

Издательство «Учитель»

ЗАНЯТИЯ С ДЕТЬМИ 3-7 ЛЕТ ПО  
РАЗВИТИЮ ЭМОЦИОНАЛЬНО-  
КОММУНИКАТИВНОЙ И  
ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ СФЕР  
СРЕДСТВАМИ ПЕСОЧНОЙ  
ТЕРАПИИ

Автор-составитель М. А. Федосеева

Волгоград

УДК 372.3/.4  
ББК 74.100.5 3-  
28

Автор-составитель М. А. Федосеева

**Занятия с детьми 3-7 лет по развитию эмоционально-3-28 коммуникативной и познавательной сфер средствами песочной терапии / авт.-сост. М. А. Федосеева. - Волгоград : Учитель, 2015. - 122 с.**

ISBN 978-5-7057-3884-7

Игры на песке - одна из форм естественной деятельности ребенка. Именно поэтому она должна найти применение в развивающем и обучающей работе педагога в условиях реализации требований ФГОС ДО. Представленные конспекты предусматривают использование различных форм и методов песочной терапии в комплексе с сенсорными, коммуникативными, двигательными, познавательными и игровыми видами детской деятельности. В содержание каждого занятия включены **наглядно-дидактические** средства и современные приемы социально-личностного формирования дошкольников, различные творческие задания, которые вызывают интерес у детей 3-7 лет и способствуют формированию речи, произвольного внимания, памяти. Используются игровые образы, различные приспособления для рисования песком. Включены игры и упражнения, способствующие снятию психоэмоционального напряжения, снижению импульсивности, тревоги и агрессивности, совершенствованию коммуникативных, игровых навыков, развитию познавательных процессов.

Пособие **предназначено** педагогам-психологам, дефектологам и воспитателям ДОУ; полезно студентам факультетов дошкольного образования высших и средних педагогических учебных заведений, родителям.

УДК372.3/.4  
ББК 74.100.5

*Пособия издательства «Учитель» допущены к использованию в образовательном процессе Приказом Министерства образования и науки РФ № 16 от 16.01.2012 г.*

**ISBN 978-5-7057-3884-7**

© Федосеева М. А., автор-составитель, 2013 ©  
Издательство «Учитель», 2013 © Оформление.  
Издательство «Учитель», 2014 Последнее  
издание, 2015

## ВВЕДЕНИЕ

Развитие познавательной активности у детей дошкольного возраста особенно актуально на современном этапе, так как именно познавательная активность развивает детскую любознательность, пытливость ума и формирует на их основе устойчивые познавательные интересы через исследовательскую деятельность. Ежедневно дети познают все новые и новые предметы, стремятся узнать не только их названия, но и черты сходства, задумываются над простейшими причинами наблюдаемых явлений. Поддерживая детский интерес, нужно вести их от знакомства с природой к ее пониманию. Когда ребенок сам действует с объектами, он лучше познает окружающий мир, поэтому приоритет в работе с детьми следует отдавать практическим методам обучения: экспериментам, проектам, опытам.

Дошкольник проявляет свои способности в ходе реальной деятельности. Если он что-то знает, но может использовать новое знание только в рамках той ситуации, в какой этот новый опыт был получен, или только в ответ на вопрос, а в реальной жизни не использует данный опыт, значит, это знание, опыт не обобщены, не стали достоянием деятельности ребенка. Обучение детей дошкольного возраста наиболее продуктивно, если оно идет в контексте с практической и игровой деятельностью. Игры на песке - одна из форм естественной деятельности ребенка. Именно поэтому она может быть использована в развивающих и обучающих занятиях. В процессе песочной игры ребенок имеет возможность выразить свои самые глубокие эмоциональные переживания, он освобождается от страхов и пережитое не развивается в психическую травму. Песочница обладает психотерапевтическим эффектом, помогая ребёнку избавиться от застенчивости, конфликтности в общении и многих других

проблем. Песочная терапия - это прежде всего возможность самовыражения. Песок, вода и несколько маленьких фигурок людей, животных или предметов способны помочь человеку раскрыться, выразить свои чувства и эмоции, которые порой так трудно передать с помощью слов. Такого рода игры с песком стабилизируют эмоциональное состояние ребенка, формируют умение прислушиваться к себе, осознавать и проговаривать свои ощущения. А это, в свою очередь, способствует развитию речи, произвольного внимания и памяти. При этом создаются благоприятные условия для проявления у детей концентрации внимания, любознательности, увлеченности своим делом. Активизируются мыслительные и эмоциональные резервы, что выражается в физических формах, создаваемых руками. Преобразуя ситуацию в песочнице, ребенок получает опыт самостоятельного разрешения трудностей как внутреннего, так и внешнего плана. По основным положительным моментам, несомненно, является возможность получать ребенком первый опыт рефлексии (самоанализа). Накопленный опыт самостоятельных конструктивных изменений ребенок переносит в реальную повседневную жизнь.

Использование песочницы в педагогической практике дает комплексный образовательно-терапевтический эффект.

Введение в действие ФГОС ДО (Приказ № 1155 от 17.10.2013 г.) предполагает становление в ДОУ новой образовательной системы, ориентированной на воспитание и развитие у детей социально-личностных качеств и привитие ценностей, соответствующих целевым ориентирам образования.

Содержание образовательной области «Познавательное развитие» направлено на развитие у детей познавательных интересов, интеллектуальных способностей через решение задач: развитие познавательно-исследовательской и продуктивной деятельности; формирование целостной картины мира, расширение кругозора.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА К ЗАНЯТИЯМ С ДЕТЬМИ 3-4 ЛЕТ**

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 знаниями, умениями, навыками, 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.

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

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

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

**Основными задачами** являются:

1. Развитие умения различать основные цвета, величины, формы предметов в пространстве в соотношении «далеко - близко».
2. Формирование числовых представлений «много», «мало», «один», «два», «меньше», «больше».

Продолжение табл.

3. Развитие памяти, внимания, восприятия, мышления, мелкой моторики.

4. Снижение психофизического напряжения.

**Возраст детей:** от 3 до 4 лет.

**Срок реализации** данной системы занятий: 3,5 месяца.

Занятия проводятся 1-2 раза в неделю, продолжительностью по 20 минут. Наполняемость группы - 4-6 человек. Для более эффективного проведения занятий предполагается включение в состав группы так называемых «фоновых» детей, познавательное развитие которых будет служить примером для остальных детей группы.

Организационные условия, позволяющие реализовать данную систему занятий, предполагают наличие просторного помещения и соответствующего оборудования:

- водонепроницаемый деревянный ящик (песочница);
- коллекция игрушек,
- магнитофон с кассетами для проведения релаксационных упражнений, а также для создания фона во время игр.

#### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема	Цели	Содержание
1	2	3	4
1	«Весёлые вагончики»	- Развивать-умение различать предметы по цветам; - развивать память, восприятие цвета; - развивать умение снимать мышечное напряжение	1. Приветствие. 2. Упражнение «Здравствуй, песок». 3. Упражнение «Вагончики». 4. Упражнение «Кубики». 5. Упражнение «Карусель». 6. Упражнение «До свидания, песок». 7. Прощание. 8. Рефлексия

1	2	3	4
2	«Цветочная полянка»	- Формировать умение различать предметы по цвету; - развивать память, мышление, восприятие цвета; - развивать умение снимать мышечное напряжение	1. Приветствие. 2. Упражнение «Здравствуй, песок». 3. Упражнение «Цветные крышечки». 4. Упражнение «Фрукты». 5. Упражнение «До свидания, песок». 6. Прощание. 7. Рефлексия
	«Весёлое путешествие»	- Формировать умение различать предметы по цвету; - развивать память, мышление, восприятие цвета; - развивать умение снимать мышечное напряжение	1. Приветствие. 2. Упражнение «Здравствуй, песок». 3. Упражнение «Бусинки». 4. Упражнение «Разноцветные дорожки». 5. Упражнение «Карусель». 6. Упражнение «До свидания, песок». 7. Прощание. 8. Рефлексия
4	«Весёлое путешествие»	- Совершенствовать умение различать предметы по цвету; - развивать память, мышление, восприятие цвета; - развивать умение снимать мышечное напряжение	1. Приветствие. 2. Упражнение «Здравствуй, песок». 3. Упражнение «Бусинки». 4. Упражнение «Разноцветные дорожки». 5. Упражнение «Художники». 6. Упражнение «Карусель». 7. Упражнение «До свидания, песок». 8. Прощание. 9. Рефлексия

Продолжение табл.

1	2	3	4
5	«Волшебные грибочки»	- Формировать представление о понятиях: «большой», «маленький»; - развивать умение регулировать мышечное напряжение	1. Приветствие. 2. Упражнение «Песочный дождик». 3. Упражнение «Грибочки». 4. Упражнение «Художники». 5. Упражнение «До свидания, песок». 6. Прощание. 7. Рефлексия
6	«Зонтики»	- Формировать представление о понятиях: «большой», «маленький»; - развивать умение регулировать мышечное напряжение	1. Приветствие. 2. Упражнение «Песочный дождик». 3. Упражнение «Зонтики». 4. Прощание. 5. Рефлексия
7	«Мячики»	- Формировать представление о понятии «круг»; - развивать умение сравнивать предметы по цвету, по форме, по размеру	1. Приветствие. 2. Упражнение «Секретики». 3. Упражнение «Мячики». 4. Стихотворение С. Маршака «Мяч». 5. Упражнение «Художники». 6. Прощание. 7. Рефлексия
8	«Мячики»	— Формировать представление о понятии «круг»; - развивать умение сравнивать предметы по цвету, по форме, по размеру	1. Приветствие. 2. Упражнение «Секретики». 3. Упражнение «Мячики». 4. Стихотворение Т. Прокушевой «Мячик». 5. Упражнение «Части и целое». 6. Упражнение «Мешочек». 7. Прощание. 8. Рефлексия

Продолжение табл.

1	2	3	4
9	«Ковёр-самолёт»	- Формировать представление о понятии «квадрат»; - уточнить представления о понятии «круг»; - развивать умение сравнивать предметы по цвету, по форме, по размеру	1. Приветствие. 2. Упражнение «Ковёр-самолёт». 3. Упражнение «Строители». 4. Упражнение «Художники». 5. Прощание. 6. Рефлексия
10	«Ковёр-самолёт»	- Формировать представление о понятии «квадрат»; - уточнить представления о понятии «круг»; - развивать умение сравнивать предметы по цвету, по форме, по размеру	1. Приветствие. 2. Упражнение «Ковёр-самолёт». 3. Упражнение «Строители». 4. Упражнение «Мешочек». 5. Упражнение «Секретики». 6. Прощание. 7. Рефлексия
11	«Лощадки»	- Формировать представление о понятии «треугольник»; - уточнить представления о понятиях «круг», «квадрат»; - развивать умение сравнивать предметы по цвету, по форме, по размеру; - совершенствовать навык регуляции вдоха и выдоха	1. Приветствие. 2. Упражнение «Песочный ветер». 3. Упражнение с фигурами. 4. Упражнение «Заплатки». 5. Прощание. 6. Рефлексия

Окончание табл.

1	2	3	
12	«Лощадки»	- Формировать представление о понятии «треугольник»; - уточнить представления о понятиях «круг», «квадрат»; - развивать умение сравнивать предметы по цвету, по форме, по размеру; - совершенствовать навык регуляции вдоха и выдоха	1. Приветствие. 2. Упражнение «Песочный ветер». 3. Раскрашивание. 4. Прощание. 5. Рефлексия
13	«Шарики»	- Уточнить представление о понятии «круг»; - развивать умение сравнивать предметы по цвету, по форме, по размеру; - совершенствовать навык регуляции вдоха и выдоха	1. Приветствие. 2. Упражнение «Секретики». 3. Упражнение с мячом. 4. Прощание. 5. Рефлексия
14	«Строители»	- Уточнить представление о понятии «круг»; - развивать умение сравнивать предметы по цвету, по форме, по размеру; - совершенствовать навык регуляции вдоха и выдоха	1. Приветствие. 2. Упражнение «Строители». 3. Упражнения с разрезными картинками. 4. Прощание. 5. Рефлексия

## ЗАНЯТИЯ

### Занятие 1. Тема «ВЕСЁЛЫЕ ВАГОНЧИКИ»

**Цели:** развивать умение различать предметы по цветам; память, мышление, восприятие цвета; умение снижать мышечное напряжение.

#### Ход занятия

##### I. Приветствие.

Психолог. Хотите отправиться в путешествие? Сегодня мы с вами сможем побывать в сказочной стране, которая находится совсем рядом, в нашей песочнице.

- Как вы считаете, на чём можно путешествовать? (*Ответы детей*). Давайте отправимся в путешествие на поезде. Каждый из нас станет «вагончиком». Возьмитесь рукой за ленточку. Какого она цвета? (*Красного.*) Отправляемся в путь:

Паровоз, паровоз, маленький, блестящий. Он вагоны повёз, будто настоящий.

##### II. Упражнение «Здравствуй, песок».

Психолог. Вот мы с вами прибыли в Песочную страну.

- Из чего она состоит? (*Из песка.*)

- Давайте его потрогаем. Какой он? (*Холодный, тёплый, сухой, мокрый и т. д.*)

- А теперь давайте с ним поздороваемся. Дотронемся до него каждым пальчиком одной ручки, а потом - другой. Теперь всеми пальчиками сразу.

##### III. Упражнения на цветовое различие.

###### 1. «Вагончики».

Психолог. На чём мы приехали в Песочную страну? (*На поезде.*) Посмотрите, у меня есть маленькие вагончики. Они разного цвета. Есть синие (*показывает*), а есть красные. Возьмите каждый по вагончику. Сейчас поднимут вверх вагончики те ребята, у кого они синего цвета. (*Аналогично - красного цвета.*)

*Дети выполняют задание.*

- Давайте на песочнице «построим» поезд. Первыми станут синие вагончики, а потом - красные.

- Теперь вагончики перестроятся. Первый вагончик синий, второй - красный, потом снова синий и опять красный. (*Чередование.*)

*Дети «строят» поезд.*

Психолог. Пусть наш поезд отдохнёт, а мы поиграем на коврике.

### **2. «Кубики».**

Психолог. Перед вами на ковре лежит много разных кубиков. Возьмите себе один синий кубик и один красный. Теперь все синие кубики положите в синюю корзину, а все красные - в красную.

*Дети выполняют задание педагога.*

### **3. «Карусель».**

Психолог. Сейчас мы покатаемся на карусели. Девочки возьмутся руками за красные ленточки, а мальчики - за синие.

Еле-еле, еле-еле,  
Завертели карусели, А  
потом,, потом, потом Всё  
бегом, бегом, бегом! Тише,  
тише, не спешите, Карусель  
остановите! Раз, два, раз,  
два! Закружилась голова!

### **IV. Упражнение «До свидания, песок».**

Психолог. Давайте вспомним, как мы здоровались с песком. А теперь так же попрощаемся с ним.

*Дети прощаются сначала пальцами каждой руки, затем двумя руками вместе.*

### **V. Прощание.**

Психолог. Вспомните, на чём мы приехали в Песочную страну. (*На поезде.*)

- Какого цвета он был? (*Красного.*)

- Назад мы поедём тоже на поезде, только синего цвета.

*Дети берутся за ленточку синего цвета.*

Паровоз, паровоз, маленький, блестящий.

Он вагоны повёз, будто настоящий.

### **VI. Рефлексия.**

Беседа по вопросам:

- Что вам понравилось в нашем путешествии?

■ - Какое у вас сейчас настроение?

### **Занятие 2. Тема «ЦВЕТОЧНАЯ ПОЛЯНКА»**

**Цели:** формировать умение различать предметы по цвету; развивать память, мышление, восприятие цвета, умение снимать мышечное напряжение.

#### **Ход занятия**

#### **I. Приветствие.**

Психолог. Давайте вспомним, на чём мы путешествовали на прошлом занятии. (*На поезде.*) Какого цвета были вагончики у поезда? (*Синего и красного.*)

- Сегодня мы снова отправляемся в путешествие по Песочной стране. Но на паровозике другого цвета.

*Психолог показывает ленточку зелёного цвета.*

- Какого цвета будет этот паровозик? (*Зелёного.*)

- Беритесь все руками за ленточку и... «поехали».

Паровоз, паровоз, маленький, блестящий. Он вагоны повёз, будто настоящий.

#### **II. Упражнение «Здравствуй, песок».**

Психолог. Как вы думаете, где мы оказались? (*В Песочной стране.*)

- Как мы можем поздороваться с песком? *(Пальчиками каждой руки и двумя руками вместе.)*

- Давайте с ним здороваемся. Дотронемся до него каждым пальчиком одной ручки, а потом - другой. Теперь всеми пальчиками сразу.

### **III. Упражнения на цветовое различие. 1.**

#### **«Цветные крышечки».**

Психолог. Сегодня мы с вами в нашей Песочной стране будем сажать цветы. Давайте вспомним, какого цвета был паровозик, на котором мы приехали. *(Зелёного.)*

-- Посмотрите, у меня в коробочке много крышечек разного цвета. Выберите себе только зелёные крышечки, из которых мы выложим цветы.

*Дети выполняют задание по показу педагога.*

- Посмотрите, какая красивая цветочная полянка у нас получилась!

#### **2. «Фрукты».**

Психолог. Внимательно посмотрите и ответьте: что «выросло» у нас на ковре? *(Яблоки, груши.)*

- Давайте соберём с вами фрукты. Сначала возьмём зелёные «яблоки» и положим их в зелёную корзину.

- А теперь соберём зелёные «груши».

- Возьмите жёлтые «яблоки» и положите их в жёлтую корзину.

- Собираем жёлтые «груши» и кладём их тоже в жёлтую корзину.

*Дети выполняют задание.*

### **IV. Упражнение «До свидания, песок».**

Психолог. Давайте вспомним, как мы здоровались с песком. А теперь так же прощаемся с ним.

*Дети касаются пальцами каждой руки, а затем двумя руками вместе всеми пальцами сразу.*

### **V. Прощание.**

Психолог. На каком паровозике мы прибыли в Песочную страну? *(На зелёном.)*

- Посмотрите, а на паровозике какого цвета мы отправимся обратно?

*Педагог показывает жёлтую ленточку.*

- Возьмитесь за жёлтую ленточку и... «поехали»!

Паровоз, паровоз, маленький, блестящий.

Он вагоны повёз, будто настоящий.

### **VI. Рефлексия.**

Беседа по вопросам:

- Что вам понравилось в нашем путешествии?

- Какое у вас сейчас настроение?

*Дети отвечают на вопросы и высказывают своё мнение.*

## **Занятие 3. Тема «ВЕСЁЛОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ»**

**Цели:** формировать умение различать предметы по цвету; развивать память, мышление, восприятие цвета, умение снимать мышечное напряжение.

### **Ход занятия**

#### **I. Приветствие.**

Психолог. Посмотрите, пожалуйста, внимательно и ответьте: на чём мы сегодня отправимся в путешествие? *(На машинках.)*

- Возьмите себе каждый по одной машинке и назовите, какого она цвета. *(Ответы детей.)*

- А теперь отправимся в путь. Каждая машинка поедет по своей дорожке: синяя машинка - по синей дорожке, красная машинка - по красной дорожке, зелёная машинка - по зелёной дорожке, жёлтая машинка - по жёлтой дорожке.



## II. Упражнение «Здравствуй, песок».

Психолог. Вот наконец мы прибыли в Песочную страну. Поставьте каждый свою машинку в уголок песочницы. Пусть машинки нас подождут и отдохнут. А мы пока поздороваемся с песком, но только по-новому.

*Дети касаются песка внешней, а затем внутренней стороной ладошек.*

## III. Упражнения на цветовое различие.

### 1. «Бусинки».

Психолог. Сейчас мы с вами будем собирать бусы.

*Каждый ребёнок собирает бусы одного цвета.*

- Назовите, какого цвета у каждого из вас получились бусы.

*(Ответы детей: красного, синего, жёлтого, зелёного цветов.)*

### 2. «Разноцветные дорожки».

Психолог. Сначала наши машинки ехали по разноцветным дорожкам. Мы с вами тоже будем сейчас шагать по этим дорожкам.

- Какого цвета первая дорожка? вторая? третья? четвёртая?

*(Ответы детей.)*

- Кто хочет шагать по жёлтой дорожке? Кто по синей дорожке? Кто по красной дорожке? Кто по зелёной дорожке?

*Дети выбирают себе дорожки и повторяют слова:*

Зашагали ножки: топ-топ-топ. Прямо по дорожке: топ-топ-топ. Ну-ка веселее: топ-топ-топ. Вот как мы умеем: топ-топ-топ. Побежали ножки По ровненькой дорожке, Убегают, убегают, Только пяточки сверкают.

### 3. «Карусель».

Психолог. Сейчас давайте покатаемся на карусели.

*Дети выбирают себе ленточку любого цвета и называют, какой это цвет.*

Еле-еле, еле-еле,	Тише, тише, не спешите,
Завертелись карусели,	Карусель остановите!
А потом, потом, потом	Раз, два, раз, два!
Всё бегом, бегом, бегом!	Закружилась голова!

## IV. Упражнение «До свидания, песок».

Психолог. Подойдите к песочнице и попрощайтесь с Песочной страной. Коснитесь песка внешней, а затем и внутренней стороной ладошек.

*Дети выполняют ритуал прощания.*

## V. Прощание.

Психолог. Возьмите каждый свою машинку - сейчас мы отправляемся в обратный путь. Помните, что каждая машинка едет по дорожке своего цвета.

