

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 132 города Тюмени

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ д/с № 132 г. Тюмени

_____ М.А.Канащук

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Чувствительные ладошки»
социально-коммуникативной направленности
(для детей с 3-х до 5 лет)**

Принята:
на педсовете
протокол №1
от 30 августа 2016г.

Составитель:
Козлова Наталья Александровна
Педагог-психолог
МАДОУ д/с №132

Содержание

1. Введение.....	3
2. Пояснительная записка	4
3. Цели и задачи программы.....	5
4. Учебно-тематический план.....	7
5. Содержание программы.....	9
6. Годовой календарный учебный график.....	11
7. Организационно - педагогические условия реализации программы.....	12
8. Формы проведения занятий.....	12
9. Планируемые результаты освоения программы.....	13
10 Условия реализации программы.....	14
11 Список литературы.....	15
12 Приложение.....	16

1. Введение

Песочная терапия для детей – это игровой способ рассказать о своих проблемах, показать свои страхи и избавиться от них, преодолеть эмоциональное напряжение. Ведь игра для ребенка - это необходимая, естественная и любимая деятельность.

Наши дети живут в условиях многочисленных ограничений. Мы, взрослые, решаем, что можно, а что нельзя. И так и должно быть. Затем будет школа, где еще сильнее укрепится директив по отношению к личности ребенка, затем появятся взрослые социальные институты.... Это очень хорошо, это необходимо для его развития, для жизни в обществе, для сильной воли. Но полезно это будет при одном «но» – если наряду с ограничениями и правилами будет место, где ребенок сможет позволить себе просто быть: быть собой, быть творческим, мечтать, фантазировать, создавать! Именно такое сочетание приведет к тому, что вырастет творческая личность, способная искать и находить выходы из любых ситуаций, верить в свои силы, опираться на себя, ценить свое мнение, знать, что чудеса случаются... человек, не боящийся быть счастливым! Но как узнать, какие проявления эмоций полезны для ребенка, а какие нет? Как не навредить ребенку, поддерживая его порывы, ведь это может быть попустительством.. Как не избаловать его? Действительно, не так просто в этом разобраться, ведь мы часто опираемся только на свой детский опыт – как воспитывали нас...

Где же ребенку найти пространство, чтобы выразить все те импульсы и переживания, которые зарождаются внутри, но не имеют выхода наружу? Ведь именно невыраженные эмоции являются причиной психосоматических заболеваний, приводят к срывам, неврозам, замыканию в себе.

Такое пространство, в котором дети могут выразить в самой естественной для них форме (игре) свои страхи, желания, обиды, сомнения и злость, волнения и мечты – предоставляет детям волшебница-песочница.

Песочница является маленькой моделью окружающего мира, местом, где во внешнем мире могут разыграться внутренние баталии и конфликты маленького человека. А выразив их вовне и посмотрев на свой внутренний мир со стороны, ребенок, играючи, находит решения для вполне реальных жизненных задач. Происходит это за счет того, что на каждом занятии ваш малыш неоднократно создает свой мир из песка, разрушает его, создает новый и снова, и снова..., благодаря чему уходит страх ошибок, неуверенность в своих силах, сомнения – это дает ребенку осознание того, что все может пройти, закончиться, и на месте старого, ушедшего начнется новое, а значит и бояться этой большой и пока такой незнакомой жизни не стоит.

Кроме того, сам материал – песок – обладает уникальным свойством заземлять негативные эмоции, которые, словно «уходя сквозь песок», тем самым гармонизируют состояние человека.

2. Пояснительная записка

В дошкольном возрасте у ребенка закладываются основы будущей личности. Формируются предпосылки не только физического и нравственного, но и умственного развития. И если ребенку испытывающему трудности в овладении знаний, умений, навыков не помочь развить познавательные способности в раннем детстве, то при переходе его в школу, он столкнется с огромным количеством трудностей при усвоении учебного материала. Учитывая то, что познавательные способности человека связаны, прежде всего, с органами чувств, можно предположить, что песочная терапия- один из эффективных методов их развития. Программа направлена и на развитие социально-коммуникативных навыков у детей.

В игре с песком ребенок чувствует себя хозяином своего маленького мира и является режиссером своей сказки. То, что таилось в глубине детской души, выходит на свет и персонажи игры приходят в движение.

Создавая сам свой мир на песке, ребенок чувствует себя волшебником: он не боится что-то менять, ломать старое или строить новое. А вы можете быть уверены: если в вашем «песочном царстве» все спокойно, то на душе у ребенка покой и гармония.

