения на инновационную технологию в образовании.

Дошкольное образование по своей сути всегда личностно - ориентированно на ребенка, ведь почва его познания сензитивна для новых знаний, эмоционального и чувственного опыта. В дошкольном возрасте крепка связь психического и физического здоровья ребенка. Частые проявления адаптационного периода на этапе поступления в дошкольную организацию впервые вскрывают эту тесную связь. Когда психическое состояние ребёнка: переживаемый им стресс от разлуки с близкими людьми и попадания в непривычную для него обстановку негативно сказывается на соматическом состоянии малыша, как правило, ребенок заболевает простудными заболеваниями, иммунитет снижается под воздействием стресса. Подобную же ситуацию можно наблюдать при стрессе переживаемым ребенком, когда нарушается гармония внутрисемейных отношений.

В такой ситуации актуальным становится поиск технологий, направленных на укрепление психологического здоровья дошкольников. Одной из таких технологий является песочная терапия.

Сам принцип терапии песком был предложен еще Карлом Густавом Юнгом, основателем аналитической психотерапии.

История песочной терапии в работе с детьми берет начало в 1929 году, когда английский детский психотерапевт Маргарет Ловенфельд впервые применила песочницу в игровой психотерапии с детьми. М. Ловенфельд придавала большое значение тактильному контакту ребенка с песком и водой, дополнявшему проективную игру с различными предметами и куклами. Она заметила, что дети добавляют в песок воду и помещают затем туда миниатюрные игрушки. Так родилась «техника построения мира», позднее М. Ловенфельд опубликовала свою книгу «Игра в детстве».

Швейцарский аналитик Дора Кальфф дополнила технику Ловенфельд юнгианским подходом, о том, что создание художественных образов является альтернативным методом психотерапии, которая базируется на работе с символическим содержанием бессознательного как источником внутреннего роста и развития. Она увидела в этой методике не только возможность помочь детям выразить и отреагировать тяготящие их чувства, но и способ усилить связь с глубокими бессознательными слоями психики и помочь процессу индивидуализации и развитию трансцендентной функции, которые она изучала у К.Г. Юнга.

Педагогический психолог Руфь Бауэр освоила и начала применять «технику построения мира», она опубликовала работу «Техника построения мира Ловенфельд», явившуюся итогом сорокалетнего использования ею этого метода в работе с детьми. Исследования включали и использование песка в ходе детских игр.

Другие детские психотерапевты, такие как Мелани Клейн, Анна Фрейд и Дональд Винникотт подчеркивали значение игровой деятельности ребенка в качестве средства невербальной коммуникации. Все они использовали в своей работе миниатюрные игрушки, но не применяли песок.

В России песочная терапия получила широкое распространение в 90-х годах XX века, и связано это было с развитием арт-терапии. Наиболее известные отечественные специалисты - ученые, адаптируемые данный подход являются Т.Н. Зинкевич-Евстигнеева (директор Санкт-Петербургского Института сказкотерапии), Т.М. Грабенко (кандидат педагогических наук, проректор по научной работе Института сказкотерапии).

Песочная терапия – одна из разновидностей игротерапии и наиболее интересна, так как направлена на снятие напряжения, стресса, достижения комфорта и, кроме всего, на развитие воображения, творчества, мелкой моторики и, как следствие, речи и когнитивных функций. Ребенок в процессе песочной игры имеет возможность выразить свои самые глубокие эмоциональные переживания, он освобождается от страхов и пережитое не развивается в психическую травму. В своей профессиональной деятельности специалисты наиболее часто сталкиваются с применением на практике песочной терапии, так как она является одним из направлений здоровьесберегающих технологий.

Итак, можно сказать, песочная терапия эффективно используется в работе с детьми со следующим спектром проблем:

- навязчивые состояния
- повышенная тревожность, страхи, панические состояния
- различные формы нарушений поведения
- сложности во взаимоотношениях, одиночество
- психосоматические заболевания
- сложности, связанные с изменениями в семейной (развод, появление младшего ребенка, и т.д.) и в социальной ситуациях.

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. Часто можно использовать песочницу в качестве психопрофилактического, развивающего и оздоровительного средства.

Применение песочной терапии оправдывает себя в работе с детьми, посещающими группы компенсирующей направленности. Особо нуждаются

в такой терапии дошкольники с задержкой психического развития и с общим недоразвитием речи. В качестве ведущих характеристик таких дошкольников выделяют слабую эмоциональную устойчивость, нарушение самоконтроля во всех видах деятельности, агрессивность поведения и ее провоцирующий характер, трудности приспособления к детскому коллективу, суетливость, частую смену настроения, чувство страха.

Проигрывая различные сюжетные линии, ребенок чувствует себя хозяином своего маленького мира и является режиссером драмы, разыгрывающейся на песочном листе. То, что прежде таилось в глубине детской души, выходит на свет; персонажи игры приходят в движение, выражая наиболее актуальные для ребенка чувства и мысли.

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

Эта позиция определила **цели программы:**

- Раскрытие творческого, нравственного, интеллектуального потенциала детей, развитие у них навыков межличностного взаимодействия со сверстниками и взрослыми.
- Раскрытие и преодоление глубинных внутриличностных переживаний ребенка.
- Обучение детей способам саморегуляции и релаксации.
- Сохранение и укрепление психического здоровья детей.

Задачи программы:

1. Развитие чувства сопереживания, лучшего понимания себя и других, умению быть в мире с самим собой.
2. Создание возможностей для самовыражения, формирование у детей умений и навыков практического самовыражения.
3. Коррекция нежелательных личностных особенностей поведения, настроения.
4. Развитие у детей навыков общения в различных жизненных ситуациях и формирование адекватной оценочной деятельности, направленной на анализ собственного поведения и поступков окружающих людей.
5. Выработка у детей положительных черт характера, способствующих лучшему взаимопониманию при общении.
6. Повышение своего уровня самоконтроля в отношении своего эмоционального состояния в ходе общения, формирование терпимости к мнению собеседника.
7. Совершенствование памяти, внимания, мышления, развитие восприятия, творческих способностей, воображения.
8. Обучение приемам саморасслабления, снятие психомышечного напряжения через тактильное восприятие природного материала.
9. Помощь ребенку в осознании своего реального «Я», повышении самооценки, развитии потенциальных возможностей, отреагировании внутренних конфликтов, страхов, агрессивных тенденций, уменьшении

тревожности, беспокойства и чувства вины.

Ведущими методами, позволяющими реализовать содержание программы являются:

- Проективные сюжетные игры
- Этюды
- Упражнения (творческого и подражательно – исполнительного характера),
- Творческие игры:
- Беседы,
- Аутотренинг (с использованием стихов, записи звуков природы, релаксационной музыки).

Игровые занятия проводятся как в первую, так и во вторую половину дня, каждое занятие длится 30-35 минут.

Реализация программы рассчитана на 30 рабочих недель (с октября по июнь)

Ожидаемый результат

1. Обеспечит соответствие воспитанников компетентностной модели выпускника готового к обучению в общеобразовательной школе;
2. Обеспечит отслеживание особенностей развития детей дошкольного возраста и эффективность воспитательно–образовательного процесса;
3. Сохранит психологическое здоровье детей;
4. Повысит способность детей к саморелаксации;
5. Повысит способность к осознанию своего «Я».

3. Основная часть

Принципы игр на песке

- **Принцип естественности:** создание естественной стимулирующей среды, в которой ребенок чувствует себя комфортно и защищено, свободно проявляя творческую активность. Удовлетворяя требованиям данного принципа, подбор заданий осуществляется с учетом возможностей ребенка, инструкция к заданию формируется в игровой сказочной форме. Исключается негативная оценка действий, идей и результатов деятельности ребенка, поощряется фантазия и творческий подход.
- **Принцип оживления:** согласно данному принципа происходит «оживление» абстрактных символов: букв, цифр, геометрических фигур и других предметов. Реализация данного принципа позволяет сформировать и усилить положительную мотивацию к занятиям и личную заинтересованность ребенка в происходящем.
- **Принцип реального проживания:** согласно данному принципу осуществляется проигрывание различных ситуаций вместе со сказочными персонажами. На основе этого принципа осуществляется переход Воображаемого в Реальное и наоборот.

Условия реализации программы или Что нужно для игры в песок?!

* * *

Простейший ящик из ароматной древесины
Оденется в небесно голубой.
Откроет он для нас морей глубины,
И чистый взгляд небес порой.
Песок, как миллионы маленьких лучинок,
Вольется сказкой золотой.
Игрушки поместим ...
Вдруг оживет картина!
Фантазия, Душа сольются воедино,
Без страха и свободно мы творим!

* * *

Сооружаем песочницу

Форма и размер. Традиционные параметры — 50 см (ширина) * 70 см (длина) * 8 см (глубина). Такие габариты оптимально соответствуют размерам полю зрительного восприятия. Сразу стоит отметить, что учитывая миниатюрность песочницы, старайтесь подбирать фигурки/предметы не выше 8-12 см.

Материал. Предпочтительнее изготовить песочницу из натурального дерева, которое хранит по необходимости тепло или прохладу, а также источает едва уловимый, но очень приятный релаксационный аромат.

Цвет бортов и дна. Внешняя сторона досок не закрашивается, а просто лакируется. В традиционной песочнице они голубого цвета, так как напоминают модель мира: голубое дно символизирует воду, а борта — голубое небо. К тому же, как известно, насыщенный голубой цвет оказывает на человека умиротворяющее воздействие.

Содержимое. Песок может быть разным: речного/морского происхождения, желтоватого или сероватого оттенка. Песком заполняется 1/3 ящика. Однако обязательное его качество — чистота, ведь при интенсивной работе песок энергетически “загрязняется”. В природной среде благодаря работе солнца, ветра и воды происходит естественная очистка песочной массы, а в закрытых условиях учреждения один-два раза в месяц песок следует просеивать и кварцевать. Кварцевать песок необходимо не реже одного раза в неделю с обязательным указанием последней даты кварцевания на бирке (на внешней стенке песочницы). Необходимо ставить рядом с песочницей емкость с чистой прохладной водой, чтобы вызывать в игрушечном мире дождь, без труда сооружать постройки, создавать моря и реки.

Мокрый песок по окончании занятия необходимо подсушить, поверхность сухого песка выровнять и сбрызнуть водой.

Набор игрового материала. Хранится в пластиковых контейнерах с отверстиями:

- лопатки, широкие кисточки, сита, воронки;
- разнообразные пластиковые формочки разной величины — геометрические; изображающие животных, транспорт, людей; формочки для теста;
- миниатюрные игрушки (высотой 8–12 см), изображающие людей разного пола и возраста; различных животных и растения; транспорт и пр. (игрушки из «киндер-сюрпризов» для занятий в младших группах не использовать);
- набор игрушечной посуды и игрушечные кроватки (для игр «Песочный детский сад» и «Семья»);
- различные здания и постройки;
- бросовый материал: камешки, ракушки, веточки, палочки, большие пуговицы, одноразовые соломки для коктейля.

Правила поведения в песочнице.

Нельзя намеренно выбрасывать песок из песочницы.

Нельзя бросать песок в других или брать его в рот.

После игры надо убрать все игрушки на свои места.

После игры в песке надо помыть руки.

Дополнительные условия организации игр-занятий с мокрым песком

1. У детей не должно быть порезов на руках, кожных заболеваний.
2. Дети для работы должны иметь клеенчатые передники.
3. Вода, которой увлажняется песок, должна быть теплой. С каждым занятием температуру воды можно постепенно снижать (таким образом, происходит дополнительное закаливание детей).
4. Рядом с песочницей должен находиться источник чистой воды и салфетки.

