

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 370» г.Перми

РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом

МАДОУ «Детский сад №370» г. Перми

Протокол № 1 от «30» августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом заведующего

МАДОУ «Детский сад №370» г. Перми

№059-08/232-01-25/3-137

от «30» августа 2022 г.

**Дополнительная образовательная программа**  
**«Песочная игротерапия»**  
**для детей 3 - 4 лет**

**Срок реализации – 1 год**

Автор программы:  
Богданова Ирина Викторовна,  
педагог-психолог высшей квалификационной категории

Пермь, 2022

## Содержание

<b>1</b>	<b>Пояснительная записка</b>	<b>3</b>
1.1	Направленность программы	3
1.2	Новизна. Актуальность. Педагогическая целесообразность	3
1.3	Цель и задачи	4
1.4	Ожидаемые результаты работы	6
<b>2</b>	<b>Учебно-тематический план</b>	<b>6</b>
<b>3</b>	<b>Содержание программы</b>	<b>6</b>
<b>4</b>	<b>Методическое обеспечение</b>	<b>13</b>
<b>5</b>	<b>Список использованной литературы</b>	<b>14</b>

## Пояснительная записка

Вспомните, как приятно ходить босиком по песку, погружать в него руки и пропускать песчинки сквозь пальцы. Эти мельчайшие частички активизируют чувствительные нервные окончания на кончиках пальцев и ладоней.

Песок – природный материал, обладающий собственной энергетикой. Создание песочных композиций не требует особых умений. Сделать что-то не так невозможно. Песок позволяет всё исправлять, ломать, строить заново. Здесь нет правильных и неправильных ответов, но зато есть много игрушек, из которых ребёнок сам может выбрать то, что хочет. Это особенно важно для тревожных, замкнутых, неуверенных в себе, застенчивых детей.

Песок «заземляет» негативные эмоции, помогает избавиться от них агрессивным детям.

Совместное построение песочной картины и обыгрывание ситуаций в терапевтической песочнице развивают навыки общения, конструктивного взаимодействия со сверстниками, умение соблюдать границы других детей и устанавливать собственные.

Дети воспринимают работу с песком и миниатюрными фигурками как игру. Именно сюжетно-ролевая игра является ведущим видом деятельности в старшем дошкольном возрасте. Песок притягивает ребёнка как магнит, автоматически пробуждая непосредственную игру, позволяя незаметно осуществлять психологическую коррекцию личности ребёнка. Нет никакого правильного или неправильного способа игры в песке. Песочные миры создаются без подготовительной работы, без планирования и поэтому соответствуют внутреннему миру создателя.

Техника песочной терапии возникла в рамках юнгианского аналитического подхода. Автором этого метода, возникшего в 1950-х годах, считается швейцарский психолог Дора Калф. Она увидела в этой технике не только возможность помочь детям выразить и отреагировать волнующие их чувства, но и развить психические и речевые функции ребёнка.

*Сферы применения песочной игротерапии:*

- Коррекция эмоционального состояния.
- Использование как метода обучения, в том числе математике, грамоте, окружающему миру, счёту и т.д.
- Работа с тревожными, мнительными детьми, т.к. можно всё исправлять, ломать, строить заново, нет правильных и неправильных ответов, есть много разных игрушек, из которых можно выбрать. Дети воспринимают работу с песком как возможность поиграть.
- Работа с агрессивными детьми, т.к. работа с песком снижает агрессию.
- Работа с детьми, переживающими стрессовую ситуацию, в том числе в период адаптации к ДОУ.
- Работа с детьми с ОВЗ (ЗПР, ТНР, РАС).

**Направленность программы:** эмоционально-личностное развитие ребёнка.

*Необходимость данной программы* обосновывается концепцией дошкольного образования, которая заявляет в качестве важнейшей основы реализации программного содержания развивающую предметную среду детской деятельности, что является превышением Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, заказом родителей.

**Новизна программы:** программа предполагает целенаправленное развитие эмоционально-личностной сферы ребёнка, мелкой моторики в первую очередь у детей, испытывающих сложности в адаптации к ДОУ, а также имеющих особенности развития эмоционально-волевой сферы: тревожность, агрессивность, гиперактивность, ярко выраженный возрастной детский эгоцентризм, низкий уровень развития коммуникативных навыков. Это программа, предполагающая развитие эмоционально-личностной сферы ребёнка в процессе недирективной групповой игротерапии.

**Актуальность программы и педагогическая целесообразность.**

В сборнике «Медико-психолого-педагогическая служба в ДОУ: организация работы (Под ред. Е.А. Каралашвили)» выделены основные направления психопрофилактической работы в дошкольном возрасте:

- развитие коммуникативных способностей и социальной адаптации детей;

- развитие общей и мелкой моторики, познавательных процессов;
- развитие эмоциональной сферы (знакомство с базовыми чувствами, развитие способности к дифференциации эмоциональных состояний).

