

**ПРИНЯТО:**

На заседании ЭС ДОУ по ИД  
МБДОУ д/с № 25 «Зайчик»  
Протокол № 1 от «31» августа 2023г.

**УТВЕРЖДЕНО:**

Приказом заведующей № 194  
от «01» сентября 2023 г.

# ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПЕСОЧНОЙ ТЕРАПИИ «Секретики в песке»

Развитие коммуникативных навыков и эмоционально-волевой сферы  
детей старшего дошкольного возраста



**Адресат программы:** дети старшего  
дошкольного возраста с 6 до 7 (8) лет  
**Срок реализации:** 1 год  
**Разработчик:**  
Кузнецова Н.С., педагог-психолог

г. Усть-Илимск, 2023 г

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. Пояснительная записка</b>	3
1.1. Актуальность программы	3
1.2. Направленность программы	3
1.3. Отличительные особенности программы	3
1.4. Адресат программы	3
1.5. Цель и задачи программы	3
<b>2. Комплекс основных характеристик программы</b>	4
2.1. Содержание программы	4
2.2. Планируемые результаты освоения программы	7
<b>3. Комплекс организационно-педагогических условий</b>	8
3.1. Учебный план	8
3.2. Календарный учебный график	9
3.3. Кадровые условия	9
3.4. Материально-технические условия	9
3.5. Оценочные материалы	10
3.6. Методические материалы	10
<b>4. Анализ эффективности использования песочной терапии</b>	11
<i>Приложение 1</i> Диагностический материал	14
<i>Приложение 2</i> Методические рекомендации «Игры и упражнения для гармонизации эмоционального состояния детей»	19
<i>Приложение 3</i> Консультация для родителей «Песочные игры»	22

## **1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа песочной терапии «Секретики в песке» по развитию коммуникативных навыков и эмоционально-волевой сферы детей старшего дошкольного возраста (далее – Программа) составлена в соответствии с:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изм. от 30.09.2020г. Приказ Министерства просвещения РФ №533);

- Уставом ДОУ.

### **1.1. Актуальность Программы**

Игры с песком - одна из форм естественной деятельности ребенка. Песочные игры позитивно влияют на эмоциональное состояние человека, способны стабилизировать его эмоциональное самочувствие. Свойства песка несут в себе некую загадочность и таинственность и способны завораживать человека. Песок как бы "заземляет" негативную энергию. Манипуляции с песком, как с мокрым, так и с сухим - успокаивают импульсивных, чересчур активных детей и раскрепощают зажатых, скованных и тревожных ребятшек.

Также игры с песком очень полезны для развития мелкой моторики, тактильных ощущений и координации движений. Все это напрямую связано с развитием речи, мышления, внимания, наблюдательности, воображения, памяти. Игры с песком положительно влияют на развитие воображения и творческих способностей детей.

### **1.2. Направленность Программы – социально-гуманитарная**

### **1.3. Отличительные особенности Программы**

Программа направлена на развитие коммуникативных навыков и эмоционально-волевых процессов у детей. Основной целью песочной терапии является повышение осознания ребёнком своих эмоциональных проявлений и взаимоотношений и тем самым обеспечение всесторонне гармоничное развитие личности, эмоциональный комфорт.

Неумение детей выражать свое эмоциональное состояние социально приемлемым способом, рассказывать о своих чувствах, переживаниях тормозит процесс социализации. Технология песочной терапии многофункциональна, она позволяет одновременно решать коррекционные задачи, задачи развития речи детей. Позволяет самому ребёнку решать задачи самовыражения, самоосознавания, способствует развитию самооценки, умению работать в коллективе.

Песочная терапия оказывает позитивное влияние на эмоциональное самочувствие детей, снижает уровень нервно-психического напряжения, стабилизирует внутреннее состояние, обогащает социально-адаптированный поведенческий репертуар, формирует навыки общения, способствует возникновению положительных эмоций.

### **1.4. Адресат Программы**

Дети старшего дошкольного возраста (5-7 (8) лет).

Программа комплексно решает задачи, направленные на ознакомление с окружающим миром, развитие психоэмоциональной сферы, мелкой моторики и формирование коммуникативных навыков у старших дошкольников.

### **1.5. Цели и задачи Программы**

*Цель Программы:* Развитие коммуникативных навыков и эмоционально – волевой сферы у детей старшего дошкольного возраста.

*Задачи:*

*Образовательные:*

1. Учить детей последовательно и точно передавать увиденное, с учетом развития сюжета.
2. Обучить умению отвечать на вопросы проблемно - поискового характера.
3. Учить выстраивать композиции на песке по образцу.
4. Формировать и закрепить представления об окружающем мире.

*Развивающие:*

1. Развивать психические процессы (внимание, память, восприятие, мышление, речь).
2. Развивать умение действовать по инструкции.
3. Стимулировать развитие сенсорно-перцептивной сферы, особенно тактильно-кинестетической чувствительности.
4. Развивать чувствительность к процессу преодоления трудностей.
5. Развивать самооценку и обрести веру в самого себя.

*Коммуникативные:*

1. Умение слушать и слышать собеседника, соблюдать очередность в разговоре;
2. Говорить самому (дети учатся ясно, точно и грамотно передавать увиденное, с учетом развития сюжета);
3. Умение концентрировать внимание и реагировать на обращение окружающих;
4. Умение оказывать и принимать знаки внимания;
5. Умение реагировать на справедливую и несправедливую критику;
6. Умение обращаться с просьбой, отвечать отказом на чужую просьбу;
7. Умение подражать;
8. Сотрудничать;
9. Воспитание внимательного отношения к другим людям, к коллективу;
10. Оказывать и принимать сочувствие и поддержку;
11. «Проигрывание» разнообразных жизненных ситуаций, социальная адаптация.

