

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 22 «Планета детства»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «11» 08 2023  
Протокол № 1

Утверждаю:  
Заведующий МАДОУ  
«Детский сад № 22 «Планета  
детства»



Е.В. Полякова  
Приказ № 11 от «11» 08 2023

**Кружковая деятельность педагога-психолога  
по песочной терапии «Волшебный мир песка»  
с детьми 3 - 5 лет.**



Педагог-психолог:  
Ващенко Ю.А

## Пояснительная записка

*Просто сыграем, как делают дети,  
Что «вне игры», то для них - мишура,  
Это сладчайшее дело на свете – общая наша игра!*

Сегодня мы живем в очень непростом мире. Жизнь ставит нас в сложные ситуации, требующие адекватных решений. Только уверенный в себе, в своих возможностях человек может добиваться высоких результатов, развивать творческие способности и активно самовыражаться. С этим многие дети не справляются испытывая страх, тревожность, у них появляются трудности в общении, агрессивное реагирование при взаимодействии.

Одной из актуальных проблем является сегодня изучение эмоциональной сферы детей дошкольного возраста.

«Детство – золотой век эмоционального в нас» - отмечает В.В. Зеньковский. Никакое общение и взаимодействие не будет эффективным, если его участники не способны понимать эмоциональное состояние другого и управлять собственными эмоциями. Распознавание и передача эмоций – сложный процесс, требующий от ребенка определенных умений и знаний. Эмоции играют важную роль в жизни детей: они помогают воспринимать действительность и реагировать на неё. Выражение ребенком своих чувств – важный показатель понимания им своего внутреннего мира, свидетельствующий о психическом состоянии, благополучии и перспективах развития. В настоящее время закономерностью является то, что под воздействием ряда факторов (окружающая среда, общение со взрослыми и сверстниками, средства массовой информации...) у детей могут возникать негативные эмоциональные переживания: тревожность, выражающаяся в конфликтах и агрессии, неуверенность, определяющаяся замкнутостью и депрессивностью. Негативные способы поведения дети переносят в игру. А ведь вся жизнь – игра! Игра – это огромное светлое окно, через которое в духовный мир ребёнка вливается удивительный поток представлений, понятий об окружающем мире. Игра – это искра, зажигающая огонёк пытливости и любознательности - отмечает В.А. Сухомлинский. Игра самоценна. Она вызывает положительные эмоции, дарит радость, создаёт «зону защиты» для ребенка. «Я в домике», - часто произносят дети, испытывающие страх или усталость. Игра – самый органичный способ выразить свои переживания, исследовать мир, выстроить отношения. К.Д. Ушинский писал: «Самая лучшая игрушка для детей – кучка песка!».

Игры на песке – одна из форм естественной деятельности ребёнка. Именно, поэтому мы, взрослые, можем использовать песочницу в ходе

развивающих и обучающих занятий. Строя картины из песка, придумывая различные истории, мы в наиболее органичной для ребёнка форме, передаём ему наши знания и жизненный опыт, события и законы окружающего мира. При этом мы ещё и вручаем собственную Душу, усиливая своего Внутреннего Ребёнка. Принцип «терапии песком» был предложен ещё Карлом Густавом Юнгом, замечательным психотерапевтом, основателем аналитической терапии. Быть может, естественная потребность человека «возиться» с песком и сама его структура подсказали великому Юнгу эту идею. Ведь песок состоит из мельчайших крупинок, которые только при соединении образуют любимую нами песочную массу. Многие психологи видят в отдельных крупинках символическое отражение автономности человека, а в песочной массе воплощение Жизни во Вселенной. Первые контакты детей друг с другом происходят в песочнице: на песке строится дом, высаживается дерево, создается семья. Проигрывая на песке ситуации из жизни, они стремятся к бесконфликтному, конструктивному общению, взаимопомощи. Дети учатся выражать свои чувства в безобидной форме, не причиняя вред окружающим людям. Сказка на песке – прекрасная возможность выразить свое отношение к окружающему миру, найти то, что тревожит и беспокоит, рассыпать на мельчайшие песчинки образ, пугающий и травмирующий ребенка.

Песок – природный материал, обладающий собственной энергетикой. По сравнению с другими материалами для творчества – глиной, пластилином, красками – он имеет ряд преимуществ. Создание песочных композиций в отличие, например, от рисунка не требует особых умений. Сделать что-то не так невозможно, это особенно важно для тех, кто привык строго оценивать себя. Песочные игры подходят тем, кому трудно облечь свои переживания (очень острые и болезненные), в слова, или просто потому, что ребёнок не обладает даром красноречия. Они способны заинтересовать, отвлечь, расслабить ребёнка, а значит, обеспечить наиболее успешное выполнение задания или же эффективный способ подачи материала.