Все эти направления продиктованы актуальными для дошкольного возраста проблемами, а также психофизиологическими особенностями детей. При этом в младшем и среднем дошкольном возрасте рекомендуется проводить с детьми занятия, направленные на адаптацию детей к условиям ДОУ и к группе сверстников; осознание ребёнком своего «Я»; доброжелательное отношение к сверстникам, чувство принадлежности к группе; развитие общей и мелкой моторики, познавательных процессов, в первую очередь - памяти.

По результатам наблюдения у детей младшего дошкольного возраста отмечен низкий уровень развития мелкой моторики, нарушение тонуса кистей рук (гипер- и гипотонус), низкий уровень выполнения моторных проб. Также в данных возрастных группах отмечается сниженный уровень коммуникативного развития, разнообразие индивидуально-личностных особенностей, затрудняющих процесс адаптации ребёнка к ДОУ и взаимодействия со сверстниками.

В работе с детьми дошкольного возраста приходится сталкиваться с тем, что добиваясь положительных сдвигов в развитии познавательной сферы и речевых функций, не всегда удается уменьшить невротические проявления у детей: повышенную тревожность, беспокойство при социальных контактах, боязливость в новых ситуациях, излишнюю впечатлительность и эмоциональную лабильность, а также негативизм в отношениях с близкими и сверстниками. Эти особенности личности могут существенно ограничить возможности социальной адаптации ребенка как в детском саду и школе, так и во взрослой жизни.

Для профилактики нарушений и в целях коррекции застенчивости, тревожности как качества личности ребенка, снижения уровня мышечной зажатости организовывается специальное общение, способное структурировать эмоциональный мир, создавать условия для разнохарактерных эмоциональных проявлений, самовыражения в игровой деятельности.

**Цель программы:** развитие эмоционально-личностной сферы у детей 3-4 лет в процессе недирективной игротерапии, стимулирующей общение и взаимодействие детей друг с другом в терапевтической песочнице.

**Задачи программы:**

- Развивать самостоятельность в выборе игрушек и оборудования для игры в песочнице.
- Формировать коммуникативные навыки, навыки взаимодействия со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности, способствуя формированию социального доверия.
- Учить бесконфликтному общению со сверстниками.
- Снимать эмоциональное напряжение у детей, способствуя облегчению их адаптации к ДОУ.
- Стабилизировать эмоциональное состояние ребёнка.
- Осуществлять психологическую коррекцию эмоционально-личностной сферы детей в процессе недирективной игровой терапии.
- Формировать позитивное отношение к своему «Я».
- Развивать фантазию, образное мышление.

**Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы** связаны с её психокоррекционной направленностью, т.е. с воздействием на личность каждого ребёнка. Таким образом, вести данную программу может только специалист с психологическим образованием.

Теоретической основой разработки программы послужили психолого-педагогические исследования Карла Густава Юнга; работы английского педиатра в области консультирования Маргарет Ловенфельд; песочная терапия как метод психотерапии, разработанный швейцарским детским психотерапевтом Дорой Кальфф; труды по песочной игротерапии с дошкольниками Т. М. Грабенко, Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева; труды по адаптации ребенка к детскому саду И.С. Ильиной, Т.В. Костяк и др.

Каждое занятие строится на принципах недирективной игровой терапии.

Недирективная игровая терапия основывается на том положении, что игра – это естественное средство самовыражения у детей, с помощью которого дети «проигрывают» свои чувства и проблемы. У ребёнка появляется возможность через игру выразить вонне накопленные чувства напряжения, фрустрации, незащитности, агрессии, страха, замешательства.

Групповая недирективная песочная игротерапия – это опыт игровой деятельности с добавлением оценки поведения и реакции других детей друг на друга.

Каждое занятие состоит из трёх частей:

**Первая часть** – вводная. Цель вводной части – настроить детей на совместную работу, установить эмоциональный контакт между всеми участниками. Основная форма работы – различные приветствия, упражнения, направленные на создание благоприятного психологического климата в группе.

**Вторая часть** – основная (рабочая), на эту часть приходится основная смысловая нагрузка всего занятия. В неё входит недирективная игровая терапия, направленная на развитие личности ребёнка.

**Третья часть** – завершающая. Её основная цель – создание у каждого участника чувства принадлежности к группе и закрепление положительных эмоций от работы на занятии.

В процессе реализации программы «Песочная игротерапия» предусмотрено проведение индивидуальных консультаций для родителей по вопросам индивидуально-личностных особенностей детей.

**Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы.** Программа ориентирована на детей 2-3 лет.

**Сроки реализации дополнительной образовательной программы.** Цикл обучения составляет 1 учебный год (сентябрь - май), 32 часа (занятия).

**Формы занятий:** при работе с детьми по данной программе используется групповая форма работы (до 8 человек). Групповые упражнения дают детям навыки взаимодействия в коллективе через организацию совместной деятельности. Ведущим методом работы является игра.

**Режим занятий:** занятия проводятся 1 раз в неделю. В соответствии с САНПиН (п.12.13), продолжительность занятий для детей 3-4 лет составляет не более 15 минут.