*Воспитательные:*

1. Вызывать эмоционально положительное состояние, удовольствие от игр и совместной деятельности с другими детьми и взрослым.
2. Воспитать внимательное отношение к коллективу при организации групповой деятельности.
3. Воспитывать доброту, бережное отношение ко всему живому.
4. Совершенствовать навыки позитивной коммуникации.
5. «Проигрывание» разнообразных жизненных ситуаций, создание композиций на песке.
6. Выработать способность к самопринятию.
7. Корректировать нежелательные черты характера и поведения.

**Срок освоения:** 1 год обучения.

**Форма обучения:** очная.

**Режим занятий:** 1 раз в неделю, продолжительность 1 занятия (1 учебный час) – 25-30 минут.

Программа вариативна по объёму содержания и срокам обучения. Цикл состоит из индивидуальных и подгрупповых занятий. При необходимости можно увеличить количество занятий за счет дополнительных упражнений.

## 2. Комплекс основных характеристик Программы

### 2.1. Содержание программы

Объем программы: 1 год обучения – 32 часа.

Содержание программы:

№ п/п	Месяц	Темы занятий	Задачи
<b>«Песочная страна»</b>			
1	октябрь	«Знакомство с Песочной страной»	Настроить детей на совместную работу, установить эмоциональный контакт и определить, «узаконить» правила поведения в песочнице, развитие зрительного и тактильного

			восприятия.
2		«Знакомство с Песочным человечком»	Знакомство со свойствами сухого и мокрого песка, развитие мелкой моторики, воображения, зрительного и тактильного восприятия.
3		«Путешествие в Волшебную страну»	Развитие тактильных ощущений, воображения, мышления, увеличение словарного запаса в ходе обобщения чувственного опыта.
4		«Осень в Песочной стране»	Ознакомление с окружающим миром, развитие пространственно-временного представления, развитие мышления, воображения.
<b>«Вообразилия»</b>			
5	ноябрь	«Стадион»	Развитие воображения, мелкой моторики и кисти рук, глазомера, создание положительного эмоционального настроения, формирование навыков игрового взаимодействия.
6		«Кто к нам приходил»	Развитие зрительного и тактильного восприятия, воображения.
7		«Космическое путешествие. Встреча с инопланетянами»	Формирование навыков игрового взаимодействия, умения договариваться, развитие воображения.
8		«Следы на песке»	Развитие тактильной чувствительности, воображения, воспитывать доброту, бережное отношение ко всему живому.
9		«Волшебный цветок»	Ознакомление с окружающим миром, развитие мышления, речи, моторики.
<b>«Путешествия в сказочные страны»</b>			
10	декабрь	«Колобок»	Совершенствовать навыки позитивной коммуникации, способствовать возникновению положительных эмоций.
11		«В гостях на морском дне»	Формирование навыков сотрудничества, взаимодействия, взаимопомощи, развитие познавательных процессов.
12		«У солнышка в гостях»	Формирование навыков сотрудничества, взаимодействия, взаимопомощи, развитие познавательных процессов.
12		«Город, в котором мы живем»	Развитие воображения, творческого мышления, закрепление знаний о родном городе: кто в нем живет, какой ездит транспорт, какие работают заводы и пр.

<b>«Детские секретки»</b>			
14	январь	«Что изменилось?»	Развитие внимания, зрительной памяти, образного мышления, слухового восприятия.
15		«Найди клад»	Сформировать умение определять количество предметов на основе слухового, тактильного восприятия. Упражнять ориентировку в пространстве, согласно словесным указаниям, развивать произвольность.
16		«Золотоискатели»	Развитие произвольности, пространственно-временного представления, воображения.
<b>«Волшебные цифры и буквы»</b>			
17	февраль	«Узнай букву и назови звук»	Формировать лексико-грамматические категории языка; обогащать и активизировать словарь родного языка.
18		«Математический диктант»	Закрепить счет и цифры от 1 до 10. Развивать мелкую моторику руки. Развивать речь, память, мышление детей. Воспитывать желание добиваться поставленной цели.
19		«Дорисуй»	Закрепление сенсорных эталонов.
20		«Выдуй цифры из песка»	Научить детей управлять вдохом-выдохом, закрепить счет и цифры от 1 до 10, развивать речь, память, образное мышление.
<b>«Азбука настроения»</b>			
21	март	«Песочные настроения – радость, грусть»	научить ребёнка распознавать эмоции и эмоциональные настроения; сформировать опыт вербализации своих переживаемых эмоций; способствовать регуляции эмоционального состояния ребёнка, снятию нервного напряжения; гармонизировать эмоциональное состояние ребёнка.
22		«Песочные настроения – удивление, обида, спокойствие»	научить ребёнка распознавать эмоции и эмоциональные настроения; сформировать опыт вербализации своих переживаемых эмоций; способствовать регуляции эмоционального состояния ребёнка, снятию нервного напряжения; гармонизировать эмоциональное состояние ребёнка.
23		«Страхи на песке»	научить ребёнка распознавать эмоции и эмоциональные настроения; снятие психоэмоционального напряжения; научить ребенка понять положительную сторону страха и