## VI. Рефлексия.

Беседа по в о п р о с а м :

- Что вам понравилось в нашем путешествии?

- Какое у вас сейчас настроение?

## Занятие 4. Тема «ВЕСЁЛОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ»

**Цели:** совершенствовать умение различать предметы по цвету; развивать память, мышление, восприятие цвета, умение снимать мышечное напряжение.

### Ход занятия I.

#### Приветствие.

Психолог. Внимательно посмотрите и ответьте: на чём мы сегодня отправимся в путешествие? *(На машинках.)*

- Возьмите каждый себе по одной машинке и назовите, какого цвета ваша машинка.

Сейчас все вместе мы отправляемся в путь. Каждая машинка поедет по своей дорожке: синяя машинка - по синей дорожке, красная машинка - по красной дорожке, зелёная машинка - по зелёной дорожке, жёлтая машинка - по жёлтой дорожке.

## **II. Упражнение «Здравствуй, песок».**

Психолог. Мы с вами снова оказались в Песочной стране. Поставьте свои машинки в уголок песочницы. Пусть они отдохнут. А мы сначала поздороваемся с песком.

*Дети выполняют традиционное прикосновение к песку внешней, а затем внутренней стороной ладошек.*

## **III. Упражнения на цветовое различие.**

### **1. «Бусинки».**

Психолог. Сейчас мы с вами будем собирать бусы.

*Каждый ребёнок собирает бусы одного цвета.*

- Назовите, какого цвета у каждого из вас получились бусы.  
(*Ответы детей: красного, синего, жёлтого, зелёного цветов.*)

### **2. «Разноцветные дорожки».**

Психолог. Наши машинки проехали по разноцветным дорожкам. Мы с вами тоже будем сейчас шагать по этим дорожкам.

- Назовите, какого цвета первая дорожка? вторая? третья? четвёртая?

*Дети отвечают на вопросы.*

- Кто хочет шагать по жёлтой дорожке? Кто по синей дорожке? Кто по красной дорожке? Кто по зелёной дорожке?

*Дети выбирают себе дорожки и повторяют слова:*

Зашагали ножки: топ-топ-топ. Прямо по дорожке: топ-топ-топ. Ну-ка веселее: топ-топ-топ. Вот как мы умеем: топ-топ-топ. 18

Побежали ножки По ровненькой дорожке, Убегают, убегают, Только пяточки сверкают.

### **3. «Художники».**

Психолог. Давайте закрасим дерево зелёной краской, солнышко — жёлтой, машину -- красной, облако - синей. *Дети выполняют рисунок пальчиками.*

### **4. «Карусель».**

Психолог. А сейчас мы снова покатаемся на карусели. *Дети выбирают себе ленточку любого цвета и называют, какой это цвет.*

Еле-еле, еле-еле,  
Завертели карусели, А  
потом, потом, потом Всё  
бегом, бегом, бегом! Тише,  
тише, не спешите, Карусель  
остановите! Раз, два, раз,  
два! Закружилась голова!

## **IV. Упражнение «До свидания, песок».**

Психолог. Настало время попрощаться с нашей Песочной страной.

*Дети выполняют ритуал прощания, касаясь песка внешней, а затем внутренней стороной ладошек.*

## **V. Прощание.**

Психолог. Возьмите каждый свою машинку - мы отправляемся в обратный путь. Помните, что каждая машинка едет по дорожке своего цвета.

## **VI. Рефлексия.**

Беседа по вопросам:

- Что вам понравилось в нашем путешествии?
- Какое у вас сейчас настроение?

*Дети отвечают на вопросы.*

### **Занятие 5. Тема «ВОЛШЕБНЫЕ ГРИБОЧКИ»**

**Цели:** формировать представление о понятиях: «большой», «маленький»; развивать умение регулировать мышечное напряжение.

#### **Ход занятия**

##### **I. Приветствие.**

Психолог. Сегодня у нас с вами состоится новое путешествие, а отправимся мы в него на воздушных шарах.

- У меня в руках два воздушных шара. Они одинаковые? *(Нет.)*

- Чем они отличаются? *(Большой - маленький, синий - красный.)*

- Кто хочет лететь на большом синем шаре, подойдите к нему и возьмитесь за верёвочку.

- Кто хочет лететь на маленьком красном шаре, подойдите и возьмитесь за его верёвочку.

*Дети выполняют задание.*

##### **II. Упражнение «Песочный дождик».**

Психолог. В Песочной стране сегодня идёт дождь. Давайте научимся с вами «делать» песочный дождь: высыпая песок из кулачка в песочницу; высыпая песок из кулачка на свою ладонь.

*Дети выполняют упражнения.*

## **III. Упражнение «Грибочки».**

Психолог. Кто из вас знает, что хорошо растёт после дождя? *(Грибы.)*

- Вот и в нашей Песочной стране выросло много грибов.

- Чем отличаются эти грибы между собой? *(Большие и маленькие.)*

- Давайте «соберём» эти грибы в корзины. Л корзины одинаковые? *(Нет.)*

- Чем они отличаются? *(Большая и маленькая.)*

- Большие грибы мы сейчас соберём в большую корзину, а маленькие - в маленькую.

## **IV. Упражнение «Художники».**

Психолог. Посмотрите, у нас на столах тоже «выросли» грибочки. На каждом листочке их по два. Они одинаковые? *(Нет.)*

- Л чем они отличаются? *(Один большой, а другой маленький.)*

- Давайте закрасим их. Шляпки у грибочков будут жёлтыми, а ножки - белыми.

*Дети раскрашивают грибы.*

## **V. Упражнение «До свидания, песок».**

Психолог. Л сейчас подойдите к песочнице и попрощайтесь с Песочной страной.

*Дети выполняют ритуал прощания, касаясь песка внешней, а затем внутренней стороной ладошек.*

## **VI. Прощание.**

Психолог. Вспомните, на чём мы прилетели в Песочную страну. *(Ответы детей.)*

- Давайте поменяемся воздушными шарами. Кто летел на большом шаре - полетит на маленьком, а кто летел на маленьком - полетит на большом.

## **VII. Рефлексия.**

Беседа по вопросам:

- Что вам поправилось в нашем путешествии?
- Какое у вас сейчас настроение?

### **З а н я т и с 6. Тема «ЗОНТИКИ»**

**Цели:** формировать представление о понятиях: «большой», «маленький»; развивать умение регулировать мышечное напряжение.

#### **Ход занятия**

##### **I. Приветствие.**

Психолог. Постарайтесь вспомнить, на чём мы путешествовали на прошлом занятии? (*На воздушных шарах.*)

- Сегодня я предлагаю вам отправиться в путешествие на «мыльном пузыре».

*Дети берутся за руки и делают большой круг:*

Надувайся, пузырь,  
Раздувайся большой,  
Оставайся такой, Да не  
лопайся!

##### **II. Упражнение «Песочный дождик».**

Психолог. Вспомните, пожалуйста, как можно «сделать» песочный дождик. (*Ответы детей.*)

##### **III. Упражнение «Зонтики». (Рисование пальчиками.)**

Психолог. Как называется предмет, при помощи которого мы можем спрятаться от дождика? (*Зонт.*)

*Дети садятся за столы и раскрашивают заготовки зонтиков.*

- Выберите себе по одному зонтику. Тот, кто взял большой зонтик, раскрасит его зелёной краской. А те, у кого маленькие зонтики, закрасят их жёлтым цветом.

*Дети выполняют задание.*

## **IV. Прощание.**

Психолог. Вспомните, на чём мы сегодня путешествовали? (*На мыльном пузыре.*)

- Настало время отправляться назад, а поможет нам в этом снова мыльный пузырь.

*Дети берутся за руки и делают большой круг, произносят:*

Надувайся, пузырь,  
Раздувайся большой,  
Оставайся такой, Да  
не лопайся!

## **V. Рефлексия.**

Обсуждение вопроса:

- Что было самое интересное в путешествии?

### **З а н я т и е 7. Тема «МЯЧИКИ»**

**Цели:** формировать представление о понятии «круг»; развивать умение сравнивать предметы по цвету, по форме, по размеру.

#### **Ход занятия**

##### **I. Приветствие.**

Психолог. Сегодня мы снова отправляемся в путешествие на «мыльном пузыре».

*Дети встают в круг, берутся за руки и произносят:*

Надувайся, пузырь, Раздувайся большой,  
Оставайся такой, Да не лопайся! - Какой  
наш пузырь? (*Большой, круглый.*)

## II. Упражнение «Секретики».

Психолог. В Песочной стране спрятано очень много «секретиков». Давайте их откопаем.

*Дети выкапывают из песка разноцветные шарики.*

- Как называются предметы? (*Шарики.*)
- Какие они? (*Круглые.*)
- Назовите цвет каждого шарика.

*Дети перечисляют цвета предметов.*

## III. Упражнение «Мячики».

Психолог. А какую игрушку круглой формы вы знаете? (*Мяч.*)

~ Представьте, что вы все превратились в мячики. Какого цвета эти мячики?

*Дети, ориентируясь на цвет своей одежды, говорят, какой «мячик» и какого он цвета.*

- Сейчас я буду играть с «мячиками» - легонько шлёпать вас ладошкой, а вы будете прыгать, как мячики.
- Посмотрите, у меня в руках настоящий мяч, какого он размера? (*Большой.*)
- Давайте руками нарисuem в воздухе форму мяча.

*Дети рисуют в воздухе круг: одной рукой, другого, обеими руками одновременно.*

- Какого цвета мяч?
- Посмотрите на другой мяч и скажите, чем он отличается от первого? (*Маленький, другого цвета.*)

## IV. Стихотворение А. Барто «Мяч».

Психолог. Садитесь вокруг мяча, положите на него ладошки и расскажите о нём стихотворение.

*Читает стихотворение «Мяч» С. Я. Маршака:*

Мой весёлый, звонкий мяч,  
Ты куда помчался вскачь?

Желтый, красный, голубой, Не  
угнаться за тобой!

## V. Упражнение «Художники».

Психолог. Сейчас мы с вами превратимся в художников, и каждый из вас на песке нарисует свой мяч. У кого мяч самый большой? А у кого самый маленький? (*Ответы детей.*)

## VI. Прощание.

Психолог. А теперь наш «мыльный пузырь» поможет нам оказаться дома.

*Дети берутся за руки и произносят:*

Надувайся, пузырь,  
Раздувайся большой,  
Оставайся такой, Да  
не лопайся!

## VII. Рефлексия.

Беседа по в о п р о с а м :

- Чем вам больше всего понравилось сегодня заниматься?
- Какое у вас сейчас настроение?

## З а н я т и е 8. Тема «МЯЧИКИ»

**Цели:** формировать представление о понятии «круг»; развивать умение сравнивать предметы по цвету, по форме, по размеру.

### Х о д з а н я т и и I.

#### Приветствие.

Психолог. Сегодня мы снова отправляемся в путешествие на «мыльном пузыре».

*Дети встают в круг, берутся за руки и произносят:*

Надувайся, пузырь, Раздувайся  
большой,

Оставайся такой,  
Да не лопайся!

## II. Упражнение «Секретники».

Психолог. В Песочной стране спрятано очень много «секретиков». Давайте их откопаем.

*Дети из песка откапывают разноцветные мячики.*

- Что это за предметы? (*Мячи.*)
- Какие они? (*Круглые.*)
- Назовите цвет каждого мяча.

*Дети перечисляют цвета мячей.*

## III. Упражнение «Мячики».

Психолог. Представьте, что вы превратились в мячики.

*Дети, ориентируясь на цвет своей одежды, говорят, какой мячик и какого он цвета.*

- Сейчас я буду играть с мячиками - легонько шлёпать вас ладошкой, а вы будете прыгать, как мячики.

*Психолог читает стихотворение Григория Кузнеця:*

Скачет мячик прыг да скок,  
Скачет мячик на порог.  
Скачет десять раз подряд  
От ладошки и назад.

*Дети выполняют движения в соответствии с текстом.*

- Посмотрите, у меня в руках настоящий мяч, какого он размера? (*Большой.*)

- Давайте руками нарисуем в воздухе форму мяча.

*Дети рисуют в воздухе круг: одной рукой, другой, обеими руками одновременно.*

- Какого цвета мяч?

- Посмотрите на другой мяч и скажите, чем он отличается от первого? (*Маленький, другого цвета.*)

## IV. Стихотворение Т. Прокушевой «Мячик».

Психолог. Садитесь вокруг мяча, положите на него ладошки и расскажите о нём стихотворение.

*Читает стихотворение «Мячик» Т. Прокушевой:*

Разноцветный мячик  
По дорожке скачет.  
Прыгает, не бьётся,  
В руки не даётся!

## V. Упражнение «Части и целое».

Психолог (*даёт задание*). Соберите из частей целое изображение мяча.

*Дети садятся за столы и из двух половинок собирают изображения больших и маленьких мячей.*

## VI. Упражнение «Мешочек».

*Психолог показывает детям мешочек, в котором находятся маленький мячик и кубики.*

Психолог. В этом мешочке спрятался маленький мячик. Вам нужно найти его, не заглядывая в мешочек.

*Дети поочередно отыскивают мячик на ощупь и рассказывают, как они отличили его от кубика.*

## VII. Прощание.

Психолог. Настало время отправляться домой, и наш «мыльный пузырь» поможет нам в этом.

*Дети встают в круг, берутся за руки и произносят:*

Надувайся, пузырь,  
Раздувайся большой,  
Оставайся такой, Да не лопайся!

### **VIII. Рефлексия.**

Беседа по вопросам:

- Чем вам больше всего понравилось заниматься на этом занятии?
- Какое у вас сейчас настроение?

### **З а н я т и е 9. Тема «КОВЁР-САМОЛЁТ»**

**Цели:** формировать представление о понятии «квадрат»; уточнить представления о понятии «круг»; развивать умение сравнивать предметы по цвету, по форме, по размеру.

#### **Ход занятия**

#### **I. Приветствие.**

Психолог. Сегодня у нас не совсем обычное путешествие. Мы будем летать на волшебном «ковре-самолёте».

*Дети садятся на ковёр, закрывают глаза, раскачиваются из стороны в сторону и слушают спокойную музыку.*

- Подумайте и ответьте, ковёр, он какой?

*Дети называют цвет ковра и определяют, что он квадратный.*

#### **II. Упражнение «Ковёр-самолёт».**

Психолог. В нашей Песочной стране есть много ковров, но волшебные только те из них, которые квадратной формы. Давайте их отыщем и отправим в путешествие на этих коврах животных, которые живут, в Песочной стране.

*На песке разложены квадраты и круги из цветного картона. Дети рассаживают на квадраты различные фигурки животных.*

#### **III. Упражнение «Строители».**

Психолог. Пока жители Песочной страны летают на волшебных коврах, мы с вами «превратимся» в строителей и построим волшебный замок.

- 28

*Дети переходят на ковёр и «строят» замок.*

- Из чего будем строить замок? (*Из кубиков.*)
  - На какую геометрическую фигуру похожи кубики? (*На квадрат.*)
- Покажите квадрат синего цвета, красного, жёлтого, зелёного.

*Дети выполняют задание.*

#### **IV. Упражнение «Художники».**

*Дети закрашивают квадрат знакомым цветом (синим, зелёным, жёлтым, красным).*

#### **V. Прощание.**

Психолог. Сейчас мы снова садимся на «ковёр-самолёт» возвращаемся назад.

*Дети садятся на ковёр, закрывают глаза, раскачиваются ! стороны в сторону и слушают спокойную музыку.*

#### **VI. Рефлексия.**

Беседа по вопросам:

- Какое упражнение на занятии вам понравилось больше всего?
- Какое у вас сейчас настроение?

**З а н я т и е 10. Тема «КОВЁР-САМОЛЁТ» Дели:**  
формировать представление о понятии «квадрат»; уточнить представления о понятии «круг»; развивать умение сравнивать предметы по цвету, по форме, по размеру.

#### **Ход занятия**

#### **I. Приветствие.**

Психолог. Сегодня у нас необычное путешествие. Мы будем летать на волшебном «ковре-самолёте».

*Дети садятся на ковёр, закрывают глаза, раскачиваются из стороны в сторону и слушают спокойную музыку.*

## **II. Упражнение «Ковёр-самолёт».**

Психолог. В нашей Песочной стране есть много ковров, но волшебные только те из них, которые квадратной формы. Давайте их отыщем и отправим на этих коврах в путешествие животных, которые живут в Песочной стране.

*На песке разложены квадраты и круги из цветного картона. Дети рассаживают на квадраты различные фигурки животных.*

## **III. Упражнение «Строители».**

Психолог раздает детям разноцветные лепты и читает стихотворение Л. Тактаевой:

Желтые кубики - это песок, Кубик  
зеленый - весенний лесок. Синие  
кубики - это река, Кубиков много  
- река широка. Кубик на кубик -  
растут этажи, Учатся строить дома  
малыши!

*Дети слушают стихотворение и в соответствии с текстом каждый поднимает лепту подходящего цвета.*

Психолог. Пока жители Песочной страны летают, мы с вами «превратимся» в строителей и построим дом для гостей.

*Дети переходят на ковёр и «строят» дом.*

Психолог. А теперь к нашему замечательному дому нужно пристроить не менее удобный и вместительный гараж. Пусть он будет синего цвета.

*Дети находят кубики синего цвета и выполняют задание.*

## **IV. Упражнение «Мешочек».**

Педагог показывает детям мешочек, в котором находятся маленький мячик и кубик.

Психолог. В этом мешочке спрятался маленький кубик. Сам нужно найти его, не заглядывая в мешочек.

*Дети поочередно отыскивают кубик на ощупь и рассказывают, как они отличили его от мячика.*

## **V. Упражнение «Секретики».**

Психолог. Найдите, пожалуйста, в песке квадратные предметы.

*Дети отыскивают в песочнице предметы и отдельно в коринку кладут только то, что имеет форму квадрата.*

— А теперь каждый из вас расскажет о своем квадратном предмете.

*Дети придумывают небольшой рассказ о своем предмете.*

## **VI. Прощание.**

Психолог. Снова садимся на «ковёр-самолёт» и возвращаемся в детский сад.

*Дети садятся на ковёр и слушают спокойную музыку. Закрывают глаза, медленно поднимают руки через стороны вверх ' так же медленно опускают их вниз.*

## **VII. Рефлексия.**

Беседа по вопросам:

—Чем вам понравилось заниматься больше всего?

—Какое у вас сейчас настроение?

## **Занятие 11. Тема «ЛОШАДКИ»**

**Цели:** формировать представление о понятии «треугольник»; уточнить представления о понятиях «круг», «квадрат»; развивать умение сравнивать предметы по цвету, по форме, по размеру; совершенствовать навык регуляции вдоха и выдоха.



## Ход занятия

### I. Приветствие.

Психолог. Сегодня мы отправимся в путешествие на животном, у которого есть грива, четыре копыта, красивый длинный хвост.

- Как вы думаете, что это за животное? (*Лошадка.*)
- Посмотрите, какая она красивая, давайте её погладим. Давайте расскажем стихотворение про лошадку, и она переправит нас в волшебную страну.

*Дети вместе читают стихотворение:*

Я люблю свою лошадку,  
Причешу ей шёрстку гладко,  
Гребешком приглажу хвостик И  
верхом поеду в гости.

*А. Барто*

### II. Упражнение «Песочный ветер».

Психолог. Вот мы с вами снова оказались в Песочной стране. Посмотрите, какой здесь дует ветер.

*' Психолог показывает детям, как, дуя в трубочку, можно сдувать песок с ладошки.*

- Давайте каждый из вас попробует сделать маленький ветерок.

*Педагог следит, чтобы дети не стояли друг напротив друга и песчинки не попали им в глаза.*

### III. Упражнение с фигурами.

Психолог. Сейчас мы все вместе перейдём на ковёр. Посмотрите, сколько здесь разных фигур, вы их узнали? (*Ответы детей.*)

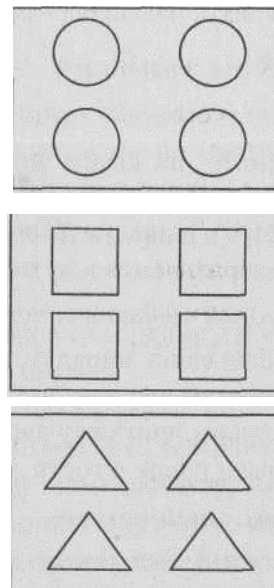
- Давайте возьмём все кружки.
- Теперь соберём все квадраты.

*Дети выполняют задания.*

- А кто знает, что за фигуры остались на ковре? (*Треугольники.*)

### IV. Упражнение «Заплатки».

Психолог. Переходим за столы. На них лежат карточки с разными отверстиями. Давайте заполним эти отверстия фигурами. Сначала кружки, потом квадраты, а затем - треугольники.



*Дети выполняют задание.*

### V. Прощание.

Психолог. А теперь настала пора возвращаться в детский сад. Мы пойдём к нашей лошадке и попросим отвезти нас. Но сначала прочитаем ей стихотворение.

*Дети вместе читают стихотворение А. Барто «Лошадка».*

### VI. Рефлексия.

Беседа по вопросам:

- Какое задание было самым интересным?
- Какое у вас сейчас настроение?

## Занятие 12. Тема «ЛОШАДКИ»

**Цели:** формировать представление о понятии «треугольник»; уточнить представления о понятиях «круг», «квадрат»; развивать умение сравнивать предметы по цвету, по форме, по размеру; совершенствовать навык регуляции вдоха и выдоха.