Структура занятия

1. Создание психологического настроя и соблюдение ритуала прощания

Психологический настрой в начале игры позволяет включить детей в общую деятельность, создать атмосферу доверия, принятия. Все занятия, за исключением индивидуальных встреч с ребенком в рамках проективного блока начинаются с упражнения – приветствия «Здравствуй, песок», а заканчиваются упражнением «Прощание с песком». Такое распределение позволяет детям стабилизировать внутреннюю энергию, настроение в конкретный момент времени, снять психомышечное напряжение. Заканчивая занятие упражнением «Прощание с песком», дети настроены на дальнейшее конструктивное отношение к окружающей обстановке, характеризуются внутренним душевным балансом и позитивным настроением.

2. Основная часть представляет собой совокупность психотехнических упражнений и приемов, направленных на решение задач развивающего или психокоррекционного комплекса. Приоритет отдается многофункциональным техникам, направленным одновременно и на развитие познавательных процессов, и на формирование социальных навыков, стабилизации психического состояния, развития и коррекции эмоционально - волевой сферы, а также становление и развитие групповых отношений. Все занятия проводятся с привлечением музыкального сопровождения: звуки природы, моря, мелодии для медитации.

❖ Психологическая разгрузка представляет собой использование релаксационных упражнений и овладение основами аутотренинга с привлечением музыкальных записей: звуки природы, моря, мелодий медитации. Все это позволяет дополнительно привнести внутренний энергетический баланс в душевное состояние ребенка. А также позволяет ребенку самостоятельно использовать освоенные способы аутотренинга в критических для него ситуациях.

❖ Рефлексия занятия. Предполагает ретроспективную оценку занятия в двух аспектах: в эмоциональном (понравилось – не понравилось, было хорошо – было плохо и почему), и в смысловом (почему это важно, зачем мы это делали, т.е. дети дают эмоциональную обратную связь друг другу и педагогу-психологу).

Структура работы: проективный блок

Программа подразумевает использование индивидуальной работы с ребенком с привлечением проективных игр. Работа по данному блоку включает определенную последовательность действий специалиста и самого ребенка для достижения наилучшего коррекционного и развивающего эффекта. Использование песка в проекции своего внутреннего мира, позволяет ребенку без усилий в игровой форме выразить свое состояние, спроецировать на песок тревоги, переживания, страхи, неуверенность.

Под уверенным патронажем специалиста для ребенка открываются новые возможности выхода из травмирующей его ситуации. И как ни странно, все это происходит играя. Как замечают авторы книги «Чудеса на песке» Грабенко Т. М. и Зинкевич – Евстигнеева Т. Д. «... осуществляется взаимный переход Воображаемого в Реальное и наоборот. Например, оказавшись в роли Спасителя Принцессы, ребенок не просто предлагает выход из ситуации, но и реально разыгрывает ее на песке с помощью миниатюрных фигурок. Так он «на деле» убеждается в правильности и ошибочности выбранного им пути».

Символически разрешая конфликты на песке, ребенок принимает для себя бесценный опыт реального выхода из волнующей его ситуации. Подобная система в корне меняет мировосприятие ребенка, таким образом, игровое поведение на песке переносится ребенком в реальную жизнь и начинает с успехом применяться.

Алгоритм проведения игры

Ребенку предлагается выбрать игрушки, те к которым тянется рука, те, которые привлекают внимание. Инструкция не ограничивает ребенка только выбором тех, игрушек которые нравятся. Это могут быть и «плохие», «злые» фигурки. Время выбора обычно не ограничивается, как правило, этот процесс индивидуален, каждый ребенок выбирает в своем темпе. Бывает такое, что ребенок берет все подряд, это говорит о том, что в данный момент ребенок хочет освободиться от внутреннего напряжения

Требования к знаниям и умениям, критерии их оценки

Ожидаемые результаты.

1. Обеспечит соответствие воспитанников компетентностной модели выпускника готового к обучению в общеобразовательной школе;
2. Обеспечит отслеживание особенностей развития детей дошкольного возраста и эффективность воспитательно-образовательного процесса;
3. Сохранит психологическое здоровье детей;
4. Повысит способность детей к саморелаксации;
5. Повысит способность к осознанию своего «Я».

Результативность реализации программы отслеживается путем ведения протоколов групповых и индивидуальных занятий, по показателям которых строятся личностные профили воспитанников, которые позволяют отследить

динамику изменений по заявленным критериям с цифровой градацией показателей.

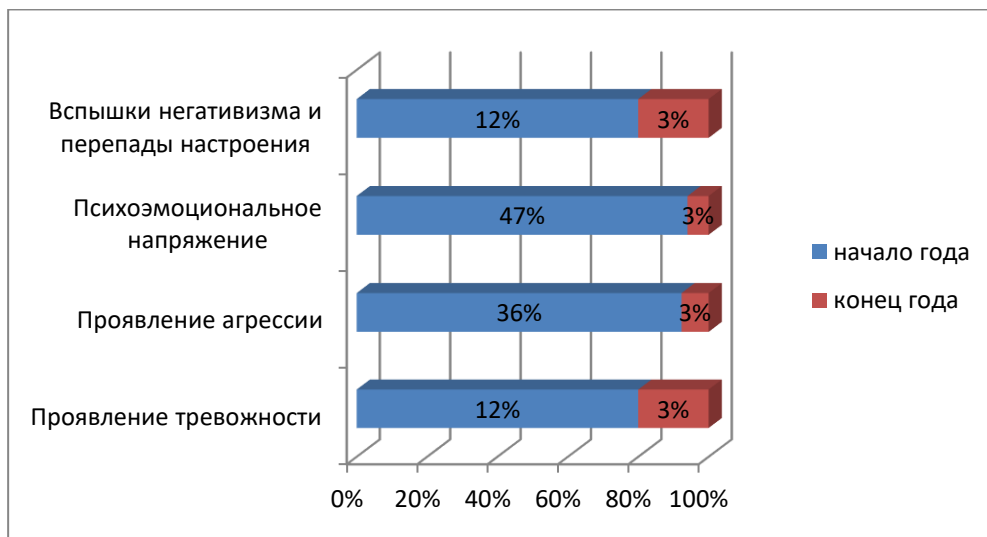
Критерии		
АГРЕССИВНОСТЬ	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	МИРОЛЮБИЕ
ТРЕВОЖНОСТЬ	10 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	СПОКОЙСТВИЕ
ОТСТРАНЕННОСТЬ	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 0	ВОВЛЕЧЕННОСТЬ
СТЕРИОТИПНОСТЬ	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	КРЕАТИВНОСТЬ
РЕГИДНОСТЬ	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	ГИБКОСТЬ

4. Заключение

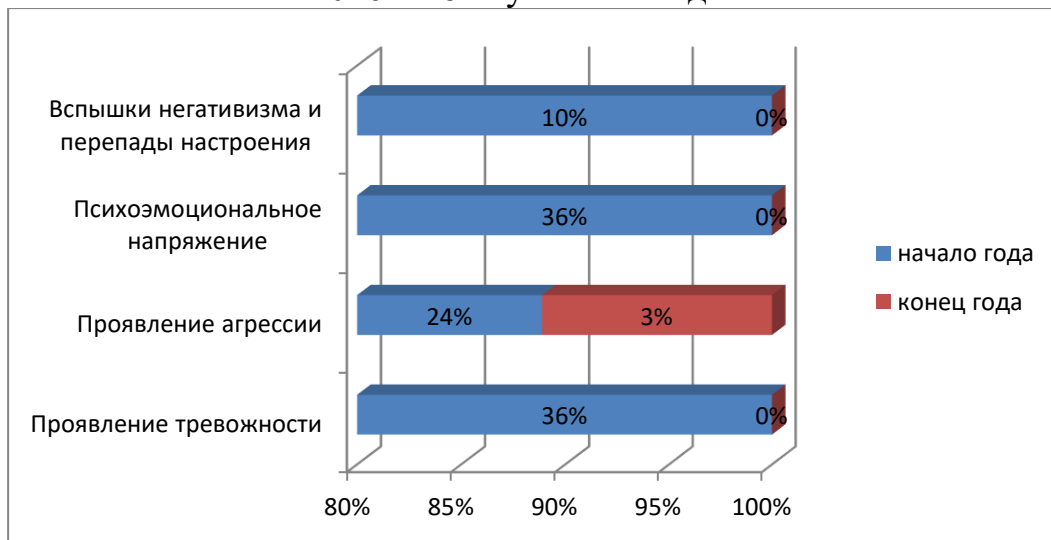
Положительными результатами данной технологии можно считать снижение таких показателей, как тревожность, агрессивность. Стабилизация психоэмоционального напряжения через тактильный контакт с песком, принятие окружающих посредством групповых занятий, умение вести конструктивный диалог со сверстниками. У воспитанников наблюдается устойчивость эмоциональных проявлений в течение дня, отсутствие беспричинных вспышек негативизма и агрессии.

Реализация данной программы на протяжении двух лет позволяет проследить стабильность полученных результатов.

Результаты реализации Программы «Волшебный песок»
за 2015 – 2016 учебный год



Результаты реализации Программы «Волшебный песок»
за 2016 – 2017 учебный год



Список использованных источников

1. Агаева Е.Л. Чего на свете не бывает?/ занимательные игры для детей от 3 до 6 лет. – М., 1991. – 85 с.
2. Алешина Н. В. Ознакомление дошкольников с окружающим миром и социальной действительностью. – М., 2002. – 253 с.
3. Венгер Л. А. Игры и упражнения по развитию умственных способностей у детей дошкольного возраста. – М., 1989. – 254 с.
4. Гаврючина Л. В. Здоровье сберегающие технологии в ДОУ. – М., 2008. – 86 с.
5. Зинкевич - Евстигнеева Т. Д. Игра с песком. Практикум по песочной терапии. – М.: Речь, 2016. – 256 с.
6. Крюкова С.В., И.И. Слободчиков удивляюсь, злюсь, боюсь. Хвастаюсь и радуюсь. – М., 2000. – 78 с.
7. Кряжева Н. Л. Развитие эмоционального мира. – Ярославль, 1997. – 234 с.
8. Минаева В. М. Развитие эмоций дошкольников: игры, занятия. – М., 1999. – 150 с.
9. Михайлова З. А. Игровые занимательные задачи для дошкольников. – М., 1990 – 56 с.
10. Никитин Б. П. Ступеньки творчества или развивающие игры. – М., 1989. – 164 с.
11. Епанчинцева О.Ю. Роль песочной терапии в развитии эмоциональной сферы детей дошкольного возраста. – М.: Девство – пресс, 2017. – 80 с.
12. Панфилова М. А. Игротерапия общения. Тесты и коррекционные игры. Практическое пособие. – М., 2001. – 264 с.
13. Чистякова М. И. Психогимнастика. – М., 1995. – 95 с.