**Ограничения и противопоказания:** дети, имеющие аллергическую реакцию на пыль от сухого песка или имеющие кожные заболевания.

**В реализации программы используются следующие методы и приемы обучения:**

- игра;
- действия по показу;
- специальные тактильные упражнения;
- импровизация;
- сказкотерапия;
- беседы;
- релаксация.

**Основные принципы работы:**

- уважительное, доброжелательное отношение к детям;
- недопустимость пренебрежения настроением и самочувствием ребенка;
- признание индивидуальности, ценности, значимости, уникальности ребенка;
- недопустимость упреков и порицаний;
- принцип развития в деятельности.

### **Ожидаемые результаты и способы определения их результативности**

Критериями, по которым мы можем судить об успешности работы по программе «Песочная игротерапия», являются следующие умения ребёнка (ожидаемые результаты):

- действовать по инструкции взрослого, в точности повторять за ним движения во время пальчиковых игр, а также игр, направленных на развитие общей моторики;
- сосредотачивать внимание на интересных для ребёнка предметах и действиях;
- бесконфликтно взаимодействовать с другими детьми во время совместной игровой деятельности в терапевтической песочнице.

Все эти умения проверяются путём целенаправленного наблюдения за работой детей на итоговом занятии.

**Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:** открытое занятие; индивидуальные консультации для родителей с рекомендациями по эмоционально-личностному развитию ребёнка.

### **Учебно-тематический план программы**

№ раздела, тем	Название раздела	Количество часов	
		Теория	Практика
1	Адаптационный раздел	0	4
2	Коррекционно-развивающий раздел	0	26
3	Завершающий раздел (итоговый)	0	2
Итого: 32 часа			

### **Содержание программы**

Занятия по программе «Песочная игротерапия» строятся на принципах недирективной групповой игровой терапии и имеет психокоррекционную направленность. В связи с этим не может быть заранее составленного единого тематического плана каждого занятия. Содержание каждого занятия определяется эмоциональным состоянием пришедших на конкретное занятие детей, их текущими потребностями, выбором игрушек каждого конкретного ребёнка на конкретном занятии.

В связи с этим можно лишь перечислить в программе типы упражнений, используемые в каждой из частей занятия: вводной, основной и заключительной.

#### ***Ориентировочный этап***

Психолог знакомит детей со своей игрушкой-посредником в играх с песком – Песочной феей. Игрушка должна быть красивой и интересной для детей. Данную игрушку можно использовать только в песочнице или (в некоторых исключительных случаях) на занятиях в группе, так как через нее психолог объявляет все правила поведения, запреты и поощрения.

Песочная фея приглашает детей к себе в гости, в песочницу. Дети внимательно рассматривают саму песочницу (ее форму, цвет, материал, из которого сделана песочница), им специально указывается на символическое обозначение неба, воды и земли. В случае работы со старшими дошкольниками можно сразу придумать ритуал приветствия (звук колокольчика, определенное движение и т. п.). Также дети с помощью Песочной феи обозначают для себя некоторые правила поведения в песочнице.

- Нельзя намеренно выбрасывать песок из песочницы.
- Нельзя бросать песок в других или брать его в рот.
- После игры надо помочь Песочной фее убрать все игрушки на свои места.
- После игры в песке надо помыть ручки.

Затем дети говорят о том, какие игры и занятия в песке могут приносить удовольствие и радость. Песочная фея хвалит каждого высказавшегося ребенка и предлагает поиграть с ней в разные игры. Занятия в песочнице заканчиваются ритуалом прощания. Для детей с особенностями в развитии обязательны тактильные маркеры начала и окончания занятия.

### ***Этап прикосновений и игр на поверхности песка***

Психолог в ходе проведения всех игр обращает внимание детей на изменение тактильных ощущений, побуждая их высказываться, сравнивать.

Психолог должен следить за реакцией детей при манипуляциях с сухим и мокрым песком. Если какой-то ребенок испытывает неприятные ощущения, нельзя настаивать на продолжении им упражнения в песке. Психолог сначала показывает в песке все движения. Затем дети их повторяют. Старшие при желании предлагают свои варианты игры, а младшие выполняют упражнения вместе с взрослым - «рука в руке».

### ***Упражнение «здравствуй, песок!»***

Цель - снижение психофизического напряжения.

Психолог от имени феи просит «нежно, а потом сильно поздороваться с песком», то есть различными способами дотронуться до песка:

- Ребенок дотрагивается до песка поочередно пальцами одной руки, потом второй руки, затем всеми пальцами одновременно.
- Ребенок легко / с напряжением сжимает кулачки с песком, затем медленно высыпает его в песочницу.
- Ребенок дотрагивается до песка всей ладонью - внутренней, затем тыльной ее стороной.
- Ребенок перетирает песок между пальцами, ладонями. В последнем случае можно ввести сюрпризный момент - спрятать в песке маленькую плоскую игрушку «с тобой захотел поздороваться один из обитателей песка - ...».