### Ход занятия

#### I. Приветствие.

Психолог. Вспомните, на каком животном мы отправились в Песочную страну на прошлом занятии. *(На лошадке.)*

- Перечислите, что есть у лошадки. *(Хвост, грива, копыта.)*
- Сегодня мы тоже отправляемся в путешествие на лошадке.

*Дети вместе с педагогом читают стихотворение А. Барто:*

Я люблю свою лошадку,  
Причешу ей шёрстку гладко,  
Гребешком приглажу хвостик И  
верхом поеду в гости.

#### II. Упражнение «Песочный ветер».

Психолог. Мы с вами уже умеем делать «песочный ветер», давайте повторим это упражнение ещё раз. *Дети выполняют задание.*

#### III. Раскрашивание.

Психолог. Садитесь за стол, найдите каждый себе по большому треугольнику и раскрасьте его синим цветом. Какой треугольник остался нераскрашенным? *(Маленький.)*

- Раскрасьте его красным цветом.

*Дети раскрашивают треугольники.*

#### IV. Прощание.

Психолог. Настало время возвращаться в детский сад. Сейчас мы подойдем к нашей лошадке и попросим ее нас отвезти.

*Дети читают стихотворение А. Барто «Лошадка».*

## V. Рефлексия.

Беседа по вопросам:

- Понравилось ли вам путешествие?
- Какое у вас настроение?

## Занятие 13. Тема «ШАРИКИ»

**Цели:** уточнить представление о понятии «круг»; развивать умение сравнивать предметы по цвету, по форме, по размеру; совершенствовать навык регуляции вдоха и выдоха.

### Ход занятия

#### I. Приветствие.

Психолог. Назовите предметы, которые прилетели к нам в гости. *(Воздушные шары.)*

- Какой они формы? *(Круглые.)*
- Какого цвета? *(Красного, зелёного, синего, жёлтого.)*
- Какое ещё между ними различие? *(Они большие и маленькие.)*
- Воздушные шарики зовут нас с вами в новое путешествие.

Выберите каждый по шарiku, и мы отправляемся в путешествие.

*Дети с шариками бегают по ковру.*

#### II. Упражнение «Секретики».

Психолог. Наконец мы снова оказались в Песочной стране. Песочные жители сделали для вас сюрприз и спрятали в песке много «секретиков». Давайте их отыщем.

*Дети ищут в песке предметы.*

Психолог. Что это? *(Шарики.)* Какого цвета шарик каждый из вас нашёл? *(Ответы детей.)*

- Сравните свои шарики и скажите: они одинакового размера или нет? Какие они?

*Дети рассматривают шарики и отвечают на вопросы.*

### **III. Упражнение с мячом.**

Психолог. Сейчас на ковре нас ждут мячики. Подумайте и ответьте: они больше или меньше шариков, которые мы нашли в песке? (*Больше.*)

- Выберите себе по одному мячу и можете поиграть с ним.
- Бросаем мяч вверх и ловим двумя руками.
- А теперь нужно ударить мяч об пол так, чтобы он отскочил повыше.

*Дети выполняют упражнения с мячом.*

### **IV. Прощание.**

Психолог. Возьмите каждый свой воздушный шар и приготовьтесь к «полету» обратно в детский сад.

*Дети берут каждый свой шарик и пробегают по коврику.*

### **V. Рефлексия.**

Беседа по вопросам:

- Что вам запомнилось в нашем путешествии?
- Какое у вас сейчас настроение?

## **Занятие 14. Тема «СТРОИТЕЛИ»**

**Цели:** уточнить представление о понятии «круг»; развивать умение сравнивать предметы по цвету, по форме, по размеру; совершенствовать навык регуляции вдоха и выдоха.

### **Ход занятия**

#### **I. Приветствие.**

Психолог. Сегодня в путешествие мы снова отправляемся на волшебном «ковре-самолёте».

*Дети садятся на ковёр, закрывают глаза, раскачиваются из стороны в сторону и слушают спокойную музыку.*

### **II. Упражнение «Строители».**

Психолог. В нашей волшебной стране пошёл дождь.

*Дети поливают песок из лейки.*

- Какой стал песок? (*Мокрый.*)
- Давайте поздороваемся с песком.

*Дети выполняют прикосновение к песку внешней, а затем внутренней стороной ладошек.*

- Посмотрите, какие красивые формочки у меня есть! С помощью этих форм мы можем сделать из песка различные фигурки. Например, фрукты или овощи.

*Дети делают фигуры из песка.*

### **III. Упражнение с разрезными картинками.**

Психолог. Садитесь за столы и из половинок фигур «построим» целые геометрические фигуры.

### **IV. Прощание.**

Психолог. Сейчас снова мы садимся на «ковёр-самолёт» и возвращаемся в детский сад.

### **V. Рефлексия.**

Беседа по вопросам:

- Чем вам сегодня понравилось заниматься больше всего?
- Какое у вас сейчас настроение?

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА К ЗАНЯТИЯМ С ДЕТЬМИ 5-6 ЛЕТ

Различные исследования в зарубежной и отечественной психологии позволяют говорить о том, что формирование эмоций, коррекция недостатков эмоциональной и коммуникативной сфер должны рассматриваться в качестве одной из наиболее важных задач воспитания. В процессе развития происходят изменения в эмоциональной сфере ребенка. Меняются его взгляды на мир и отношения с окружающими. Способность ребенка сознавать и контролировать свои эмоции возрастает. Но сама по себе эмоциональная сфера качественно не развивается, её необходимо развивать.

Нельзя забывать о роли общения в формировании личности детей. Именно ранние формы общения во многом определяют дальнейшее их развитие и влияние на личность человека, на его отношение к окружающим людям, к себе, к миру. Практически в каждой группе любого детского сада находятся дети, которые нуждаются в сопровождении специалистов. Таких детей часто зачислят в ранг «трудных». К ним относятся агрессивные, гиперактивные, тревожные и замкнутые. Несомненно, такие ребята нуждаются в особом внимании со стороны педагога-психолога, так как им трудно взаимодействовать с окружающими. Наблюдения показывают, что, работая с такими детьми, психологу нужно приложить массу усилий и изобретательности для того, чтобы заинтересовать их, организовать и оказать коррекционное воздействие.

Таким образом, в дошкольном возрасте необходимо проводить коррекцию и развитие различных навыков и форм общения для полноценного созревания психических процессов и правильного развития эмоционально-волевой сферы ребёнка.

Данная система занятий разработана по результатам диагностики эмоциональной сферы детей старшего дошкольного возраста и основана на авторских программах *Т. М. Грабенко, Т. Д. Зинкович-Евстигнеевой*.

Педагогическая целесообразность занятий заключается в умении использовать различные формы и методы песочной терапии на основании следующих принципов воспитания и обучения:

- создание стимулирующей среды, в которой ребёнок чувствует себя комфортно и защищено и может проявить творческую активность;
- спонтанность проявлений ребёнка во время игр с песком;
- исключение негативной оценки действий и результатов ребёнка;
- максимальное поощрение фантазии и творческого подхода;
- проигрывание ситуаций вместе с героями сказочных сюжетов;
- доброжелательное отношение к детям.

Данная система занятий сочетает в себе несколько методов воздействия: *песочная терапия* - способствует самовыражению, дает средства для разрешения конфликтов и передачи чувств; *сказкотерапия* - сказки в увлекательной форме и доступными словами показывают детям окружающий мир, поступки и судьбы людей, выбирают критерии нравственных ценностей, помогают ребёнку ощутить себя творцом и создателем; *игротерапия* - является частью целого комплекса различных воздействий на ребёнка, включая и семейную психотерапию.

Создание песочных композиций предполагает различные способы познания:

- сравнение по контрасту и подобию (холодный - теплый, гладкий - шершавый);

- исследовательская деятельность: потрогать, надавить, растереть, рассыпать песок, намочить;
- рассуждение;
- обобщение и описание.

Игры с песком стабилизируют эмоциональное состояние, благодаря им развивается связная, образная речь, пополняется словарь эмоций.

Сюжетно-ролевые игры, имеющие место в цикле занятий, снимают барьер в общении у детей, развивают коммуникативные навыки, умение действовать в соответствии с ролью в играх.

Немалую роль в занятиях играют сказки — самый любимый жанр детей, особенно сказки с чудесным вымыслом, фантастичностью, динамикой сюжетных действий. Они полны конфликтов, препятствий, драматических ситуаций.

Погружение детей в сказку предполагает определённую последовательность обсуждения и обыгрывания событий:

*1-й этап:* введение в игровую среду;

*2-й этап:* знакомство с игрой и героями;

*3-й этап:* возникновение конфликта, трудностей;

*4-й этап:* выбор помощи;

*5-й этап:* борьба и победа;

*6-й этап:* утверждение победы;

*7-й этап:* выведение из игрового пространства и перспектива дальнейших **приключений**.

Занятия с элементами песочной терапии в сочетании со сказкотерапией вызывают интерес у детей, удивление, создают творческую атмосферу, позволяют раскрыть внутренний мир и переживания, страхи и мечты детей.

Занятия проводятся в естественной для детей обстановке, не используются запреты и ограничения. Игра и совместные действия с песком приносят радость и удовлетворение детям.

Все трудности отступают, появляется возможность исполнения заветных желаний. Песок нередко действует на детей как магнит. Прежде чем они успеют осознать, что они делают, их руки сами начинают просеивать песок, строить тоннели, горы и т. д. если к этому добавить миниатюрные фигурки, игрушки, тогда появляется целый мир, разыгрываются драмы, и ребенок полностью погружается в игру. Дети в процессе песочной игры имеют возможность выразить свои самые глубокие эмоциональные переживания, они освобождаются от страхов, и пережитое ими не развивается в психическую травму.

Игра в песке дает средства для разрешения конфликтов и передачи чувств. Игрушки вооружают ребенка подходящими средствами, поскольку они, вне всякого сомнения, являются той средой, в которой может осуществляться самовыражение ребенка.

**Основными задачами** являются:

1. Совершенствование умений и навыков практического общения.
2. Снижение уровня тревожности.
3. Развитие фантазии и образного мышления.
4. Способствование проявлению эмпатии.
5. Снижение психоэмоционального напряжения.

*Возраст детей:* от 5 до 6 лет.

*Срок реализации:* 3 месяца.

Занятия проводятся 1 раз в неделю, продолжительностью по 30 минут с группой детей старшего дошкольного возраста, имеющих низкий уровень развития эмоциональной сферы. Наполняемость группы - 4-5 человек. Для более эффективного проведения занятий предполагается включение в состав группы так называемых «фоновых» детей, эмоционально-коммуникативное развитие которых будет служить примером для остальных детей.

Организационные условия, позволяющие реализовать данную систему занятий, предполагают наличие просторного помещения и соответствующего оборудования:

- водонепроницаемый деревянный ящик с чистым просеянным песком (песочница);
- коллекция игрушек;
- свеча в подсвечнике для введения в сказочную страну;
- магнитофон с кассетами для проведения релаксационных упражнений, а также для создания фона во время игр и во время знакомства со сказкой.

#### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема	Цели	Содержание
1	2	3	4
1	«Путешествие Золотой рыбки»	- Развивать коммуникативные навыки, умение договариваться, прислушиваться к себе и мнению других; - способствовать снижению уровня тревожности; - развивать образное мышление; - развивать тактильную чувствительность	1. Приветствие. 2. Ритуал «входа» в Песочную страну. 3. Упражнение «Знакомство с Песочным человеком». 4. Рассказ Песочного человека. 5. Создание песочной «картины». 6. Рефлексия. 7. Ритуал «выхода» из Песочной страны
2	«Солнечный мальчик»	- Воспитывать доброе отношение к окружающим; - развивать уверенность в собственных силах; - развивать умение работать коллективно	1. Приветствие. 2. Ритуал «входа» в Песочную страну. 3. Упражнение «Рассказ Песочного человека». 4. Создание песочной «картины».

Продолжение табл.

1	2	3	4
			5. Рефлексия. 6. Ритуал «выхода» из Песочной страны
3	«Принцесса и Дракон»	— Развивать коммуникативные навыки, умение договариваться, прислушиваться к себе и мнению окружающих; - способствовать снижению уровня тревожности; - развивать тактильную чувствительность	1. Приветствие. 2. Ритуал «входа» в Песочную страну. 3. Упражнение «Рассказ Песочного человека». 4. Рефлексия. 5. Ритуал «выхода» из Песочной страны
4	«Заколдованный город»	— Развивать коммуникативные навыки, умение договариваться, прислушиваться к себе и мнению других; - способствовать снижению уровня тревожности; — развивать тактильную чувствительность	1. Приветствие. 2. Ритуал «входа» в Песочную страну. 3. Упражнение «Рассказ Песочного человека». 4. Рефлексия. 5. Ритуал «выхода» из Песочной страны
5	«Мир наоборот»	— Развивать коммуникативные навыки, умение договариваться, прислушиваться к себе и мнению других; - развивать образное мышление; — развивать тактильную чувствительность; - совершенствовать навык регуляции мышечного напряжения	1. Приветствие. 2. Ритуал «входа» в Песочную страну. 3. Упражнение «Рассказ Песочного человека». 4. Упражнение «Мир наоборот». 5. Рефлексия. 6. Игра «Минута шалости». 7. Ритуал «выхода» из Песочной страны

Продолжение табл.

1	2	3	4
6	«Воробьиная семья»	- Развивать коммуникативные навыки, умение договариваться, прислушиваться к себе и мнению других; - способствовать снижению уровня тревожности; - развивать образное мышление; — развивать тактильную чувствительность; - совершенствовать навыки практического общения	1. Приветствие. 2. Ритуал «входа» в Песочную страну. 3. Упражнение «Рассказ Песочного человека». 4. Беседа по вопросам. 5. Создание песочной «картины». 6. Игра «Упрямая подушка». 7. Рефлексия. 8. Ритуал «выхода» из Песочной страны
7	«Пчёлка в темноте»	- Развивать коммуникативные навыки, умение договариваться; - способствовать снижению уровня тревожности; - развивать образное мышление; - развивать тактильную чувствительность	1. Приветствие. 2. Ритуал «входа» в Песочную страну. 3. Упражнение «Рассказ Песочного человека». 4. Рисование страхов на песке. 5. Игры. 6. Ритуал «выхода» из Песочной страны
8	«Брыкающаяся лошадка»	- Совершенствовать навыки практического общения; - развивать воображение, образное мышление; - развивать тактильную чувствительность	1. Приветствие. 2. Ритуал «входа» в Песочную страну. 3. Упражнение «Рассказ Песочного человека». 4. Упражнение «Цирк на песке». 5. Игра «Жужка». 6. Ритуал «выхода» из Песочной страны

Окончание табл.

1	2	3	4
9	«Два брата»	- Развивать коммуникативные навыки, умение договариваться, прислушиваться к себе и мнению других; - способствовать снижению уровня тревожности; - развивать образное мышление; - развивать тактильную чувствительность	1. Приветствие. 2. Ритуал «входа» в Песочную страну. 3. Упражнение «Рассказ Песочного человека». 4. Рефлексия. 5. Упражнение «Водопад». 6. Ритуал «выхода» из Песочной страны
10	«Дедушка и внучек»	- Развивать коммуникативные навыки, умение договариваться, прислушиваться к себе и мнению других; - развивать образное мышление; - развивать тактильную чувствительность	1. Приветствие. 2. Ритуал «входа» в Песочную страну. 3. Упражнение «Рассказ Песочного человека». 4. Рефлексия. 5. Ритуал «выхода» из Песочной страны
11	«Белки и орехи»	- Развивать коммуникативные навыки, умение договариваться, прислушиваться к себе и мнению других; - развивать образное мышление; - развивать тактильную чувствительность	1. Приветствие. 2. Ритуал «входа» в Песочную страну. 3. Упражнение «Рассказ Песочного человека». 4. Работа с песком. 5. Упражнение «Ролл-шебный сон». 6. Ритуал «выхода» из Песочной страны
12	«Добрые волшебники»	- Развивать коммуникативные навыки, умение договариваться, прислушиваться к себе и мнению других; - способствовать снижению уровня тревожности; - развивать образное мышление	1. Приветствие. 2. Ритуал «входа» в Песочную страну. 3. Упражнение «Рассказ Песочного человека». 4. Упражнение «Полет высоко в небе». 5. Ритуал «выхода» из Песочной страны

## ЗАНЯТИЯ Занятие 1. Тема

### «ПУТЕШЕСТВИЕ ЗОЛОТОЙ РЫБКИ»

**Цели:** развивать коммуникативные навыки, умение договариваться, прислушиваться к себе и мнению окружающих; способствовать снижению уровня тревожности; развивать фантазию и образное мышление, тактильную чувствительность.

**Оборудование:** песочница - деревянный ящик, окрашенный в синий цвет («песочный лист»); в нем на песке - «золотая рыбка», вылепленная из влажного цветного песка; влажный песок; сухой цветной песок; поднос с речными камешками; кукла-марионетка «Песочный человек».

**Предварительная работа:** познакомить детей с обитателями аквариума.

#### Ход занятия

*Психолог приглашает группу детей в свой кабинет. Они садятся на стулья вокруг «песочного листа», прикрытого тканью.*

#### I. Приветствие.

Психолог. Сегодня я пригласила вас для того, чтобы познакомиться с удивительной Песочной страной. Здесь, в песочнице, живет хранитель песка - Песочный человек. Он очень веселый, знает много игр, историй, сказок, но поделится всем этим только с тем, кто будет соблюдать его правила.

#### II. Ритуал «входа» в Песочную страну.

Психолог. Чтобы попасть в Песочную страну, сначала надо встать вокруг песочницы и взяться за руки.

*Педагог вместе с детьми выполняет эти действия.* - Теперь назовите свои имена. (*Дети называют.*) Вытяните руки над песочницей ладонями вниз. Закройте, пожалуйста, глаза и произнесите за мной заклинание:

В ладошки наши посмотри, В  
них доброту, любовь найди.  
Песочный человек, приди!

## III. Упражнение «Знакомство с Песочным человеком».

*Звучит музыка. Психолог берет в руки кушу-марионетку) > «Песочный человек».*

Психолог. Откройте, пожалуйста, глаза. Давайте знакомиться с Песочным человеком. Послушаем, что он скажет...

Песочный человек.

Я открою вам секреты,  
Только надо знать при этом  
Правила моей страны.  
Здесь нельзя кусаться, драться!  
И нельзя песком кидаться!  
Можно строить и творить:  
Горы, реки и моря -  
Чтобы жизнь вокруг была!  
Никого не обижать,  
Ничего не разорять!  
Это мирная страна.  
Дети, поняли меня?!

*Музыка затихает. Дети вместе с психологом повторяют стихотворение начиная со слов «Здесь нельзя кусаться, драться...».*

#### IV. Рассказ Песочного человека.

Песочный человек. Друзья мои, садитесь на стулья. Я расскажу вам историю про Золотую рыбку.

*Звучит музыка.*

«В сказочной Песочной стране жила прекрасная Золотая рыбка. Все обитатели ее очень любили, и она их тоже любила, но у нее не было похожих на нее подружек.

Однажды Золотая рыбка узнала, что в другой стране живут веселые, добрые, умелые дети, которые умеют лепить золотых рыбок. "Они мне обязательно помогут!" - подумала Золотая



рыбка и... позвонила в наш детский сад. Она приглашает вас в Песочную страну».

#### **V. Создание песочной «картины».**

*Музыка затихает. Психолог снимает ткань с «песочного листа».*

Песочный человек. Посмотрите, вот она, Золотая рыбка! Правда, красивая? *(Дети делятся своими впечатлениями.)* Итак, друзья мои, как вы считаете, мы можем помочь рыбке? *(Ответы детей.)*

— Давайте попробуем слепить из сырого песка подружек Золотой рыбки.

*Звучит музыка. Психолог вместе с детьми лепит рыбок. Если кто-либо из детей начал лепить что-то другое, это необходимо поощрить, но нужно обязательно попросить, чтобы ребенок объяснил, почему у него возникло такое желание.*

Песочный человек. Какие разные рыбки получились. Но все-таки они не такие яркие, как Золотая рыбка. Что необходимо сделать, чтобы они засверкали, засияли и превратились в настоящих золотых рыбок? *(Предположения детей.)* Безусловно, нам поможет цветной песок.

*Дети вместе с психологом украшают рыбок.* Психолог.

Теперь все рыбки яркие. Давайте украсим и «водоем», где они обитают, на дне хорошо видны разноцветные камешки.

*Выставляет поднос с речными камешками. Дети выкладывают их на песке.*

- В сказочной подводной стране есть растения. Кто знает, как они называются? *(Водоросли.)* Какого они цвета? *(Зеленого, бордового.)* Возьмем цветной песок и «нарисуем» водоросли.

*По окончании работы Песочный человек (педагог) предлагает вымыть руки и сесть на свои стулья.*

#### **VI. Рефлексия.**

*Педагог обращается к детям от своего имени, стараясь вызвать эмпатию к персонажам занятия.*

Психолог. Сегодня мы познакомились с Песочным человеком, который научил нас правилам игры с песком, мы помогли Золотой рыбке приобрести друзей и стать по-настоящему счастливой, мы с вами создавали сказку, а это самое прекрасное - быть добрым творцом. У меня сейчас очень хорошее настроение: я узнала много интересного и прекрасно отдохнула, играя с вами и с Песочным человеком.