			позитивного выхода из этого состояния.
24		«Игра в хороших и плохих»	усиление доверия между участниками группы; базового доверия к миру; снятие эмоционального напряжения; коррекция стратегий поведения.
25		«Победитель злости»	Обучение различению эмоционального состояния по его внешнему проявлению и выражению через мимику, пантомимику, интонацию; формирование навыков адекватного эмоционального реагирования на совершенное действие или поступок.
<b>«Песочные строители»</b>			
26	апрель	«Теплые лучи солнца»	Гармонизация психоэмоционального состояния детей; развитие тактильной чувствительности, восприятия, мышления, воображения; активизация словарного запаса.
27		«Песочная мандала»	Закрепление знаний о сенсорных эталонах, установление закономерностей.
28		«Я-волшебник»	Развитие творческого потенциала детей.
29		«Секретики в песке»	Развитие умения представлять предметы по их словесному описанию, развивать мышление, воображение.
<b>«Я создаю Мир»</b>			
30	май	«Выйди из лабиринта»	Развитие произвольности, умения соблюдать правила.
31		«Я создаю мир»	Развитие и расширение представлений ребенка об окружающем его мире живой и неживой природы, о рукотворном мире человека.
32		«На песке путешествуем – радость дарим всем»	Развивать творчество, фантазию детей, умение пальцами изображать задуманное. Формировать умение абстрагироваться от второстепенных деталей, выделяя в рисунке основное. Развивать мелкую моторику руки. Формировать и совершенствовать речь.

## 2.2. Планируемые результаты освоения Программы

В результате освоения Программы ребенок овладеет следующими компетенциями:

- сформированы коммуникативные навыки сотрудничества в общении со сверстниками, необходимые для успешного протекания процесса обучения - развитие умения понимать переживания, эмоциональное состояние другого человека, развитие эмоциональных компонентов и навыков общения и эффективного бесконфликтного взаимодействия;
- повышен уровень произвольности и самоконтроля;

- скорректирован уровень психоэмоционального состояния (снятия психоэмоционального напряжения, оптимизация уровня агрессии, тревожности);
- развито умение понимать собственное эмоциональное состояние и адекватно выражать свои эмоции;
- сформировано самосознание и адекватная самооценка;
- повышен уровень высших психических функций (внимания, памяти, мышления, восприятия, воображения) по результатам диагностики на начало и конец учебного года.

### 3. Комплекс организационно-педагогических характеристик

#### 3.1. Учебный план

Месяц	Игры и занятия	Объем часов	Форма контроля
<b>«Песочная страна»</b>			
Октябрь	«Знакомство с Песочной страной» «Знакомство с Песочным человечком» «Путешествие в Волшебную страну» «Осень в Песочной стране»	4 ч.	Наблюдение
<b>«Вообразилия»</b>			
Ноябрь	«Стадион» «Кто к нам приходил» «Космическое путешествие. Встреча с инопланетянами» «Следы на песке» «Волшебный цветок»	5 ч.	Наблюдение
<b>«Путешествия в сказочные страны»</b>			
Декабрь	«Колобок» «В гостях на морском дне» «У солнышка в гостях» «Город, в котором мы живем»	4 ч.	Наблюдение
<b>«Детские секретки»</b>			
Январь	«Что изменилось?» «Найди клад» «Золотоискатели»	3 ч.	Наблюдение
<b>«Волшебные цифры и буквы»</b>			
Февраль	«Узнай букву и назови звук» «Математический диктант» «Дорисуй» «Выдуй цифры из песка»	4 ч.	Наблюдение
<b>«Азбука настроения»</b>			
Март	«Песочные настроения – радость, грусть» «Песочные настроения – удивление, обида, спокойствие» «Страхи на песке» «Игра в хороших и плохих» «Победитель злости»	5 ч.	Наблюдение
<b>«Песочные строители»</b>			



Апрель	«Теплые лучи солнца» «Песочная мандала» «Я-волшебник» «Секретики в песке»	4 ч.	Наблюдение
<b>«Я создаю Мир»</b>			
Май	«Я создаю мир» «Выйди из лабиринта» «На песке путешествуем – радость дарим всем»	3 ч.	Наблюдение
Итого:		32 ч.	

### 3.2. Календарный учебный график

№	Содержание программы	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
1	«Песочная страна»	4 ч.							
2	«Вообразилия»		5 ч.						
3	«Путешествия в сказочные страны»			4 ч.					
4	«Детские секретрики»				3 ч.				
5	«Волшебные цифры и буквы»					4 ч.			
6	«Азбука настроения»						5 ч.		
7	«Песочные строители»							4 ч.	
8	«Я создаю Мир»								3 ч.
	Итого:	4	5	4	3	4	5	4	3

### 3.3. Кадровые условия:

Педагогическая деятельность по реализации Программы осуществляется лицами, имеющими средне-специальное или высшее образование, прошедшие курсовую подготовку в песочной терапии.

### 3.4. Материально-технические условия:

Список оборудования и материалов, необходимых для реализации Программы:

1. Водонепроницаемый деревянный ящик. Внутренняя поверхность (дно и борта) окрашиваются в синий или голубой цвет. Размер стола – 50 х 70 х 10 см, дно будет символизировать воду, а борта – небо. Такой размер ящика соответствует оптимальному полю зрительного восприятия, и это позволяет охватывать его взглядом целиком. Так же данный ящик возможно заменить световым песочным столом. Рядом с песочницей должен находиться источник чистой воды и салфетки.

2. Чистый, просеянный песок. Он не должен быть слишком крупным или слишком мелким. Песком заполняется меньшая часть ящика.

3. В коллекции должны быть миниатюры-символы, привлекательные и непривлекательные; прекрасные и ужасные; символы добра и зла, гармонии и абсурда.