Старшие дети описывают и сравнивают свои ощущения: тепло - холодно, приятно - неприятно, колющее, шершавое и т. д.

### ***Упражнение «песочный дождик»***

Цель - регуляция мышечного напряжения, расслабление.

Песочная фея: «В моей стране может идти необычный песочный дождик и дуть песочный ветер. Это очень приятно. Вы сами можете устроить такой дождь и ветер. Смотрите, как это происходит»:

- Ребенок медленно / быстро сыплет песок из своего кулачка в песочницу, на ладонь взрослого, на свою ладонь.
- Ребенок закрывает глаза и кладет на песок ладонь с расставленными пальчиками, взрослый сыплет песок на какой-либо палец, а ребенок называет этот палец. Затем они меняются ролями.

### ***Дыхательное упражнение «песочный ветер»***

Малыши учатся управлять вдохом-выдохом, не затягивая песок в трубочку. Детям постарше можно предложить сказать приятное пожелание своим друзьям, подарить пожелание песочной стране, «задувая его в песок». Они могут также выдувать углубления, ямки на поверхности песка. Для этих игр пригодны одноразовые трубочки для коктейля.

### ***Упражнение «необыкновенные следы»***

Цель - развитие тактильной чувствительности, воображения.

- «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»).
- «Крокозябра» - 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).

### ***Дидактические игры-упражнения***

#### ***Упражнение «узоры на песке»***

Цель - закрепление знаний о сенсорных эталонах, установление закономерностей.

- Взрослый пальцем, ребром ладони, кисточкой в верхней части песочницы рисует различные геометрические фигуры (в соответствии с возрастными нормами освоения), простые / сложные узоры (прямые и волнистые дорожки, заборчики, лесенки). Ребенок должен нарисовать такой же узор внизу на песке либо продолжить узор взрослого. Как вариант подобной игры - взрослый рисует на доске, дает устную инструкцию нарисовать на песке определенный узор.
- Те же узоры на песке изготавливаются путем выкладывания в заданной последовательности предметов, например, камешков, желудей, больших пуговиц и т. д.

Песочная фея: «Сегодня мы с тобой будем украшать наш песочный дом. Посмотри, какие узоры на песке можно нарисовать. Нарисуй как я... Придумай свой узор, рисунок. Вверху песочницы будут узоры из кругов, а внизу - из треугольников и т. д.»

#### ***Игра-упражнение «маленькие волшебники - мы создаем мир»***

Цель - развитие и расширение представлений ребенка об окружающем его мире живой и неживой природы, о рукотворном мире человека.

Взрослый показывает способы построения в песочнице разнообразных живых и неживых сообществ - это город, деревня, лес, река, озеро, остров, и т. д., а затем в игровой форме побуждает ребенка строить самостоятельно и по инструкции разнообразные природные и рукотворные сообщества (тема построений может соответствовать теме занятий в группе).

#### ***Первый урок волшебства. «Лес, поляна и их обитатели».***

Цель - развитие тактильной чувствительности, слуховой памяти, произвольности, классификация.

Песочная фея: «Сегодня ты превращаешься в маленького волшебника, но даже волшебство не совершается просто так. Сейчас Песочная фея наколдует лес, она произнесет волшебные слова "Елки, березки, боровики". Ты должен закрыть глаза и подождать немного, только без разрешения глаза не открывай (ребенок закрывает глаза, психолог бесшумно засаживает песок игрушечными деревьями, цветами, грибами).

Открой глазки и посмотри, как красиво, интересно это тебе получилось! У феи есть замечательные помощники - пальцы (взрослый сжимает-разжимает пальцы, ходит ими по песку, выкапывает ямки, ребенок делает то же). Попроси свои пальчики помочь тебе в колдовстве. А теперь ты произнеси те же волшебные слова, что и фея, и наколлуй другой лес. Какие животные живут в лесу? Пригласи их в свой лес».

Если ребенок неправильно воспроизвел «волшебные слова», часть игрушек взрослый прячет, вновь повторяет слова. После «посадки леса» взрослый может вводить для запоминания ребенку еще несколько дополнительных слов, связанных с сюжетом, например, название дерева, цветка, гриба (новых слов - не более 3-4).



### ***Второй урок волшебства. «Море, река, озеро и их обитатели».***

Задание формулируется аналогично. Меняются персонажи, способы создания ландшафта, «волшебные слова». Количество и сложность запоминаемых слов должна соответствовать возрасту ребенка.

Третий урок волшебства. «Город и его жители, профессии и службы».

Четвертый урок волшебства. «Деревня и ее жители».

Пятый урок волшебства. «Космическое путешествие. Встреча с инопланетянами».

Цель - развитие воображения. Этот урок может иметь диагностическое и коррекционное значение в работе с застенчивыми и агрессивными детьми.