-А что узнали вы? Какое у вас настроение? *(Ответы детей.)*

#### **VII. Ритуал «выхода» из Песочной страны.**

Психолог. Теперь, мои милые творцы, я прошу протянуть руки над песочницей и сделать движение, как будто вы скатываете шарик. Затем приложите его к сердцу и повторяйте за мной: «Мы берем с собой все важное, что было сегодня с нами, все, чему мы научились!»

#### **Занятие 2. Тема «СОЛНЕЧНЫЙ МАЛЬЧИК»**

**Цели:** воспитывать доброе отношение к окружающим; развивать уверенность в собственных силах, умение работать коллективно.

**Оборудование:** песочница - деревянный ящик, окрашенный в синий цвет («песочный лист»); в нем на песке - портрет Солнечного мальчика, «нарисованный» цветным песком; сухой цветной песок; кукла-марионетка «Песочный человек».

#### **Ход занятия**

*Психолог приглашает группу детей к/себе в кабинет. Они садятся на стулья вокруг «песочного листа», прикрытого тканью.*

### **I. Приветствие.**

Психолог. Сегодня мы снова с вами встречаемся с Песочным человеком. Он очень ждал встречи с вами. А вы ждали? *(Ответы детей.)*

### **II. Ритуал «входа» в Песочную страну.**

Психолог. Чтобы попасть в Песочную страну, сначала надо встать вокруг песочницы и взяться за руки.

*Педагог вместе с детьми выполняет эти действия.* - Теперь назовите свои имена. *(Дети называют.)* Вытяните руки над песочницей ладонями вниз. Закройте, пожалуйста, глаза и произнесите за мной заклинание:

В ладошки наши посмотри, В них доброту, любовь найди. Песочный человек, приди!

### **III. Упражнение «Рассказ Песочного человека».**

*Звучит музыка. Психолог берет в руки куклу-марионетку «Песочный человек».*

Песочный человек. Я рад, что вы, друзья, хорошо запомнили мои правила! Садитесь на стулья, и я расскажу вам еще одну удивительную историю.

*Звучит музыкальное сопровождение.*

«В Песочной стране жил Солнечный мальчик. Он любил смотреть на все красивое, безобразное же под его взглядом превращалось в удивительное и прекрасное. Он любил слушать мелодичные нежные звуки, но если он слышал, что кто-то зовет на помощь, спешил к этому человеку, животному или растению и согревал его теплом своей души, делился всем чем мог. Доброта - самая главная защита! Обитатели волшебной страны очень любили его.

Солнечный мальчик был великим фантазером: перед тем как заснуть, он закрывал глаза и представлял, как летает над морями,

океанами, лесами, горами, снегами, погружается в морские пучины, взлетает к звездам, забирается в расщелины скал, перепрыгивает пропасти, спускается в пещеры.

"Ах, как красива **наша** планета! - думал Солнечный мальчик. - Как сделать ее еще прекрасней? Какими сильными должны быть лучи моей любви, чтобы растопить зло, оставшееся на Земле! Какими добрыми и умелыми должны быть мои руки, чтобы превратить ее в цветущий розовый сад!"»

### **IV. Создание несочной «картины».**

*Музыка затихает. Психолог снимает ткань с «песочного листа».*

Песочный человек. Друзья мои, как мы можем помочь Солнечному мальчику превратить Землю в цветущий сад?

*Дети высказывают предположения.* - Сейчас попробуем создать Мир счастья на «песочном листе».

*Звучит музыка. Психолог начинает создавать, абстрактную картину из цветного песка вокруг портрета Солнечного мальчика: подает пример для подражания, что способствует развитию у детей фантазии. Если кто-то из детей задумал изобразить что-то конкретное, это необходимо поощрить, но обязательно попросить, чтобы ребенок объяснил, почему у него возникло такое желание. Психологу следует обратить внимание на то, какой песок использует каз/сдый ребенок: цвет - это показатель его эмоционального состояния на данный момент.*

*Музыка затихает.*

Песочный человек. Вот и получилась у нас картина, искрящаяся разными красками. У меня на душе спокойно и светло. Я знаю: зло никогда не поселится в нашей сказочной Песочной стране, потому что у вас добрые сердца и золотые руки.

*Песочный человек (педагог) предлагает детям вымыть руки/ и сесть на стулья.*

## V. Рефлексия.

*Психолог обращается к детям от своего имени, стараясь вызвать у них эмпатию к персонажам занятия.*

Психолог. Песочный человек познакомил нас сегодня с Солнечным мальчиком, который любит все живое и доброе на Земле. Чтобы стать по-настоящему счастливым, необходимо делать добрые дела, создавать прекрасное и верить в свои силы.

У меня сейчас очень хорошее настроение, я прекрасно отдохнула, играя с вами и с Песочным человеком. А какое настроение у вас? *(Ответы детей.)*

## VI. Ритуал «выхода» из Песочной страны.

Психолог. Теперь, мои милые творцы, я прошу протянуть руки над песочницей и сделать движение, как будто вы скатываете шарик. Приложите его к сердцу и повторяйте за мной: Мой дом Вселенная, а я - ее частичка, Частичка-точечка, частичка-невеличка. Звездочка блистает - тоже точечка, Но свет ее сияет и путь всем освещает. Я звездочкой блесну, всем людям помогу!

## Занятие 3. Тема «ПРИНЦЕССА И ДРАКОН» Цели:

развивать коммуникативные навыки, умение договариваться, прислушиваться к себе и мнению окружающих; способствовать снижению уровня тревожности; развивать тактильную чувствительность.

Оборудование: песочница — деревянный ящик, окрашенный в синий цвет («песочный лист»).

### Ход занятия

#### I. Приветствие.

Психолог. Здравствуйтесь, ребята! Песочный человек снова ждет вас к себе в гости.

## II. Ритуал «входа» в Песочную страну.

Психолог. Чтобы попасть в Песочную страну, сначала надо встать вокруг песочницы и взяться за руки.

*Вместе с детьми выполняет действия ритуала «входа».*

## III. Упражнение «Рассказ Песочного человека».

*Звучит музыка. Психолог берет в руки куклу-марионетку «Песочный человек».*

Песочный человек. Садитесь, друзья, на стулья, и я расскажу вам одну историю о Принцессе и Драконе.

«В одной сказочной стране жила прекрасная Принцесса. Она была доброй и умной. Она обладала даром всех вокруг делать добрыми и умными. Поэтому все жители этой страны чувствовали себя счастливыми.

Это было не по вкусу Дракону, жившему по-соседству. Задумал он похитить Принцессу и отнять у нее бесценный дар. Так и случилось...

Чтобы Принцесса никогда больше не могла дарить' радость людям, Дракон заколдовал ее в невиданное существо и заточил в подземном замке. Мало того, он сделал так, что тот, кто придет спасать Принцессу, своим прикосновением погубит ее. И она навеки останется заколдованной».

- Можешь ли ты помочь Принцессе и жителям этой сказочной страны? Попробуй!..

*Дети представляют себя жителями этой сказочной страны и придумывают, как спасти Принцессу.*

Песочный человек. Друзья мои, какие вы молодцы, благодаря вашей сплоченности и дружбе вы спасли нашу Принцессу!

## IV. Рефлексия.

*Психолог обращается к детям от своего имени, стараясь вызвать у них эмпатию к персонажам занятия.*

Психолог. Песочный человек познакомил нас сегодня с прекрасной Принцессой и коварным Драконом. Вы были очень внимательны друг к другу, дружны и добры. Благодаря этому и сердце Дракона засияло добрым светом.

У меня очень хорошее настроение. А какое сейчас настроение у вас? *(Ответы детей.)*

#### **V. Ритуал «выхода» из Песочной страны.**

Психолог. Л теперь, мои милые спасители, я прошу протянуть руки над песочницей и сделать движение, как будто вы скатываете шарик. Приложите его к сердцу и заберите с собой все хорошее, что было на сегодняшнем занятии.

### **Занятие 4. Тема «ЗАКОЛДОВАННЫЙ ГОРОД»**

**Цели:** развивать коммуникативные навыки, умение договариваться, прислушиваться к себе и мнению других; способствовать снижению уровня тревожности; развивать тактильную чувствительность.

**Оборудование:** песочница - деревянный ящик, окрашенный в синий цвет («песочный лист»).

#### **Ход занятия**

##### **I. Приветствие.**

Психолог. Дорогие ребята, сегодня Песочный человек снова вам очень рад и хочет поделиться с вами своим секретом.

##### **II. Ритуал «входа» в Песочную страну.**

Психолог. Чтобы попасть в Песочную страну, сначала надо встать вокруг песочницы и взяться за руки.

*Вместе с детьми выполняет действия ритуала «входа».*

##### **III. Упражнение «Рассказ Песочного человека».**

*Звучит музыка. Психолог берет в руки куклу-марионетку «Песочный человек».*

Песочный человек. Молодцы, друзья, вы хорошо помните мои правила. А теперь садитесь на стулья, и я расскажу вам еще одну историю.

*Звучит тихая музыка, на столе горит свеча.*

«В Песочной стране был один сказочный город. В нем жили добрые жители. Каждый из них занимался своим делом. Они ходили друг к другу в гости, дарили на праздники подарки. У многих из них были домашние животные. Был в этом городе и король с королевой. В один чудесный день родилась у них дочь. Красивая и добрая девочка. А когда она выросла, то посватался к ней злой Принц. Он хотел жениться на Принцессе и стать королем в этом городе, чтобы командовать всеми его жителями. Ведь в его родном городе он уже всех жителей заколдовал, так как был всеми недоволен и знал черную магию. Слава об этом Принце дошла и до нашей Принцессы, поэтому она ему отказала. Тогда он разозлился и нагнал злую силу на город Принцессы - задули сильные ветры так, что засыпали весь город песком».

Песочный человек. Ребята, давайте поможем жителям этого города и откопаем его из песка.

*Дети находят фигурки в песке и стараются на ощупь отгадать, что это за фигурки.*

Песочный человек. Посмотрите, какой красивый город у нас получился!

##### **IV. Рефлексия.**

*Психолог обращается к детям от своего имени, стараясь вызвать у них эмпатию к персонажам занятия.*

Психолог. Песочный человек познакомил сегодня нас с жителями одного очень красивого города. У меня сейчас очень хорошее настроение. А какое сейчас настроение у вас? *(Ответы детей.)*

### **Упражнение «Свеча».**

**Психолог.** Давайте сядем вокруг нашей свечи, протянем к ней свои ладошки, пристально посмотрим на пламя, затем закроем глаза. Открыв глаза, расскажем, кого из жителей города вы представили.

### **V. Ритуал «выхода» из Песочной страны.**

**Психолог.** Теперь, мои милые творцы, я прошу протянуть руки над песочницей и сделать движение, как будто вы скатываете шарик. Затем приложите его к сердцу и повторяйте за мной: «Мы берем с собой все важное, что было сегодня с нами, все, чему мы научились!»

### **З а н я т и е 5. Тема «МИР НАОБОРОТ» Цели:**

развивать коммуникативные навыки, умение договариваться, прислушиваться к себе и мнению других; развивать образное мышление; развивать тактильную чувствительность; совершенствовать навык регуляции мышечного напряжения.

**Оборудование:** песочница - деревянный ящик, окрашенный в синий цвет («песочный лист»).

### **Ход занятия**

#### **I. Приветствие.**

**Психолог.** Здравствуйте, ребята! Песочный человек снова ждет вас в гости и хочет с вами поиграть.

#### **II. Ритуал «входа» в Песочную страну.**

**Психолог.** Чтобы попасть в Песочную страну, сначала надо встать вокруг песочницы и взяться за руки.

*Все вместе выполняют действия ритуала «входа».*

#### **III. Упражнение «Рассказ Песочного человека».**

*Звучит музыка. Психолог берет в руки куклу-марионетку «Песочный человек».*

Песочный человек. А теперь, друзья, садитесь на стулья, и я расскажу вам одну историю.

«Жил-был мальчик Петя, которому очень хотелось поскорее стать взрослым. Ему не нравилось, что родители всегда учат его, воспитывают. И однажды к нему пришел гном-волшебник, которому тоже надоело быть маленьким. «Давай, Петя, создадим мир наоборот, - предложил волшебник. - Для этого надо нам вместе произнести заклинание:

**ПРЫГ-СКОК** Ой,  
смотрите, кто живет В  
мире все наоборот? Дети  
стали управлять, Мам в  
колясочках катать. Если  
надоест нам чудо, Скажем  
вместе: - Прыг отсюда!»

#### **IV. Упражнение «Мир наоборот».**

Песочный человек. Ребята, давайте и мы в нашей песочнице создадим «мир наоборот».

*Звучит музыка. Дети выполняют движения в соответствии с текстом заклинания.*

Песочный человек. Расскажите, что у вас получилось. *(Ответы детей.)*

#### **V. Рефлексия.**

*Психолог обращается к детям от своего имени, стараясь вызвать у них эмпатию к персонажам занятия.*

**Психолог.** Песочный человек придумал для вас очень интересную игру. Вы так много фантазировали! Мне было очень интересно. А вам? *(Ответы детей.)*

#### **VI. Игра «Минута шалости».**

**Психолог.** Вы хорошо потрудились и, наверное, устали. Я сейчас ударю в бубен, и каждый из вас может делать то, что

ему хочется, - прыгать, бегать, кувыркаться и т. д. Когда я еще раз ударю в бубен - все шалости прекращаются.

### **VII. Ритуал «выхода» из Песочной страны.**

Психолог. Теперь, мои милые творцы, я прошу протянуть руки над песочницей и сделать движение, как будто вы скатываете шарик. Затем приложите его к сердцу и повторяйте за мной: «Мы берем с собой все важное, что было сегодня с нами, все, чему мы научились!»

**Занятие 6. Тема «ВОРОБЬИНАЯ СЕМЬЯ» Цели:** развивать коммуникативные навыки, умение договариваться, прислушиваться к себе и мнению других; способствовать снижению уровня тревожности; развивать образное мышление; развивать тактильную чувствительность; совершенствовать навыки практического общения.

**Оборудование:** песочница - деревянный ящик, окрашенный в синий цвет («песочный лист»).

#### **Ход занятия**

##### **I. Приветствие.**

Психолог. Дорогие ребята, заходите побыстрее, Песочный человек очень рад вас видеть.

##### **II. Ритуал «входа» в Песочную страну.**

Психолог. Чтобы попасть в Песочную страну, сначала надо встать вокруг песочницы и взяться за руки.

*Педагог вместе с детьми выполняет действия ритуала «входа».* - Теперь назовите свои имена. (*Дети называют.*) Вытяните руки над песочницей ладонями вниз. Закройте, пожалуйста, глаза и произнесите за мной заклинание:

В ладошки наши посмотри, В  
них доброту, любовь найди.  
Песочный человек, приди!

### **III. Упражнение «Рассказ Песочного человека».**

*Звучит музыка. Психолог берет в руки куклу-марионетку «Песочный человек».*

**Песочный человек.** А теперь, друзья, садитесь на стулья, и я расскажу вам одну историю.

«Жила-была в лесу воробьиная семья: мама, папа, сын. Мама улетала мошек ловить, ведь надо было семью кормить. А папа-воробей укреплял жилище веточками, утеплял мхом. Сын тоже помогал отцу и этим всегда хвастался перед своими друзьями. Он всем пытался доказать, что он самый ловкий и сильный. А с теми, кто не соглашался с ним, Воробышек ссорился и даже дрался.

Как-то раз мама и папа прилетели в гнездо, а сына нет. Они ждали его к обеду, но Воробышек не прилетал. Родители стали волноваться, не съели ни крошки. Папа-воробей сердился и ворчал, а мама даже всплакнула. Ведь она думала, что с ее любимым сыночком что-то случилось.

А сыночек поссорился с друзьями. Взъерошенный, Воробышек наконец-то прилетел к родителям. И в воробьиной семье был серьезный разговор... (*Дети, подражая птицам, «чирикают», интонациями стараются передать чувства воробьиной семьи ~ мамы, папы и сына.*)

Воробышку пришлось сознаться в том, что он хвастается и дерется. Сын рассказал родителям, как ему хотелось доказать всем, какой он взрослый. Воробышек объяснял, что очень хотел бы, чтобы его родители гордились им, как самым сильным сыном. Но вместо радости и гордости он увидел грусть в их глазах. Воробышек попросил прощения, и родители его простили. Они накормили сына вкусной едой и, погладив по перышкам, ласково объяснили, что очень любят его и для них он самый ловкий и сильный воробышек во всем лесу».

##### **IV. Беседа по вопросам.**

— Ребята, как вы думаете, правильно ли вел себя Воробышек?

- Понял он, что объяснили ему родители?
- Какой он теперь стал?
- Много теперь будет у него друзей?

#### **V. Создание песочной «картины».**

Психолог. Давайте нарисуем при помощи ладошек и природного материала Воробышка и его друзей. *Звучит музыка. Дети рисуют.*

#### **VI. Игра «Упрямая подушка».**

*Психолог подготавливает «волшебную, упрямую подушку» (подушка с темной наволочкой) и вводит ребенка в игру-сказку.*

Психолог. Волшебница-фея подарила нам подушку. Эта подушка не простая, а волшебная. Внутри ее живут детские «упрямки». Это они заставляют вас капризничать и упрямиться. Давайте прогоним «упрямки».

*Ребенок бьет кулаками в подушку изо всех сил.*

Психолог (*приговаривает*). Сильнее, сильнее, сильнее!

*Такие движения снимают эмоциональный зажим.*

*Когда движения ребенка становятся медленнее, игра постепенно останавливается (время определяется индивидуально - от нескольких секунд до 2-3 минут).*

Психолог (*предлагает послушать «упрямки» в подушке*). Все ли «упрямки» вылезли и что они делают?

*Ребенок прикладывает ухо к подушке и слушает. Некоторые дети говорят, что «упрямки» шепчутся, другие ничего не слышат.*

Психолог. «Упрямки» испугались и молчат в подушке.

*Этот прием успокаивает ребенка после возбуждения.*

#### **VII. Рефлексия.**

Психолог. Ребята, благодаря нашей волшебной подушке, мы все «капризульки» и «драчульки» оставили в ней. И стали похожи на нашего доброго, воспитанного Воробышка.

#### **VIII. Ритуал «выхода» из Песочной страны.**

Психолог. Теперь, мои милые творцы, я прошу протянуть руки над песочницей и сделать движение, как будто вы скатываете шарик. Приложите его к сердцу и повторяйте за мной: «Мы берем с собой все важное, что было сегодня с нами, все, чему мы научились!»

#### **Занятие 7. Тема «ПЧЁЛКА В ТЕМНОТЕ»**

**Цели:** развивать коммуникативные навыки, умение договариваться; способствовать снижению уровня тревожности; развивать образное мышление; развивать тактильную чувствительность.

**Оборудование:** песочница - деревянный ящик, окрашенный в синий цвет («песочный лист»).

#### **Ход занятия**

##### **I. Приветствие.**

Психолог. Сегодня мы снова с вами встречаемся с Песочным человеком.

##### **II. Ритуал «входа» в Песочную страну.**

Психолог. Чтобы попасть в Песочную страну, сначала надо встать вокруг песочницы и взяться за руки.

*Все вместе выполняют действия ритуала «входа».* ■

##### **III. Упражнение «Рассказ Песочного человека».**

*Звучит музыка. Психолог берет в руки куклу-марионетку «Песочный человек».*

Песочный человек. Дорогие друзья, садитесь все на стульчики, и я расскажу вам одну историю. А вы будете сегодня не только слушать меня, но еще и двигаться.

*Рассказ Песочного человека сопровождается звучанием музыкального фрагмента.*

«Пчелка перелетала с цветка на цветок (*используются детские скамейки, стульчики, тумбы разной высоты*). Когда Пчелка прилетела на самый красивый цветок с большими лепестками, она наелась нектара, напилась росы и уснула внутри цветка (*используется детский столик, под который залезает ребенок*). Незаметно наступила ночь, и лепесточки стали закрываться (*столики педагог покрывает материей*). Пчелка проснулась, открыла глаза и увидела, что кругом темно. Она вспомнила, что осталась внутри цветка, и решила поспать до утра. Взошло солнышко, наступило утро (*материя убирается*), и Пчелка вновь стала веселиться, перелетая с цветка на цветок».

#### **IV. Рисование страхов на песке.**

Песочный человек. Ребята, а сейчас давайте нарисуем свои страхи на нашем песке. *Дети рисуют.* - Расскажите, что вы нарисовали.

#### **V. Игры.**

##### **1. «Добрые волшебники».**

Психолог. Давайте «превратимся» в добрых волшебников и прогоним все наши страхи. *Дети разравнивают песок.*

##### **2. «Дождь в лесу».**

*Дети становятся в-круг друг за другом - они «превращаются» в деревья в лесу. Взрослый произносит текст, дети выполняют действия.*

Психолог. В лесу светило солнышко, и все деревья потянули к нему свои веточки. Высоко-высоко тянутся, чтобы каждый листочек согрелся.

*Дети поднимаются на носки, высоко поднимают руки, перебирая пальцами.*

- Вот подул сильный ветер и стал раскачивать деревья в разные стороны. Но крепко держатся корнями деревья, устойчиво стоят и только раскачиваются.

*Дети раскачиваются в стороны, напрягая мышцы ног.*

- Ветер принес дождевые тучи, и деревья почувствовали первые нежные капли дождя.

*Дети легкими движениями пальцев касаются спины стоящего впереди товарища.*

~ Дождик стучит все сильнее и сильнее.

*Дети усиливают движения пальцами.*

- Деревья стали жалеть друг друга, защищать от сильных ударов дождя своими ветвями.