**ПРОТОКОЛ
ГРУППОВОЙ ИГРЫ**

ДАТА _____, ТЕМА: _____

КАЧЕСТВЕННЫЙ АНАЛИЗ:

	Ф. И. ребенка	Ф. И. ребенка	Ф. И. ребенка	Ф. И. ребенка
Цвет				
Состояние				
Особенности поведения				
Особенности игры				

КОЛИЧЕСТВЕННЫЙ АНАЛИЗ:

АГРЕССИВНОСТЬ	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9	МИРОЛЮБИЕ
ТРЕВОЖНОСТЬ	10 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	СПОКОЙСТВИЕ
ОТСТРАНЕННОСТЬ	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 0	ВОВЛЕЧЕННОСТЬ
СТЕРИОТИПНОСТЬ	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	КРЕАТИВНОСТЬ
РЕГИДНОСТЬ	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	 ГИБКОСТЬ

ДАТА _____, ТЕМА: _____

[illegible]

АГРЕССИВНОСТЬ	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9	МИРОЛЮБИЕ
ТРЕВОЖНОСТЬ	10 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	СПОКОЙСТВИЕ
ОТСТРАНЕННОСТЬ	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 0	ВОСЛЕЧЕННОСТЬ
СТЕРИОТИПНОСТЬ	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	КРЕАТИВНОСТЬ
РЕГИДНОСТЬ	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	 ГИБКОСТЬ

Перспективное планирование: эмоциональный блок

Дата	Тема занятия	Задачи занятия	Содержание занятия
Эмоциональный блок <i>Задача блока: коррекция и развитие эмоциональной сферы</i>			
октябрь	1. Чудо - песок	Снижение психофизического напряжения. Развитие тактильной чувствительности, воображения, речи.	Упражнение «Здравствуй, песок» «Правила игры с песком» «Необыкновенные следы» Игра – упражнение «Песочный круг» Свободная игра
	2. Загадки песочной страны	Снижение психофизического напряжения. Учить управлять вдохом и выдохом. Знакомство детей со свойствами мокрого песка. Закрепление знаний о сенсорных эталонах, установление закономерностей.	Упражнение «Здравствуй, песок» «Песочный ветер» «Дождик моросит» Этюд «Цветок» Игра «Оползень»
ноябрь	1. Живой песок	Снижение психофизического напряжения. Развитие умения выстраивать ассоциации предметного мира, чувственное восприятие, внимание. Развитие кинестетического восприятия.	Упражнение «Здравствуй, песок» «Животные» «Необыкновенные следы» «Кукольный домик» «Пальцы» «Прощание с песком»
	2. Послушный песок	Снижение психофизического напряжения. Обучение методам саморегуляции. Закреплять умение владеть своими чувствами.	Упражнение «Здравствуй, песок» Игра «А-а-ах» «Живые руки» «Возьми себя в руки» Прощание с песком»

декабрь	1. «Сказка на песке»	Снятие психомышечного напряжения. Развитие коммуникативных навыков, воображения, связной речи, усидчивости.	«Упражнение «Здравствуй, песок» Развертывание игры - строительства на песке. Составление сказки по сюжету постройки.
	2. Когда исполняются мечты	Снятие психомышечного напряжения. Развитие фантазии, мелкой моторики рук.	Упражнение «Здравствуй, песок» Беседа о новогоднем празднике, когда исполняются все самые потаенные мечты и желания. Свободное строительство дома Дед Мороза Игра – фантазия «Пожелания моим близким» «Прощание с песком»
январь	1. Контролирую эмоции	Снятие психомышечного напряжения. Обучение умению владеть своими чувствами. Развивать произвольность в поведении.	Упражнение «Здравствуй, песок» Игра «Шурум-бурум» «Живые руки» «Выбери домик» «Замри» «Прощание с песком»
	8. Что такое страх	Снятие психомышечного напряжения. Познакомить детей с эмоцией страха и его мимическим проявлением. Учить сублимировать негативные эмоции. Развивать воображение, внимание, тактильное восприятие.	Упражнение «Здравствуй, песок» Игра «Мимика в рисунках» Игра «Страшный оползень» Игра-ассоциация «Страх» Рисование на песке «Добрый злодей» Упражнение «Заряд бодрости» «Прощание с песком»
февраль	9. Дом, в котором я живу	Снятие психомышечного напряжения. Способствовать	Упражнение «Здравствуй, песок» Упражнение «Самое

		повышению самооценки детей. Помочь в осознании значимости дорогих ему людей, вещей. Развитие фантазии, усидчивости	дорогое» Игра – строительство «Дом моей мечты» «Прощание с песком»
	10.Что такое стыд	Снятие психомышечного напряжения. Познакомить детей с эмоцией стыда и его мимическим проявлением. Осознать ситуации вызываемые чувство стыда. Развивать воображение, внимание, тактильное восприятие.	Упражнение «Здравствуй, песок» Работа с пиктограммой Игра – ассоциация «Стыд» «Украсим эмоцию» Упражнение «Когда бывает стыдно!?» «Прощание с песком»
март	11.Хочу ка- ки	Снятие психомышечного напряжения. Развитие ассоциативного поведения, произвольного контроля своих чувств.	Упражнение «Здравствуй, песок» «Пальцы - братцы» Упражнение «Хачу колки» Этюд «Золотые капельки» «Прощание с песком»
	12.Что такое радость	Снятие психомышечного напряжения. Познакомить детей с эмоцией радости и его мимическим проявлением. Закреплять умение контролировать свои чувства. Упражнять детей в выражении добра и ласки. Развивать воображение, ассоциативное мышление, внимание, тактильное восприятие.	Упражнение «Здравствуй, песок» Работа с пиктограммой «Радость» «Наш цветочек - радость» Упражнение «Ласка» «Украсим эмоцию» «Прощание с песком»
апрель	13.Волшебный водоем	Снятие психомышечного напряжения. Развитие тактильных	Упражнение «Здравствуй, песок» «Песочный дождик»

		ощущений, зрительного восприятия, мелкой моторики, внимания, воображения. Закреплять умение детей в работе с мокрым песком. Доставить детям радость	Игра – строительство «Волшебный водоем»
	14.Азбука нашего настроения	Снятие психомышечного напряжения. Закрепить с детьми основные человеческие эмоции, ситуации в которых они проявляются. Развитие тактильного восприятия, внимания, памяти.	Упражнение «Здравствуй, песок» Игра «Азбука настроений» Упражнение «Оцени поступок» Свободная игра с песком «Прощание с песком»

Перспективное планирование: познавательный блок

Дата	Тема занятия	Задачи занятия	Содержание занятия
Познавательный блок			
<i>Задача блока: коррекция и развитие познавательной сферы</i>			
октябрь	1.Геометрические фигуры	Снижение психофизического напряжения. Развитие тактильной чувствительности, восприятия, память, мышление, способность к анализу, знание геометрических фигур.	Упражнение «Здравствуй, песок» Д/и. «Бомбочка» Игра «Нарисуй геометрическую фигуру» Этюд «Золотые капельки» Игра «Ассоциации» «Прощание с песком»
	2.Волшебные бусины	Снижение психофизического напряжения. Закрепление сенсорных эталонов, порядкового и обратного счета. Развивать внимание, восприятие, мышление, памяти. Воспитывать усидчивость.	Упражнение «Здравствуй, песок» Д/и «Выложи бусины» Д/и «Какой бусины не стало» «Песочный дождь» Игра «Подбери предмет к признаку» Упражнение «Выложи

			в линию» «Прощание с песком»
ноябрь	1. Красный, желтый, голубой...	Снижение психофизического напряжения. Развитие упражнять детей в расслаблении и напряжении мышц рук. Закрепление сенсорных эталонов, установление закономерностей. Развитие концентрации внимания, памяти.	Упражнение «Здравствуй, песок» «Отдыхай с песком» «Узоры на песке» «Что изменилось» «Дотронься до...» «Прощание с песком»
	2. Буквы и цифры	Снятие психомышечного напряжения. Закрепление знания букв и цифр	Упражнение «Здравствуй, песок» Игра «А-а-ах» «Живые руки» «Возьми себя в руки» Прощание с песком»
декабрь	1. Укрась елочку	Снятие психомышечного напряжения. Закреплять знания детей о временах года: названии, месяцах, признаках. Активизация прошлого опыта, мыслительной и речевой деятельности детей. Развитие переключаемости внимания. Воспитание усидчивости, выдержки, волевого усилия.	Упражнение «Здравствуй, песок» Игра – задание «Будь внимателен» Упражнение «Нарисуй, что запомнил» Игра «Укрась елочку» Упражнение – релаксация «Шалтай - Болтай» Игра «Чувствительные ручки» «Прощание с песком»
	2. Кто, где живет	Снятие психомышечного напряжения. Закреплять знания детей о названии жилищ животных. Повышать уровень общей	Упражнение «Здравствуй, песок» Д/и «Где чей домик» Игра «С первого взгляда»

		осведомленности детей об окружающем мире. Развитие умения классифицировать и обобщать, внимания, мелкой моторики рук, зрительного восприятия, тактильных ощущений.	«Нарисуй на песке» «Заряд бодрости» «Прощание с песком»
январь	1. В поисках клада	Снятие психомышечного напряжения. Учить ориентироваться в пространстве, закреплять пространственные понятия. Развитие слухового внимания, мышления, памяти, кинестетического восприятия.	Упражнение «Здравствуй, песок» Игра - упражнение «Пройду по дорожке» «Найди в песке» Свободная игра «Найди сокровища» «Прощание с песком»
	2.«Волшебные палочки»	Снятие психомышечного напряжения. Развитие пространственного мышления, восприятия, памяти, тактильных ощущений, внимания.	Упражнение «Здравствуй, песок» Игра – упражнение «Чудо палочки – туда - сюда кручусь на песок ложусь» Этюд «Цветок» «Прощание с песком»
февраль	1.Спасение принцессы	Снятие психомышечного напряжения. Закреплять умение детей в пространственной ориентации, знание времен года, их признаков. Развитие фантазии, внимания, мышления, зрительного восприятия, мелкой моторики рук.	Упражнение «Здравствуй, песок» Игра «Волшебное королевство» Игра «Песочный строители» «Прощание с песком»
	2.Будь внимателе н	Снятие психомышечного напряжения. Развивать внимание, тактильное восприятие, мыслительных операций анализа и синтеза, воображения.	Упражнение «Здравствуй, песок» Игра «Слушай хлопки» Игра «Что это» Игра - задание «Будь внимателен» Игра «На что похоже?»

			«Прощание с песком»
март	1. Буквы и цифры	Снятие психомышечного напряжения. Закрепление порядкового и обратного счета в пределах 10, знания букв алфавита. Развитие внимания, тактильного восприятия, памяти, мышления, мелкой моторики рук. Обучение методам саморегуляции, произвольности поведения.	«Упражнение «Здравствуй, песок» «Нарисуй цифры» «Исправь ошибку» «Хочукалки» «Заряд бодрости» «Прощание с песком»
	2. Цветовое настроение	Снятие психомышечного напряжения. Развивать ассоциативное мышление, память, тактильное восприятие. Расширять объем внимания. Воспитывать усидчивость.	Упражнение «Здравствуй, песок» Игра «Какого цвета» Игра – задание «Выложи цифры также как запомнил» Упражнение «Расставь в правильном порядке» «Прощание с песком»
апрель	1. Последовательность	Снятие психомышечного напряжения. Развитие мыслительных операций: упорядочивания действий, классификации, операции соотношения фигур, тактильных ощущений, зрительного восприятия, мелкой моторики, внимания. Закреплять умение детей в работе с мокрым песком.	Упражнение «Здравствуй, песок» Упражнение «Расставь последовательно» Игра «Песочный дождь» Упражнение «Посели в свой домик» Упражнение «Чего не хватает в квадрате» «Прощание с песком»
	2. Угадай фигуры	Снятие психомышечного напряжения. Закреплять знание сенсорных эталонов. Развитие способности смотреть и запоминать увиденное, активизация внимания и зрительной памяти, операции	Упражнение «Здравствуй, песок» Игра «Четыре стихии» Упражнение «Кто в домике живет» Упражнение «Угадай фигуры» Упражнение «Ласка»

		соотношения тактильного памяти.	фигур, восприятия,	Упражнение «Нарисуй, что запомнил» «Прощание с песком»
--	--	---------------------------------------	-----------------------	---

Занятие 1. Чудо песок

Цель: Снижение психофизического напряжения. Развитие тактильной чувствительности, воображения, речи.