Метод sandplay (дословно - песочная игра) пока мало известен в России. Он представляет собой одну из необычных техник аналитического процесса, во время которого ребенок строит собственный мир в миниатюре из песка и небольших фигурок. Это метод, имеющий за собой интересное прошлое, устоявшиеся основы теории и техники в настоящем и, надеемся, перспективное будущее.

Песочная терапия помогает:

- ✓ справиться со страхом и неуверенностью,
- ✓ вскрыть ресурс в отношениях и обстоятельствах,
- ✓ активизировать творчество и спонтанность.

Решаемые проблемы у детей:

- ✓ агрессивное поведение,
- ✓ страхи,
- ✓ трудности привыкания ребенка к новым условиям в связи со сменой жительства семьи или при изменении ее состава,
- ✓ специфические трудности и особенности воспитания младшего, среднего, старшего или единственного ребенка в семье,
- ✓ проблемы общения со сверстниками,
- ✓ вербальная агрессия (бранные слова из уст ребенка),
- ✓ патологические привычки (грызение ногтей, сосание пальцев, закручивание волос и др.),
- ✓ конфликты между братьями и сестрами,

- v нарушение поведения, ухудшение здоровья или плохое настроение у ребенка при поступлении в детский сад,
- v гиперактивность и нарушение концентрации внимания,
- v упрямство, сопротивление или своеобразие ребенка,
- v тревожные состояния,
- v робость, застенчивость,
- v несамостоятельность ребенка,
- v низкий самоконтроль,

Содержание занятий отражает систему работы с применением комплекса различных средств песочной терапии в сочетании дидактическими играми и направлено на развитие познавательных способностей у детей младшего школьного возраста, а также снятия у них эмоционального напряжения и дискомфорта и создание ситуации успеха

К числу актуальных проблем, решаемых в данной системе занятий, относятся:

- создание благоприятных условий для развития познавательной сферы детей младшего и среднего дошкольного возраста;
- развитие навыков взаимодействия друг с другом, умения работать в коллективе, осознавать себя частью коллектива.

Возраст детей: от 3 до 5 лет.

Срок реализации программы: 2 года.

Занятия с детьми от 3 до 4 лет проводятся: 1 раз в неделю, продолжительностью по 15 минут.

Наполняемость групп до 6 человек

Занятия с детьми от 4 до 5 лет проводятся: 2 раза в неделю, продолжительностью 20 минут.

Организационные условия позволяющие реализовать данную программу занятий, предполагает наличие просторного помещения и соответствующего оборудования:

- водонепроницаемый деревянный ящик (песочница)
- коллекция игрушек;
- магнитофон с дисками для проведения релаксационных упражнений, а так же для создания фона во время игр;

Ожидаемые результаты:

- у ребенка повысится самооценка
- у ребенка повысится уровень развития социальных и коммуникативных навыков поведения;
- снизится психофизическое напряжение

3. Цель и задачи программы

Цель программы:

Развитие коммуникативных навыков и эмоционально-волевой сферы детей

3-5 лет

Задачи

- Учить доверять партнерам по общению, будь то сверстники или взрослые люди;
- учить наблюдать за окружающими и учиться у них позитивным формам общения;
- Развивать навыки бесконфликтного взаимодействия со сверстниками;
- вызывать эмоционально положительное состояние, удовольствие от игр и совместной деятельности с другими детьми;
- снижение уровня мышечной зажатости.

4. Учебно-тематический план (Первый год обучения, возраст 3 – 4 года)

№ занятия	Тема занятий	Месяц
1. 2. 3. 4.	« Давайте познакомимся» « Веселые вагончики» « Цветочная полянка» « Веселое путешествие»	Сентябрь
5. 6. 7. 8.	« Веселое путешествие» « Волшебные грибочки» « Зонтики» « Мячики»	Октябрь
9. 10. 11. 12.	« Мячики» « Ковер-самолет» « Ковер-самолет» « Лошадки»	Ноябрь
13. 14. 15. 16.	« Лошадки» « Шарiki» « Строители» « Страна цвета»	Декабрь
17. 18. 19. 20.	« Знакомство с песочным человечком» « День рождения Машеньки» « В гостях у песочной феи» « Мы ходили в огород»	Январь
21. 22. 23. 24.	« Путешествие золотой рыбки» « Куличики из песка для Лунтика» « Солнечный зайчик» « Дорожки к домикам»	Февраль
25. 26. 27. 28.	« Песочные прятки» « Волшебный цветок» « Пирог пекла лиса» « У солнышка в гостях»	Март
29. 30. 31. 32.	« Город веселых музыкантов» « Сказка об умном мышонке» « Воробьиная семья» « Два брата»	Апрель
33. 34. 35. 36.	« Дедушка и внучек» « Белки и орехи» « Добрые волшебники» « Мир наоборот»	май