*Дети проводят ладошками по спинам товарищей.*

- Но вот вновь появилось солнышко. Деревья обрадовались, стряхнули с листьев лишние капли дождя, оставили только необходимую влагу. Деревья почувствовали внутри себя свежесть, бодрость и радость жизни.

#### **VI. Ритуал «выхода» из Песочной страны.**

Психолог. Теперь, мои милые творцы, я прошу протянуть руки над песочницей и сделать движение, как будто вы скатываете шарик. Приложите его к сердцу и повторяйте за мной: «Мы берем с собой все важное, что было сегодня с нами, все, чему мы научились!»

**З а н я т и е 8. Тема «БРЫКАЮЩАЯСЯ ЛОШАДКА» Цели:** совершенствовать навыки практического общения; развивать воображение, образное мышление; развивать тактильную чувствительность.

**Оборудование:** песочница - деревянный ящик, окрашенный в синий цвет («песочный лист»).



## Ход занятия

### I. Приветствие.

Психолог. Здравствуйте, ребята! Сегодня мы снова встречаемся с Песочным человеком.

### II. Ритуал «входа» в Песочную страну.

Психолог. Чтобы попасть в Песочную страну, сначала надо встать вокруг песочницы и взяться за руки.

*Все вместе выполняют действия ритуала «входа».*

### III. Упражнение «Рассказ Песочного человека».

*Звучит музыка. Психолог берет в руки куклу-мариолетку «Песочный человек».*

Песочный человек. Садитесь, друзья, на стулья, и я расскажу вам одну историю.

«Жила-была Лошадка, которая очень любила брыкаться и капризничать. Ей мама говорит: "Покушай, доченька, травки свеженькой". "Не хочу, не буду!" - кричит Лошадка и брыкается ножками. *(Дети выполняют действия - имитируют движения капризной лошадки.)*

Папа уговаривает Лошадку: "Погуляй, поиграй на солнышке". "Не хочу, не пойду!" - отвечает Лошадка и опять брыкается. Не смогли уговорить мама с папой свою упрямую доченьку, оставили ее дома, а сами ушли по делам.

Лошадка подумала, подумала и пошла гулять одна. А на встречу ей хитрый Серий Волк. Говорит Волк лошадке: "Не уходи, Лошадка, далеко в лес, ты еще маленькая". Лошадка опять упрямится: "Я не маленькая, куда хочу, туда и хожу!" А Волку это и надо было. Подождал он, пока Лошадка в самую чащу леса зайдет, и как набросится на нее сзади. Лошадка давай брыкаться. Сначала одной ножкой сильно ударила Волка, затем другой ножкой. А потом двумя ножками вместе так стала брыкаться, что Волк убежал и никто его там больше не видел. *(Дети выполняют все действия.)*

Лошадка перестала упрямиться и капризничать, выросла и теперь работает в цирке, - брыкается ножками, подбрасывает высоко мячики на радость зрителям».

### IV. Упражнение «Цирк на песке».

Песочный человек. А теперь, ребята, давайте сделаем на песке арену и устроим выступления.

*Дети по очереди при помощи фигурок показывают цирковые номера.*

### V. Игра «Жужа».

*Ведущий (педагог) выбирает «Жужу», которая садится на стул (в домик), остальные дети начинают дразнить «Жужу», кривляться перед ней.*

Дети. Жужа, Жужа, выходи, Жужа, Жужа, догони!

*«Жужа» смотрит из окошка своего домика (со стула), показывает кулаки, топает ногами от злости, а когда дети заходят за «волшебную черту», выбегает и ловит детей. Кого «Жужа» поймала, тот выбывает из игры (попадает в плен к «Жуже»).*

### VI. Ритуал «выхода» из Песочной страны.

Психолог. Теперь, мои милые творцы, я прошу протянуть руки над песочницей и сделать движения, как будто вы скатываете шарик. Приложите его к сердцу и оставьте все доброе, что было сегодня на занятии.

## З а н я т и е 9. Тема «ДВА БРАТА»

**Цели:** развивать коммуникативные навыки, умение договариваться, прислушиваться к себе и мнению других; способствовать снижению уровня тревожности; развивать образное мышление; развивать тактильную чувствительность.

**Оборудование:** песочница - деревянный ящик, окрашенный в синий цвет («песочный лист»).

### **Ход занятия**

#### **I. Приветствие.**

Психолог. Сегодня снова состоится встреча с Песочным человеком.

#### **II. Ритуал «входа» в Песочную страну.**

Психолог. Чтобы попасть в Песочную страну, сначала надо встать вокруг песочницы и взяться за руки. *(Вместе с детьми выполняет эти действия.)* Теперь назовите свои имена. *(Дети называют.)* Вытяните руки над песочницей ладонями вниз. Закройте, пожалуйста, глаза и произнесите за мной заклинание:

В ладошки наши посмотри,  
В них доброту, любовь найди.  
Песочный человек, приди!

#### **III. Упражнение «Рассказ Песочного человека».**

*'Звучит музыка. Психолог берет в руки куклу-марионетку «Песочный человек».*

Песочный человек. Л теперь, друзья, садитесь на стульчики, и я расскажу вам одну историю.

«Жили-были два брата - Бом и Минь. Бом был сильный, смелый и никогда не унывал, а Минь всего боялся, плакал и часто не знал, что делать. Братья очень дружили и всегда были вместе. Но вот однажды на их страну напал злой Дракон. Он отнял у людей всю еду.

Тогда Бом решил прогнать этого Дракона. Собрался он, попрощался с родителями, братом и друзьями, сел на коня и уехал. Минь хотел поехать с братом, но очень боялся, поэтому остался дома.

Прошло много времени, и от Бома не было никаких известий. Тогда родители послали Миня выручать брата и прогнать Дракона. Минь долго плакал, но делать нечего — собрался он, сел на коня и отправился в путь. Приехал Минь к пещере Дракона. Смотрит, а рядом с пещерой - неподвижный Бом, - Дракон превратил Бома в камень.

Испугался Минь, хотел уже убежать, но тут появился Добрый волшебник...»

*Во время рассказывания сказки дети выполняют постройки на песке, а затем проигрывают конец.*

#### **IV. Рефлексия.**

*Психолог обращается к детям от своего имени, стараясь вызвать у них эмпатию к персонажам занятия.*

Психолог. Милые ребята! Вы такие молодцы, все здорово придумали и помогли братьям. Я думаю, что им теперь очень хорошо и весело, а вам? *(Ответы детей.)*

#### **V. Упражнение «Водопад».**

Психолог. Вы все хорошо потрудились, а теперь давайте отдохнем *(включает музыку).*

Закройте глаза и представьте себе, что вы находитесь под небольшим водопадом. Небо светло-голубое. Воздух свеж. Вода чистая и прохладная. Она мягко струится по спине, стекает с ног и продолжает свой бег дальше. Пойдите немного под водопадом, позволяя воде омывать вас и уноситься прочь.

*Дети выполняют упражнение стоя.*

#### **VI. Ритуал «выхода» из Песочной страны.**

Психолог. Теперь, мои милые творцы, я прошу протянуть руки над песочницей и сделать движение, как будто вы скатываете шарик. Приложите его к сердцу и повторяйте за мной: «Мы берем с собой все важное, что было сегодня с нами, все, чему мы научились!»

### **З а н я т и е 10. Тема «ДЕДУШКА И ВНУЧЕК»**

**Цели:** развивать коммуникативные навыки, умение договариваться, прислушиваться к себе и мнению других; развивать образное мышление; развивать тактильную чувствительность.

**Оборудование:** песочница - деревянный ящик, окрашенный в синий цвет («песочный лист»).

#### **Ход занятия**

##### **I. Приветствие.**

Психолог. Здравствуйте, ребята! Сегодня мы снова встречаемся с Песочным человеком.

##### **II. Ритуал «входа» в Несочную страну.**

Психолог. Чтобы попасть в Песочную страну, сначала надо встать вокруг песочницы и взяться за руки.

*Все вместе выполняют действия ритуала «входа».*

##### **III. Упражнение «Рассказ Песочного человека».**

*Звучит музыка. Психолог берет в руки куклу-марионетку «Песочный человек».*

Песочный человек. Л теперь, друзья, садитесь на стулья, и я расскажу вам интересную историю.

«В одной деревне жили-были Дедушка и Внучек. Очень им было хорошо вместе. Они часто играли, читали книжки, и очень им весело жилось. *(Психолог берет детей за руки и показывает, как Дедушка и Внучек веселились, играли, просит повторить.)*

Но вот однажды на лугу они играли в догонялки, и Дедушка провалился в глубокую яму. Внучек звал-звал Дедушку, но тот не отзывался. Внучек очень испугался и долго плакал на краю ямы. *(Психолог изображает, как испугался и плакал внучек; просит детей повторить.)*

Но делать нечего - решил Внучек вытащить Дедушку. Прыгнул он в яму и попал в сказочный лес. *(Дети «строят» сказочный лес.)*

Идет Внучек по лесу, зовет Дедушку и вдруг видит - сидит на пенке Зайчик. Испугался Внучек, а Зайчик ему говорит: "Здравствуй, мальчик! Дай мне конфетку". Сначала Внучку было жалко конфетку, но потом он все-таки отдал ее.

Зайчик и говорит: "Я вижу, ты не жадный мальчик. Спасибо тебе за конфетку. Я знаю, что твой Дедушка у Хозяина земли". Сказал Зайчик все это и исчез.

Пошел Внучек искать Хозяина земли. Долго он шел. Уже ноги у него стали болеть, но он все искал дворец Хозяина земли, чтобы спасти Дедушку. И вдруг лес расступился, и на поляне увидел Внучек красивый замок. *(Дети «строят» замок.)*

Пошел он к этому замку, как вдруг выскочили злые человечки. Хотел Внучек убежать, но тут появился Зайчик и говорит: "Вот тебе волшебный шарик. Он поможет тебе добраться до дворца, но во дворце он исчезнет". Сказал это и убежал».

##### **IV. Рефлексия.**

Вопросы педагога:

- Что произошло дальше?
- Как Внучек победил злых человечков?

*Песочный человек (продолжает рассказ).*

«Пришел Внучек во дворец, и только он переступил через порог, как шарик исчез. Опечалился Внучек, но делать нечего, пошел он искать Дедушку.

Долго бродил по огромному дворцу и наконец пришел в большой зал, а там сидит на троне Хозяин земли...»

Вопросы педагога:

- Что произошло дальше?
- Что сделал внучек?

*Во время рассказа дети выполняют постройки на песке в соответствии с текстом.*

## **V. Ритуал «выхода» из Песочной страны.**

Психолог. Теперь, мои милые творцы, я прошу протянуть руки над песочницей и сделать движение, как будто вы скатываете шарик. Приложите его к сердцу и повторяйте за мной: «Мы берем с собой все важное, что было сегодня с нами, все, чему мы научились!»

### **Занятие 11. Тема «БЕЛКИ И ОРЕХИ»**

**Цели:** развивать коммуникативные навыки, умение договариваться, прислушиваться к себе и мнению других; развивать образное мышление; развивать тактильную чувствительность.

**Оборудование:** песочница— деревянный ящик, окрашенный в синий цвет («песочный лист»).

#### **Ход занятия**

##### **I. Приветствие.**

Психолог. Здравствуйтесь, ребята! Сегодня мы снова с вами встретимся с Песочным человеком.

##### **II. Ритуал «входа» в Песочную страну.**

Психолог. Чтобы попасть в Песочную страну, сначала надо встать вокруг песочницы и взяться за руки.

*Все вместе выполняют действия ритуала «входа».*

##### **III. Упражнение «Рассказ Песочного человека».**

*Звучит музыка. Психолог берет в руки куклу-марионетку «Песочный человек».*

*В медленном темпе рассказывает детям сказку, которую они должны сопровождать движениями, придумывая их самостоятельно.*

Песочный человек. Жили-были в одном лесу белочки с большими пушистыми хвостами, маленькими лапками

и смешными мордочками. И такие они были веселые, быстрые. А еще в этом лесу жили маленькие гномы. Однажды белки набрали много орехов, чтобы запастись ими на зиму. Белки очень долго работали. Перекидывали орешки друг другу и аккуратно складывали их в дупло. К вечеру белочки сильно устали, но все равно были очень довольны, что набрали столько орехов. Легли белочки спать. Утром проснулись и первым делом побежали посмотреть, как там их орехи, а орехи пропали...

##### **IV. Работа с песком.**

Вопросы педагога:

- Куда делись орехи?
- Что было дальше?
- Что сделали белки?
- Чем дело кончилось?

*Дети изображают содержание сказки на песке и проигрывают сказку до конца.*

##### **V. Упражнение «Волшебный сон»**

Психолог (*в сопровождении спокойной расслабляющей музыки*). Лягте удобно, закройте глаза. Внимательно слушайте и повторяйте про себя мои слова. «Волшебный сон» закончится, когда я скажу: «Всем открыть глаза и встать!»

Мы спокойно отдыхаем,  
Мы спокойно отдыхаем,  
Сном волшебным засыпаем.  
Дышится легко, ровно, глубоко.  
Наши руки **отдыхают**,  
Наши руки отдыхают,  
Ноги тоже отдыхают, отдыхают, засыпают.  
Шея не напряжена и расслаблена.  
Губы чуть, приоткрываются,

Все чудесно расслабляются, Все чудесно  
расслабляются, Дышится легко, ровно,  
глубоко. Хорошо нам отдыхать! Но пришла  
пора вставать! *(Музыка перестает  
звучать.)*

Крепче кулачки сжимаем,  
Их повыше поднимаем.  
Потянуться! Улыбнуться!  
Всем открыть глаза и встать!

#### VI. Ритуал «выхода» из Песочной страны.

Психолог. Теперь, мои милые творцы, я прошу протянуть  
руки над песочницей и сделать движение, как будто вы скатыва-  
ете шарик. Приложите его к сердцу и повторяйте за мной:  
«Мы берем с собой все важное, что было сегодня с нами, все,  
чему мы научились!»

#### Занятие 12. Тема «ДОБРЫЕ ВОЛШЕБНИКИ» (сочинение историй с помощью предметов)

**Цели:** развивать коммуникативные навыки, умение догово-  
риваться, прислушиваться к себе и мнению других; способство-  
вать снижению уровня тревожности; развивать образное мыш-  
ление.

**Оборудование:** песочница - деревянный ящик, окрашенный  
в синий цвет («песочный лист»).

#### Ход занятия

##### I. Приветствие.

Психолог. Сегодня мы снова отправимся в Песочную  
страну и повстречаемся с Песочным человеком.

##### II. Ритуал «входа» в Песочную страну.

Психолог. Чтобы попасть в Песочную страну, сначала  
надо встать вокруг песочницы и взяться за руки.

*Педагог вместе с детьми выполняет действия ритуала  
«входа».*

— Теперь назовите свои имена. *(Дети называют.)* Вытяните  
руки над песочницей ладонями вниз. Закройте, пожалуйста, гла-  
за и произнесите за мной заклинание:

В ладошки наши посмотри, В них  
доброту, любовь найди. Песочный  
человек, приди!

##### III. Упражнение «Рассказ Песочного человека».

*Звучит музыка. Психолог берет в руки куклу-марионетку  
«Песочный человек».*

Песочный человек. Ребята, я предлагаю вам сегодня  
пофантазировать и придумать свою сказку. Эта сказка должна  
быть интересной и чему-то учить.

*Дети выбирают себе предметы и придумывают о них сказ-  
ки. Во время рассказывания психолог анализирует, с каким геро-  
ем идентифицирует себя ребенок, какие приписывает ему чув-  
ства и поступки, насколько они реальны.*

##### IV. Упражнение «Полет высоко в небе».

*Психолог включает спокойную расслабляющую музыку.*

Психолог. Лягте в удобное положение. Закройте глаза  
и слушайте мой голос. Дышите медленно и легко. Представьте,  
что вы находитесь на ароматном летнем лугу. Над вами теплое  
летнее солнце и высокое голубое небо. Вы чувствуете себя аб-  
солютно спокойными и счастливыми. Высоко в небе вы видите  
птицу, парящую в воздухе. Это большой орел с гладкими и бле-  
стящими перьями.

Птица свободно парит в небе, крылья ее распростерты в стороны. Время от времени она медленно взмахивает крыльями. Вы слышите звук крыльев, энергично рассекающих воздух.

Теперь пусть каждый из вас вообразит, что он - птица. Представьте, что это вы медленно парите, плывете в воздухе и ваши крылья распростерты в стороны, ваши крылья рассекают воздух.

Наслаждайтесь свободой и прекрасным ощущением парения в воздухе.

А теперь, медленно взмахивая крыльями, приближайтесь к земле.

Вот вы уже на земле. Откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение и прекрасное ощущение полета, которое сохранится на весь день.

#### **V. Ритуал «выхода» из Песочной страны.**

Психолог. Теперь, мои милые творцы, я прошу протянуть руки над песочницей и сделать движение, как будто вы скатываете шарик. Приложите его к сердцу и повторяйте за мной: «Мы берем с собой все важное, что было сегодня с нами, все, чему мы научились!»

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗЛИИСКЛ К ЗАНЯТИЯМ С ДЕТЬМИ 6-7 ЛЕТ**

Эмоции играют важную роль в жизни детей: они помогают воспринимать действительность и реагировать на неё. Выражение ребёнком своих чувств - важный показатель понимания им своего внутреннего мира, свидетельствующий о психическом состоянии, благополучии, перспективах развития. Умение распознавать и передавать эмоции - сложный процесс, требующий от ребёнка дошкольника определённых умений и знаний.

Данная система занятий разработана по результатам диагностики эмоциональной сферы детей старшего дошкольного возраста и основана на авторских программах *О. Ю. Епанчинцевой* «Путешествие в песочные фантазии», *Ю. С. Шиманович* «Разгадай тайну Песочной страны».

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

- создание благоприятных условий и средств для развития эмоциональной сферы старшего дошкольника;
- развитие навыков взаимодействия друг с другом, умения работать в коллективе, помогать друг другу, осознавать себя частью коллектива.

**Основными задачами** являются:

1. Развитие творческих способностей, воображения, речи в процессе обращения к своим чувствам, ощущениям.
2. Воспитание гуманных чувств, стремления к взаимопомощи, сотрудничеству.
3. Снятие эмоционального и мышечного напряжения, снижение тревоги, неуверенности в себе.

Данная система занятий ориентирована на применение широкого комплекса различных средств песочной терапии, способствует самовыражению ребенка и дает возможность ему выразить свои самые глубокие эмоциональные переживания. Тактильные упражнения создают защитную, комфортную

обстановку, переносят в волшебную атмосферу. Такие упражнения часто присутствуют в занятиях: погладить песок, сыграть на «песочном пианино», сделать следы кулачками. Эти упражнения имеют огромное значение для развития психики детей. Игры с песком стабилизируют эмоциональное состояние, благодаря им развивается связная, образная речь, пополняется словарь эмоций. На занятиях используются игровые образы, различные приспособления для рисования песком, творческие задания, которые вызывают интерес у детей.

*Возраст детей:* от 6 до 7 лет. Дети этого возраста способны успешно выполнять предлагаемые задания, подчиняться правилам игры, контролировать выполняемые действия.

*Срок реализации:* 2,5 месяца.

Занятия проводятся 1 раз в неделю, продолжительностью по 30 минут с подготовительной к школе группой детей, имеющих низкий уровень развития эмоционально-коммуникативной сферы. Наполняемость группы - 4 человека. Для более эффективного проведения занятий предполагается включение в состав группы так называемых «фоновых» детей, эмоционально-коммуникативное развитие которых будет служить примером для остальных детей группы.

К условиям, необходимым для организации коррекционно-развивающего процесса, необходимо отнестись просторное помещение с наличием соответствующего оборудования:

- водонепроницаемый деревянный ящик (песочница);
- ящик с подсветкой для рисования;
- чистый просеянный песок;
- цветной песок;
- оргстекло формата А4 и 10 х 12 или фоторамочки разных размеров;
- коллекция миниатюрных фигурок для обыгрывания заданий в песочнице;
- магнитофон и кассеты или диски с записями релаксационной музыки и звуков природы.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема	Цели	Содержание
1	2	3	4
1	«Знакомство с Песочной страной»	- Способствовать созданию комфортного психологического микроклимата в группе; - развивать тактильно-кинестетическую чувствительность и мелкую моторику рук; - воспитывать умение понимать себя и других	1. Приветствие. 2. Ритуал «входа» в Песочную страну. 3. Упражнение «Здравствуй, песок». 4. Упражнение «Раскопки». 5. Упражнение «Сложи животное». 6. Упражнение «Домики для животных». 7. Упражнение «Прощание с песком». 8. Ритуал «выхода» из Песочной страны. 9. Рефлексия. 10. Прощание
2	«Песчаный город»	- Способствовать созданию комфортного психологического микроклимата в группе; - развивать тактильно-кинестетическую чувствительность и мелкую моторику рук; - воспитывать умение понимать себя и других; - уточнить знание основных видов эмоциональных состояний	1. Приветствие. 2. Ритуал «входа» в Песочную страну. 3. Упражнение «Поделись настроением». 4. Упражнение «Пирамида дружбы». 5. Упражнение «Рисуем эмоции». 6. Упражнение «Радостный танец». 7. Упражнение «Поделись настроением». 8. Ритуал «выхода» из Песочной страны. 9. Рефлексия. 10. Прощание

Продолжение табл.