Коллекция должна быть представлена объектами различных размеров, цветов, структур и материалов. Они должны быть:

- Большие и крошечные;
  - Бесцветных и ярких цветов;
  - Прозрачные и непрозрачные;
  - Сделанные из разных материалов: металла, стекла, глины, древесины и пластмассы.
- «Коллекция» миниатюрных фигурок (высота их – не более 8 см).

В набор игрушек могут войти:

- Человеческие персонажи

- Животные (домашние, дикие, доисторические, морские и др.)
  - Транспорт (наземный, водный, космический, и др.)
  - Растения (деревья, кусты, цветы, овощи и пр.)
  - Естественные предметы (ракушки, веточки, камни, кости, яйца и пр.)
  - Сказочные герои (злые и добрые)
  - Бросовый материал (пробки, трубочки, цветной картон и др.)
  - Пластиковые или деревянные геометрические фигуры (круги, треугольники, прямоугольники, пирамиды и др.)
  - мелкие игрушки из наборов «киндер-сюрприз»
4. Гребёнки для рисования на песке; песочные формочки
  5. Песочные мельницы
  6. Пластилин, клей, ножницы, бумага
  7. Аудио-, видео-, фотоисточники, запись релаксационной, спокойной музыки
  8. Помещение: кабинет педагога-психолога, мебель, диагностические тесты.

### **3.5. Оценочные материалы**

Эффективность работы отслеживается по данным психологической диагностики состояния эмоционально-волевой сферы, проводимой перед началом курса и по завершении занятий по программе, наблюдений за детьми на каждом занятии. По методикам: И. Вандвик, П. Эбклад; Т. Грабенко, Т. Зинкевич-Евстигнеева, Д. Фролов; Р. Тэммл, М. Дорки и В. Амен; Велиева С.В.; Панфилова М.А. (*Приложение 1*)

### **3.6. Методические материалы**

Методическое оснащение реализации Программы:

1. Методические рекомендации «Игры и упражнения для гармонизации эмоционального состояния детей» (*Приложение 2*)
2. Консультация для родителей «Песочные игры» (*Приложение 3*)

#### **4. Анализ эффективности использования песочной терапии**

**Цель:** определение уровня развития и навыков ребёнка с помощью совместной игровой деятельности у детей раннего возраста с ОВЗ средствами песочной терапии.

**Форма проведения:** наблюдение за ребёнком во время занятий по песочной терапии.

**Оценка:**

1 балл – ребёнок не справился

2 балла – ребёнок справился с помощью взрослого

3 балла – ребёнок справился самостоятельно

**Подведение итогов:**

1 – 4 балла – низкий уровень

5 – 8 баллов – средний уровень

9 – 12 баллов – высокий уровень

№ п\п	Ребёнок	Организованная деятельность (работоспособность, активность, сосредоточенность, аккуратность)		Коммуникация (уровень контактности с взрослым, со сверстниками во время игр с песком)		Внимание (внимательное наблюдение и воспроизведение задания, выданного педагогом)		Владение предметными знаниями по направлению игровой деятельности с песком (понимание и принятие ребёнком игрового процесса обучения песком)		Итоговый показатель	
		Н	И	Н	И	Н	И	Н	И	Начальный показатель (Н)	Итоговый показатель (И)
1.											
2.											
3.											
4.											
5.											
6.											
7.											
<b>Итоговый показатель по всем детям за год (среднее значение)</b>											



## Диагностический материал

### 1. Методика: «Два домика»

Данная методика предложена И. Вандвик, П. Экблад в 1994 г. и предназначена для диагностики сферы общения ребенка.

**Цель исследования:** определить круг значимого общения ребенка, особенности взаимоотношений в группе, выявление симпатий к членам группы.

**Материал и оборудование:** лист бумаги, красный и черный карандаши (фломастеры).

**Стимульный материал:** лист бумаги, на котором нарисованы 2 стандартных домика. Один из них побольше, красного цвета, другой – поменьше, черного цвета.

**Проведение исследования:** методика предназначена для обследования детей 3,5-6 лет. Исследование проводится строго индивидуально. Сначала кратко обсуждается, в каком доме живет ребенок. Затем психолог предлагает: «А теперь давай выстроим для тебя прекрасный, красный, красивый дом». (И рисует на глазах у ребенка красный дом, еще и еще раз подчеркивая его привлекательность). «А теперь давай этот прекрасный дом заселим. Конечно, в нем будешь жить ты, ведь мы его для тебя и построили! (Около дома записывается имя ребенка). А кто еще? Здесь, в этом новом доме могут жить все, кого ты захочешь поселить с собой, не важно, живете вы сейчас рядом или нет. Поселяй, кого хочешь!» Когда ребенок называет будущего обитателя красного дома, психолог записывает новое имя и как можно более нейтрально интересуется, а кто это. Записав двух-трех новоселов в красный дом, психолог рисует рядом еще один дом – черный, но никак его не характеризует. «Может быть, кого-то ты не захочешь поселить рядом с собой в красный дом. Но надо, чтобы им тоже было где жить». (В классическом варианте проведения этой методики оба дома рисуются сразу. Но это получается слишком грубо, навязчиво, поэтому о черном доме лучше вспомнить потом, как бы между прочим.) Ни в коем случае не сообщается, что этот дом плохой или чем-то хуже красного. Черный дом вообще не оценивается, это просто другой дом.

Если черный дом не заполняется жильцами, ребенка к этому мягко побуждают: «Что же, этот дом так и будет стоять пустой?» После этого список жильцов обоих домов дополняется.