Ход занятия:

1. Упражнение «Здравствуй, песок»

Цель: снятие психомышечного напряжения

Психолог просит детей по – разному поздороваться с песком, т.е. различными способами дотронуться до песка:

- дотрагивается до песка поочередно пальцами одной, потом другой руки, затем всеми пальцами одновременно
- легко / с напряжением сжимает кулачки с песком, затем медленно высыпает его в песочницу
- дотрагивается до песка всей ладонью – внутренней, затем тыльной стороной
- перетирает песок между пальцами, ладонями.

Можно поделиться с другими своими ощущениями.

2. Упражнение «Правила игры с песком»

Цель: познакомить детей с правилами игры в песочнице

Психолог сообщает детям о том, что в песочнице есть свои правила поведения с песком во время игры.

Правила поведения в песочнице

Нельзя намеренно выбрасывать песок из песочницы.

Нельзя бросать песок в других или брать его в рот.

После игры надо убрать все игрушки на свои места.

После игры в песке надо помыть руки.

3. Упражнение «Необыкновенные следы»

Цель: развитие тактильной чувствительности, воображения

Психолог рассказывает детям о том, что на песке можно оставить разные следы и предлагает им поупражняться в этом.

«Идут медвежата» — ребенок кулачками и ладонями с силой надавливает на песок.

«Прыгают зайцы» — кончиками пальцев ребенок ударяет по поверхности песка, двигаясь в разных направлениях.

«Ползут змейки» — ребенок расслабленными/напряженными пальцами рук делает поверхность песка волнистой (в разных направлениях).

«Бегут жучки-паучки» — ребенок двигает всеми пальцами, имитируя движение насекомых (можно полностью погружать руки в песок, встречаясь под песком руками друг с другом — «жучки здороваются»).

«Крокозябла» — дети оставляют на песке самые разнообразные следы, придумывают название для фантастического животного, которое оставило такие следы (впоследствии это животное можно нарисовать и сделать его жителем песочной страны).

4. Игра – упражнение «Песочный круг»

Цель: профилактика психомышечного напряжения, повышение самооценки, развитие тактильной чувствительности, воображения.

Ребенок на песке рисует любыми способами круг и украшает его различными предметами: камешками, семенами, пуговицами, монетами, бусинами. Ребенок может дать название своему «песочному кругу». Те же манипуляции он производит с отпечатками своих ладоней, при этом может сочинить историю о каждом пальчике: «Кем он был раньше, кто он сейчас, кем он будет в будущем».

5. Свободная игра.

Занятие 2. Загадки песочной страны

Цель: Снижение психофизического напряжения. Учить управлять вдохом и выдохом. Знакомство детей со свойствами мокрого песка. Закрепление знаний о сенсорных эталонах, установление закономерностей.

Ход занятия:

1. Упражнение «Здравствуй, песок»

Цель: снятие психомышечного напряжения

Психолог просит детей по – разному поздороваться с песком, т.е. различными способами дотронуться до песка:

- дотрагивается до песка поочередно пальцами одной, потом другой руки, затем всеми пальцами одновременно
- легко / с напряжением сжимает кулачки с песком, затем медленно высыпает его в песочницу
- дотрагивается до песка всей ладонью – внутренней, затем тыльной стороной
- перетирает песок между пальцами, ладонями.

Можно поделиться с другими своими ощущениями.

2. Упражнение «Песочный ветер»

Цель: научить детей управлять вдохом-выдохом.

Психолог предлагает детям подарить песочной стране пожелание и отправить его с легким ветерком. Альтернатива: выдувание углублений, ямок на поверхности песка с использованием трубочек от сока или для коктейля.

3. Упражнение «Дождик моросит»

Цель: познакомить детей со свойствами мокрого песка, о правилах работы с водой.

Психолог сообщает детям о том, что в песочной стране часто идут дожди, появляются настоящие реки и озера. Хотите посмотреть, как это происходит? Песок в песочнице делится на две части и показывает ребенку способы увлажнения песка:

«Ручеек течет» — льет воду на одну часть песка тонкой струйкой из кувшинчика.

«Дождик моросит» — другая часть песка увлажняется через разбрызгиватель.

Психолог обращает внимание детей на изменившийся цвет и запах мокрого песка. Затем ребенок самостоятельно увлажняет песок (воды для увлажнения должно быть столько, чтобы излишне не залить песок).

Психолог предлагает детям поздороваться с мокрым песком. Часть игры «Необыкновенные следы»

4.Этюд «Цветок»

Цель: повысить эмоционально - положительное самочувствие ребенка, учить выражать эмоции радости и удовольствия.

Текст этюда	Выразительные движения
Теплый луч упал на землю и согрел семечко	Сесть на корточки, руки и голову опустить
Из семечка проклюнулся росток. Из ростка вырос прекрасный цветок.	Поднимается голова, распрямляется корпус, руки поднимаются в стороны – цветок расцвел
Нежится цветок на солнце, подставляет теплу и свету каждый лепесток, поворачивая свою головку вслед за солнцем.	Голова слегка откидывается назад, медленно поворачивается вслед за солнцем. <u>Мимика:</u> глаза полузакрыты, мышцы лица расслаблены.

5.Игра «Оползень»

Цель: развитие эмоционально – волевой сферы.

В песочнице психолог совместно с детьми сооружают горку песка. На вершину этой горы устанавливают теннисный мячик. Играющие по очереди берут от этой горы по ложке песка. При этом они должны быть очень осторожны. Игра заканчивается, когда мячик, венчающий гору, скатывается вниз из-за оседания. Дети получают веселые кружочки – улыбки.

6. Упражнение «Прощание с песком»

Цель: снятие психомышечного напряжения, повышение настроения .

Психолог предлагает детям попрощаться с песком, подарить ему тепло своих рук до следующей встречи. Дети касаются песка, длительно придержав его ладошкой, производя похлопывающие движения.

Занятие 3. Живой песок

Цель: снижение психофизического напряжения. Развитие умения выстраивать ассоциации предметного мира, чувственное восприятие, внимание. Развитие кинестетического восприятия.

Ход занятия:

1. Упражнение «Здравствуй, песок»

Цель: снятие психомышечного напряжения

Психолог просит детей по – разному поздороваться с песком, т.е. различными способами дотронуться до песка:

- дотрагивается до песка поочередно пальцами одной, потом другой руки, затем всеми пальцами одновременно
- легко / с напряжением сжимает кулачки с песком, затем медленно высыпает его в песочницу
- дотрагивается до песка всей ладошкой – внутренней, затем тыльной стороной
- перетирает песок между пальцами, ладонями.

Можно поделиться с другими своими ощущениями.

3. Игра «Животные»

Цель: знакомство с чувствами, развитие ассоциативного мышления.

Психолог расставляет животных на песке и называет то или иное чувство. Просит детей выбрать то животное, с которыми данное чувство ассоциируется. Взять его в руки и по возможности объяснить свой выбор.

3. Упражнение «Необыкновенные следы»

Цель: развитие тактильной чувствительности, воображения

Психолог рассказывает детям о том, что на песке можно оставить разные следы и предлагает им поупражняться в этом.

«Идут медвежата» — ребенок кулачками и ладонями с силой надавливает на песок.

«Прыгают зайцы» — кончиками пальцев ребенок ударяет по поверхности песка, двигаясь в разных направлениях.

«Ползут змейки» — ребенок расслабленными/напряженными пальцами рук делает поверхность песка волнистой (в разных направлениях).

«Бегут жучки-паучки» — ребенок двигает всеми пальцами, имитируя движение насекомых (можно полностью погружать руки в песок, встречаясь под песком руками друг с другом — «жучки здороваются»).

«Крокозябла» — дети оставляют на песке самые разнообразные следы, придумывают название для фантастического животного, которое оставило такие следы (впоследствии это животное можно нарисовать и сделать его жителем песочной страны).

4.Игра «Кукольный домик»

Цель: продолжать знакомство с чувствами, развитие ассоциативного мышления.

Психолог при помощи кукольной мебели выстраивает на песке макет комнат дома (кухня, гостиная, ванна, спальня). Задают то или иное чувство, ребенок выбирает то место в домике, где живет это чувство, по возможности объясняет свой выбор.

5.Игра «Пальцы»

Цель: развитие тактильной восприятия.

Психолог предлагает детям пощупать пальчиками поверхности с различной фактурой, после этого назвать чувство, которое было вызвано каждым соприкосновением.

6. Упражнение «Прощание с песком»

Цель: снятие психомышечного напряжения, повышение настроения .

Психолог предлагает детям попрощаться с песком, подарить ему тепло своих рук до следующей встречи. Дети касаются песка, длительно придержав его ладошкой, производя похлопывающие движения.

Занятие 4. Послушный песок

Цель: Снижение психофизического напряжения. Обучение методам саморегуляции. Закреплять умение владеть своими чувствами.

Ход занятия:

1. Упражнение «Здравствуй, песок»

Цель: снятие психомышечного напряжения

Психолог просит детей по – разному поздороваться с песком, т.е. различными способами дотронуться до песка:

- дотрагивается до песка поочередно пальцами одной, потом другой руки, затем всеми пальцами одновременно
- легко / с напряжением сжимает кулачки с песком, затем медленно высыпает его в песочницу
- дотрагивается до песка всей ладошкой – внутренней, затем тыльной стороной
- перетирает песок между пальцами, ладонями.

Можно поделиться с другими своими ощущениями.

2. Упражнение «А-а-ах»

Цель: развивать умение владеть своими чувствами.

Психолог предлагает набрать в кулачок песок и поднять его на небольшую высоту от песочницы. По ходу поднятия руки усиливается громкость звука А с тем, чтобы, когда рука достигнет верхнего положения, завершить ее громким совместным «Ах» и мгновенно высыпать песок из кулачка.

3. Игра «Живые руки»

Цель: развитие кинестетического восприятия, умение адекватно выражать свои чувства.

Психолог предлагает детям сесть напротив друг друга зарыть ладони в песок, коснуться рук друг друга. При назывании определенного чувства, дети передают его движением рук в песке.

4. Упражнение «Возьми себя в руки»

Цель: учить детей методам саморегуляции, снятие психоэмоционального напряжения.

Психолог сообщает ребенку: «Как только ты почувствуешь, что забеспокоился, хочется кого –нибудь стукнуть, что – то кинуть, есть очень простой способ доказать себе свою силу: обхвати ладонями локти сильно прижми руки к груди – это поза выдержанного человека»

5. Упражнение «Прощание с песком»

Цель: снятие психомышечного напряжения, повышение настроения .

Психолог предлагает детям попрощаться с песком, подарить ему тепло своих рук до следующей встречи. Дети касаются песка, длительно придержав его ладошкой, производя похлопывающие движения.

Занятие 5. Сказка на песке

Цель: Снятие психомышечного напряжения. Развитие коммуникативных навыков, воображения, связной речи, усидчивости.