### ***Упражнение «Мы едем в гости...»***

Цель - развитие пространственных представлений, ориентировка на «песочном листе»; для малышей инструкция значительно упрощается, идет только закрепление сенсорных эталонов и представлений «верх-низ».

Взрослый в игровой форме знакомит (закрепляет знания) ребенка с пространственными представлениями верх-низ, право-лево, над-под, из-за, из-под, центр, угол. Ребенок по словесной инструкции взрослого пальчиками «ходит, прыгает, ползает» по песку, изображая различных персонажей.

Песочная фея: «Мы идем в гости к зайчику. Где живет заяц? (Заяц живет в лесу, потому что это дикое животное.) В каком углу песочницы растет лес? (В правом верхнем углу, малыши отвечают - вверху песочницы). Кто живет рядом с зайчиком? (Перечисляются и помещаются в песочницу фигурки / картинки диких животных.) С кем дружит зайчик? Кого боится зайчик? Чем нас заяц угостил? Что мы пожелаем зайчику?»

Аналогично выполняются игры-задания «Идем в гости к лошадке» закрепляющие знания о домашних животных и их жилье, «Плывем навстречу дельфинам» закрепляющие знания об обитателях морей и рек и т. д.

В ходе игры ребенок узнает (закрепляет знания) об особенностях жизнедеятельности тех или иных животных и растений (за неимением игрушечных фигурок можно использовать ламинированные картинки).

### ***Упражнение «Отпечатки»***

Отпечатки, как барельефные, так и горельефные, на мокром песке можно делать с помощью формочек. Используют формочки, изображающие животных, транспорт, различные по величине геометрические фигуры и т. д.

Взрослый и ребенок по очереди делают отпечатки на мокром песке.

Затем ребенок по словесной инструкции или по нарисованному взрослым плану изготавливает серию отпечатков, комментируя процесс.

В таких играх можно использовать задания на классификацию предметов, например, предлагать выбирать только геометрические формы, только изображения животных и т. д.

### ***Игра «Песочные строители»***

Цель - закрепление знаний о сенсорных эталонах, пространственных представлений, развитие слуховой и зрительной памяти.

Песочная фея: «Жители песочной страны просят тебя помочь им построить домики. Для начала нам надо наметить на песке, где будет строиться тот или иной дом. Например, колобок любит дома только круглой формы, жираф - только прямоугольной формы, а бегемотик хочет жить в квадратном доме и т. п. Помогите обитателям песочницы. В верхнем правом углу будет жить бегемотик. Выбери нужную формочку и сделай отпечаток».

Подобным образом взрослый дает задание ребенку «расселить всех жителей песочницы». Задание можно также усложнить путем введения большего количества персонажей или расселением игрушек по нарисованному взрослым плану.

### ***Игра «Кто к нам приходил?»***

Цель - развитие зрительного и тактильного восприятия.

Ребенок отворачивается, взрослый изготавливает с помощью формочек барельефные / рельефные отпечатки, затем ребенок отгадывает формочку, которую использовал взрослый. Потом они меняются ролями. Формочки предварительно осматриваются и ощупываются, обводится их контур. Усложнение задания: игра происходит с новыми формочками без предварительного их ощупывания, а также путем наложения нескольких характерных отпечатков друг на друга.

### ***Упражнение «Узоры на песке»***

Цель - развитие зрительно-моторной координации, процесса классификации, воображения.

Описание игры см. «Организация игр-занятий с сухим песком».

Так как на мокром песке получаются более четкие узоры, дорожки, то их можно использовать в играх на классификацию. Например, по волнистой дорожке идут только люди, по прямой дорожке едут только машины, а на заборчике сидят только птицы - ребенок выбирает нужные фигурки или картинки и ставит их на указанную дорожку. Впоследствии можно развить сюжет и сочинить мини-сказку «Кто, куда, зачем и что случилось?»

На мокром песке можно рисовать достаточно четкие лица, обучая ребенка графическим способам обозначения эмоций человека: радости, грусти, злости, страха, удивления.

### ***Этап игр и упражнений с погружением рук в песок***

В свободной игровой деятельности для некоторых детей этот этап будет последним, так они могут испытывать страх перед полным погружением рук в песок. Для других детей этапы игр на поверхности песка и с погружением будут чередоваться, в зависимости от их желания.

### ***Игра-упражнение «Секретные задания кротов»***

Цель - развитие тактильной чувствительности, расслабление, активизация интереса.

Предварительно необходимо познакомить ребенка с животными, обитающими под землей.

Песочная фея: «Сегодня наши руки могут превращаться в кротов. Вот так - взрослый взмахивает руками, складывает их "уточкой" и показывает ребенку нарисованные на костяшках пальцев глаза, нос и два зуба. Хочешь превратить свои ручки в кротов? Надо помочь моему кроту выполнить важное секретное задание под землей (по желанию ребенка взрослый аккуратно рисует нос и глазки на костяшках детских пальцев). Ну что, погружаемся в песок? Смотри и делай, как мой крот».