Песок – загадочный материал, обладающий способностью завораживать человека – своей податливостью, способностью принимать любые формы: быть сухим, лёгким и ускользящим или влажным, плотным и пластичным. Игры с песком способны заинтересовать, отвлечь, расслабить ребёнка, а значит, обеспечить наиболее успешное выполнение задания или же эффективный способ подачи материала.

Песочная терапия – возможность выразить то, для чего трудно подобрать слова, соприкоснуться с тем, к чему трудно обратиться напрямую, увидеть в себе то, что обычно ускользает от сознательного восприятия. Игры с песком имеют большое значение для поддержания психического здоровья, развития познавательных процессов, влияют на становление всех сторон

личности ребенка, формируют гуманное, искреннее отношение к людям и всему живому.

**Цель программы:** развить творческие, коммуникативные способности у детей младших и средних групп, скорректировать эмоционально-волевую сферу у детей посредством песочной терапии.

**Задачи программы:**

1. Снятие эмоционального и мышечного напряжения.
2. Развитие навыков взаимодействия детей друг с другом.
3. Формирование творческого потенциала ребенка.
4. Формировать установку на положительное отношение к себе.
5. Способствовать проявлению эмпатии средствами песочной терапии.
6. Побуждать детей к активным действиям и концентрации внимания.
7. Совершенствовать умения и навыки у детей практического общения, используя вербальные и невербальные средства.

Занятия с детьми проводятся в подгруппе (4-5 человек) один раз в неделю. С детьми 3-4 лет не более 15 минут, а с детьми 4-5 лет не более 20 минут.

**Планируемые результаты:**

При успешной реализации программы «Волшебный мир песка» у детей будет наблюдаться:

1. Более осознанное восприятие сенсорной информации, раскрытие творческого потенциала личности, повышение самооценки, улучшение эмоционального фона.
2. Приобретение модели проигрывания сложных ситуаций в песке, поиска совместных решений.
3. Развитие мелкой моторики, координации движений, устойчивости внимания.
4. Расширение познавательного интереса.
5. Будут закреплены навыки гигиены и бережного отношения к инструментам, материалам и оборудованию.

**Используя в диагностической работе метод наблюдения будут оцениваться следующие параметры:**

- состояние мелкой моторики (ловко, уверенно берет мелкие игрушки или роняет их, не может поставить одно звено дерева на другое и т. п.);
- уровень познавательного интереса (рассматривает набор игрушек, расспрашивает о незнакомых предметах, делится впечатлениями об уже

знакомых игрушках и тому подобное);

- уровень общей осведомленности (как много предметов из набора игрушек ему незнакомы);
- сформированность понятий и умение обобщать (игрушки в лотках разложены по темам);
- личностные характеристики (темперамент, тревожность, уверенность в себе, агрессивность, сформированность коммуникативных навыков в общении, общее эмоциональное состояние).

**Во время беседы с ребенком на тему выполненного им задания, оценивается сформированность следующих параметров:**

- уровень развития речи (звукопроизношение, грамматический строй речи, лексика);
- уровень развития игровой деятельности (игрушки просто набросаны в песочнице, присутствует простой сюжет или развитие сюжета);
- эмоциональное развитие (как выражает эмоции, их адекватность ситуации, устойчивость);
- стиль семейных отношений (диалоги между героями);
- уровень развития таких психических процессов, как произвольная и непроизвольная память, внимание (помнит ли, где стояли игрушки, где какая игрушка была), восприятие формы, цвета, размера);
- устойчивость и распределение внимания, работоспособность; воображение (сказочный сюжет, его развитие, разнообразие героев и тому подобное);
- уровень развития воли и целеустремленности (убирает ли игрушки по местам, доводит ли дело до конца);
- умение обобщать, сообразительность (способность быстро находить подходящий лоток для каждой игрушки);

На групповых (4-5 человек) занятиях - уровень сформированности коммуникативных навыков, стиль общения со сверстниками.

На основании полученных результатов планируется будущая работа с детьми.

## **2. Общая схема занятий**

Занятие песочной терапией носит комплексный характер, так как работа идет сразу в нескольких направлениях:

1. Психологическое направление включает мотивационные, сенсорные, контактные и сюжетные игры.
2. Коррекционно-развивающее направление включает упражнения, способствующие выработке рисования песком и на песке.

### **Противопоказания к занятиям по песочной терапии у детей:**

1. Наличие клинического диагноза «Бронхиальная астма»;
2. Инфекционные кожные заболевания и раны на руках;
3. Аллергия на пыль и мелкие частицы.