Ход занятия:

1. Упражнение «Здравствуй, песок»

Цель: снятие психомышечного напряжения

Психолог просит детей по – разному поздороваться с песком, т.е. различными способами дотронуться до песка:

- дотрагивается до песка поочередно пальцами одной, потом другой руки, затем всеми пальцами одновременно
- легко / с напряжением сжимает кулачки с песком, затем медленно высыпает его в песочницу
- дотрагивается до песка всей ладошкой – внутренней, затем тыльной стороной
- перетирает песок между пальцами, ладонями.

Можно поделиться с другими своими ощущениями.

2. Развертывание игры – строительства на песке. Психолог предлагает поиграть на песке, построить нечто удивительное и сказочное. Дети используют любые материалы.

3. Придумывание и проигрывание сказки по сюжету постройки.

Занятие 6. Когда исполняются мечты.

Цель: снятие психомышечного напряжения. Развитие фантазии, мелкой моторики рук, чувства сопереживания, общности с семьей и близкими людьми.

1. Упражнение «Здравствуй, песок»

Цель: снятие психомышечного напряжения

Психолог просит детей по – разному поздороваться с песком, т.е. различными способами дотронуться до песка:

- дотрагивается до песка поочередно пальцами одной, потом другой руки, затем всеми пальцами одновременно
- легко / с напряжением сжимает кулачки с песком, затем медленно высыпает его в песочницу
- дотрагивается до песка всей ладошкой – внутренней, затем тыльной стороной
- перетирает песок между пальцами, ладонями.

Можно поделиться с другими своими ощущениями.

4. Беседа о новогоднем празднике, когда исполняются все самые потаенные мечты и желания

Цель: расширить знания детей о праздновании новогоднего праздника, напомнить назначение атрибутов праздника, подчеркнуть важность семьи при встрече нового года.

Работа по сюжетной картине.

5. Свободное строительство дома Деда Мороза

Цель: развитие фантазии, умения работать с мокрым песком, мелкой моторики рук.

6. Игра – фантазия «Пожелание моим близким»

Цель: развитие чувства сопереживания, общности с семьей и близкими людьми.

Психолог предлагает детям внимательно рассмотреть постройки друг друга, обращает внимание на то, что в каждом построенном доме живет маленькое чудо. Оно может исполнить любое ваше пожелание своей семье, близким и любимым людям. Только нужно хорошо подумать прежде чем пожелать, потому что желание одно. Дети поочередно высказывают пожелания.

6. Упражнение «Прощание с песком»

Цель: снятие психомышечного напряжения, повышение настроения .

Психолог предлагает детям попрощаться с песком, подарить ему тепло своих рук до следующей встречи. Дети касаются песка, длительно придержав его ладошкой, производя похлопывающие движения.

Занятие 7. Контролирую эмоции.

Цель: Снятие психомышечного напряжения. Обучение умению владеть своими чувствами. Развивать произвольность в поведении.

Ход занятия:

1. Упражнение «Здравствуй, песок»

Цель: снятие психомышечного напряжения.

2. Игра «Шурум-бурум»

Цель: Обучение рассказыванию, произвольному управлению чувствами. Развитие мелкой моторики, воображения.

Психолог предлагает каждому ребенку изобразить определенное чувство (так, чтобы об этом не слышали другие дети) на песке при помощи разнообразного материала. Предлагается соорудить «Шурум-бурум» - грустный, веселый, злой и т.д. по завершению работы дети пытаются угадать какой «Шурум-бурум» получился у каждого.

3. Игра «Живые руки»

Цель: развитие кинестетического восприятия, умение адекватно выражать свои чувства.

Психолог предлагает детям сесть напротив друг друга зарыть ладони в песок, коснуться рук друг друга. При назывании определенного чувства, дети передают его движением рук в песке.

5. Игра «Выбери домик»

Цель: обучение умению владеть своими чувствами.

Психолог предлагает ребенку рассмотреть два домика: один – красивый, ухоженный, другой – разваленный, захламленный. Рассказывает историю и предлагает выбрать домик для себя в образе игрушки (на свободный выбор ребенка «Кем ты сегодня хочешь быть!?»). Затем просит объяснить ребенка свой выбор.

6. Упражнение «Замри»

Цель: Обучение методу саморегуляции, снятию психоэмоционального напряжения.

Психолог объясняет детям: «Если ты расшалился и тобой недоволен, скажи себе мысленно: «ЗАМРИ» посмотри вокруг, что делают другие, найди себе интересное занятие, пойди к кому –нибудь попроси поиграть с тобой. Кто –нибудь обязательно согласится и тебе будет интересно».

7. Упражнение «Прощание с песком»

Цель: снятие психомышечного напряжения, повышение настроения.

Занятие 8. Что такое страх.

Цель: Снятие психомышечного напряжения. Познакомить детей с эмоцией страха и его мимическим проявлением. Учить сублимировать негативные эмоции. Развивать воображение, внимание, тактильное восприятие.

Ход занятия:

1. Упражнение «Здравствуй, песок»

Цель: снятие психомышечного напряжения.

2. Игра «Мимика в рисунках»

Цель: учить детей определять эмоциональное состояние по мимическим проявлениям

Психолог сообщает детям о том, что в песке спрятались мыши, в каждой норке разные мышата. Дети должны раскопать картинку, и отгадать какую эмоцию олицетворяет каждый мышонок.

3. Работа с пиктограммой «Страх»

Цель: знакомство с эмоцией страха, ее характерными проявлениями.

Дети совместными усилиями откапывают в песке мимическое изображение страха и обобщают его характерные особенности.

4. Игра «Страшный оползень»

Цель: Осознание победы над страхом.

Из мокрого песка психолог сооружает холм, куда водружается фигурка черной кляксы, олицетворяющей страх. Ребенок, вооружившись ложечкой, начинает подкапывать песок снизу холма до тех пор, пока символ страха не окажется внизу. Совместно дети закапывают кляксу глубоко под песок. Обратить внимание детей на то, что песок нужно брать снизу, пока холм не осядет.

5. Игра – ассоциация «Страх»

Цель: развитие тактильного восприятия, ассоциативного мышления.

Психолог просит детей закрыть глаза и представить, на какой цвет похож страх. Дети открывают глаза и выбирают данный цвет и закапывают его глубоко с песок.

6. Рисование на песке «Добрый злодей»

Цель: психолог просит детей изобразить на песке доброго Кощея, Бабу – Ягу и других страшных героев. После чего дети украшают свои рисунки природным материалом, делают их яркими и красочными.

7. Упражнение «Заряд бодрости»

Цель: обучать методам снятия психоэмоционального напряжения

Психолог: «Сядь свободно. Вытяни вперед руки и приготовь два пальчика: большой и указательный. Возьмись ими за самые кончики ушей – один

сверху, другой – снизу ушка. Помассируй ушки приговаривая: «Ушки, ушки слышат все!» 10 раз в одну сторону, 10 раз – в другую. А теперь опусти руки и стряхни ладошки. Приготовь указательный палец, вытяни руку и поставь палец между бровей над носом. Помассируй эту же точку столько же раз со словами: «Просыпайся третий глаз!» стряхни ладошки. Собери пальцы руки в горстку, найди внизу шеи ямку, положи туда руку и со словами: «Я дышу, дышу, дышу!» - помассируй ямку 10 раз в одну сторону, 10 раз – в другую. Молодей! Ты видишь, слышишь, чувствуешь!»

ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ: необходимо следить на силу нажима на важные точки жизнедеятельности и правильность нахождения точек.

8. Упражнение «Прощание с песком»

Цель: снятие психомышечного напряжения, повышение настроения.

Занятие 9. Дом, в котором я живу

Цель: Снятие психомышечного напряжения. Способствовать повышению самооценки детей. Помочь в осознании значимости дорогих ему людей, вещей. Развитие фантазии, усидчивости.

Ход занятия:

1. Упражнение «Здравствуй, песок»

Цель: снятие психомышечного напряжения.

2. Упражнение «Самое дорогое»

Цель: способствовать повышению самооценки, принятию себя.

Перед началом занятия психолог закапывает в песок зеркальце. По просьбе взрослого ребенок осторожно откапывает песок, ища самое дорогое для себя, пока не столкнется со своим отражением в песке. Психолог обращает внимание на того, кто живет в зеркале, просит рассмотреть его, отметить какой он красивый, умный, веселый и другое

3. Игра - строительство «Дом моей мечты»

Ребенку предлагается песочное пространство для построения дома своей мечты, дома в котором он хочет жить со своими близкими людьми. Ребенок обыгрывает постройку

4. Упражнение «Прощание с песком»

Цель: снятие психомышечного напряжения, повышение настроения.

Занятие 10. Что такое стыд

Цель: Снятие психомышечного напряжения. Познакомить детей с эмоцией стыда и его мимическим проявлением. Осознать ситуации вызываемые чувство стыда. Развивать воображение, внимание, тактильное восприятие.

Ход занятия:

1. Упражнение «Здравствуй, песок»

Цель: снятие психомышечного напряжения.

2. Работа с пиктограммой «Стыд»

Цель: знакомство с эмоцией стыда, ее характерными проявлениями.

Дети совместными усилиями откапывают в песке мимическое изображение стыда и обобщают его характерные особенности.

3.Игра – ассоциация «Стыд»

Цель: развитие ассоциативного мышления, цветового восприятия, тактильных ощущений

Психолог просит детей закрыть глаза и представить, с каким цветом ассоциируется эмоция стыда. После чего дети открывают глаза и выбирают задуманный цвет из представленных и закапывают его глубже в песок.

4.Игра «Украсим эмоцию»

Цель: развитие кинестетического восприятия, мелкой моторики рук, воображения

Психолог предлагает детям украсить схематично изображенную на песке пиктограмму стыд разнообразным материалом.

5.Игра «Когда бывает стыдно?»

Цель: познакомить детей с ситуациями, в которых люди испытывают чувство стыда.

Ребенок, пересыпая песок из одного кулачка в другой, перечисляет ситуации, в которых бывает стыдно. При затруднениях ребенка психолог приходит на помощь.

6. Упражнение «Прощание с песком»

Цель: снятие психомышечного напряжения, повышение настроения.

Занятие 11. Хочукалки

Цель: Снятие психомышечного напряжения. Развитие ассоциативного поведения, произвольного контроля своих чувств.

Ход занятия:

1. Упражнение «Здравствуй, песок»

Цель: снятие психомышечного напряжения.

2. Упражнение «Пальцы - братцы»

Цель: снятие психоэмоционального напряжения, развитие ассоциативного поведения.

Психолог предлагает детям показать пальцами на песке ассоциацию, какой – либо эмоции: страх, радость, стыд. Обсуждение игры.

3. Упражнение «Хочукалки»

Цель: развитие произвольного поведения, умения контролировать эмоции.

Психолог палочкой рисует на песке, какой – либо предмет, букву, цифру. Детям предлагается угадать нарисованное, но при этом не выкрикнуть, а дожидаться команды взрослого и прошептать ответ.

4. Этюд «Золотые капельки»

Цель: учить детей выражать эмоции удовольствия и радости посредством мимики и пантомимы.

Текст этюда	Выразительные движения
Идет теплый дождь. Пляшут пузырьки на лужах. Из-за тучки выглянуло солнце. Дождь стал золотым. Ребенок подставляет лицо золотым капелькам дождя. Приятен теплый летний дождь.	Голова запрокинута, рот полуоткрыт, глаза закрыты, мышцы лица расслаблены, плечи опущены.