Взрослый погружает одну руку в песок, шевелит ею под песком (обращает внимание ребенка на изменения поверхности песка), а затем осторожно раскапывает каждый палец. Затем то же самое проделывает ребенок. После чего они раскапывают руки друг друга (можно дуть на песок, использовать перышко, палочки, кисточки).

Как вариант игры - все действия осуществлять с закрытыми глазами: искать в песке пальцы друг друга, пожимать их — «кроты здороваются ласково или с силой пожимают друг другу лапки».

### ***Игра-упражнение «Песочные прятки» как вариант игры «мина»***

Цель - развитие тактильной чувствительности, зрительного восприятия, образного мышления, произвольности.

Первый вариант.

Песочная фея: «Игрушки хотят поиграть с тобой в песочные прятки. Выбери понравившиеся тебе игрушки. Ты закроешь глаза, а они спрячутся в песок. После того как я скажу: "Открываются глаза, начинается игра", ты должен их найти в песке. Ты можешь раздувать песок, раскапывать пальчиками, использовать палочки, кисточки».

Чтобы разнообразить игру, взрослый показывает ребенку игрушку - «мину», которую нельзя полностью откапывать. Как только при раскопках ее часть появилась на поверхности песка, ребенок должен остановить свои раскопки и продолжить их в другом месте. Если ребенок забывает правило, то он отработывает игровой штраф, поэтому он будет вынужден раскапывать игрушки очень осторожно.

Второй вариант.

Для игры необходимо иметь ламинированные картинки из разных сказок и нарисованных сказочных персонажей. Их можно изготовить самостоятельно, обернув скотчем яркие картинки из детских книжек. Для игр с малышами используют цветные, с четким изображением картинки, на начальном этапе несложные для восприятия, с изображением одного предмета. Для развития поисковой активности происходит постепенное усложнение изображений. Так, для старших дошкольников изображение может быть черно-белым, силуэтным.

Предварительно взрослый беседует с ребенком о его любимых сказках и героях, о причинах положительного и отрицательного отношения к разным героям.

Песочная фея: «В песке любят прятаться также сказки и сказочные герои. Давай сыграем с ними в песочные прятки. Закрывай глаза и скажи волшебные слова: "Раз, два, три, сказка, приходи". (Взрослый закапывает в песок картинку из любой хорошо знакомой ребенку сказки. Для малышек оставляют видимым уголок картинки.) Бери кисточку и начинай искать в песке эту сказку. Чтобы сказку не спугнуть, раскапывай ее медленно, осторожно. Ты очистил от песка часть картинки, как ты думаешь, какая это сказка?» И так далее. Ребенок постепенно открывает картинку, на каком-то этапе он в состоянии назвать сказку или сказочного персонажа.

Если ребенок не может догадаться и назвать сказку по элементам картинки, можно ввести обучающий этап. Ребенок сам закапывает картинку в песок, а взрослый откапывает ее и вслух рассуждает, анализирует увиденное.

### ***Адаптационные игры и занятия в песке***

В период адаптации ребенка к жизни в детском саду игра-обучение в песке способствует решению следующих задач:

- В песочнице быстрее устанавливаются доверительные отношения между психологом и ребенком.
- В играх с песком происходит спонтанное снижение высокого уровня психического напряжения ребенка. Это ведет к сокращению сроков психофизической адаптации.
- В песочнице, взаимодействуя с взрослым и сверстниками, ребенок более быстро и осмысленно осваивает нормы и правила поведения и общения в группе.
- В песочных играх с миниатюрными фигурками ребенок с помощью взрослого проигрывает психотравмирующую ситуацию «Расставание с родителями, встреча с неизвестным», осваивает позитивные способы поведения.
- Психолог становится для ребенка проводником в освоении умений, навыков и знаний об окружающем мире и самом себе в этом мире.

На первых 2-3 занятиях ребенку не показывают весь набор игрушек, он должен освоить достаточно широкий спектр простых манипуляций с песком с помощью рук, лопатки, кисточки.

Желательно, чтобы ребенок принес из дома одну из своих любимых игрушек (высота ее не более 10-15 см, она должна хорошо обрабатываться), либо он выбирает игрушку из предложенных ему взрослым. Данная игрушка становится посредником для ребенка в играх с песком.

В играх с песком все правила поведения, запреты, поощрения осуществляются взрослым через свою игрушку-посредника Песочную фею.

### ***Ориентировочный этап***

Взрослый знакомит детей со своей игрушкой - Песочной феей.

«Песочная фея - это добрая волшебница, которая любит детей, игрушки, ей очень хочется познакомиться с вами и вашими игрушками». (Дети показывают игрушки и, по возможности, называют их.) Песочная фея приглашает всех к себе в гости в песочницу, в свой песочный мир».

Сначала дети осматривают песочный поднос: дотрагиваются до бортиков, крышки, тихонько стучат пальчиками по крышке. Песочная фея разрешает войти в ее песочный дом (взрослый снимает крышку с песочницы). Дети осматривают песочницу изнутри. Взрослый указывает на борта песочницы: «Они голубого цвета, как небо». Указывает на дно песочницы без песка: «Оно синее, как вода в море».