Если кто-то из реального окружения ребенка вообще не упомянут, то психолог может спросить о нем впрямую: «Ой, а учительницу (или бабушку) мы вообще никуда не поселили. А ведь ей тоже надо где-то жить?!» Разумеется, этот вопрос тоже задается нейтральным тоном, и ни в коем случае не в акцентированной форме: «Ты поселишь учительницу с собой или отдельно?»

### 2. Методика «Волшебная страна чувств» (Авторская - Т. Грабенко, Т. Зинкевич-Евстигнеева, Д. Фролов)

**Цель:** исследование психоэмоционального состояния.

**Возраст:** от 5 до 13 лет.

Перед ребенком (или детьми) ведущий раскладывает или просит достать восемь разноцветных карандашей (красный, желтый, синий, зеленый, фиолетовый, коричневый, серый, черный) и бланк методики.

**Инструкция 1:** *«Далеко-далеко, а может быть, и близко, есть волшебная страна, и живут в ней Чувства: Радость, Удовольствие, Страх, Вина, Обида, Грусть, Злость, Интерес. Живут они в маленьких цветных домиках. Причем каждое Чувство живет в домике определенного цвета. Кто-то живет в красном домике, кто-то в синем... Каждый день, как только встает солнце, жители волшебной страны занимаются своими делами. Но однажды случилась беда. На страну налетел страшный ураган порывы*

ветра были настолько сильными, что срывали крыши с домов и ломали ветви деревьев. Жители успели спрятаться, но домики спасти не удалось. И вот ураган закончился, ветер стих. Жители вышли из укрытий и увидели свои домики разрушенными. Конечно, они были очень расстроены, но слезами, как известно, горю не поможешь. Взяв необходимые инструменты, жители вскоре восстановили свои домики. Но вот беда – всю краску унес ветер.»

У тебя есть цветные карандаши. Пожалуйста, помоги жителям и раскрась домики. Таким образом, детям предлагается поработать с первой колонкой, где изображены домики.

**Инструкция 2:** «Спасибо тебе от лица всех жителей. Ты восстановил страну. Настоящий волшебник! Но дело в том, что во время урагана жители были так напуганы, что совсем забыли, в домике какого цвета жил каждый из них. Пожалуйста, помоги каждому жителю найти свой домик. Закрась или подчеркни название чувства цветом, соответствующим цвету домика».

Здесь ведущий предлагает ребятам поработать со второй колонкой, в которой перечислены названия чувств.

В результате мы узнаем, с каким цветом ассоциируется у ребенка определенное чувство.

**Инструкция 3:** «Спасибо! Ты не только восстановил страну, но и помог жителям найти свои домики. Теперь им хорошо, ведь очень важно знать, где твой дом. Но как же мы будем путешествовать по этой стране без карты? Ведь каждая страна имеет свою территорию и границы. Территория страны наносится на карту. Посмотри – вот карта страны чувств (ведущий показывает силуэт человека). Но она пуста. После восстановления страны карта еще не исправлена. Только ты, как человек, восстановивший страну, можешь раскрасить карту. Для этого возьми, пожалуйста, свои волшебные карандаши. Они уже помогли тебе восстановить страну, теперь помогут и раскрасить карту. Помести на ней Чувства, живущие в домиках, как тебе хочется ». Если, рассматривая карту страны, ребенок скажет, что это – человек, можно объяснить ему, что на карте очертание разных стран может быть похоже на что угодно. Например, очертание Италии похоже на сапог (при этом хорошо иметь под рукой атлас и подкрепить свои слова рассматриванием карт). Когда карта будет раскрашена, ведущий благодарит ребят и говорит, что в следующий раз они начнут ближе знакомиться с этой страной и узнают много интересных историй.