1	2	3	4
3	«В гостях у Песочной Феи»	- Способствовать созданию у детей положительного эмоционального настроя; - формировать представление о способах передачи разных эмоциональных состояний в имитационно-образных играх; - развивать умение отражать в речи свои ощущения; - совершенствовать навыки коммуникативного и деятельностного общения; - способствовать развитию воображения и творческих проявлений; - воспитывать эмоциональную отзывчивость на проблемные ситуации игровых персонажей	1. Приветствие. 2. Ритуал «входа» в Песочную страну. 3. Упражнение «Здравствуй, песок». 4. Упражнение «Найди песочный листочек». 5. Рисование на стекле. 6. Упражнение «Передай настроение». 7. Упражнение «Звериная дискотека». 8. Упражнение «Несчастное дерево». 9. Упражнение «Песочные музыканты». 10. Ритуал «выхода» из Песочной страны. 11. Рефлексия. 12. Прощание
4	«Трусливые черепашки»	- Способствовать снятию эмоционального и мышечного напряжения; - развивать навыки взаимодействия друг с другом, умение работать в коллективе, помогать друг другу, осознавать себя частью коллектива; - способствовать возникновению эмпатии, чувства сопереживания	1. Приветствие. 2. Ритуал «входа» в Песочную страну. 3. Упражнение «Песочные черепашки». 4. Упражнение «Сонные черепашки». 5. Этюд «Мост страха». 6. Рисование на стеклянной песочнице. 7. Этюд «Мост страха». 8. Ритуал «выхода»

Продолжение табл.

1	2	3	4
			из Песочной страны. 9. Рефлексия. 10. Прощание
5	«Страна гномиков»	- Расширить представления об окружающем мире; - формировать представление о способах рефлексии и бесконфликтного решения проблемных ситуаций; - способствовать проявлению детского творчества в работе с нетрадиционным материалом	* _____. 2. Ритуал «входа» в Песочную страну. 3. Упражнение «Знакомство с гномами». 4. Упражнение «Рисование песком». 5. Упражнение «Веселые кляксы». 6. Упражнение «Танец радости». 7. Упражнение «Рисование пальцами». 8. Рефлексия. 9. Ритуал «выхода» из Песочной страны. 10. Прощание
6	«Город зеркал»	- Развивать навыки взаимодействия друг с другом, умение работать в коллективе; - воспитывать желание помогать друг другу в совместной деятельности; - совершенствовать умение выражать свои чувства в словесной форме; - развивать творческие способности детей,	1. Приветствие. 2. Ритуал «входа» в Песочную страну. 3. Упражнение «Кроты». 4. Упражнение «Песочное зеркало». 5. Упражнение «Лепим дракона». 6. Упражнение «Великая тайна пустыни». 7. Упражнение «Каравай». 8. Упражнение «Танец радости». 9. Рефлексия.



Продолжение табл.

1	2	3	4
		воображение, образное мышление	10. Ритуал «выхода» из Песочной страны. 11. Прощание
7	«Затерянный город»	- Развивать творческое воображение; - воспитывать умение находить решение проблемных ситуаций; - формировать навыки общения путем активизации словаря детей; -- формировать представление о способах рефлексии; - развивать умение выражать эмоции при помощи речи	1. Приветствие. 2. Ритуал «входа» в Песочную страну. 3. Упражнение «Сухое дерево». 4. Упражнение «Песочная река». 5. Упражнение «Археологи». 6. Упражнение «Строители». 7. Рефлексия. 8. Ритуал «выхода» из Песочной страны. 9. Прощание
8	«Путешествие в сказку»	- Развивать способности к рефлексии; — воспитывать стремление к взаимопомощи, сотрудничеству; - совершенствовать навыки коммуникативного и деятельностного общения; - способствовать формированию интереса детей к сотрудничеству	1. Приветствие. 2. Ритуал «входа» в Песочную страну. 3. Упражнение «Сказочный сон». 4. Упражнение «Мостики». 5. Упражнение «Волшебный кувшин». 6. Упражнение «Сундучок с сюрпризом». 7. Ритуал «выхода» из Песочной страны. 8. Рефлексия. 9. Прощание

Окончание табл.

1	2	3	4
9	«Птица счастья»	- Способствовать созданию положительного эмоционального микроклимата в группе; - развивать воображение; - способствовать снижению эмоционального напряжения через взаимодействие детей с песком; - воспитывать умение выслушивать друг друга и находить решение проблемных ситуаций	1. Приветствие. 2. Ритуал «входа» в Песочную страну. 3. Упражнение «Комплимент». 4. Упражнение «Раскопки». 5. Рисование волшебной птицы. 6. Ритуал «выхода» из Песочной страны. 7. Рефлексия. 8. Прощание
10	«Царство песка»	- Формировать представление о способах передачи разных эмоциональных состояний в имитационно-образных играх; - развивать умение отражать в речи свои ощущения; - совершенствовать навыки коммуникативного и деятельностного общения; - способствовать развитию воображения и творческих проявлений; - воспитывать эмоциональную отзывчивость на проблемные ситуации игровых персонажей	1. Приветствие. 2. Ритуал «входа» в Песочную страну. 3. Упражнение «Ветер». 4. Упражнение «Строим башню». 5. Упражнение «Волшебная раковина». 6. Упражнение «Волшебные очки». 7. Упражнение «Портрет друга». 8. Ритуал «выхода» из Песочной страны. 9. Рефлексия. 10. Прощание

## ЗАНЯТИЯ

### Занятие 1. Тема «ЗНАКОМСТВО С ПЕСОЧНОЙ СТРАНОЙ»

**Цели:** способствовать созданию комфортного психологического микроклимата в группе, бодрого и радостного настроения у детей; развивать тактильно-кинестетическую чувствительность и мелкую моторику рук; воспитывать умение понимать себя и других.

#### Ход занятия

##### I. Приветствие.

Психолог. Давайте поздороваемся друг с другом. *Дети делают пирамиду из кулачков, все вместе произносят: «Всем, всем, здравствуйте!».*

**II. Ритуал «входа» в Песочную страну.** Психолог. Далеко-далеко, а может быть, и близко, есть волшебная Песочная страна, где живёт Песочная Фея со своими друзьями. Каждый день, как только встаёт солнце, Фея приглашает всех детей играть с ней в песок с помощью ладошек. Хотите отправиться в гости? Тогда послушайте. У меня есть Волшебный цветок. Его мне подарила одна добрая Фея. Цветок помогает добрым, умным и смелым путешественникам попасть в любую сказку. А нам он поможет оказаться в сказочной Песочной стране. Когда к цветку подходит добрый человек, цветок начинает светиться и передаёт часть своей волшебной силы тому, кто протянет к нему руки.

Сейчас мы можем тихонько подойти к Волшебному цветку, встать вокруг него так, чтобы не мешать друг другу; протянуть над ним руки, закрыть глаза и с чистым сердцем попросить цветок пропустить нас в сказочную страну.

*Дети закрывают глаза и протягивают руки над цветком.*

- Глубоко вдохните и полностью выдохните. Волшебный цветок даёт нам волшебную силу, которой мы должны пользоваться очень осторожно. Ведь она может нам пригодиться для решения самых разных сказочных задач. Ещё раз глубоко вдохните и выдохните. А теперь откройте глаза. Мы с вами находимся в волшебной стране.

##### III. Упражнение «Здравствуй, песок».

Психолог. Как вы считаете, что нужно сделать, если вы попали в новое место? (*Поздороваться.*)

- Положите руки на песок. Что вы почувствовали, какой он на ощупь? (*Холодный, мягкий.*)

Психолог (*даёт задания*). Дотронуться до песка поочередно пальцами одной руки, потом второй, затем всеми пальцами одновременно;

- легко (с напряжением) сжать кулачки с песком, затем медленно высыпать в песочницу;

- дотронуться до песка всей ладонью - внутренней, затем тыльной стороной;

- перетереть песок между пальцев, затем между ладоней.

##### IV. Упражнение «Раскопки».

Психолог. Ребята, в нашу волшебную страну проникла Злая колдунья. Эта колдунья заколдовала всю страну, засыпала песком. И жители этой страны просят у вас помощи. Как вы думаете, мы сможем им помочь?

*Дети при помощи кисточек раскапывают некоторых жителей Песочной страны.*

##### V. Упражнение «Сложи животное».

Психолог. У каждого жителя волшебной страны раньше было какое-нибудь домашнее животное, но злая Фея заколдовала этих животных и превратила их во что-то непонятное. Жители просят вас помочь им расколдовать этих животных.

*Педагог показывает детям животных, изображения которых сложены из разных частей, и предлагает определить, какая часть тела и от какого животного, а затем собрать их силуэты.*

Психолог. А теперь найдите фигурки получившихся животных среди набора игрушек и поместите рядом с песочными жителями.

#### **VI. Упражнение «Домики для животных».**

Психолог. Давайте построим при помощи формочек домики нашим животным. Из какого песка легче строить: из сухого или из мокрого? (*Из мокрого.*) Тогда сначала смочим песок и приступим к строительству.

*Дети выполняют задание.*

#### **VII. Упражнение «Прощание с песком».**

Психолог (*даёт задания*). Дотронуться до песка поочерёдно пальцами одной руки, потом второй, затем всеми пальцами одновременно;

- легко (с напряжением) сжать кулачки с песком, затем медленно высыпать в песочницу;
- дотронуться до песка всей ладонью - внутренней, затем тыльной стороной;
- перетереть песок между пальцев, затем между ладоней.

#### **VIII. Ритуал «выхода» из Песочной страны.**

Психолог. А теперь нам пора прощаться с Песочной страной, и поможет нам в этом Волшебный цветок. Сейчас мы можем тихонько подойти к нему, встать вокруг цветка так, чтобы не мешать друг другу; протянуть над ним руки, закрыть глаза и с чистым сердцем попросить цветок вернуть нас в детский сад.

*Дети закрывают глаза и протягивают руки над цветком.*

Психолог. Глубоко вдохните и полностью выдохните. Волшебный цветок даёт нам волшебную силу, которой мы можем пользоваться для решения самых разных задач в детском саду и дома. Ещё раз глубоко вдохните и выдохните. А теперь откройте глазки. Мы с вами находимся в детском саду.

#### **IX. Рефлексия.**

Вопросы педагога:

- Вам понравилось наше путешествие?
- Что особенно было интересным?
- С какими трудностями столкнулись?

#### **X. Прощание.**

*Дети делают пирамиду из кулачков и говорят: «Всем, всем, до свидания!»*

### **Занятие 2. Тема «ПЕЧАЛЬНЫЙ ГОРОД»**

**Цели:** способствовать созданию комфортного психологического микроклимата в группе, бодрого и радостного настроения у детей; развивать тактильно-кинестетическую чувствительность и мелкую моторику рук; воспитывать умение понимать себя и других; уточнить знание основных видов эмоциональных состояний.

#### **Ход занятия**

##### **I. Приветствие.**

Психолог. Сегодня я предлагаю вам посмотреть друг на друга, улыбнуться самой доброй и приветливой улыбкой и бережно прикоснуться своими ладонями друг к другу со словами: «Я очень рад тебя видеть!»

##### **II. Ритуал «входа» в Песочную страну.**

Психолог. Я приглашаю вас ещё в одно сказочное путешествие - в Песочную страну. А кто помнит, как мы можем её неё попасть? (*При помощи Волшебного цветка.*)

Психолог. Когда к цветку подходит добрый человек, цветок начинает светиться и передаёт часть своей волшебной силы тому, кто протянет к нему руки. Сейчас мы можем тихонько подойти к Волшебному цветку, встать вокруг него так, чтобы не мешать друг другу; протянуть над ним руки, закрыть глаза и с чистым сердцем попросить цветок пропустить нас в сказочную страну.

*Дети закрывают глаза и протягивают руки над цветком.* - Глубоко вдохните и полностью выдохните. Волшебный цветок даёт нам волшебную силу, которой мы должны пользоваться очень осторожно. Ведь она может нам пригодиться для решения самых разных сказочных задач. Ещё раз глубоко вдохните и выдохните. А теперь откройте глаза. Мы снова оказались с вами в волшебной стране.

### **III. Упражнение «Поделись настроением».** Психолог.

Положите руки ладонями вниз на песок и скажите мне, какое у вас настроение. Только сказать это нужно не при помощи голоса, а при помощи ваших эмоций.

*Дети рассказываются полукругом около песочницы и с помощью мимических жестов делятся своим настроением. Педагог уточняет, почему именно такое настроение у ребёнка в данный момент.*

Психолог. В нашей необычной волшебной стране есть город, у всех жителей которого грустное настроение. Как вы думаете, почему человеку может быть грустно? (*Предположения детей.*) А жителям волшебной страны грустно, потому что у них нет друзей. Как им можно помочь? **IV. Упражнение «Пирамида дружбы».** Психолог. Какими качествами должен обладать человек, чтобы с ним хотели дружить другие люди? Давайте попробуем

разобраться. У меня есть колечки от волшебной «пирамиды дружбы». На каждом из них написано качество человека. Нам нужно подобрать только нужные колечки.

*Дети подбирают кольца с нужными качествами. Педагог делает упор на то, что «пирамида» получилась только потому, что они действовали все вместе и умели договориться друг с другом.*

Психолог. Давайте подарим эту «пирамиду» жителям нашего песочного города, чтобы они научились дружить. Как вы думаете, теперь у них это получится? Изменится ли их настроение?

### **V. Упражнение «Рисуем эмоции».**

Психолог. Попробуйте изобразить настроение жителей волшебной страны с помощью рисунка.

*Дети рисуют на подносах с песком эмоции и украшают свою работу природными материалами.*

### **VI. Упражнение «Радостный танец».**

Психолог. Когда у вас радостное настроение и рядом верный друг, что хочется делать? (*Ответы детей.*)

- Послушайте музыку и попробуйте выразить весёлое настроение жителей Песочной страны.

*Дети под музыку выполняют знакомые движения, отражающие весёлое настроение.*

### **VII. Упражнение «Поделись настроением».**

Психолог. Положите руки ладонями вниз на песок и скажите мне, какое теперь у вас настроение. Не забывайте, что сделать это нужно не при помощи голоса, а при помощи ваших эмоций.

### **VIII. Ритуал «выхода» из Песочной страны.**

Психолог. Наступила пора прощаться с Песочной страной. Нам в этом поможет Волшебный цветок. Сейчас мы можем

тихонько подойти к нему, встать вокруг цветка так, чтобы не мешать друг другу; протянуть над ним руки, закрыть глаза и с чистым сердцем попросить цветок вернуть нас в детский сад. *После того как дети закроют глаза и протянут руки над цветком, психолог произносит традиционные слова.*

### **IX. Рефлексия.**

Вопросы педагога:

- Вам понравилось наше путешествие?
- С какими трудностями вы столкнулись?
- Что было интересно выполнять, а что нет?
- Что мы пожелаем жителям Песочной страны?
- А что возьмём с собой в группу?

### **X. Прощание.**

Психолог. Ребята, я предлагаю вам посмотреть друг на друга, улыбнуться самой доброй и приветливой улыбкой, бережно прикоснуться своими ладонями друг к другу со словами: «До скорой встречи!»

**Занятие 3. Тема «В ГОСТЯХ У ПЕСОЧНОЙ ФЕИ» Цели:** способствовать созданию у детей положительного эмоционального настроения с помощью песочной терапии; формировать представление о способах передачи разных эмоциональных состояний в имитационно-образных играх; развивать умение отражать в речи свои ощущения; совершенствовать навыки коммуникативного и деятельностного общения, поддерживать интерес детей к сотрудничеству; способствовать развитию воображения и творческих проявлений; воспитывать эмоциональную отзывчивость детей на проблемные ситуации игровых персонажей, желание прийти на помощь.

## **Ход занятия**

### **I. Приветствие.**

Психолог. Здравствуйте, ребята, сегодня мы с вами снова встретились! Протяните друг другу ладошки, улыбнитесь и скажите: «Здравствуй, это я!»

### **II. Ритуал «входа» в Песочную страну.**

Психолог. Я снова приглашаю вас в путешествие в волшебную страну - Песочную. А кто из вас помнит, как мы можем в неё попасть? *(При помощи Волшебного цветка.)*

- Как вы помните, цветок мне подарила одна добрая Фея. Цветок помогает добрым, умным и смелым путешественникам попасть в любую сказку. А нам он поможет оказаться в сказочной Песочной стране. Сейчас мы можем тихонько подойти к Волшебному цветку, встать вокруг него так, чтобы не мешать друг другу; протянуть над ним руки, закрыть глаза и с чистым сердцем попросить цветок пропустить нас в сказочную страну.

*Когда дети закроют глаза и протянут руки над цветком, психолог произносит традиционные слова.*

*Когда дети откроют глаза, психолог уже выступает в роли Феи.*

### **III. Упражнение «Здравствуй, песок».**

Психолог. Что, по-вашему, должен сделать любой человек, если он попадает в новое место? *(Поздороваться.)* Положите руки на песок. Что вы почувствовали, какой он на ощупь? *(Холодный, мягкий.)*

Психолог *(даёт задания)*. Дотронуться до песка поочередно пальцами одной руки, потом второй, затем всеми пальцами одновременно;

- легко (с напряжением) сжать кулачки с песком, затем медленно высыпать в песочницу;

- дотронуться до песка всей ладошкой - внутренней, затем тыльной стороной;

- перетереть песок между пальцев, затем между ладоней.

#### **IV. Упражнение «Найди несочный листочек».**

Психолог. Какое у нас сейчас время года? (*Осень.*) В Песочной стране тоже осень. А что становится с деревьями с приходом осени? (*Листья опадают.*) В Песочной стране листья тоже опадают, а среди них есть и волшебные. Если их отыскать, то можно с их помощью попасть на волшебную поляну. Узнать, эти листочки можно, погладив каждый из них. Волшебными окажутся те, которые покрыты песком. Давайте отыщем их, и из этих листиков мы сложим дорожку, по которой попадём «на полянку».

*Дети выкладывают дорожку из песочных листьев.*

Волшебный дружок!

Песочный листок,

Помоги немножко,

Подскажи дорожку! *Дети проходят на*

*«волшебную полянку», там стоят столы.*

#### **V. Рисование на стекле.**

Психолог. Посмотрите, как здесь много всего интересного! Рассаживайтесь там, где вам удобно.

На этой полянке живут разные животные, и можем их оживить при помощи волшебного песка.

*На витражных стёклах нарисованы контуры животных. Дети проводят клеем по контуру, затем посыпают его песком.*

#### **VI. Упражнение «Передай настроение».**

Психолог. А теперь прикоснитесь ладошкой к песчаным изображениям животных. Закройте глаза и почувствуйте настроение своего животного.

*Каждый ребёнок называет настроение своего животного.*

#### **VII. Упражнение «Звериная дискотека».**

Психолог. А сейчас представьте себя теми животными, которых вы оживили. И так как у всех хорошее настроение, давайте устроим звериную дискотеку.

*Дети танцуют под музыку, изображая различных животных: медведя, лису, зайца, белочку.*

#### **VIII. Упражнение «Несчастное дерево».**

Психолог. Я предлагаю вам покинуть нашу полянку и взять с собой по одному волшебному песочному листочку. Дело в том, что в Песочной стране растёт одно «несчастное дерево», а называется оно так, потому что на нём совсем нет листочков. Но мы с вами можем оживить это дерево, если подарим ему свои песочные листочки и скажем какие-нибудь добрые слова.

*Дети вешают на дерево листочки и говорят что-то утешительное для «несчастливого дерева».*

#### **IX. Упражнение «Песочные музыканты».**

Психолог. Давайте попрощаемся с деревом и Песочной страной, но необычным способом. Мы представим, что превратились в «повелителей музыки», положим кисти рук на песок, сыграем чудесную мелодию и оставим на память волшебной стране.

*Дети, перебирая пальцами рук, «играют» на песке под аудиозапись.*

#### **X. Ритуал «выхода» из Песочной страны.**

Психолог. Нам пора возвращаться. В этом нам поможет Волшебный цветок. Сейчас мы можем тихонько подойти к нему, встать вокруг цветка так, чтобы не мешать друг другу; протянуть над ним руки, закрыть глаза и с чистым сердцем попросить цветок вернуть нас в детский сад.

*Дети закрывают глаза и протягивают руки над цветком, психолог говорит традиционные слова.*

## **XI. Рефлексия.**

Психолог. Вот и закончилось наше сегодняшнее путешествие. Но ведь оно не последнее, и на следующем занятии мы снова отправимся в Песочную страну.

- Что вам больше всего понравилось?
- Со всеми испытаниями мы справились?
- Какие упражнения было трудно выполнять, какие легко?

## **XII. Прощание.**

*Дети делают пирамиду из кулачков и говорят: «Всем, всем, до свидания!»*

### **Занятие 4. Тема «ТРУСЛИВЫЕ ЧЕРЕПАШКИ»**

**Цели:** способствовать снятию эмоционального и мышечного напряжения, состояния тревоги, неуверенности в себе; развивать навыки взаимодействия друг с другом, умение работать в коллективе, помогать друг другу, осознавать себя частью коллектива; способствовать возникновению эмпатии, чувства сопереживания.

### **Ход занятия**

#### **I. Приветствие.**

Психолог. Давайте поприветствуем друг друга с помощью перышка.

*Дети касаются по очереди друг друга перышком, смотрят в глаза и приветствуют улыбкой.*

#### **II. Ритуал «входа» в Песочную страну.**

Психолог. Сегодня я приглашаю вас ещё в одно сказочное путешествие - в Песочную страну. А кто помнит, как мы можем в неё попасть? *(При помощи Волшебного цветка.)*

*Психолог проводит ритуал с цветком.*

## **III. Упражнение «Песочные черепашки».**

Психолог. Сегодня мы побываем на сказочном острове, где живут разные черепашки. Они очень любят зарываться в тёплый песок. Погрузите и вы ладони в песок.