### ***Этап прикосновений и игр на поверхности песка***

Взрослый говорит: «Песочная фея хочет показать деткам и их игрушкам много интересных игр в песочном мире. Давайте поздороваемся с нашим новым другом - песком».

На этом этапе можно провести упражнения «Здравствуй, песок!», «Песочный дождик и песочный ветер».

Целесообразно познакомить ребенка с правилами поведения в песочнице. Так как часть песка при игре обычно высыпается из песочницы, нужно обратить внимание ребенка на это факт.

Правила игры в песочнице для малышей (чем младше дети, тем короче правила).

«Песочная фея грустит, потому что ее подружки песчинки потерялись и не смогли вернуться домой в песочницу. Песочная фея просит тебя, малыш:

- Береги песчинки - не выбрасывай их из песочницы. Если случайно песок высыпался - покажи это взрослому, и он поможет им вернуться обратно в песочницу. Нельзя выбрасывать песок из песочницы.
- Песчинки очень не любят, когда их берут в рот или бросаются ими в других детей. Нельзя брать песок в рот и бросать его в других людей.
- Песочная фея любит, когда у детей чистые ручки и носики. Поиграл с песком - помой ручки и покажи чистые ладошки зеркалу».

### *Игра-занятие «Песочный детский сад»*

В данной игре обыгрывается поэтапно целый день как в настоящем детском саду, с соблюдением последовательности выполнения основных режимных моментов (привод ребенка в детский сад, зарядка, завтрак, занятие, прогулка и т. д.), а также все доступные ребенку навыки самообслуживания.

Особое внимание необходимо уделить в игре с фигурками реальным проблемам ребенка, например, расставание с родителями или прием пищи. Игрушка-посредник, выбранная ребенком, играет роль его самого. Ребенок при желании доступным для него способом может озвучивать действия своей игрушки. Песочная фея играет роль воспитателя. Она объясняет правила поведения игрушек-детей в группе и демонстрирует положительное отношение и поддержку игрушке ребенка.

Среди больших игрушек в группе выбирается та, которая в понимании ребенка может символизировать родителя для его игрушки-посредника. От имени игрушки-родителя психолог несколько раз говорит и демонстрирует необходимость расставания: мама или папа уходят на работу, а игрушка-малыш на некоторое время остается в песочном детском саду.

Описание действий в игре с игрушкой «родители» и игрушкой «ребенок»:

Родители приводят малыша в песочный детский сад, где их уже ждет Песочная фея-воспитательница. Воспитательница показывает малышу место, где он будет переодеваться, и помогает ему переодеться. Родители целуют малыша и оставляют ему в кармашке / мешочке кусочек конфетки или печенья. Затем родители уходят (взрослый уносит игрушку из комнаты).

Песочная фея-воспитатель вместе с малышом машут родителям и идут вместе в группу - песочницу, где уже приготовлено место для игровой комнаты. Там стоит игрушечный столик с посудой, в спальне находится игрушечная кровать, в туалете игрушка - имитация горшка. Также часть песочницы может быть засажена веточками-деревьями - это игровой участок для прогулок на свежем воздухе. Далее сюжет игры развивается в соответствии с реальной жизнью ребенка в детском саду.

При многократном проживании в игре психотравмирующей ситуации, например, расставания с родителями, у ребенка наступает своего рода снижение чувствительности и страха в реальной стрессовой ситуации. Ведь его «песочный опыт» будет показывать предсказуемость и благополучный исход реальных событий и как бы говорить ребенку: « Каждое утро ты идешь в детский сад, на некоторое время ты остаешься с другими детьми и взрослыми без родителей, ты можешь весело поиграть с другими детьми, воспитатель всегда поможет тебе, ты должен слушать, что говорит и просит сделать тебя воспитатель, родители всегда придут за тобой, они любят тебя».

Таким образом, любую психотравмирующую или конфликтную ситуацию можно проиграть в песочнице. Не сразу, но постепенно «песочный опыт» проживания разных событий станет жизненным опытом самого ребенка, который он начнет активно использовать в своей реальной жизни.

## Методическое обеспечение программы

Для реализации программы «Песочная игротерапия» в кабинете психолога создана специальная предметная среда:

1. Терапевтическая песочница для групповой работы: деревянный герметичный ящик размером 70\*100\*10 см, дно и внутренние стены которого выкрашены в голубой цвет.
2. Специально подготовленный речной песок - промытый и прокаленный речной песок, заполняющий психологическую песочницу на ½.
3. Подобранный коллекция миниатюрных фигурок.
4. Подобранный сопутствующая песочной игротерапии предметная среда: игрушка Песочная фея, песочные часы для регулирования времени работы в песочнице, музыкальное сопровождение – расслабляющая музыка, нормализующая эмоциональный фон; сито для просеивания песка.