5. Упражнение «Прощание с песком»

Цель: снятие психомышечного напряжения, повышение настроения.

Занятие 12. Что такое радость.

Цель: Снятие психомышечного напряжения. Познакомить детей с эмоцией радости и его мимическим проявлением. Закреплять умение контролировать свои чувства. Упражнять детей в выражении добра и ласки. Развивать воображение, ассоциативное мышление, внимание, тактильное восприятие.

Ход занятия:

1. Упражнение «Здравствуй, песок»

Цель: снятие психомышечного напряжения.

2. Работа с пиктограммой «Радость»

Цель: знакомство с эмоцией радости, ее характерными проявлениями.

Дети совместными усилиями откапывают в песке мимическое изображение радости и обобщают его характерные особенности.

3. Игра «Наш цветочек - радость»

Цель: развитие воображения, тактильных ощущений.

Из предложенных детям цветов дети выбирают цветок похожий на радость. Психолог предлагает им посадить цветок, ухаживать за ним, так чтобы наша радость никогда не кончалась.

4.Упражнение «Ласка»

Цель: упражнять детей в выражении ласки и добра по отношению к кому – либо, умение контролировать свои эмоции.

Психолог предлагает детям рассмотреть песок и зарядить его своим положительным настроением, приласкав его как котенка. Дети по показу психолога, а затем самостоятельно гладят песок ладошкой, пальчиками, кончиками пальцев

5.Игра «Украсим эмоцию»

Цель: развитие кинестетического восприятия, мелкой моторики рук, воображения

Психолог предлагает детям украсить схематично изображенную на песке пиктограмму радость разнообразным материалом.

6.Упражнение «Прощание с песком»

Цель: снятие психомышечного напряжения, повышение настроения.

Занятие 13. Волшебный водоем.

Цель: Снятие психомышечного напряжения.

Развитие тактильных ощущений, зрительного восприятия, мелкой моторики, внимания, воображения. Закреплять умение детей в работе с мокрым песком. Доставить детям радость.

Ход занятия:

1. Упражнение «Здравствуй, песок»

Цель: снятие психомышечного напряжения.

2.Упражнение «Песочный дождик»

Цель: регуляция мышечного напряжения, расслабление

Психолог предлагает детям сначала медленно, а затем быстро сыпать песок на ладонь с расставленными пальчиками, в песочницу, на ладонь друг друга.

3. Игра – строительство «Волшебный водоем»

Психолог предлагает детям создать волшебный водоем, населить его сказочными жителями. Дети обыгрывают постройку.

4. Упражнение «Прощание с песком»

Цель: снятие психомышечного напряжения, повышение настроения.

Занятие 14. Азбука нашего настроения

Цель: Снятие психомышечного напряжения.

Закрепить с детьми основные человеческие эмоции, ситуации в которых они проявляются. Развитие тактильного восприятия, внимания, памяти.

Ход занятия:

1. Упражнение «Здравствуй, песок»

Цель: снятие психомышечного напряжения.

2. Игра «Азбука настроений»

Цель: закрепить знание эмоциональных состояний, их мимических проявлений, снятие психомышечного напряжения, развитие памяти, внимания, мелкой моторики рук, воспитание толерантности.

Психолог раздает детям картинки разных животных и людей с разными эмоциональными чувствами. Детям предлагается определить эти эмоциональные состояния. Дети на песочном поле раскладывают картинки по цветовым обозначениям, которые определяют, договорившись (красный – злость, желтый – радость и т. д.)

3. Упражнение «Попугай»

Цель: продолжать учить детей различать и понимать характер эмоционального состояния людей с помощью речи, характерных эмоций.

Психолог произносит фразу: «Я иду гулять». Все остальные дети должны повторить эту фразу по кругу, но с разными чувствами. Они должны догадаться, кто с каким чувством произнес фразу.

4. Свободная игра с песком

5. Упражнение «Прощание с песком»

Цель: снятие психомышечного напряжения, повышение настроения.

Занятие 1. Геометрические фигуры

Цель: Снижение психофизического напряжения. Развитие тактильной чувствительности, восприятия памяти, мышления, способности к анализу, знание геометрических фигур.

Ход занятия:

1. Упражнение «Здравствуй, песок»

Цель: снятие психомышечного напряжения

Психолог просит детей по – разному поздороваться с песком, т.е. различными способами дотронуться до песка:

- дотрагивается до песка поочередно пальцами одной, потом другой руки, затем всеми пальцами одновременно
- легко / с напряжением сжимает кулачки с песком, затем медленно высыпает его в песочницу
- дотрагивается до песка всей ладонью – внутренней, затем тыльной стороной
- перетирает песок между пальцами, ладонями.

Можно поделиться с другими своими ощущениями.

2. Д/и «Бомбочка»

Цель: развитие кинестетического восприятия, закреплять знание геометрических фигур.

Психолог прячет в песке геометрические фигуры (шар, цилиндр, куб и конус). Дети осторожно подкапывают песок и пытаются узнать фигуру. Если правильно называют фигуру, то достают ее из песка. Вопрос к детям: «Какие это фигуры?» - объемные – показывает шар, куб, цилиндр и конус. Вопрос: «Какие это фигуры?» - плоскостные. Показывает квадрат, круг, треугольник.

4. Игра «Нарисуй геометрическую фигуру»

Цель: закрепление знания геометрических фигур, развитие памяти, внимания, мышления, способности к анализу.

Психолог просит детей нарисовать фигуру, у которой нет ни одного угла. Или фигуру, у которой три угла. Дети. Которые не знают фигуры, быстрее запоминают их благодаря наблюдению за сверстниками. А те дети, которые просто заучили название фигур, начинают смотреть на уже знакомые фигуры иначе.

3.Этюд «Золотые капельки»

Цель: развитие тактильной чувствительности, воображения

Текст этюда	Выразительные движения
Идет теплый дождь. Пляшут пузырьки в лужах. Из – за тучки выглянуло солнце. Дождь стал золотым. Ребенок подставляет лицо золотым капелькам дождя. Приятен теплый летний дождь	Голова запрокинута, рот полуоткрыт, глаза закрыты, мышцы лица расслаблены, плечи опущены.

6. Игра «Ассоциации»

Цель: развитие мелкой моторики рук, внимание, мышление, воображение.

Психолог просит детей нарисовать предметы из окружающего мира, которые похожи своей формой на заданную фигуру. Например: круг похож солнышко, колесо, арбуз.

7. Упражнение «Прощание с песком»

Цель: снятие психомышечного напряжения, повышение настроения .

Психолог предлагает детям попрощаться с песком, подарить ему тепло своих рук до следующей встречи. Дети касаются песка, длительно придержав его ладошкой, производя похлопывающие движения.

Занятие 2. Волшебные бусины

Цель: Снижение психофизического напряжения. Закрепление сенсорных эталонов, порядкового и обратного счета. Развивать внимание, память, восприятие, мышление. Воспитывать усидчивость.

Ход занятия:

1. Упражнение «Здравствуй, песок»

Цель: снятие психомышечного напряжения

Психолог просит детей по – разному поздороваться с песком, т.е. различными способами дотронуться до песка:

- дотрагивается до песка поочередно пальцами одной, потом другой руки, затем всеми пальцами одновременно
- легко / с напряжением сжимает кулачки с песком, затем медленно высыпает его в песочницу
- дотрагивается до песка всей ладошкой – внутренней, затем тыльной стороной
- перетирает песок между пальцами, ладонями.

Можно поделиться с другими своими ощущениями.

2. Д/и «Выложи бусины»

Цель: развивать мышление, внимание.

Психолог предлагает детям выложить на песке бусины в определенной последовательности, т.е. продолжая обозначенный ряд.

3. Упражнение «Какой бусины не стало»

Цель: развитие кратковременной памяти, восприятия, внимания.

Психолог предлагает детям ряд выложенных на песке бусин. Просит детей отвернуться (закрыть глаза) и убирает одну или две бусины. После чего просит детей угадать какой бусины (син) не стало.

4. Д/и «Подбери предмет к признаку»

Цель: развитие внимания, памяти, мышления

Психолог просит детей назвать предметы из окружающего мира такого же цвета, как бусинка.

5. Упражнение «Выложи в линию»

Цель: закрепление порядкового и обратного счета, развитие памяти, внимания, мелкой моторики рук.

Психолог рисует на песке геометрическую фигуру и просит детей выложить по линии бусинки, производя при этом счет: порядковый (по часовой стрелке) и обратный (против часовой стрелки). Психолог уточняет, какая фигура получилась.

6. Упражнение «Прощание с песком»

Цель: снятие психомышечного напряжения, повышение настроения .

Психолог предлагает детям попрощаться с песком, подарить ему тепло своих рук до следующей встречи. Дети касаются песка, длительно придерживая его ладошкой, производя похлопывающие движения.

Занятие 3. Красный, желтый, голубой...

Цель: снижение психофизического напряжения. Упражнять детей в расслаблении и напряжении мышц рук. Закрепление сенсорных эталонов, установление закономерностей. Развитие концентрации внимания, памяти

Ход занятия:

1. Упражнение «Здравствуй, песок»

Цель: снятие психомышечного напряжения

Психолог просит детей по – разному поздороваться с песком, т.е. различными способами дотронуться до песка:

- дотрагивается до песка поочередно пальцами одной, потом другой руки, затем всеми пальцами одновременно
- легко / с напряжением сжимает кулачки с песком, затем медленно высыпает его в песочницу
- дотрагивается до песка всей ладошкой – внутренней, затем тыльной стороной
- перетирает песок между пальцами, ладонями.

Можно поделиться с другими своими ощущениями.

2.Игра - упражнение «Отдыхай с песком»

Цель: снятие психоэмоциональных зажимов.

Психолог просит детей с силой сжать песок в кулачке, затем расслабить.

3. Игра «Узоры на песке»

Цель: развитие зрительно – моторной координации, процесса классификации, воображения

Психолог рисует на песке разные дорожки: по волнистой дорожке идут только люди, по прямой – едут только машины, а на грядке растут только ягоды – ребенок выбирает нужные картинки и ставит их на указанную дорожку.

4.Игра «Что изменилось»

Цель: развитие зрительной памяти, объема внимания.

Психолог расставляет на песке фигурки животных, просит детей закрыть глаза, после чего переставляет местами вначале одну фигуру, после две, еще более нарушая порядок ряда. Дети должны угадать, какие фигуры стоят не на своих местах.

5.Игра «Дотронься до»

Цель: продолжать закрепление сенсорных эталонов, развитие внимания, восприятия, зрительно – моторной координации.

Психолог раскладывает на песке круги разных цветов. Задача детей по сигналу психолога дотронуться до названного круга рукой, как можно быстрее. Возможно усложнение данной задачи путем внесения в игру разных геометрических фигур.

6. Упражнение «Прощание с песком»

Цель: снятие психомышечного напряжения, повышение настроения .

Психолог предлагает детям попрощаться с песком, подарить ему тепло своих рук до следующей встречи. Дети касаются песка, длительно придержав его ладошкой, производя похлопывающие движения.

Занятие 4. Цифры и буквы

Цель: закреплять знание цифр и букв. Развивать внимание, произвольность в проявлении чувств и эмоций. Обучение методам саморегуляции, снятие психомышечного напряжения.

Ход занятия:

1. Упражнение «Здравствуй, песок»

Цель: снятие психомышечного напряжения

Психолог просит детей по – разному поздороваться с песком, т.е. различными способами дотронуться до песка:

- дотрагивается до песка поочередно пальцами одной, потом другой руки, затем всеми пальцами одновременно
- легко / с напряжением сжимает кулачки с песком, затем медленно высыпает его в песочницу
- дотрагивается до песка всей ладошкой – внутренней, затем тыльной стороной
- перетирает песок между пальцами, ладонями.