Перед началом занятия необходимо соблюдение гигиенических правил: все дети моют руки мылом и насухо вытирают полотенцем.

### **Песочная терапия в практике. Цели занятий.**

1. Создание естественной стимулирующей среды, в которой ребенок чувствует себя комфортно и защищено, проявляя творческую активность.
2. Развитие познавательных и психических процессов: восприятия (формы, цвета, целостного восприятия), памяти, внимания, мышления, воображения, пространственных представлений.
3. Развитие фонематического слуха, автоматизация звука в слогах, словах.
4. Дифференциация, автоматизация звуков.
5. Совершенствование навыков и умений практического общения, используя вербальные и невербальные средства.
6. Развитие фантазии, наглядно-образного мышления, словесно-логического мышления, творческого и критического мышления, побуждая детей к активным действиям и концентрации внимания, способствуя проявлению эмпатии.
7. Снижение психофизического напряжения
8. Актуализация эмоций

### **Образовательные задачи:**

1. Учить детей последовательно и точно передавать увиденное, с учетом развития сюжета;
2. Обучить умению отвечать на вопросы проблемно - поискового характера;

3. Обучить специальным движениям и их выполнение детьми;
4. Учить выстраивать композиции на песке по образцу;
5. Закрепить представления об окружающем мире.

#### **Развивающие задачи:**

1. Развивать психические процессы (внимание, память, воображение, речь)
2. Развивать логическое мышление.
3. Развивать тонкие тактильные ощущения, мелкую моторику.
4. Развивать умение действовать по инструкции
5. Стимулировать развитие сенсорно-перцептивной сферы, особенно тактильно-кинестетической чувствительности.

#### **Воспитательные задачи:**

1. Вызывать эмоционально положительное состояние, удовольствие от игр и совместной деятельности с другими детьми.
2. Воспитать внимательное отношение к коллективу при организации групповой деятельности
3. Воспитывать слуховое внимание и память
4. Воспитывать доброту, бережное отношение ко всему живому
5. Совершенствовать навыки позитивной коммуникации
6. «Проигрывание» разнообразных жизненных ситуаций, создание композиций на песке.

#### **Методы и приёмы:**

1. Дискуссии
2. Беседы
3. Игры- коммуникации
4. Экологические и исторические игры
5. Проективные игры
6. Познавательные игры
7. Элементы сказкотерапии
8. Музыкальное сопровождение

#### **Основные принципы игр на песке.**

1. Создание естественной стимулирующей среды, в которой дети чувствуют

себя комфортно и защищено, проявляя творческую активность. Для этого подбираются задания, соответствующие возможностям детей, формулируется инструкция к играм в сказочной форме; исключается негативная оценка его действий, идей, результатов, поощряется фантазия и творческий подход.

2. «Оживление» абстрактных символов: букв, цифр, геометрических фигур и пр. Реализация этого принципа позволяет сформировать и усилить положительную мотивацию к занятиям и личностную заинтересованность детей в происходящем.

3. Реальное «проживание», проигрывание всевозможных ситуаций вместе с героями сказочных игр. На основе этого принципа осуществляется взаимный переход воображаемого в реальное и наоборот. Так, дети «на деле» убеждаются в правильности или ошибочности выбранного пути.

**Пять шагов организации игрового процесса. Первый шаг - демонстрация песочницы.** Обычно мы говорим детям следующее. «Посмотрите, наша песочница заполнена песком наполовину, поэтому видны голубые борта. Как вы думаете, зачем это нужно? Действительно, борта символизируют небо. У песочницы есть еще один секрет, если мы с вами раздвинем песок, то обнаружим голубое дно. Как вы думаете, а это зачем нужно? Действительно, дно символизирует воду. Вы можете создать реку, озеро, море и даже океан. Словом, здесь всё подвластно вашей фантазии.

**Второй шаг - демонстрация коллекции фигурок.** Обычно мы говорим детям следующее.

«Посмотрите здесь много самых разнообразных фигурок. Вы можете их рассмотреть, подержать в руках. Здесь есть и деревья, и дома, и люди, и многое другое. Создавая свой мир, свою картину в песочнице, вы можете использовать разные фигурки».

**Третий шаг - знакомство с правилами игр на песке.** Игры с песком выдвигают значительное число ограничений и запретов. Чтобы избежать нравоучений, мы рекомендуем познакомить детей с правилами в контексте некоего ритуала, постоянно повторяющегося действия, в котором эти правила проживаются и проигрываются.