Учебно-тематический план
(Второй год обучения, возраст 4 – 5 лет)

№ занятия	Тема занятий	Месяц
1,2. 3,4. 5,6. 7,8.	« Здравствуй песок», « Отгадай загадку» « Песочный дождик», « Веселая ферма» « Необыкновенные следы», « Я пеку, пеку, пеку» « Дорожки из песка», « Хлоп и шлеп»	Сентябрь
9,10. 11,12. 13,14. 15,16.	« Узоры на песке». « Отпечатки» « Секретные задания кротов». « Подготовка горки для куклы» « Что я закопала в песок», « Детские секретники» « Ковер-самолет», «Общим словом назови и запомни»»	Октябрь
17,18. 19,20. 21,22 . 23,24.	«Цветные заборчики», « Норки для мышки» « Строим мост», « Пересыпание сухого песка» « Строители на сказочном острове» « Новая квартира Маши» « Путешествие в сказочный город», « Мы создаем мир»	Ноябрь
25,26. 27,28. 29,30. 31,32.	« Город, где мы живем», «Во саду ли в огороде» « Победитель злости», « Песочные прятки» « Колобок», « Волшебный цветок» « У солнышка в гостях», « Город игрушек»	Декабрь
33,34. 35,36. 37,38. 39,40.	« Сказочная страна», « Город веселых музыкантов» « Чувствительные ладошки»,» Сказка об умном мышонке» « Путешествие золотой рыбки», «В гостях у песочной феи» « Сказочные этюды на выражение эмоций»	Январь
41,42. 43,44. 45,46. 47,48.	« Сказочные этюды на выражение эмоций», « Песочный мир» « Волшебный театр», « Волшебное превращение» « Пироги пекла лиса», « Сказочная страна» « Солнечный мальчик», « Приключения Квака»	Февраль
49,50. 51,52. 53,54. 55,56.	« У солнышка в гостях», «Волшебный цветок» « Путешествие к гномам», «Сказочные этюды» « Ковер-самолет», « Город где мы живем» « Добрые волшебники», «Белка и орехи	Март
57,58. 59,60. 61,62. 63,64.	« В гостях у песочной феи» « Сказочные этюды» « Воробьиная семья», «Мир наоборот» « Обыгрываеие сказки « Репка»», « Три медведя» « Путешествие в сказочный мир», « Песочные прятки»	Апрель
65,66. 67,68. 69,70. 71,72.	« Ручеек течет», « Кто к нам приходил» « Дождик моросит», « Сеем, сеем» « Мы исследователи», «Строим мост» « Сказочная страна», « Солнечный зайчик»	май

5. Содержание программного материала

Краткое описание направлений.

Программа « Чувствительные ладошки» включает в себя следующие виды направлений.

Сказкотерапия- психологическое консультирование с использованием сказок, метод практической психологии. Сказкотерапия равнопланово использует потенциал сказок ,открывающий воображение, позволяющий метафорически выражать те или иные жизненные сценарии. В ходе сказкотерапии, сказка может использоваться по- разному. Например, клиенту предлагается придумать сказку самостоятельно, или представить себя одним из персонажей, или инсценировать сказку. Эти и другие методы сказкотерапии выбираются в зависимости от конкретной ситуации.

Музыкотерапия-одно из направлений арт-терапии, реализует психотерапию при помощи музыки. Использование музыки может быть активным и пассивным. При активной музыкотерапии консультируемый получает возможность поиграть на музыкальных инструментах. При пассивной- при помощи прослушивания специально подобранной музыки достигается необходимый психотерапевтический эффект. Музыкотерапия помогает преодолеть внутренние конфликты и достичь внутренней гармонии.

Песочная терапия- один из методов психотерапии, возникший в рамках аналитической психологии. Это способ общения с миром и самим собой, способ снятия внутреннего напряжения, что повышает уверенность в себе и открывает новые пути развития. Песочная терапия дает возможность прикоснуться к глубинному Я, собрать свой уникальный образ ,картину мира.