Можно поделиться с другими своими ощущениями.

2. Упражнение «Нарисуй буквы»

Цель: закреплять знание печатания букв

Психолог рисует букву, для большего интереса он может пару раз неправильно нарисовать букву. Р, К, С, И, Ы - это те буквы, в которых дети наиболее часто допускают ошибки, рисуя их наоборот.

3. Игра «Хочухалки»

Цель: развитие произвольности в проявлении чувств и эмоций.

Психолог кончиком карандаша рисует в воздухе очень медленно какую – либо букву. Детям предлагается угадать букву, но не закричать тут же правильный ответ, а, преодолев свое «Хочу выкрикнуть», дождаться команды взрослого и ответ прошептать.

4. Упражнение «Заряд бодрости»

Цель: обучение детей методам саморегуляции и снятия психоэмоционального напряжения.

Психолог сообщает ребенку: «Сядь свободно. Вытяни вперед руки и приготовь два пальчика: большой и указательный. Возьмись ими за самые

кончики ушей – один сверху, другой снизу ушка. Помассируй ушки, приговаривая: «Ушки, ушки слышат все!» 10 раз – в одну сторону, 10 раз – в другую. А теперь опусти руки и встряхни ладошки. Приготовь указательный палец, вытяни руку и поставь его между бровей над носом. Помассируй эту точку столько же раз со словами: «Просыпайся, третий глаз!» стряхни ладошки. Собери пальцы руки в горстку, найди внизу шеи ямку, положи туда руку со словами: «Я дышу, дышу, дышу!» - помассируй ямку 10 раз в одну сторону и 10 раз в другую. Молодей! Ты видишь, слышишь и чувствуешь!»

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: следует учитывать силу нажима на важные точки жизнедеятельности и правильность нахождения точек.

5. Упражнение «Прощание с песком»

Цель: снятие психомышечного напряжения, повышение настроения .

Психолог предлагает детям попрощаться с песком, подарить ему тепло своих рук до следующей встречи. Дети касаются песка, длительно придерживая его ладошкой, производя похлопывающие движения.

Занятие 5. Укрась елочку

Цель: Снятие психомышечного напряжения. Закреплять знания детей о временах года: названиях, месяцах, признаках. Активизация прошлого опыта, мыслительной и речевой деятельности детей. Развитие переключаемости внимания. Воспитание усидчивости, выдержки, волевого усилия.

Ход занятия:

2. Упражнение «Здравствуй, песок»

Цель: снятие психомышечного напряжения

Психолог просит детей по – разному поздороваться с песком, т.е. различными способами дотронуться до песка:

- дотрагивается до песка поочередно пальцами одной, потом другой руки, затем всеми пальцами одновременно

- легко / с напряжением сжимает кулачки с песком, затем медленно высыпает его в песочницу
- дотрагивается до песка всей ладонью – внутренней, затем тыльной стороной
- перетирает песок между пальцами, ладонями.

Можно поделиться с другими своими ощущениями.

2. Игра - задание «Будь внимателен».

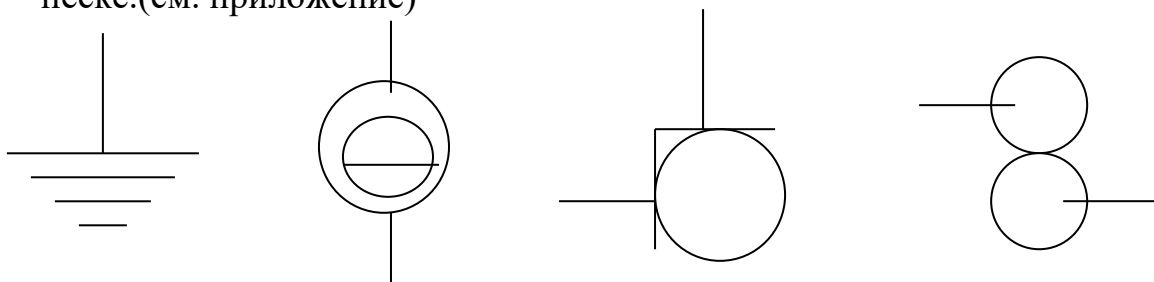
Цель: Развитие внимания, памяти.

Психолог просит детей на песке нарисовать фигуры по его словесной инструкции: «Нарисуй 3 треугольника, 1 овал, 2 круга, а четвертую фигуру зачеркни».

3. Игра «Нарисуй, что запомнил».

Цель: развитие способности смотреть и запоминать увиденное, активизация внимания и зрительной памяти.

Психолог показывает каждому ребенку изображение какой – либо фигуры. Он внимательно смотрит на фигуру несколько секунд. Затем карточка с изображением переворачивается, а ребенок рисует изображение фигуры на песке.(см. приложение)



4. Игра «Укрась елочку».

Цель: закреплять знание детей геометрических фигур. Развитие произвольного внимания.

Ребенку предлагается изображение елочки. Задача ребенка украсить елку только предложенными фигурами: треугольниками, прямоугольниками и другими фигурами – по заданию психолога.

5. Упражнение – релаксация «Шалтай - Болтай».

Цель: психомышечная тренировка детей, обучение приемам саморасслабления.

Текст этюда	Выразительные движения
Шалтай – Болтай Сидел на стене. Шалтай – Болтай Свалился во сне	Ребенок поворачивает туловище вправо – влево, руки свободно болтаются, как у тряпочной куклы. Резко наклонить корпус тела вниз

6. Игра «Чувствительные ручки».

Цель: развитие кинестетического восприятия, умения выражать через связную речь свои чувства и переживания.

Детям предлагается материал разной фактуры (не более 4-х). Задача ребенка с закрытыми глазами ощупать представленный материал и посчитать количество разнофактурной ткани. Высказать свои ощущения от разных фактур.

7. Упражнение «Прощание с песком»

Цель: снятие психомышечного напряжения, повышение настроения .

Психолог предлагает детям попрощаться с песком, подарить ему тепло своих рук до следующей встречи. Дети касаются песка, длительно придержав его ладонью, производя похлопывающие движения.

Занятие 6. Кто где живет.

Цель: снятие психомышечного напряжения. Закреплять знание детей о жилищах животных. Повышать уровень общей осведомленности детей об окружающем мире. Развитие умения классифицировать и обобщать, внимания, мелкой моторики рук, зрительного восприятия, тактильных ощущений.

1. Упражнение «Здравствуй, песок»

Цель: снятие психомышечного напряжения

Психолог просит детей по – разному поздороваться с песком, т.е. различными способами дотронуться до песка:

- дотрагивается до песка поочередно пальцами одной, потом другой руки, затем всеми пальцами одновременно
- легко / с напряжением сжимает кулачки с песком, затем медленно высыпает его в песочницу
- дотрагивается до песка всей ладонью – внутренней, затем тыльной стороной
- перетирает песок между пальцами, ладонями.

Можно поделиться с другими своими ощущениями.

7. Д/ игра «Где чей домик»

Цель: развитие мышления, общей осведомленности об окружающем мире

Психолог поочередно загадывает загадки детям. Просит нарисовать отгадку на песке.

8. Игра «С первого взгляда»

Цель: развитие зрительного восприятия, закреплять знания о домашних и диких животных, упражнять в умении обобщать и классифицировать.

Психолог предлагает детям, осторожно раскапывая песок угадать, какое животное спряталось в песке. Рекомендуется использовать картинки с контурным изображением животного. Для работы ребенку предлагается кисточка или перышко.

9. Игра «Нарисуй на песке»

Цель: развитие мелкой моторики рук, знание жилищ животных.

Психолог предлагает детям нарисовать на песке жилища животных на выбор, другим детям предлагается угадать домик какого животного был нарисован.

9.Упражнение «Заряд бодрости»

Цель: обучение детей методам саморегуляции и снятия психоэмоционального напряжения.

10. Упражнение «Прощание с песком»

Цель: снятие психомышечного напряжения, повышение настроения .

Психолог предлагает детям попрощаться с песком, подарить ему тепло своих рук до следующей встречи. Дети касаются песка, длительно придерживая его ладошкой, производя похлопывающие движения.

Занятие 7. В поисках клада.

Цель: Снятие психомышечного напряжения. Учить детей ориентироваться в пространстве, закреплять пространственные понятия. Развитие слухового внимания, мышления, памяти, тактильных ощущений, внимания.

Ход занятия:

1. Упражнение «Здравствуй, песок»

Цель: снятие психомышечного напряжения.

2. Игра - упражнение «Пройду по дорожке»

Цель: закрепить понятия «лево», «право», учить ориентироваться в пространстве, воспитывать усидчивость, сосредоточенность.

Психолог сообщает детям о том, что сегодня они отправятся на поиски клада. «Этот клад спрятан в лесу под старым дубом, дорогу к этому кладу нам подсказала Мудрая сова. Я буду вам рассказывать, а вы внимательно слушайте и пальчиком чертите дорогу на песке. Психолог показывает на песке, откуда дети должны отправиться в путь.

А теперь внимательно слушайте: если направо до елки дойдешь, далее вниз до колодца пойдешь. Опять направо до высокой сосны, далее вниз до круглой луны. Дальше налево вы быстро идите, и встретите ежа у себя на пути. Он вас направит: «Вниз идите, друзья!» Свернете направо – увидите грибы. От них вы спуститесь вниз, свернете направо – под дубом ищите. Психолог читает инструкция медленно, ждет, пока дети правильно выполняют каждую ее часть. Ну вот вы и у старого дуба. Можно копать, и вы узнаете, что спрятала сова. Дети откапывают в песке игрушки. Зато, что вы хорошо справились с заданием, сова дарит вам эти игрушки.

3. Свободная игра «Найди сокровища»

Цель: закрепление пространственных понятий.

Дети самостоятельно прячут в песке от друг друга игрушки и просят других детей отгадать, где закопана игрушка, сопровождая поиск словесными подсказками.

4. Упражнение «Прощание с песком»

Цель: снятие психомышечного напряжения, повышение настроения.

Занятие 8. Волшебные палочки.

Цель: Снятие психомышечного напряжения. Развитие пространственного мышления, восприятия, памяти, тактильных ощущений, внимания.

Ход занятия:

1. Упражнение «Здравствуй, песок»

Цель: снятие психомышечного напряжения.

2. Игра – упражнение «Чудо палочки – туда сюда кручусь на песок ложусь»

Цель: обучать детей решению мыслительных задач опорой на образное мышление.

Психолог проводит с детьми занимательные задачки, для решения которых надо убрать или переместить указанное количество палочек. (Подробнее смотри приложение).

3.Этюд «Цветок»

Цель: повысить эмоционально - положительное самочувствие ребенка, учить выражать эмоции радости и удовольствия.

Текст этюда	Выразительные движения
Теплый луч упал на землю и согрел семечко	Сесть на корточки, руки и голову опустить
Из семечка проклюнулся росток. Из ростка вырос прекрасный цветок.	Поднимается голова, распрямляется корпус, руки поднимаются в стороны – цветок расцвел
Нежится цветок на солнце,	Голова слегка откидывается назад,

подставляет теплу и свету каждый лепесток, поворачивая свою головку вслед за солнцем.	медленно поворачивается вслед за солнцем. <u>Мимика:</u> глаза полузакрыты, мышцы лица расслаблены.
---	--

4. Упражнение «Прощание с песком»

Цель: снятие психомышечного напряжения, повышение настроения.

