

**Программа дополнительного образования
«Песочные истории или Азбука настроения»
для детей дошкольного возраста (3–7 лет)**

Автор-составитель: Воспитатель Азина Н.И.
Срок реализации: 1 год (для одной возрастной группы)
Режим занятий: 1 раз в неделю
Длительность: 15–25 минут (в зависимости от возраста)

1. Пояснительная записка

Актуальность.

Дошкольный возраст – самый сенситивный период для развития эмоциональной сферы. Однако в современном мире дети часто испытывают дефицит тактильных ощущений, перегружены визуальной информацией и не всегда умеют выражать свои чувства (страх, гнев, радость) социально приемлемыми способами.

Сочетание **психогимнастики** (науки о выразительных движениях) и **песочной терапии** позволяет решить эти проблемы мягко и экологично. Песок снимает стресс, а психогимнастика учит владеть телом и эмоциями.

Цель программы:

Сохранение и укрепление психологического здоровья детей, гармонизация эмоционально-личностной сферы средствами игровой терапии с песком и психогимнастических этюдов.

Задачи:

1. **Обучающие:** Познакомить детей с базовыми эмоциями (радость, грусть, страх, удивление, злость). Научить передавать заданное эмоциональное состояние с помощью мимики и жестов.
2. **Развивающие:** Развивать коммуникативные навыки (умение слушать и договариваться), тактильную чувствительность, воображение и мелкую моторику.
3. **Воспитательные (коррекционные):** Снижать психоэмоциональное напряжение, агрессию и импульсивность. Формировать навыки саморегуляции.

Принципы работы воспитателя:

- **Безоценочность:** Нет правильных или неправильных рисунков на песке, есть выражение чувств.
- **Экологичность:** Негативные эмоции (злость, страх) мы не подавляем, а учимся выражать их безопасно (например, затоптать в песке, смыть водой).
- **Игровая форма:** Все задания подаются через сказку или игру.

2. Организация среды (Уголок песочной терапии в группе)

Для реализации программы необходим **Световой планшет (стол) для рисования песком** (или просто ящик с песком, но подсветка предпочтительнее, так как она успокаивает нервную систему).

Также нужны:

- Коллекция миниатюрных фигурок (животные, люди, домики, деревья, сказочные персонажи, машинки).
- Природный материал (камешки, ракушки, шишки).
- CD-проигрыватель для спокойной музыки (звуки воды, классика).

3. Структура типового занятия

Каждое занятие строится по единой схеме:

1. **Ритуал входа (2 мин):** Дети встают в круг, берутся за руки, желают друг другу доброго утра. Или «здороваются» с песком (поглаживают, пересыпают).

2. **Разминка (Психогимнастика) (5 мин):** Этюды на выражение эмоций, игры на напряжение-расслабление мышц («Холодно-жарко», «Тряпичная кукла»).
3. **Основная часть (Песочная терапия) (10–15 мин):** Работа с песком и фигурками по теме занятия.
4. **Релаксация (3 мин):** Игры на снятие напряжения, дыхательные упражнения под музыку.
5. **Ритуал выхода (2 мин):** Прощание с песком (сказать спасибо, стряхнуть руки), обсуждение «Что сегодня понравилось?».

4. Тематическое планирование (Пример для средней группы 4–5 лет)

Месяц	Тема занятия	Психогимнастика (этюды и игры)	Песочная терапия (работа на столе)	Задачи занятия
Сентябрь	«Знакомство с Песочной страной»	«Здравствуйте, ручки», «Злые и добрые тучки» (напряжение-расслабление).	Свободное рисование пальчиками. Исследование песка: кулачок, ладошка, ребро ладони.	Снять тревогу адаптационного периода, установить доверие.
Октябрь	«Наши эмоции. Радость»	Этюд «Солнышко» (улыбка), «Котенок, которому купили новую игрушку».	Нарисовать на песке улыбку, веселое лицо. Игра «Песочный дождик» (сыплем песок как салют в честь праздника).	Познакомить с эмоцией «радость», учить выражать её мимикой.
Ноябрь	«Грусть и Одиночество»	Этюд «Лисенок заблудился» (грустная мордочка), игра «Тучи».	Строим домик для маленького зверька, который потерялся (коллективная работа).	Учить эмпатии, желанию помочь. Снятие тревоги.
Декабрь	«Удивление»	Этюд «Круглые глаза» (увидели чудо), игра «Замри».	Рисование «Чуда»: дети рисуют то, что их	Развитие фантазии, расширение спектра эмоций.