Игротерапия- вид психотерапии, в которой специально обученный игротерапевт использует терапевтическое воздействие игры, чтобы помочь взрослому и ребенку преодолеть психологические и социальные проблемы, затрудняющие личностное и эмоциональное развитие.

Принципы, лежащие в основе программы:

- 1. Системность:** в течении учебного года работа по программе проводится систематически, в определенные дни недели. Конкретно запланированная тема может не ограничиваться в рамках одного занятия, так как нельзя заранее обозначить всю гамму спонтанно развивающих ситуаций (таких как: дополнительные объяснения, ответы на вопросы, дополнительная групповая ситуация).
 - 2. Комфортность:** создание атмосферы доброжелательности, вера в силы ребенка, создание для каждого ситуации успеха и эмоциональной вовлеченности в процессе занятий.
 - 3. Личностно ориентированное взаимодействие:** создание условий для раскрепощения и раскрытия, стимулирующих творческую активность ребенка.
 - 4. Вариативность:** создание условий для самостоятельного выбора ребенком материалов, способов работы, степени активности.
- Занятия с детьми проводятся с учетом индивидуальных особенностей детей. В занятия включены элементы: изотерапии, цветотерапии, музыкотерапии, сказкотерапии, песочной терапии ,игротерапии, что во многом повышает эффективность овладения детьми разными формами и средствами общения, открытого отношения к окружающему миру, выражению активной познавательной позиции, инициативности и независимости в суждениях, для полноценного развития эмоционального интеллекта.

6. Годовой календарный учебный график.

Первый год обучения, возраст 3 – 4 года

Месяц	Количество часов в неделю	Количество часов в месяц
Сентябрь	1	4
Октябрь	1	4
Ноябрь	1	4
Декабрь	1	4
Январь	1	4
Февраль	1	4
Март	1	4
Апрель	1	4
Май	1	4

Итого в год: 36

Второй год обучения, возраст 4 – 5 лет

Месяц	Количество часов в неделю	Количество часов в месяц
Сентябрь	2	8
Октябрь	2	8
Ноябрь	2	8
Декабрь	2	8
Январь	2	8
Февраль	2	8
Март	2	8
Апрель	2	8
Май	2	8

Итого в год: 72

7. Организационно – педагогические условия реализации программы.

Занятия с детьми проводит педагог-психолог во вторую половину дня после дневного сна. Занятия могут проходить в помещении «Игротеки» по выбору. Помещения для занятий оснащены необходимым игровым оборудованием. Занятия проходят в игровой форме с подгруппой детей. Длительность и содержание соответствует возрастным нормам и нормам СанПин.

8. Формы проведения занятий.

В процессе работы используются разные формы занятий: традиционные, нетрадиционные (занятия-путешествия, игры - экспериментирование, комбинированные).

Формы организации детей на занятиях:

- групповая

Структура занятия:

Для достижения наилучших результатов занятия строятся с учетом индивидуальных особенностей детей. Все задания, предлагаемые детям в рамках одного занятия, объединяются одной темой и проводятся по следующей схеме:

1. Вводная часть (2-3 минуты).
2. Основная часть (10 – 15 минут)
3. Заключительная часть (2-3 минуты).

9. Планируемые результаты освоения программы.

Повышение тактильно-кинестической чувствительности
Повышение уровня развития фантазии;
Повышение коммуникативных навыков детей;
Повышение самооценки дошкольника;
Воспитание положительных нравственных качеств личности.

10. Условия реализации программы.

Условия реализации программы:

- Наличие материально-технического обеспечения;
- Систематичность посещения кружка .

11. Список литературы:

1. Грабенко Т. М., Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. «[Чудеса на песке. Песочная игротерапия](#)». – СПб.: Институт специальной педагогики и психологии, 1998. – 50 с.
2. Грабенко Т. М., Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. «Чудеса на песке: Практикум по песочной терапии». СПб.: Речь, 2005 -340 с.
3. Грабенко Т. М., Зинкевич-Евстигнеева Т. Д., Фролов Д. [Волшебная страна внутри нас](#) // Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Тренинг по сказкотерапии. М.: Речь, 2005
4. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Грабенко Т.М. «[Игры в сказкотерапии](#)». - СПб.: Речь, 2006 – 208 с.
5. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Нисневич Л.А. «Как помочь "особому" ребенку». Книга для педагогов и родителей. 2-е издание.- СПб.: Институт специальной педагогики и психологии, 2000. – 96 с.