*Дети выполняют задание.*

Вопросы педагога:

- Что вы чувствуете?
- Приятно вам или нет?
- Какое у вас настроение?
- Чувствуете ли вы страх?
- А теперь переверните ладони внешней стороной. Изменились ли ваши ощущения? А ваше настроение? *(Ответы детей.)*

## **IV. Упражнение «Сонные черепашки».**

Психолог. Представьте, что вы тоже превратились в черепашек. Наступила ночь. Черепашки спрятались под панцирь - втянули и опустили головки, прижали лапки к телу, закрыли глаза. *(Дети выполняют действия под инструкцию педагога.)*

Черепашки сладко спят. На смену ночи пришло утро. Солнечные лучи заглянули к черепашкам под панцирь и стали их будить. Черепашки медленно просыпаются. Вот они осторожно пошевелили пальцами на лапках, открыли глазки, медленно-медленно приподняли головки, вытянули шеи и с любопытством посмотрели вокруг. Пора вставать - они распрямили лапки, привстали, потянулись, подняли лапки вверх. До чего же ласковое и тёплое солнышко!

С добрым утром, черепашки!

#### **V. Этюд «Мост страха».**

Психолог. Наши черепашки очень любят гулять. Но на пути им часто встречается преграда - Мост страха. Наши черепашки очень боятся ходить по нему. Давайте мы попробуем пройти через этот мост, а потом дадим советы нашим друзьям.

Для того чтобы преодолеть мост, необходимо взяться за руки, закрыть глаза и пройти.

*Дети идут по мостику из ребристых палочек без обуви.*

Психолог. Расскажите, вам было страшно? Как вы справлялись со своим страхом? Какой совет мы можем дать черепашкам? *(Ответы детей.)*

#### **VI. Рисование на стеклянной песочнице.**

Психолог. Мы пришли на «полянку», на которой живёт Волшебник. Он сейчас поможет нам и черепашкам избавиться от своих страхов. Пусть каждый из вас вспомнит свой самый «страшный страх». Подойдите к «волшебной песочнице» и нарисуйте свой страх. *(Дети подходят к стеклянной песочнице, рисуют свои страхи.)*

Теперь закройте глаза, и подумайте о чём-нибудь очень приятном. А наш Волшебник заколдует все ваши страшилки.

*Дети закрывают глаза, звучит успокаивающая музыка.*

*Педагог на месте детских рисунков рисует звёздочку и включает свет в песочнице.*

Психолог. Откройте глаза и посмотрите, что появилось на месте ваших страшилок. Это волшебная звёздочка, в которую они превратились. Протяните свои ладошки над звёздочкой и почувствуйте её тепло. Теперь, когда вам будет страшно, закройте глаза и вспомните об этой волшебной звёздочке. Попробуйте представить её тепло. И тогда все ваши страхи рассеются.

**VII. Этюд «Мост страха»** *(продолжение)*. Психолог. Нам снова предстоит пройти по Мостику страха. Только мы пойдём спиной друг к другу.

- Вам было страшно?

- Как вы справлялись со своим страхом? Научите этому наших черепашек.

#### **VIII. Ритуал «выхода» из Песочной страны.**

Психолог. Черепашки благодарят вас, что вы научили их не бояться. А нам пора возвращаться в детский сад. *Психолог проводит ритуал с Волшебным цветком.*

#### **IX. Рефлексия.**

Психолог. Вот и закончилось наше сегодняшнее путешествие. Но ведь оно не последнее, и на следующем занятии мы снова отправимся в Песочную страну.

Вопросы педагога:

- Что вам больше всего понравилось?
- Как вы думаете, со всеми испытаниями мы справились?
- Какие упражнения было трудно выполнять, какие легко?
- Чему мы научились сами и рассказали об этом черепашкам?

#### **X. Прощание.**

Психолог. Сегодня мы снова прощаемся друг с другом при помощи перышка.

*Дети касаются по очереди друг друга перышком, смотрят в глаза и улыбаются.*

#### **Занятие 5. Тема «СТРАНА ГНОМИКОВ»**

**Цели:** расширить представления детей об окружающем мире; формировать представление о способах рефлексии и бесконфликтного решения проблемных ситуаций; способствовать проявлению детского творчества в работе с нетрадиционным материалом.

#### **Ход занятия I.**

##### **Приветствие.**

Психолог. Доброе утро, ребята! Поздоровайтесь друг с другом.



*Дети делают пирамиду из кулачков, все вместе произносят:  
«Всем, всем, здравствуйте!»*

### **II. Ритуал «входа» в Песочную страну.**

Психолог. Сегодня мы вновь отправляемся в Песочную страну при помощи Волшебного цветка.

*Проводит ритуал с Волшебным цветком.*

### **III. Упражнение «Знакомство с гномами».**

Психолог. Мы с вами побываем в стране, где живут сказочные гномы. Давайте с ними познакомимся, кто скажет, как нам это сделать? *(Ответы детей.)*

- Узнать имена гномов можно, отгадав загадки:

• Этот гном большой простак.

*Добрый, шумный... (Весельчак).*

• Этот гномик словно вакса,

*Как заплачет - значит... (Плакса).*

- Посмотрите, наш грустный гномик плачет. Он поделился со мной своей бедой...

Веселые гномы жили в прекрасном, сказочном царстве, в котором было много ярких, светлых улиц и домов, разноцветных птиц, деревьев и цветов. Но в их сказочном царстве побывала Чёрная Клякса и переокрасила всё вокруг в чёрный цвет.

- А что может случиться без ярких красок? *(Ответы детей.)*

- Гномы просят вас помочь им победить Чёрную Кляксу и вернуть краски в их страну. Поможем? *(Ответы детей.)*

### **IV. Упражнение «Рисование песком».**

Психолог. Посмотрите, даже любимые игрушки гномов потеряли свой яркий цвет. Давайте их раскрасим.

*Дети садятся за столы, берут заготовки из бумаги и украшают их цветным песком.*

### **V. Упражнение «Весёлые кляксы».**

Психолог. Раньше в стране гномов было разноцветное озеро. А теперь оно стало серым и грустным. Давайте подойдем к нему поближе и попробуем помочь. Посмотрите, Клякса оставила свои следы. Сейчас мы возьмёмся за руки и пройдем по следам Кляксы. Возможно, под ними, спрятаны краски?

*Дети смотрят на обратную сторону каждой кляксы.*

Психолог. Что вы сейчас видите? *(Дети перечисляют цвета.)* А что это за цвета? *(Цвета радуги.)*

- Давайте раскрасим наше озеро всеми цветами радуги.

*Дети подходят к ёмкости с водой. Берут из баночек, наполненных разведёнными красками, по одной ложечке краски. Опускают в воду. Затем дуют в трубочки, смешивая краски.*

### **VI. Упражнение «Танец радости».**

Психолог. Посмотрите, какое чудесное озеро у нас получилось! Нашим гномам тоже понравилось озеро, и поэтому, им хочется радоваться и веселиться. Давайте спляшем танец радости.

*Дети танцуют под весёлую музыку. Педагог осыпает их разноцветным конфетти.*

### **VII. Упражнение «Рисуем радугу».**

Психолог. Вы так весело танцевали, что пошёл волшебный дождик. А что обычно бывает после дождя? *(Радуга.)*

- Давайте в память о себе оставим гномикам разноцветную радугу.

*Дети разноцветным песком рисуют на стеклянной песочнице радугу.*

*Когда рисунок готов, педагог зажигает в песочнице лампочку.*

Психолог. Как удивительно переливается наша радуга! Какое она дарит всем настроение? *(Ответы детей.)*

### **VIII. Рефлексия.**

Вопросы педагога:

- Вы были дружными, активными, преодолели все препятствия. Скажите, что было самым трудным?
- Что было самым страшным?
- А что было самым радостным в дороге?

### **IX. Ритуал «выхода» из Песочной страны.**

Психолог. Незаметно подошло время, когда нам пора возвращаться в детский сад.

*Психолог проводит ритуал с Волшебным цветком.*

### **X. Прощание.**

*Дети делают пирамиду из кулачков и говорят: «Всем, всем, до свидания!»*

## **Занятие 6. Тема «ГОРОД ЗЕРКАЛ»**

**Цели:** развивать навыки взаимодействия друг с другом, умение работать в коллективе; воспитывать желание помогать друг другу в совместной деятельности; совершенствовать умение выражать свои чувства в словесной форме; развивать творческие способности детей, воображение, образное мышление.

### **Ход занятия**

#### **I. Приветствие.**

Психолог. Посмотрите друг на друга, улыбнитесь самой доброй и приветливой улыбкой, осторожно прикоснитесь своими ладонями друг к другу со словами: «Я очень рад тебя видеть!»

#### **II. Ритуал «входа» в Несочную страну.**

Психолог. И вот мы снова с вами отправляемся в Песочную страну. Кто из вас помнит, как мы можем в неё попасть? *(При помощи Волшебного цветка.)*

- Сейчас мы тихонько подойдем к Волшебному цветку и встанем вокруг него так, чтобы не мешать друг другу. Теперь протяните над ним руки, закройте глаза и с чистым сердцем попросите цветок пропустить нас в сказочную страну. *(Дети закрывают глаза и протягивают руки над цветком.)*

Глубоко вдохните и полностью выдохните. Волшебный цветок даёт нам волшебную силу, которой мы должны пользоваться очень осторожно. Ведь она может нам пригодиться для решения самых разных сказочных задач. Ещё раз глубоко вдохните и выдохните. А теперь откройте глаза. Мы с вами находимся в волшебной стране.

### **III. Упражнение «Кроты».**

Психолог. Сегодня мы в гостях у жителей одной необычной страны. Жители как жители, но вот беда - каждый слушал только себя. Каждый видел только себя. В этой необычной стране ничего общего не было: ни дорог, ни прекрасных садов, ни голубых рек. И даже солнышко не спешило заглядывать в эту страну песка. Как вы думаете, почему?

*Размышления и ответы детей.*

Психолог. И жилось бы скучно и грустно в этой Песочной стране, если бы не случилось вот что. Однажды тёмной-тёмной ночью, когда все спали, в страну прокралась Фея и выкрала у жителей все их зеркала. Когда жители проснулись, то не смогли собой любоваться. Они были в панике. Им пришлось обратиться внимание на своих соседей и объединиться всем вместе для поиска зеркал. Сначала решили жители города поискать зеркала под песком. Давайте поможем им.

*Дети опускают ладошки под песок, исследуют его, если встречаются с ладошками других детей, обязательно здороваются.*

#### **IV. Упражнение «Песочное зеркало».**

Психолог. Что ж, зеркала мы не нашли. Давайте искать дальше. В этой необычной стране находится очень много озёр. Что можно увидеть в озере? *(Своё отражение.)*

- Вот и жители этой страны тоже увидели свои отражения. Как вы думаете, какие они? Почему?

*Дети рисуют песком на зеркалах лица с эмоцией грусти.*

#### **V. Упражнение «Лепим дракона».**

Психолог! Пошли жители дальше и встретили на пути злого Дракона. Он пообещал не обижать путников, если те вылепят его фигурку из песка. Давайте им поможем.

*Дети вместе лепят дракона из песка, используя природный материал, воду, камешки.*

- Какой у вас получился дракон - добрый или злой?

*Если дети решат, что злой, то нужно предложить сделать его добрым.*

#### **VI. Упражнение «Великая тайна пустыни».**

Психолог. Нашему Дракону понравилось, как вы его изобразили, и он тоже подобрел.

Дракон решил угостить путников самым дорогим, что есть в пустыне. Что это, ребята? *(Вода.)*

*Педагог предлагает детям определённое количество воды, и они делят её на всех поровну.*

#### **VII. Упражнение «Каравай».**

Психолог. Устали наши жители искать зеркала и решили вернуться домой. Когда они вернулись, то были очень голодные. Решили они тогда испечь огромный пирог.

*Дети рисуют цветным песком на стеклянной песочнице. Когда работа готова, педагог включает лампочку, и пирог светится.*

- Посмотрите, какой замечательный получился каравай! А почему он такой, кто догадался?

*Предположения и ответы детей.*

- Жители нашей страны поняли, что если делать всё вместе, помогать друг другу, делиться, то так жить намного веселее. Вы согласны с ними? *(Ответы детей.)*

Теперь им не нужны зеркала. Они стали обращать внимание не каждый на себя, а друг на друга.

#### **VIII. Упражнение «Танец радости».**

Психолог. Ребята, что хочется делать, когда весело и вокруг много друзей? Правильно, петь и танцевать. Давайте все вместе исполним весёлый танец!

#### **IX. Рефлексия.**

Вопросы педагога:

- Как вы думаете, вы справились со своей задачей, помогли жителям страны?

- Что вам помогало?

- Со всеми испытаниями мы справились?

- Какие упражнения было трудно выполнять, какие легко?

#### **X. Ритуал «выхода» из Песочной страны.**

Психолог. Настала пора возвращаться. Сейчас мы можем тихонько подойти к Волшебному цветку, встать вокруг него так, чтобы не мешать друг другу; протянуть над ним руки, закрыть глаза и с чистым сердцем попросить цветок вернуть нас в детский сад.

*Дети закрывают глаза и протягивают руки над цветком.*

- Глубоко вдохните и полностью выдохните. Волшебный цветок даёт нам волшебную силу, которой мы можем пользоваться для решения самых разных задач в детском саду и дома. Ещё раз глубоко вдохните и выдохните. А теперь откройте глаза. Мы с вами находимся в детском саду.

ХІ. Прощание.

Психолог. Посмотрите друг на друга, улыбнитесь самой доброй и приветливой улыбкой, осторожно прикоснитесь своими ладонями друг к другу со словами: «До следующей встречи!»

## **Занятие 7. Тема «ЗАТЕРЯННЫЙ ГОРОД»**

**Цели:** развивать творческое воображение; воспитывать умение находить решение проблемных ситуаций; формировать навыки общения путем активизации словаря детей; формировать представление о способах рефлексии; развивать умение выражать эмоции при помощи речи.

### **Ход занятия**

#### **I. Приветствие.**

Психолог. Прикоснитесь по кругу своими ладонями к ладоням соседа, улыбнитесь и скажите комплимент.

#### **II. Ритуал «входа» в Песочную страну.**

Психолог. Мы с вами снова отправляемся в Песочную страну. А кто помнит, как мы можем в неё попасть? *(При помощи Волшебного цветка.)*

*Психолог проводит ритуал с Волшебным цветком.*

#### **III. Упражнение «Сухое дерево».**

Психолог. Сегодня во время нашего путешествия мы будем искать затерянный город. Л потерялся он потому, что наслала Злая колдунья на этот город песчаную бурю, которая покрыла песком весь город и всех её жителей. Осталось одно сухое дерево. Когда-то оно было зелёное, а теперь стало сухим и печальным. Я предлагаю оживить его, подарив листочки с приятными словами.

*Дети помещают на ветки «дерева» «листья» с добрыми словами, «оживляя» его.*

— Дерево снова с листьями. Но нужно помнить, что добрые слова нужны не только деревьям, животным и растениям, но и людям. Давайте передадим в своих ладонях друг другу добрые пожелания, приятные слова и отправимся дальше.

*Дети в свои сложенные ладони говорят друг про друга приятные слова и жестом передают симпатии друг, другу.*

#### **IV. Упражнение «Песочная река».**

Психолог. Закройте глаза и представьте себе, что вы превратились в маленькие песчинки. Все песчинки разного цвета: одни коричневые, другие золотистые, третьи ярко-жёлтые. Вас подхватывает лёгкий приятный ветерок, кружит и переносит в большую песочную реку, где тепло и уютно, спокойно и приятно.

*Дети выполняют движения в соответствии с текстом.*

#### **V. Упражнение «Археологи».**

Психолог. Пока песчинки летали, они подняли небольшой ветерок, который сдул песок с сундучка. Давайте посмотрим, что в нём.

*Дети открывают сундучок и достают кисти, веера, трубочки.*

- При помощи этих инструментов мы «превратимся» в археологов и обязательно найдём старинный город.

*Дети выкапывают из песка различные предметы для строительства города.*

#### **VI. Упражнение «Строители».**

Психолог. Жаль, что от старого города остались лишь руины... Я предлагаю построить новый, современный город с дорогами и машинами, с красивыми парками и садами.

*Дети все вместе «строят» новый город.*

### **VII. Рефлексия.**

Психолог. Закончилось наше сегодняшнее путешествие. Но ведь оно не последнее, и на следующем занятии мы снова отправимся в Песочную страну.

- Что вам больше всего понравилось?
- Со всеми испытаниями мы справились?
- Какие упражнения было трудно выполнять, какие легко?

### **VIII. Ритуал «выхода» из Песочной страны.**

Психолог. А теперь нам пора возвращаться в детский сад.

*Проводит ритуал с цветком.*

### **IX. Прощание.**

Психолог. Прикоснитесь по кругу своими ладонями к ладоням соседа и улыбнитесь.

## **Занятие 8. Тема «ПУТЕШЕСТВИЕ В СКАЗКУ»**

**Цели:** развивать способности к рефлексии; воспитывать стремление к взаимопомощи, сотрудничеству; совершенствовать навыки коммуникативного и деятельностного общения; способствовать формированию интереса детей к сотрудничеству.

### **Ход занятия**

#### **I. Приветствие.**

*Дети стоят в кругу, по очереди делают шаг в центр круга и говорят, какое у них настроение.*

#### **II. Ритуал «входа» в Песочную страну.**

Психолог. Сегодня мы с вами снова отправляемся в Песочную страну с помощью Волшебного цветка. *Проводит ритуал с цветком.*

### **III. Упражнение «Сказочный сон».**

Психолог. Далеко-далеко от нас есть сказочная страна, а в сказочной стране ничего невозможного не бывает. Там всегда греет ласковое солнышко, сладко пахнут волшебные цветы, звенят ручейки, поют самые нежные песни маленькие птички... И всё вокруг как будто бы живое. Давайте представим себя зимними деревьями, каждый — каким захочет. Закройте глаза.

*Звучит фонограмма спокойной, медленной музыки.*

- Что снится деревьям во сне? Они спят под тёплой кружевной шалью. Сон их спокойный и ровный, лишь проказник-ветерок может нарушить их покой. Откройте глаза.

У меня есть волшебные подносы с песком, на которых можно нарисовать свой сон, а потом рассказать его.

*Дети рисуют на подносах с песком.*

- Какие чудесные сны у деревьев! А можно ли сравнить дерево с человеком? Почему?

*Размышления и ответы детей.*

### **IV. Упражнение «Мостики».**

Психолог. В этой сказочной стране есть речка.

*Дети делают в песочнице «реку».*

- Через эту реку есть два моста - Мост радости и Мост грусти.

*Педагог выставляет в песочницу мостики.*

- Вам нужно выбрать каждому один из мостиков. Мостик радости красного цвета, а Мостик грусти - чёрного. Пройти по ним несложно, нужно лишь с помощью выражения лица, мимики, показать эти чувства.

*Желающие по очереди выбирают мостик и с помощью мимики показывают соответствующие чувства. Остальные дети угадывают.*

## **V. Упражнение «Волшебный кувшин».**

Психолог. У жителей сказочной страны когда-то был волшебный кувшин. Но он разбился. Давайте попробуем его склеить.

*Дети собирают кусочки «разбитого» кувшина, выкладывают их на схему мозаики.*

- Пока кувшин был разбитым, он потерял свои краски, поэтому нам необходимо его раскрасить.

*Дети все вместе украшают цветным песком кувшин.*

## **VI. Упражнение «Сундучок с сюрпризом».**

Психолог. Жители сказочной страны благодарят вас за помощь и хотят подарить сувениры в память о вашем путешествии.

*Дети открывают сундук с песком; одним пальцем, выполняя круговые движения, находят сюрпризы (жемчужины).*

Психолог. Эти жемчужины не простые. Кто ими владеет, тот сможет понять любого другого человека и помочь ему. А получили вы их в подарок потому, что были дружными и внимательными друг к другу.

## **VII. Ритуал «выхода» из Песочной страны.**

Психолог. Сейчас мы можем тихонько подойти к Волшебному цветку, встать вокруг него так, чтобы не мешать друг другу; протянуть над ним руки, закрыть глаза и с чистым сердцем попросить цветок вернуть нас в детский сад.

*Проводит ритуал с цветком.*

## **VIII. Рефлексия.**

Психолог. Закончилось наше сегодняшнее путешествие. Но ведь оно не последнее, и на следующем занятии мы снова отправимся в Песочную страну.

- Что вам больше всего понравилось?

- Со всеми испытаниями мы справились?
- Какие упражнения было трудно выполнять, какие легко?
- Чему мы научились?

## **IX. Прощание.**

*Дети стоят в кругу, по очереди делают шаг в центр круга и говорят, какое у них настроение.*

## **Занятие 9. Тема «ПТИЦА СЧАСТЬЯ»**

**Цели:** способствовать созданию положительного эмоционального микроклимата в группе; развивать воображение; способствовать снижению эмоционального напряжения через взаимодействие с песком; воспитывать умение выслушивать друг друга и находить решение проблемных ситуаций.

## **Ход занятия I.**

### **Приветствие.**

Психолог. У меня в руках мягкий клубочек. Передавая его по кругу из рук в руки, назовите по очереди все ласковые имена, которыми называют вас дома.