Месяц	Тема занятия	Психогимнастика (этюды и игры)	Песочная терапия (работа на столе)	Задачи занятия
			удивило бы (снег летом, цветы на ёлке).	
Январь	«Страх» (Коррекционный)	Этюд «Гром» (съёжились от страха), «Смелый заяц» (научился не бояться).	Игра «Спрячь страшного зверя» (дети закапывают в песок страшные фигурки или лепят ком из мокрого песка, давя его).	Проработка страхов через телесное отреагирование.
Февраль	«Гнев. Как с ним подружиться»	«Сердитый дедушка», «Злые - добрые драки» (бросаемся мягкими подушками или шариками из песка).	Рисование гнева (пальцем хаотично, резко). Топтание рисунка ногами (разрушаем злость).	Научить безопасному выражению агрессии.
Март	«Сказка на песке»	Этюд «Любящие сыновья/дочки» (показываем ласку к маме).	Рисование по мотивам сказки «Колобок» (дорожка в лесу) с расстановкой фигурок.	Развитие связной речи, мелкой моторики.
Апрель	«Мир природы»	Этюд «Цветок распускается» (медленный подъем рук).	Отпечатки (пальцы, ладони) создаем «Лес» или «Подводный мир». Используем камешки и	Снятие возбуждения, развитие тактильного восприятия.

Месяц	Тема занятия	Психогимнастика (этюды и игры)	Песочная терапия (работа на столе)	Задачи занятия
			ракушки.	
Май	«Мы дружная группа»	Игра «Паровозик дружбы» (движение друг за другом с закрытыми глазами, ведущий ведет).	Коллективная картина «Страна Дружбы» (каждый рисует что-то свое, но на одном столе).	Диагностика взаимоотношений, сплочение коллектива.

5. Методические рекомендации для воспитателя

- Наличие перчаток:** Если у ребенка есть микротравмы на руках или экзема, работа в сухом песке противопоказана. Используйте влажный песок или перчатки.
- Музыка:** Обязательно используйте фоновую музыку. Для активных игр – ритмичная, для рисования – спокойная классика (Моцарт, звуки природы).
- Реакция на негатив:**
 - Если ребенок ломает постройки других: разрешите ему это сделать, но в специально отведенном месте (уголок разрушения). Объясните: «Здесь можно ломать, а здесь у нас город, его ломать жалко».
 - Если ребенок боится испачкаться: не заставляйте. Пусть сначала рисует палочкой или смотрит со стороны. Постепенно страх пройдет.
- Гигиена:** После каждого занятия дети моют руки с мылом. Песок нужно просеивать и прокалывать (или кварцевать стол ультрафиолетом, если это предусмотрено моделью стола).

6. Ожидаемые результаты к концу года

- Дети научатся различать и называть базовые эмоции.
- Снизится уровень импульсивности и агрессивности у детей «группы риска».
- Обогатится словарный запас за счет слов, обозначающих чувства.
- Дети станут увереннее в тактильных контактах (не боятся грязи, песка, воды).
- Улучшится координация движений рук (подготовка руки к письму).

Список использованной литературы (для отчета)

- Грабенко Т.М., Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. «Чудеса на песке. Практикум по песочной терапии».
- Чистякова М.И. «Психогимнастика».
- Кряжева Н.Л. «Развитие эмоционального мира детей».
- Сакович Н.А. «Технология игры в песок. Игры на мосту».