12. Приложение

Конспект занятия по песочной терапии « Чувствительные ладошки»

Материал: Песочница - деревянный ящик, окрашенный в синий цвет, в нем песок (сухой и влажный)

^ **Ход занятия**

Педагог приглашает детей к песочнице. Они садятся на стулья вокруг «песочницы», прикрытой тканью

Педагог: Здравствуйте, дети! Я очень рада видеть вас. Мы с вами сегодня начнем знакомство с волшебной страной. Она не обычная песочная. Но чтобы попасть в нее нужно произнести волшебные слова и совершить специальный, волшебный ритуал

^ **Ритуал «входа» в Песочную страну:**

Звучит музыка

Педагог: Чтобы попасть в Песочную страну, нужно встать вокруг песочницы и взяться за руки. Вытяните руки над песочницей ладонями вниз. Закройте, пожалуйста, глаза и произнесите за мной заклинание:

В ладошки наши посмотри,

В них доброту, любовь найди

Чтоб злодеев побеждать,

Мало просто много знать

Надо быть активным,

Смелым, добрым, сильным

А еще желательно

Делать все внимательно!

^ *Педагог снимает ткань с песочного листа*

Педагог: Мы начинаем с вами путь по волшебной Песочной стране. Здесь пока еще ничего нет, но скоро вы станете настоящими творцами и добрыми волшебниками, познакомьтесь с жителями этой прекрасной страны. Вы пока их не видите, а знаете

почему? Они вас еще боятся, не доверяют вам. Ведь они не знают мы добрые или злые, пришли творить хорошее или плохое

^ *Педагог:* Жители немножко за нами понаблюдают, и если мы им поправимся, то на следующих занятиях они обязательно придут к нам в гости

Педагог: Будем с вами делать все правильно?

(Ответы детей)

^ *Педагог:* Хорошо, тогда начинаем - Мы сейчас с вами поиграем в одну очень интересную игру «Отпечатки рук»

Ход игры:

На ровной поверхности песка дети и взрослый по очереди делают отпечатки кистей рук: внутренней и внешней стороной. Важно задержать руку на песке, слегка и вдавив ее, и прислушаться к своим ощущениям

Педагог: Мне приятно. Я чувствую прохладу (или тепло) песка. А вы? (Ответы детей)

Когда я двигаю руками, я ощущаю маленькие песчинки. А, что чувствуете вы? (Ответы детей)

Далее педагог переворачивает свои руки ладонями вверх

Я перевернула руки, мои ощущения изменились

Теперь я по - другому чувствую песок, по - моему он стал чуть холоднее. А что чувствуете вы?

Мне не очень удобно держать так руки. А вам?

Если у детей похожие ощущения, то можно обсудить, как сделать лучше

Педагог: Давайте «поскользим» ладонями по поверхности песка. Рисуя круги и зигзаги, представьте, что это проехала машина, санки или проползла змея

- Поставьте ладонь на ребро и выполните те же движения

- Пройтись ладошками по проложенным трассам, оставляя свои следы, представив, что это мы путешествуем с вами

- А теперь при помощи наших ладошек, пальчиков, кулачков нарисуем на поверхности песка причудливые волшебные узоры

- Сейчас мы будем рисовать на поверхности песка отдельно каждым пальчиком поочередно правой и левой рукой. Потом - одновременно (сначала только указательными, затем - средними, безымянными, большими и, наконец, мизинчиками)

- Поиграем по поверхности песка как на пианино

- А теперь нарисуем с вами солнышко из отпечатков наших рук.....

- Молодцы, а сейчас нарисуйте на песке каждый свое настроение

По окончании работы педагог предлагает детям вымыть руки и сесть на стулья

^ Рефлексия занятия:

Педагог: Дети, сегодня мы с вами начали знакомство с волшебной страной. Узнали, какой песок на ощупь. Чем отличается сухой песок от влажного. У меня сейчас очень хорошее настроение: я много узнала нового. А что нового узнали вы? (Ответы детей)

^ Ритуал «выхода» из Песочной страны

Теперь мои милые, протяните руки над песочницей и сделайте движение, как будто вы скатываете шарик. Теперь приложите его к сердцу и повторяйте за мной:

«Мы берем с собой все важное, что было сегодня с нами, все, чему мы научились!»

Педагог: До следующей встречи!

15. Приложение.