Занятие 9. Спасение принцессы.

Цель: Снятие психомышечного напряжения. Закреплять умение детей в пространственной ориентации. Развитие фантазии, внимания, мышления, восприятия, зрительной и слуховой памяти, мелкой моторики рук.

Ход занятия:

1. Упражнение «Здравствуй, песок»

Цель: снятие психомышечного напряжения.

2. Игра «Волшебное королевство»

Цель: развитие тактильных ощущений, восприятия, ориентировки в пространстве.

Психолог рассказывает и демонстрирует детям фигурки короля, принцессы, Змея Горыныча.

«Жил – был Король. И была у него дочка, красивая, добрая девушка. И захотел злой Змей Горыныч жениться на ней и похитил Принцессу. Загрустил Кроль, а королевство пришло в упадок. Ребята, поможем Кролю, найдем похищенную принцессу. Для того, чтобы нам было легче, Король дал план своего королевства. Нам необходимо в песке построить владения короля, а уж потом мы сможем найти дорогу к замку Змея Горыныча и освободить девушку». Дети выстраивают на песке королевство. После того, когда будет закончена постройка, дети прослеживают маршрут и путешествуют по песку к дому Змея Горыныча, и освобождают Принцессу.

3. Игра «Песочные строители»

Цель: закрепление пространственных представлений, развитие слуховой и зрительной памяти.

Психолог ведет рассказ от имени Принцессы Волшебного королевства. Обращает внимание детей на животных, расставленных на песке (ежик, жираф, бегемот и другие). Сообщает детям о том, что жители Волшебного королевства просят помочь им построить домики. Для начала предлагает детям наметить на песке, где будет строиться тот или иной дом. Например, ежик хочет жить только в круглом домике, а жираф – в прямоугольном, а бегемотик хочет жить в квадратном.

В верхнем правом углу будет жить бегемот, нарисуй на песке нужную фигуру и т. д.

4. Упражнение «Прощание с песком»

Цель: снятие психомышечного напряжения, повышение настроения.

Занятие 10. Будь внимателен.

Цель: Снятие психомышечного напряжения. Развивать внимание, тактильное восприятие, мыслительные операции анализа и синтеза, воображения.

Ход занятия:

1. Упражнение «Здравствуй, песок»

Цель: снятие психомышечного напряжения.

2. Игра «Слушай хлопки»

Цель: развитие активного внимания.

Психолог предлагает детям передать жестами дующий ветер и падающий снег. Затем договаривается, что на 1 хлопок они должны изобразить ветер, а на 2 хлопка – падающий снег. После этого проигрывается музыка, на определенное количество хлопков выполняется требуемое движение.

3. Игра «Что это!?»

Цель: развитие мыслительных операций анализа и сравнения.

Психолог предварительно засыпает песком картинку с изображением предметов, относящихся к определенной родовой группе (посуда, овощи, мебель, одежда). Психолог описывает данный предмет, указывает на его функциональные свойства. Дети угадывают предмет, если ответ верный дети откапывают картинку, рассматривают её, сравнивают со словесным образцом описания.

4.Игра - задание «Будь внимателен».

Цель: Развитие внимания, памяти.

Психолог просит детей на песке нарисовать фигуры по его словесной инструкции: «Нарисуй 3 треугольника, 1 овал, 2 круга, а четвертую фигуру зачеркни».

5.Игра «На что похоже?»

Цель: развитие воображения

Психолог предлагает детям придумать как можно больше ассоциаций на каждое изображение на песке. При желании ребенок преобразует изображение в придуманный предмет.

6. Упражнение «Прощание с песком»

Цель: снятие психомышечного напряжения, повышение настроения.

Занятие 11. Цифры и буквы

Цель: закреплять знание цифр и букв. Развивать внимание, произвольность в проявлении чувств и эмоций. Обучение методам саморегуляции, снятие психомышечного напряжения.

Ход занятия:

1. Упражнение «Здравствуй, песок»

Цель: снятие психомышечного напряжения

Психолог просит детей по – разному поздороваться с песком, т.е. различными способами дотронуться до песка:

- дотрагивается до песка поочередно пальцами одной, потом другой руки, затем всеми пальцами одновременно

- легко / с напряжением сжимает кулачки с песком, затем медленно высыпает его в песочницу
- дотрагивается до песка всей ладонью – внутренней, затем тыльной стороной
- перетирает песок между пальцами, ладонями.

Можно поделиться с другими своими ощущениями.

2. Упражнение «Нарисуй буквы»

Цель: закреплять знание печатания букв

Психолог рисует букву, для большего интереса он может пару раз неправильно нарисовать букву. Р, К, С, И, Ы - это те буквы, в которых дети наиболее часто допускают ошибки, рисуя их наоборот.

3. Игра «Хочухалки»

Цель: развитие произвольности в проявлении чувств и эмоций.

Психолог кончиком карандаша рисует в воздухе очень медленно какую – либо букву. Детям предлагается угадать букву, но не кричать тут же правильный ответ, а, преодолев свое «Хочу выкрикнуть», дожидаться команды взрослого и ответ прошептать.

4. Упражнение «Заряд бодрости»

Цель: обучение детей методам саморегуляции и снятия психоэмоционального напряжения.

Психолог сообщает ребенку: «Сядь свободно. Вытяни вперед руки и приготовь два пальчика: большой и указательный. Возьмись ими за самые кончики ушей – один сверху, другой снизу ушка. Помассируй ушки, приговаривая: «Ушки, ушки слышат все!» 10 раз – в одну сторону, 10 раз – в другую. А теперь опусти руки и встряхни ладони. Приготовь указательный палец, вытяни руку и поставь его между бровей над носом. Помассируй эту точку столько же раз со словами: «Просьпайся, третий глаз!» встряхни ладони. Собери пальцы руки в горстку, найди внизу шеи ямку, положи туда руку со словами: «Я дышу, дышу, дышу!» - помассируй ямку 10 раз в одну сторону и 10 раз в другую. Молодей! Ты видишь, слышишь и чувствуешь!»

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: следует учитывать силу нажима на важные точки жизнедеятельности и правильность нахождения точек.

5. Упражнение «Прощание с песком»

Цель: снятие психомышечного напряжения, повышение настроения .

Психолог предлагает детям попрощаться с песком, подарить ему тепло своих рук до следующей встречи. Дети касаются песка, длительно придерживая его ладошкой, производя похлопывающие движения.

Занятие 12. Цветовое настроение.

Цель: Снятие психомышечного напряжения. Развивать ассоциативное мышление, память, тактильное восприятие, расширять объем внимания. Воспитывать усидчивость.

Ход занятия:

1. Упражнение «Здравствуй, песок»

Цель: снятие психомышечного напряжения.

2.Игра «Какого цвета»

Цель: развитие цветового восприятия, зрительного внимания, образного мышления.

Детям раздаются карточки разного цвета (синего, зеленого, желтого, красного). Психолог показывает детям поочередно картинки с разнообразными предметами. Дети выбирают картинку соответствующего цвета и поднимают её.

3. Игра «Выложи цифры также как запомнил»

Цель: развитие памяти, расширение объема внимания

На песочном поле чертится прямоугольник и делится на 4 клетки. Также готовятся 4 карточки с изображением цифр. Задача ребенка запомнить расположение цифр в клетках и повторить.

4.Упражнение «Расставь в правильном порядке»

Цель: развитие логической операции – упорядоченность действий

Психолог предлагает детям рассмотреть разложенные на песке картинки и разложить их в правильной последовательности: «Что было сначала, а что было потом».

5. Упражнение «Прощание с песком»

Цель: снятие психомышечного напряжения, повышение настроения.

Занятие 13. Последовательность.

Цель: Снятие психомышечного напряжения. Развитие мыслительных операций: упорядочивание действий, классификации, операции соотношения фигур, тактильных ощущений, зрительного восприятия, мелкой моторики, внимания. Закреплять умение детей в работе с мокрым песком.

Ход занятия:

1. Упражнение «Здравствуй, песок»

Цель: снятие психомышечного напряжения.

2. Упражнение «Расставь последовательно»

Цель: развитие логической операции – упорядоченность действий

Психолог предлагает детям рассмотреть разложенные на песке картинки и разложить их в правильной последовательности: «Что было сначала, а что было потом».

5. Игра «Песочный дождь»

Цель: регуляция мышечного напряжения, расслабление.

Психолог сообщает детям, что в песочной стране может идти необычный песочный дождь. Это очень приятно. Предлагает детям самим устроить такой дождь. Дети медленно, а затем быстро сыплют песок из своих кулачков в песочницу, на ладонь взрослого, других детей, свою ладонь. Возможный вариант: ребенок закрывает глаза и кладет на песок ладонь с расставленными пальчиками, взрослый сыплет на какой –нибудь палец струйку песка, а ребенок называет этот палец.

4. Упражнение «Посели в свой домик»

Цель: развитие мыслительной операции классификации

Психолог предлагает детям расселить предложенные фигуры в свои домики. Заранее на песке раскладываются приготовленные домики с уже заселенными в них фигурами по определенному способу классификации, задача детей от незаселенных фигур, разложенных на песке, провести нарисованные стрелочки к тому домику, в котором, по их мнению, должна находиться каждая фигура.

5. Упражнение «Чего не хватает в квадрате»

Цель: учить детей соотносить изображения по заданному порядку, сравнивать.

Психолог предлагает детям выбрать одно изображение из представленных трех и закрыть им пустую клетку в большом квадрате с уже присутствующими изображениями, представленных в определенном порядке.

6. Упражнение «Прощание с песком»

Цель: снятие психомышечного напряжения, повышение настроения.

Занятие 14. Угадай фигуры.

Цель: Снятие психомышечного напряжения.

Закреплять знание сенсорных эталонов. Развитие способности смотреть и запоминать увиденное, активизация внимания и зрительной памяти, операции соотношения фигур, тактильного восприятия и памяти.

Ход занятия:

1. Упражнение «Здравствуй, песок»

Цель: снятие психомышечного напряжения.

2. Игра «Четыре стихии»

Цель: Развитие внимания

Психолог стихийно называет слова: огонь, вода, воздух, земля. Дети по называнию сигнала выполняют определенные движения. «Огонь» - зарывают кисти рук в песок и быстро шевелят пальцами. «Вода» - рисуют пальцами волнистые линии на песке. «Воздух» - собирают в кулачок песок,

поднимая руку невысоко над песочницей, высыпают его. «Земля» - спокойно опускают руки на песок.

3. Упражнение «Кто в домике живет»

Цель: развитие мыслительной операции: соотношение фигур, умение сравнивать.

Психолог обращает внимание детей на картинки домиков с изображенными внутри предметами, задача детей разложить в пустые квартиры домика те предметы из предложенных

4. Упражнение «Ласка»

Цель: снятие психомышечного напряжения

Психолог просит детей положить руки на песок, погладить ладошкой, «приласкать» песок, пропустить песок через пальцы, другое.

5. Игра «Нарисуй, что запомнил»

Цель: развитие способности смотреть и запоминать увиденное, активизация внимания и зрительной памяти.

Психолог предлагает вниманию детей картинки с изображением различных 4 геометрических фигур. Задача детей внимательно посмотреть и запомнить все фигуры и изобразить их на песке.

5. Упражнение «Прощание с песком»

Цель: снятие психомышечного напряжения, повышение настроения.