# ВОЛШЕБНАЯ СТРАНА ЧУВСТВ

**Домики Жители**

**Карта страны**



Радость



Удовольствие



Страх



Вина



Обида



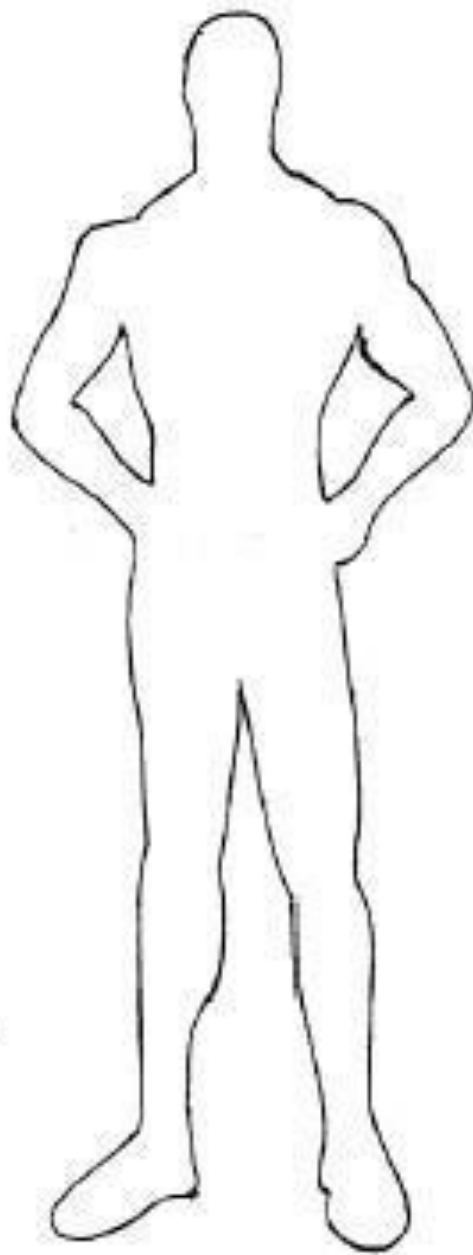
Грусть



Разочарование



Интерес



### 3. Тест на тревожность детей 3,5 - 7 лет. (Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен)

**Цель:** определение тревожности у детей в возрасте 3,5 – 7 лет.

**Стимульный материал:** 14 рисунков размером 8,5 x 11 см. Каждый рисунок представляет собой некоторую типичную для жизни ребёнка ситуацию. Каждый рисунок выполнен в двух вариантах: для девочки (на рисунке изображена девочка) и для мальчика (на рисунке изображён мальчик). Лицо ребёнка на рисунке не прорисовано, дан лишь контур головы. Каждый рисунок снабжён двумя дополнительными рисунками детской головы, по размерам точно соответствующими контуру лица на рисунке. На одном из дополнительных рисунков изображено улыбающееся лицо ребёнка, на другом – печальное.

**Процедура проведения:** Рисунки показывают ребёнку в строго перечисленном порядке один за другим. Беседа проходит в отдельной комнате. Предъявив ребёнку рисунок, психолог даёт инструкцию.

**Инструкция:**



1. Игра с младшими детьми. «Как ты думаешь, какое лицо будет у ребёнка: весёлое или печальное? Он (она) играет с малышами».

2. Ребёнок и мать с младенцем. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребёнка: печальное или весёлое? Он (она) гуляет с мамой и малышом».

3. Объект агрессии. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребёнка: весёлое или печальное?»

4. Одевание. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребёнка? Он (она) одевается».

5. Игра со старшими детьми. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребёнка: весёлое или печальное? Он (она) играет со старшими детьми».

6. Укладывание спать в одиночестве. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребёнка: печальное или весёлое? Он (она) идёт спать».

7. Умывание. «Как ты думаешь, какое лицо будет у ребёнка: весёлое или печальное? Он (она) в ванной».

8. Выговор. «Как ты думаешь, какое лицо будет у ребёнка: весёлое или печальное?»

9. Игнорирование. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребёнка: печальное или весёлое?»

10. Агрессивное нападение. «Как ты думаешь, какое лицо будет у ребёнка: весёлое или печальное?»

11. Собираение игрушек. «Как ты думаешь, какое лицо будет у ребёнка: весёлое или печальное? Он (она) убирает игрушки».

12. Изоляция. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребёнка: печальное или весёлое?»

13. Ребёнок с родителями. «Как ты думаешь, какое лицо будет у ребёнка: весёлое или печальное? Он (она) со своими мамой и папой».

14. Еда в одиночестве. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребёнка: печальное или весёлое? Он (она) ест».

Выбор ребёнком соответствующего лица и словесные высказывания ребёнка можно зафиксировать в специальном протоколе (бланки должны быть подготовлены заранее). Протоколы каждого ребёнка подвергаются количественному и качественному анализу.

#### **4. Графическая методика: «Кактус» (Автор: М.А. Панфилова)**

Методика проводится с детьми с 4-х лет.

**Цель** – выявление состояния эмоциональной сферы ребенка, выявление наличия агрессии, ее направленности и интенсивности.

**Материал** – бумага (формат А4), карандаш.

**Инструкция:** «На листе бумаги нарисуй кактус, такой, какой ты его себе представляешь!» Вопросы и дополнительные объяснения не допускаются. Ребенку дается столько времени, сколько ему необходимо. По завершении рисования с ребенком проводится беседа.

**Беседа:**

1. Кактус домашний или дикий?
2. Его можно потрогать?
3. Кактусу нравится, когда за ним ухаживают?
4. У кактуса есть соседи?
5. Какие растения его соседи?
6. Когда кактус вырастет, что в нем изменится?

#### **5. Методика «Паровозик» (Велиева С.В.)**

Методика «Паровозик» (Велиева С.В.) позволяет определить особенности эмоционального состояния ребёнка: нормальное или пониженное настроение, состояния тревоги, страха, удовлетворительную или низкую адаптацию в новой или привычной, социальной среде (выявление тревожности у дошкольников). Направлена на определение степени позитивного (ППС) и негативного (НПС) психического состояния.

Применяется индивидуально с детьми с 2,5 лет.

### **Стимульный материал**

Белый паровозик и 8 разноцветных вагончиков (красный, желтый, зеленый, синий, фиолетовый, серый, коричневый, черный). Вагончики беспорядочно размещаются на белом фоне.

### **Инструкция**

“Рассмотри все вагончики. Давай построим необычный поезд. Первым поставь вагончик, который тебе кажется самым красивым. Теперь выбери из оставшихся самый красивый, и т.д.”. Необходимо, чтобы ребенок удерживал все вагончики в поле зрения.

## Игры и упражнения для гармонизации эмоционального состояния детей

### **"Задувай свечу"**

Глубоко вдохнуть, набирая в легкие как можно больше воздуха. Затем, вытянув губы трубочкой, медленно выдохнуть, как бы дую на свечу, при этом длительно произносить звук "у".

### **"Озорные щечки"**

Набрать воздух, сильно надувая щеки. Задержать дыхание, медленно выдохнуть воздух, как бы задувая свечу. Расслабить щеки. Затем сомкнуть губы трубочкой, вдохнуть воздух, втягивая его. Щеки при этом втягиваются. Затем расслабить щеки и губы.