*Категории фигурок из коллекции:*

**Животные:** дикие, домашние, наземные, летающие, водные обитатели, существующие и вымершие, доисторические, фантастические (единорог, грифон, пегас и т.п.), страшные и симпатичные, наземные, подземные, гады всякие, птицы, насекомые, рыбы и т.д. В категорию «Животные» входят фигуры животных различных размеров, цветов, пола, возраста, пород. По фактуре они варьируются от мягких и пушистых до твердых и гладких.

В группу хищников входят плотоядные динозавры, тигры, львы, волки, медведи, а также животные, воспринимаемые в нашей культуре как угрожающие, - змеи, акулы, пауки. В группе травоядных - большое количество фигур обезьян и лошадей. Важное место в коллекции занимают домашние животные, в том числе коты, собаки, птицы и т.п.

**Украшения («драгоценности»):** крупные бусины, нитки бус на крупной верёвке, большие стеклянные камушки для аквариумов, бижутерия. Пуговицы, пёрышки, сундучки, шкатулочки, просто красивые предметы.

**Природный материал:** коряги, ракушки, красивые камушки, просто камушки, ведёрко пробок (дети любят огораживать территорию ими, особенно в групповой работе).

**Растения:** искусственные цветы, деревья, кустарники, трава, цветы. Пруты, веточки интересных форм, ветки с плодами, зерна и семена, сосновые шишки. Шелковые и пластмассовые цветы различных расцветок и размеров.

**Люди:** разных профессий, национальностей, пола, возраста, исторических эпох, король, королева, принц, принцесса, волшебник, странник, мудрец (т.е. архетипические фигурки), фея, семья, дети. Солдатики, пираты, индейцы и т.д. (воинственная категория людей).

Орудия труда, музыкальные инструменты, спортивный инвентарь, символы профессий, символы власти (корона, держава) и т. п.

**Транспорт:** специальные машины (пожарная, скорая, милиция), военная техника (танки и т.д.), гоночные машинки, трактор, бульдозер, грузовик, общественный транспорт, мотоцикл и т.д.

Наземные транспортные средства: автомобили, грузовики, автобусы, такси, сельскохозяйственная техника, телеги, велосипеды, мотоциклы, санки, фургоны, поезда, трамваи, почтовые дилижансы, колесницы, пожарные машины, полицейские автомобили, санитарные машины, танки и другие бронированные военные транспортные средства.

Водные транспортные средства: гражданские и военные суда, лодки, теплоходы, каноэ, плоты, субмарины, авианосцы и линейные корабли.

Воздушные транспортные средства: реактивные самолеты, истребители, гидросамолеты, вертолеты, воздушные лайнеры, воздушные шары и космические суда.

**Строения:** от простых домиков до замков. Небольшие конструкторы для постройки домов, деревянные брусочки от конструктора, заборчики, замочки, ключи, мебель, мосты, лестницы, здания, имеющие специальное назначение (школа, больница, полиция и т.д.).

Домашняя обстановка: столы, стулья, кровати, туалет (горшок и унитаз), электробытовые приборы, инструменты.

Достаточно большое количество заборов (символ защиты и отгороженности), ворота, мосты, столбы, арки, светофор и др.

Персонажи мультиков: разные игрушки от киндер-сюрпризов.

Страшилки: ведьмы, колдуны, чёртики и другая нечисть. Некрасивые игрушки, т.к. люди боятся на них проецировать свои негативные переживания.

### **Список использованной литературы:**

1. Большебратская Э.Э. Песочная терапия. - Петропавловск, 2010 – 74с.
2. Джинотт Х. Дж. Групповая психотерапия с детьми. Теория и практика игровой терапии / Пер. с англ. И. Романовой. науч. ред. Е. Рыбина. - 2-е изд. - изд-во Института психотерапии, 2005. - 272 с. (Серия «Детская психология»).
3. Епанчинцева О.Ю. Роль песочной терапии в развитии эмоциональной сферы детей дошкольного возраста: Конспекты занятий. Картотека игр. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011. – 80 с.
4. Киселёва М.В. Арт-терапия в работе с детьми: руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми / М.В.Киселёва. – СПб.: Речь, 2014. – 160 с.
5. ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования (пилотный вариант) / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015.
6. Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
7. Сакович Н.А. Технология игры в песок. Игры на мосту. - СПб.: Речь, 2006.
8. Сапожникова О.Б., Гарнова Е.В. Песочная терапия в развитии дошкольников. – М.: ТЦ Сфера, 2015. – 64 с. (Библиотека логопеда).
9. Смирнова Е.О. Межличностные отношения дошкольников: диагностика, проблемы, коррекция / Е.О.Смирнова, В.М.Холмогорова. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2005.
10. Хоменко И.Н. Коррекционно-диагностический комплекс «Песочная магия». – СПб.: ИМА-ТОН, 2009. – 44 с.
11. Экслейн В. Игровая терапия. – М.: Психотерапия; Апрель-Пресс, 2007.