**Четвертый шаг - формулирование темы занятия, инструкций к играм, основное содержание занятия.** Этот шаг осуществляет сказочный герой «Песочная черепаха». Она задает тему занятия, от её лица ведется увлекательный рассказ о каком-либо событии, она формулирует задания и загадывает загадки. Иными словами, весь образовательный материал преподносится детям этим сказочным персонажем. Она же ведет игровой процесс, контролирует его ход, резюмирует и анализирует результаты

творческих работ, «коронуется» и подбадривает каждого из детей.

**Пятый шаг - завершение занятия, ритуал выхода.** Завершая работу в песочнице, дети разбирают свои постройки, расставляют игрушки на полки стеллажа; разравнивают песок, кладут ладони на поверхность песка и произносят слова благодарности.

### **3. Необходимое оборудование**

1. Водонепроницаемый деревянный ящик, размером 71 x 51 x 12. Такой размер ящика соответствует оптимальному полю зрительного восприятия, и это позволяет охватывать его взглядом целиком. Внутренняя поверхность (дно и борта) окрашены в голубой или в синий цвет. Таким образом, дно символизирует воду, а борта – небо.

2. Чистый, просеянный песок. Он не должен быть слишком крупным или слишком мелким. Песком заполняется меньшая часть ящика. Для песочных игр лучше, если он будет влажным. Таким образом, песок задает символическую «линию горизонта».

3. Цветная морская соль. Желательно крупная – её можно использовать для развития мелкой моторики.

4. «Коллекция» миниатюрных фигурок (высота их – не более 8 см). В набор игрушек могут войти:

а) Человеческие персонажи.

б) Животные (домашние, дикие, доисторические, морские и др.) в) Транспорт (наземный, водный, космический, и др.)

г) Растения (деревья, кусты, цветы, овощи и пр.)

д) Естественные предметы (ракушки, веточки, камни, кости, яйца и пр.)

е) Сказочные герои (злые и добрые).

ё) Бросовый материал (флаконы из – под духов, пробки).

ж) Пластиковые или деревянные буквы и цифры, различные геометрические фигуры (круги, треугольники, прямоугольники, пирамиды и др.).

Словом, все, что встречается в окружающем мире, может занять достойное место в «коллекции». Сбор оборудования для игр не будет обременительным, так как сегодня каждый ребенок поможет в этом (фигурками из «Киндер - сюрприза», деталями конструкторов и пр.). Если для занятий не хватит каких-либо фигурок-образов, их можно вылепить из пластилина, глины, теста, вырезать из бумаги.

#### 4. Календарно-тематическое планирование.

##### **Сентябрь.**

1. Знакомство с песком и правилами Песочной страны.
2. Чувствительные ладошки
3. В гостях у песочной Черепахи.
4. Город на песке.

##### **Октябрь.**

1. Живые картинки на песке.
2. «Колобок».
3. Что спрятано в песке?
4. Город игрушек.

##### **Ноябрь**

1. Птицы рядом с нами.
2. Песочные шашки
3. Наш любимый детский сад
4. Настроение Зайки.

##### **Декабрь**

1. В волшебном лесу
2. Игрушечный город
3. Приключение «Квака»
4. Путешествие на паровозике.

##### **Январь**

1. Джунгли зовут
2. Приключение Ракушки
3. Вслед за Солнышком
4. Тайны подводного мира

##### **Февраль**

1. В гостях у Цветочной Феи.
2. Страна чудес.
3. Прогулка по зоопарку
4. Затерянный мир динозавров

##### **Март**

1. Звёздная страна
2. Феи времён года
3. Сокровище пустыни
4. Чудо - дерево

##### **Апрель**

1. В стране Вообразилии
2. Искатели сокровищ
3. Волшебный цветок
4. Сказочная страна

##### **Май**

1. Космическое путешествие
2. Найди, сокровища.
3. Домашние животные
4. Прощание с Песочной страной.

### **Программно-методическое обеспечение:**

1. Сапожникова О.Б., Гарнова Е.В. «Песочная терапия в развитии дошкольников», (Библиотека Логопеда), Москва, ТЦ Сфера. 2020 г.
2. Урунтаева Г.А. «Диагностика психологических особенностей дошкольника». Практикум, Москва, 1996 г.
3. Большебратская Э.Э. Песочная терапия. - Петропавловск, 2010 г.
4. Е.Ю. Конаныхина «Волшебство в песочнице», песочная терапия в работе с детьми, методическое пособие, Москва, «Генезис».
5. И.Л. Арцишевская «Занятия психолога с детьми в педагогической песочнице», Москва, Национальный книжный центр, 2017 г., (Психологическая служба.)
6. Интернет ресурсы.