### **II. Ритуал «входа» в Песочную страну.**

Психолог. Сегодня мы снова отправляемся в Песочную страну с помощью Волшебного цветка.

Сейчас мы можем тихонько подойти к Волшебному цветку, встать вокруг него так, чтобы не мешать друг другу; протянуть над ним руки, закрыть глаза и с чистым сердцем попросить цветок пропустить нас в сказочную страну.

*Проводит ритуал с цветком.* **III.**

### **Упражнение «Комплимент».**

Психолог. В этой сказочной Песочной стране когда-то всё было очень хорошо. Но всё изменилось в тот момент, когда

Злая колдунья похитила у жителей их талисман - волшебную птицу. Теперь здесь царят печаль и холод. Я предлагаю помочь им. Давайте подарим жителям новую птицу. Для этого нам придётся отправиться к Алмазной горе и добыть украшения. Но попасть туда можно, только сказав друг другу что-то очень приятное.

#### **IV. Упражнение «Раскопки».**

Психолог. Давайте попробуем достать из волшебной горы нужные нам украшения.

*Дети аккуратно достают из тоннелей в песочной горе мешочки с цветным песком, различные бусинки, природный материал.*

#### **V. Рисование волшебной птицы.**

*Дети на стеклянной песочнице рисуют сказочную птицу и украшают её.*

*Когда птица готова, педагог предлагает детям закрыть глаза и мысленно наделить её волшебными качествами. Затем психолог включает свет в песочнице.*

Психолог. Посмотрите, как засветилась наша волшебная птица. Расскажите, какими качествами вы её наделили.

#### **VI. Ритуал «выхода» из Песочной страны.**

Психолог. Жители волшебной страны вам очень благодарны, а нам пора возвращаться. Сейчас мы можем тихонько подойти к Волшебному цветку, встать вокруг него так, чтобы не мешать друг другу; протянуть над ним руки, закрыть глаза и с чистым сердцем попросить цветок вернуть нас в детский сад.

*Проводит ритуал с цветком.*

#### **VII. Рефлексия.**

Вопросы педагога:

- Что вам больше всего понравилось?
- Со всеми испытаниями мы справились?

- Какие упражнения было трудно выполнять, какие легко?
- Чему мы научились?

#### **VIII. Прощание.**

Психолог. Передавая по кругу этот клубочек, называйте по очереди ласковые имена своего соседа.

### **Занятие 10. Тема «ЦАРСТВО ПЕСКА»**

**Цели:** формировать представление о способах передачи разных эмоциональных состояний в имитационно-образных играх; развивать умение отражать в речи свои ощущения; совершенствовать навыки коммуникативного и деятельностного общения; способствовать развитию воображения и творческих проявлений; воспитывать эмоциональную отзывчивость на проблемные ситуации игровых персонажей, желание прийти на помощь.

#### **Ход занятия I.**

##### **Приветствие.**

Психолог. Здравствуйте, ребята! Поприветствуйте друг друга при помощи перышка.

*Дети касаются по очереди друг, друга перышком, смотрят в глаза и приветствуют улыбкой.*

##### **II. Ритуал «входа» в Песочную страну.**

Психолог. Сегодня мы с вами снова отправимся в Песочную страну. А кто помнит, как мы можем в неё попасть? *(При помощи Волшебного цветка.)*

*Проводит ритуал с цветком.*

##### **III. Упражнение «Ветер».**

Психолог. В давние-давние времена на далёкой и неизвестной планете не было воды, а был только песок. И было там

огромное море из песка. Сейчас я предлагаю вам «превратиться» в ветер и сделать на море волны.

*Дети с помощью ладоней создают на песке волны.*

- Песочные волны умели говорить и постоянно шептались друг с другом. Возьмите песок на ладони; пересыпая его, представьте, как песок шепчет ваше имя. Произнесите его.

*Дети шёпотом произносят своё имя, пересыпая песок из ладони на ладонь.*

#### **IV. Упражнение «Строим башню».**

Психолог. В песочном море стояла большая башня. Вот и вы сейчас постройте высокую старинную башню из песка. *Дети «строят» башню.*

Психолог. В башне никто не жил, но вокруг неё постоянно ходили различные существа.

*Дети выбирают «существа» из набора миниатюрных фигурок и располагают их вокруг башни.*

- Выберите из них тех, кто вам не нравится, тех, кто неприятен. Объясните свой выбор.

*Рассуждения и ответы детей.* **V. Упражнение «Волшебная раковина».** Психолог. Никто из этих существ не умеет дружить. А вы знаете, как нужно дружить?

Сейчас я покажу «волшебную раковину», а вы расскажите ей все правила дружбы, которые знаете, и подарите её нашим «сказочным существам».

*Передавая ракушку друг другу, дети рассказывают, как нужно дружить.*

- Какие ценные и замечательные правила! А теперь поселите в башню всех сказочных существ, каждого - там, где ему будет удобно.

#### **VI. Упражнение «Волшебные очки».**

Психолог. Для того чтобы дружить, нужно уметь говорить друг другу комплименты. Давайте научим этому наших жителей башни. У меня есть «волшебные очки», сейчас мы будем их примерять и говорить друг о друге хорошие слова.

#### **VII. Упражнение «Портрет друга».**

Психолог. У каждого из вас наверняка есть самый близкий друг или подруга. Нарисуйте портрет своего друга.

*Дети на зеркалах рисуют портреты своих друзей и подруг.*

- Расскажите о своём друге. Что вы видите, когда смотрите на его портрет? *(Ответы детей.)*

В нём отражаются и ваши лица. Потому, что ваши друзья тоже думают о вас и любят.

#### **VIII. Ритуал «выхода» из Песочной страны.**

Психолог. Жители волшебной страны вам очень благодарны, а нам пора возвращаться. Сейчас мы можем тихонько подойти к Волшебному цветку, встать вокруг него так, чтобы не мешать друг другу; протянуть над ним руки, закрыть глаза и с чистым сердцем попросить цветок вернуть нас в детский сад.

*Проводит ритуал с цветком.*

#### **IX. Рефлексия.**

Вопросы педагога:

- Вам понравилось наше путешествие?
- С какими трудностями вы столкнулись?
- Что было интересно выполнять, а что нет?
- Что мы пожелаем жителям Песочной страны?
- А что возьмём с собой в группу?

#### **X. Прощание.**

*Дети касаются по очереди друг друга перышком, смотрят в глаза и улыбаются.*



ПРИЛОЖЕНИЕ  
ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ

1.1. Тест «Страхи в домиках»  
(модификация М. А. Панфиловой)\*

Тест предназначен для диагностики страхов у детей и подростков.

В каждом возрасте наблюдаются нормативные страхи, которые появляются постепенно, как результат развития интеллектуальной сферы, воображения и т. д. При благоприятных обстоятельствах жизни ребенка такие страхи исчезают, дети из них «вырастают». Но существуют случаи, когда страхи накапливаются, нарастают и мешают личностному развитию, создают адаптационные, невротические проблемы и другие.

В работе А. И. Захарова «Психотерапия неврозов у детей и подростков» (М: Медицина, 1982) в 1982 году были предложены возрастные нормы страхов и их распределение (по полу и годам). Из 29 страхов у детей наблюдаются от 6 до 12 страхов. У городских современных детей эта норма доходит до 15 страхов. Тест А. И. Захарова прост в применении, но при использовании могут возникнуть некоторые сложности. Например, демонстративные дети на поставленный вопрос: «Скажи, пожалуйста, ты боишься или не боишься...» - постоянно отвечают: «Я ничего не боюсь!» Безусловно, физиологические и другие реакции подсказывают психологу о внутреннем проявлении страха у ребенка. Но очень трудно удержаться от субъективности в интерпретации даже опытному профессионалу.

В практике встречаются дети, которые могут при перечислении страхов постоянно твердить о боязни всего. «Я всего боюсь!» - говорят они. И как здесь отследить истинное количество страхов?

---

\* См. в кн.: Панфилова М. А. Игротерапия общения: тесты и коррекционные игры. М.: ГНОМид, 2000. С. 57-60.

Учитывая эти трудности, мы предлагаем использовать метод А. И. Захарова в соединении с тестом «Красный дом - черный дом».

Тест «Страхи в домиках» проводится с одним ребенком или с группой детей или подростков. После выполнения задания детям предлагается закрыть страшный дом на замок, который они сами рисуют, а ключ - выбросить или потерять. (Тем самым психолог несколько успокаивает актуализированные страхи.) Страхи в черном доме подсчитываются и соотносятся с возрастными нормами.

*Инструкция:* «В красный и черный дом надо расселить 29 страхов. В каком доме (красном или черном) будут жить страшные страхи, а в каком - нестрашные? Я буду перечислять страхи, а ты записывай их номера внутри дома». (Дошкольники показывают соответствующий дом.)

Страхи:

- 1) когда остаешься дома один;
- 2) нападения, бандитов;
- 3) заболеть, заразиться;
- 4) умереть;
- 5) того, что умрут твои родители;
- 6) каких-то людей;
- 7) маму или папу;
- 8) того, что они тебя накажут;
- 9) Бабы Яги, Кощея Бессмертного, Бармалея, Змея Горыныча, чудовищ (у школьников добавляются страхи невидимок, скелетов, Черной руки и Пиковой Дамы, то есть страхи сказочных персонажей);
- 10) опоздать в детский сад (школу);
- 11) перед тем, как заснуть;
- 12) страшных снов;

- 13) темноты;
- 14) волка, медведя, собак, пауков, змей (страхи животных);
- 15) машин, поездов, самолетов (страхи транспорта);
- 16) бури, урагана, грозы, наводнения, землетрясения (страхи стихии);
- 17) когда очень высоко (страх высоты);
- 18) когда очень глубоко (страх глубины);
- 19) в маленькой, тесной комнате, помещении, туалете, переполненном автобусе, метро (страх замкнутого пространства);
- 20) воды;
- 21) огня;
- 22) пожара;
- 23) войны;
- 24) больших улиц, площадей;
- 25) врачей (кроме зубных);
- 26) крови (когда идет кровь);
- 27) уколов;
- 28) боли (когда больно);
- 29) неожиданных, резких звуков, когда что-то внезапно упадет, стукнет.

### Возрастные нормы (по А. И. Захарову)

#### Среднее число страхов у детей (по полу и возрасту)

Возраст	Число страхов		Возраст	Число страхов	
	мальчики	девочки		мальчики	девочки
1	9	7	9	7	10
4	7	9	10	7	10
5	8	11	11	8	11
6	9	11	12	7	8
7 (дошк.)	9	12	13	8	9
7 (шк.)	6	9	14	6	9
8	6	9	15	6	7

[14

### Возрастные особенности проявления страхов

*8 месяцев* - боязнь незнакомых людей.

*1,5 года* - беспокойство при долгом отсутствии матери, шумной обстановке в семье; боязнь врачей, боли, уколов.

*После 1 года* - страх одиночества, иногда страх высоты, страх глубины.

*2 года* - страх наказания со стороны родителей, боязнь поездов, транспорта, боязнь животных (волка), уколов.

*Младший дошкольный возраст* - страхи сказочных персонажей, уколов, боли, крови, высоты, неожиданных звуков; типичные страхи: одиночества, темноты, замкнутого пространства.

*Старший дошкольный возраст* — страх смерти, страх смерти родителей, страхи животных, страхи сказочных персонажей, страх глубины, страх страшных снов, страх огня, страх нападения, страх войны. У девочек - страх заболеть, наказания, перед засыпанием и сказочных персонажей.

*Младший школьный возраст* - страх опоздания в школу, порицания, сделать что-нибудь не так, страх несчастья (магические представления).

*Подростковый возраст* - страх смерти родителей, страх войны.

### 1.2. Тест тревожности (Р.

Тэммл, М. Дорки, В. Амен)

Американский тест тревожности, разработанный Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен, представляет собой комплект из 14 сюжетных картинок, где лицо ребенка не прорисовано художником. Испытуемым (детям 4-7 лет) нужно выбрать предлагаемое лицо на рисунке - «грустное» или «веселое». Картинки делятся по половому признаку: для девочек - картинки с девочкой, для мальчиков - с мальчиком.

См. в кн.: Дерманова И. Б. Диагностика эмоционально-нравственного развития. СПб.: Речь, 2002. С. 19-28.

Для практического психолога тест удобен в использовании и в обработке. Однако существует ряд сложностей, которые необходимо учитывать и устранять при работе с данным тестом:

1. Данный тест выявляет не личную тревожность, а ситуативную тревогу детей.

2. Дети с нарушениями восприятия мимики (реальной и рисуночной) не отражают в тесте тревогу, с ними требуется проводить дополнительное исследование.

3. Дети с личной тревожностью требуют объяснения причин отсутствия лица на рисунке.

4. Некоторые дети делают выбор, не анализируя ситуацию на картинке, а учитывая пространственное соотношение (какое ближе, чередование и т. д.).

В связи с этими трудностями предлагается применять на практике следующую **модификацию** данного теста, состоящую из двух частей.

#### **Часть I.**

**Инструкция:** «На картинке девочки и мальчики смотрят в окошки. Раскрась грустные окошки (где грустное лицо) синим карандашом, а веселые окошки (где веселое лицо) - желтым карандашом».

При анализе данного задания учитывается адекватность рисунка и цвета, которые использует ребенок. Если у ребенка нарушено восприятие мимики лица, то, прежде чем предлагать «тест тревожности», необходимо провести обучение, например, с помощью психогимнастики.

#### **Часть II.**

Затем ребенку предлагаются поочередно 14 картинок без дополнительных рисунков.

**Инструкция:** «Один знакомый художник нарисовал картинку, но не смог нарисовать лица детей. Он не знает, какое

должно быть лицо у ребенка: грустное или веселое. Давай ему поможем!»

Протоколы обследования подвергаются качественному и количественному анализу.

**Количественный анализ.** На основании данных протокола вычисляется **индекс тревожности (тревоги)** ребенка (ИТ), который равен процентному отношению числа эмоционально-негативных выборов (грустное лицо) к общему числу рисунков (14):

$$\text{ИТ} = \frac{\text{Число эмоционально-негативных выборов}}{14} \times 100 \%$$

По ИТ дети в возрасте от 3,5 до 7 лет подразделяются на три группы:

- а) *высокий* уровень тревожности (ИТ > 50 %);
- б) *средний* уровень тревожности (20 % < ИТ < 50 %);
- в) *низкий* уровень тревожности (0 % < ИТ < 20 %).

**Качественный анализ.** Каждый ответ ребенка анализируется отдельно. Делаются выводы относительно возможного характера эмоционального опыта ребенка в данной ситуации (и подобной ей). Особенно высоким проективным значением обладают рисунки 4 («Одевание»), 6 («Укладывание спать в одиночестве») и 14 («Еда в одиночестве»). Дети, делающие в этих ситуациях отрицательный эмоциональный выбор, с высокой степенью вероятности будут обладать наивысшим ИТ. Дети, делающие отрицательные эмоциональные выборы в ситуациях, изображенных на рисунках 2 («Ребенок и мать с младенцем»), 7 («Умывание»), 9 («Игнорирование»), 11 («Собирание игрушек»), с большей вероятностью будут обладать высоким или средним ИТ.

Результаты интеллектуальной и эмоциональной диагностики оформляются в специальную таблицу, которая позволяет ежегодно (или чаще) производить сравнительный анализ развития ребенка.

### 1.3. Методика «Дом. Дерево. Человек» (ДДЧ)\*

Американский психолог Дж. Бак (1948) первым создал детально и разработал систему интерпретации теста ДДЧ,

Для выполнения теста исследуемому ребенку предлагаются бумага, простой карандаш, листок. Стандартный лист складывается пополам, на первой странице в горизонтальном положении наверху печатными буквами написано «Дом», на второй и третьей страницах в вертикальной позиции сверху каждого листа - соответственно «Дерево», «Человек»; на четвертой - имя и фамилия испытуемого, дата проведения исследования. Для рисования обычно используется простой карандаш ММ, так как при употреблении этого карандаша наиболее ярко видны изменения в силе нажима.

*Инструкция для ребенка:* «Нарисуй, пожалуйста, как можно лучше дом, дерево и человека».

На все уточняющие вопросы ребенка следует отвечать, что он может рисовать так, как ему хочется.

Само выполнение теста состоит из двух частей: процесса рисования и беседы после него. Богатую информацию дает наблюдение за тем, как ребенок рисует. Обычно записываются все спонтанные высказывания, отмечаются какие-либо непривычные движения.

Когда ребенок заканчивает рисовать, ему задается ряд вопросов о его рисунках. Опрос обычно начинается с рисунка человека. Например, спрашивается, кого он нарисовал, возраст нарисованного мальчика или девочки, что он делает, какое у него настроение, напоминает ли он кого-нибудь из его знакомых. Обычно опрос о рисунках перерастает в беседу о жизненных планах, представлениях ребенка.

*Анализ теста.* Качественный анализ рисунков проводится с учетом их формальных и содержательных аспектов. Информативными формальными признаками рисунков считаются:

- расположение рисунка на листе бумаги;
- пропорции отдельных частей рисунка, его величина, стиль раскрашивания, сила нажима карандаша, стирание рисунка, выделение отдельных деталей.

Содержательные аспекты включают в себя особенности, движение и настроение нарисованного объекта.

Для анализа рисунков используется три аспекта оценки: детали рисунков, их пропорции и перспектива. Считается, что детали рисунка представляют осознание и заинтересованность человека в каждодневной ситуации. Испытуемый может показать в своем рисунке, какие детали имеют для него личную заинтересованность (значимость), двумя способами: *позитивным* - если во время рисования он подчеркивает их или стирает некоторые детали рисунка, а также если он возвращается к ним; *негативным* - если пропускает основные детали рисуемых объектов.

Интерпретация таких значимых деталей или комплекса деталей может выявить некоторые конфликты, страхи, переживания рисующего. Но интерпретировать значение таких деталей следует с учетом целостности всех рисунков, а также в сотрудничестве с рисующим, так как символическое значение деталей часто бывает индивидуальным. Например, отсутствие таких основных деталей рисунка человека, как рот или глаза, может указывать на определенные трудности в человеческом общении или его отрицание.

Пропорции рисунка иногда отражают психологическую значимость, важность и ценность вещей, ситуаций или отношений, которые непосредственно или символически представлены в рисунке ДДЧ. Пропорция может рассматриваться как отноше-

\* URL: [http://forpsy.ru/methodology/proektivnye\\_inetodiki\\_dom\\_derevo\\_chelovek\\_ddch/](http://forpsy.ru/methodology/proektivnye_inetodiki_dom_derevo_chelovek_ddch/)

ние целого рисунка к данному пространству бумаги или как отношение одной части целого рисунка к другой. Например, очень малый рисунок человека может показать чувство неадекватности субъекта в его психологическом окружении или желание аутически выйти из ситуации. Считается, что перспектива показывает более сложное отношение человека к его психологическому окружению. При оценке перспективы внимание обращается на положение рисунка на листе по отношению к зрителю (взгляд сверху или снизу), взаимное расположение частей рисунка, движение нарисованного объекта. Например, человек, нарисованный в движении (бегущий, танцующий, играющий), чаще всего показывает активное творческое отношение ребенка к своей жизни.

Для количественной оценки теста ДДЧ общепринятые качественные показатели были сгруппированы в следующие симптомокомплексы:

- 1 - незащищенность;
- 2 - тревожность;
- 3 - недоверие к себе;
- 4 - чувство неполноценности;
- 5 - враждебность;
- 6 - конфликт (фрустрация);
- 7 — трудности в общении;
- 8 - депрессивность.

Каждый симптомокомплекс состоит из ряда показателей, которые оцениваются баллами. Если показатель отсутствует, ставится ноль во всех случаях. Присутствие некоторых признаков оценивается в зависимости от степени выраженности. Так, наличие облаков на одном рисунке - 1 балл, на двух - 2, на всех трех - 3 балла (симптомокомплекс «Тревожность»).

При наличии большинства признаков в зависимости от значимости данного признака в интерпретации отдельного рисунка

или всей целостности рисунка теста ставится 1 или 3 балла. Например, отсутствие основных деталей лица - глаза, носа, рта (симптомокомплекс «Трудности общения») - 2 балла, факт изображения человека в профиль в том же симптомокомплексе - 1 балл. Выраженность симптомокомплекса показывает сумма баллов всех показателей данного симптомокомплекса.

Интерпретировать рисунки ДДЧ можно только тогда, когда ребенок их нарисовал в стандартно тестовой ситуации.

## ЛИТЕРАТУРА

1. *Грабенко, Т. М.* Как помочь «особому» ребёнку / Т. М. Грабенко, Т. Д. Зинкович-Евстигнеева. - СПб. : Детство-Пресс, 1998.
2. *Грабенко, Т. М.* Коррекционные, развивающие и адаптирующие игры / Т. М. Грабенко, Т. Д. Зинкович-Евстигнеева. - СПб. : Детство-Пресс, 2004.
3. *Грабенко, Т. М.* Основы сказкотерапии / Т. М. Грабенко, Т. Д. Зинкович-Евстигнеева. - СПб. : Детство-Пресс, 2006.
4. *Грабенко, Т. М.* Чудеса на песке: практикум по песочной терапии / Т. М. Грабенко, Т. Д. Зинкович-Евстигнеева. - СПб. : Детство-Пресс, 2007.
5. *Епанчинцева, О. Ю.* Роль песочной терапии в развитии эмоциональной сферы детей дошкольного возраста / О. Ю. Епанчинцева. - СПб. : Детство-Пресс, 2011.