### **"Рот на замочке"**

Поджать губы так, чтобы их совсем не было видно. Закрыть рот на "замочек", сильно-сильно сжав губы. Затем расслабить их:

У меня есть свой секрет, не скажу его вам, нет (поджать губы).

Ох как сложно удержаться, ничего не рассказав (4–5 с).

Губы все же я расслаблю, а секрет себе оставлю.

### **"Злюка успокоилась"**

Напрячь челюсть, растягивая губы и обнажая зубы. Рычать что есть сил. Затем сделать несколько глубоких вдохов, потянуться, улыбнуться и, широко открыв рот, зевнуть:

А когда я сильно злюсь, напрягаюсь, но держусь.

Челюсть сильно я сжимаю и рычаньем всех пугаю (рычать).

Чтобы злоба улетела и расслабилось все тело,

Надо глубоко вдохнуть, потянуться, улыбнуться,

Может, даже и зевнуть (широко открыв рот, зевнуть).

### **"Любопытная Варвара"**

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, голова прямо. Повернуть голову максимально влево, затем вправо. Вдох-выдох. Движение повторяется по 2 раза в каждую сторону. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

Любопытная Варвара смотрит влево, смотрит вправо.

А потом опять вперед – тут немного отдохнет.

Поднять голову вверх, смотреть на потолок как можно дольше. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

А Варвара смотрит вверх дольше всех и дальше всех!

Возвращается обратно – расслабление приятно!

Медленно опустить голову вниз, прижать подбородок к груди. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

А теперь посмотрим вниз – мышцы шеи напряглись!

Возвращаемся обратно – расслабление приятно!

### **"Лимон"**

Опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствовать, как напряжена правая рука. Затем бросить "лимон" и расслабить руку:

Я возьму в ладонь лимон.

Чувствую, что круглый он.

Я его слегка сжимаю –

Сок лимонный выжимаю.

Все в порядке, сок готов.

Я лимон бросаю, руку расслабляю.  
Выполнить это же упражнение левой рукой.

**"Пара"** (попеременное движение с напряжением и расслаблением рук).

Стоя друг против друга и касаясь выставленных вперед ладоней партнера, с напряжением выпрямить свою правую руку, тем самым сгибая в локте левую руку партнера. Левая рука при этом сгибается в локте, а у партнера выпрямляется.

“Вибрация”.

Какой сегодня чудный день!

Прогоним мы тоску и лень.

Руками потрясли.

Вот мы здоровы и бодры.

**"Палуба"**

Представьте себя на корабле. Качает. Чтобы не упасть, нужно расставить ноги шире и прижать их к полу. Руки сцепить за спиной. Качнуло палубу – перенести массу тела на правую ногу, прижать ее к полу (правая нога напряжена, левая расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола). Выпрямиться. Расслабить ногу. Качнуло в другую сторону – прижать левую ногу к полу. Выпрямиться! Вдох-выдох!

Стало палубу качать! Ногу к палубе прижать!

Крепче ногу прижимаем, а другую расслабляем.

**"Слон"**

Поставить устойчиво ноги, затем представить себя слоном. Медленно перенести массу тела на одну ногу, а другую высоко поднять и с “грохотом” опустить на пол. Двигаться по комнате, поочередно поднимая каждую ногу и опуская ее с ударом стопы об пол. Произносить на выдохе “Ух!”.

**"Снежная баба"**

Дети представляют, что каждый из них снежная баба. Огромная, красивая, которую вылепили из снега. У нее есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и она стоит на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и снежная баба начинает таять. Далее дети изображают, как тает снежная баба. Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Снежная баба превращается в лужицу, растекшуюся по земле.

**"Птички"**

Дети представляют, что они маленькие птички. Летают по душистому летнему лесу, вдыхают его ароматы и любят его красотой. Вот они присели на красивый полевой цветок и вдохнули его легкий аромат, а теперь полетели к самой высокой липе, сели на ее макушку и почувствовали сладкий запах цветущего дерева. А вот подул теплый летний ветерок, и птички вместе с его порывом понеслись к журчащему лесному ручейку. Сев на краю ручья, они почистили клювом свои перышки, попили чистой, прохладной водицы, поплескались и снова поднялись ввысь. А теперь приземлимся в самое уютное гнездышко на лесной полянке.

**"Летний денек"**

Дети ложатся на спину, расслабляя все мышцы и закрывая глаза. Проходит релаксация под звучание спокойной музыки:

Я на солнышке лежу,

Но на солнце не гляжу.

Глазки закрываем, глазки отдыхают.

Солнце гладит наши лица,

Пусть нам сон хороший снится.

Вдруг мы слышим: бом-бом-бом!

Прогуляться вышел гром.  
Гремит гром, как барабан.

### **"Тишина"**

Тише, тише, тишина!  
Разговаривать нельзя!  
Мы устали – надо спать – ляжем тихо на кровать  
И тихонько будем спать.

Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры. Они быстро обучаются этому непростому умению расслабляться.

Научившись расслаблению, каждый ребенок получает то, в чем ранее испытывал недостаток. Это в равной степени касается любых психических процессов: познавательных, эмоциональных или волевых. В процессе расслабления организм наилучшим образом перераспределяет энергию и пытается привести тело к равновесию и гармонии.

Расслабляясь, возбужденные, беспокойные дети постепенно становятся более уравновешенными, внимательными и терпеливыми. Дети заторможенные, скованные, вялые и робкие приобретают уверенность, бодрость, свободу в выражении своих чувств и мыслей.

Такая системная работа позволяет детскому организму сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие, тем самым сохраняя психическое здоровье.

## Консультация для родителей «Песочные игры»

Уважаемые родители!

Игра с песком - одна из форм естественной деятельности детей.

Она доставляет удовольствие детям. Это необычная техника, благодаря которой ребенок строит собственный мир в миниатюре из песка и небольших фигурок. При этом ребенок выражает на песке то, что спонтанно возникает у нее в сознании.

Создавая сама свой мир на песке, ребенок чувствует себя волшебником, она не боится что-то менять, ломать старое или строить новое. В работе с песком все проще: если сделал что-то не так, проведи ладонью по песку и начни сначала.

Песочные игры не только интересные, но и полезны.

Игра с песком эффективна в работе с дошкольниками с задержкой психического развития, для детей с нарушением речи. Перенос традиционных педагогических занятий в песочницу дает более воспитательный и образовательный эффект, чем стандартные формы обучения.

Во-первых, развивается мелкая моторика пальцев рук при манипуляциях с мелкими предметами, фигурами, песком.

Во-вторых, развивается творчество, фантазия, когда ребенок придумывает целый мир на песке.

В-третьих, развивается речь, потому что часто игра сопровождается комментариями, историями, диалогами.

В-четвертых, развиваются коммуникативные и социальные навыки, когда ребенок играет не одна, она взаимодействует с партнерами по игре.

В-пятых, развивается эмоциональная сфера, потому что в игре находят воплощение ситуации, волнующие ребенка, развиваются психические процессы: восприятие, внимание, память, мышление.

Именно поэтому мы предлагаем Вам, уважаемые родители, сделать мини-песочницу дома, или играть с ребенком в песочнице на улице в теплое время года. (Играть с ребенком в песочные игры дома или на улице в теплое время года)

Как сделать песочницу дома?

Для домашнего использования можно взять небольшой деревянный или пластмассовый ящик (коробку, поднос). Песком заполняется 1/3 ящика. Перед использованием песок нужно просеять, промыть и прокалить в духовке.

Материалы и предметы, используемые для игры:

- вода, сито для песка, формочки, фигурки людей и животных; сказочные герои: добрые и злые.

- природные объекты: камни, куски дерева, сухие растения, желуди, семена, перья и т.п.;

- игрушечные предметы быта, мебель, посуда, транспорт;

- объекты окружающего мира: дома, заборы, мосты, ворота и т.п.;

- пластмассовые и деревянные буквы и цифры, геометрические фигуры;

Мы предлагаем вам несколько игр с песком для детей старшего дошкольного возраста:

- Во-первых, рассмотрим игры, **направленные на развитие мелкой моторики рук и тактильной чувствительности.**

Давай сначала смочим песок.

Игра «Следы»:

- Упражнение «Идут медвежата» - сначала кулачками будем нажимать на песок, теперь ладошками, нажимаем с силой;

- Упражнение «Прыгают зайцы» - будем ударять по поверхности песка двумя пальчиками, движемся в разных направлениях; теперь тремя сгруппированными пальчиками (потом 4 и 5 пальчиками).

- «Ползут змейки» - сначала расслабленными пальчиками (показать) сделаем поверхность песка волнистой; а теперь пальчики напряжем (в разных направлениях). А теперь выполним упражнение ребром ладони.

- «Бегут жучки» - двигаем всеми пальчиками, как бегают насекомые; можно погружать ручки полностью в песок, они касаются друг друга, как бы «жучки здороваются»;

- «Ожерелье для мамы» - из чего делают бусы? (из бусинок).

А на что нанизывают бусинки? (на ниточку).

Нарисуй пальчиком ниточку и бусинки. Выложи бусинки из камней и фасоли.

Таким образом можно предложить ребенку выложить любую фигуру, букву или предмет по желанию ребенка, используя любой подручный материал.

А теперь предлагаем **математические игры с песком**:

- «Сколько?» - я спрятала в песке предметы, найди считай их и отметь соответствующей цифрой (7 каштанов, 8 желудей)

- «Соседи» - соседи - это те, кто живет по соседству, рядом. Помоги цифре 4 найти своих соседей. Проведи дорожки пальчиком.

- «Геометрическая мозаика» - выложи из мозаики фигуры: квадрат, прямоугольник, ромб. Как эти фигуры можно назвать? (Четырехугольниками)

Почему? Сколько сторон у любого четырехугольника? У какой фигуры есть 3 угла и 3 стороны? Нарисуй ее. Нарисуй фигуры, которые не имеют углов.

Геометрические фигуры, цифры можно преподавать, рисовать по образцу, по памяти, или словесными указаниями взрослого.

Сейчас предлагаем игры **по обучению грамоте и речевого развития**:

- «Кто спрятался?» - необходимо найти в песке фигурки и назвать первый/последний звук в слове; (Тянуть звук)

- «Веселые превращения» - нарисуй букву Р, а теперь попробуй ее превратить в букву В, а ее в Ь - Б - Д - Т;

- «Угадай» - я закрою глаза, а ты спрячешь в песке какое-то животное. Подскажи мне, что ты спрятал. Загадай загадку. Не забудь назвать части тела животного, что умеет делать, где живет, какую пользу приносит людям.

При выполнении этого упражнения сначала вместе с ребенком рассмотрите животное, составьте о нем предложения, дайте образец ответа и загадайте животное сами, а потом предложите ребенку составить сначала предложения, а потом рассказ – загадку.

Уважаемые родители!

Придерживайтесь следующих правил при организации игр на песке:

1. Подбирайте задачи, соответствующие возможностям ребенка;
2. Выключайте негативную оценку действий ребенка и его идей;
3. Поощряйте фантазию и творческий подход.

Успехов Вам!