

Программа «Песочная терапия»

Составитель: Облавацкая Юлия Александровна,
методист отдела образования администрации
Октябрьского района, специальный психолог.

2020г

Оглавление

Пояснительная записка	3 стр.
Цели и задачи.....	4 стр.
Основные направления работы.....	5 стр.
Структура и формат занятий.....	6стр.
Ожидаемые результаты.....	6 стр.
Оборудование для песочной терапии.....	7 стр.
Список литературы.....	7 стр.
Приложение № 1.Перспективный план	8 стр.
Приложение №2 Игры	38 стр.
Приложение №3 Упражнения с использованием песка.....	41 стр.

«Истоки способностей и дарований детей – на кончиках их пальцев. От пальцев, образно говоря, идут тончайшие нити – ручейки, которые питают источник творческой мысли. Другими словами, чем больше мастерства в детской руке, тем умнее ребенок».

В. Сухомлинский

«Лучшая игрушка – это кучка песка»

К.Д. Ушинский

Пояснительная записка

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Забота о воспитании здорового ребенка является приоритетным направлением в работе любого дошкольного учреждения.

Немаловажную роль при этом играет эмоционально- личностное благополучие ребенка. Недостаток тепла, ласки, разлад между членами семьи, непонимания со стороны взрослых и сверстников приводит к формированию у ребенка чувства тревожности, незащищенности, неуверенности в себе. У этих детей часто наблюдается низкий уровень речевого общения, они агрессивны, не умеют и не желают уступать друг другу, не хотят быть терпимее и доброжелательнее. Как же в условиях дошкольного образовательного учреждения, не имея узкого специалиста в штатном расписании работать с такими особенностями?

Игра с песком, как способ развития и самотерапии ребенка, известен уже давно.

Песочная терапия - это возможность выразить то, для чего трудно подобрать слова, соприкоснуться с тем, к чему трудно обратиться напрямую, увидеть в себе то, что обычно ускользает от сознательного восприятия. Песочная терапия - это уникальная возможность исследовать свой внутренний мир с помощью множества миниатюрных фигурок, подноса с песком, некоторого количества воды - и ощущения свободы и безопасности самовыражения, возникающей в общении .

Песок - загадочный материал. Он обладает способностью завораживать своей податливостью, способностью принимать любые формы, быть сухим и легким, или ускользающим и влажным, или плотным и пластичным.

Это естественная и доступная каждому ребенку форма деятельности. Ребенок часто словами не может выразить свои переживания, страхи. Он проигрывает тревожащие его ситуации, создает картину собственного мира из песка, освобождается от напряжения. Он приобретает опыт положительного разрешения жизненных ситуаций,

он начинает применять в реальности свой «песочный» опыт. Повышается мотивация ребенка узнавать новое, экспериментировать и работать самостоятельно.

Концептуальные подходы к содержанию программы песочной терапии основаны на идеях гуманистической педагогики, принципах развития образования детей. Проведение мероприятий по программе реализуют потребности детей в творчестве, познании, самореализации, цели и смысле жизни, уважении, радости. Реализация программы обеспечит удовлетворение одной из важнейших потребностей каждого ребенка- быть здоровым, эмоционально благополучным.

2 Цели и задачи:

Цель программы:

Главная цель песочной терапии – не «переделать» ребенка, не научить его каким-то специальным поведенческим навыкам, а дать возможность быть самим собой, любить и уважать себя таким, какой он есть, дать почувствовать ребенку нужным, общительным.

Задачами программы являются:

- 1) Способствовать развитию коммуникативных навыков ребенка с помощью совместной игровой деятельности.
- 2) Развивать тактильную чувствительность как основу раскрепощения сознания детей.
- 3) Развивать все познавательные функции (восприятие, внимание, память, мышление) речь.
- 4) Развивать интерес ребенка к экспериментальной деятельности, его любознательность.

3. Основные направления работы

Вся работа ведется в трех направлениях:

Социально-личностное	Здоровьесберегающее	Интеллектуальное
Эмоциональное благополучие	физкультурно – оздоровительная работа	расширение кругозора детей
положительное отношение ребенка к себе и окружающим людям	профилактическая работа	формирование целенаправленного интереса к познанию
развитие коммуникативной компетентности ребенка	работа по ОБЖ	развитие интеллектуальных способностей детей
развитие социальных		организация опытно

навыков у детей		– экспериментальной работы.
бережное отношение к окружающему миру (рукотворному, не рукотворному).		

Социализация дошкольника предполагает развитие умения адекватно ориентироваться в доступном ему социальном окружении, осознавать самооценку собственной личности и других людей, выражать чувства и отношения к миру в соответствии с культурными традициями общества.

Формы и варианты песочной терапии определяются особенностями конкретного ребенка, специфическими задачами работы и ее продолжительностью. Но вся работа идет в три этапа

Диагностика.

С детьми проводила разные виды диагностики:

- А) эмоциональные проявления детей
- Б) умение общения и взаимоотношения дошкольников со взрослыми и сверстниками, проявление активности, инициативности.
- В) личностные проявления в разных видах деятельности.

Коррекционная работа с детьми включает в себя:

- А) индивидуальные и групповые занятия
- Б) исследовательская деятельность
- Г) проектная деятельность
- Д) игры ТРИЗ и РТВ
- Ж) моделирование

Релаксация

4. Структура и формат занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительностью 20- 30 минут (в зависимости от возраста). Одно занятие в неделю направлено на развитие познавательной сферы, второе занятие на развитие эмоционального интеллекта.

5. Структура занятия

Все занятия имеют общую структуру, наполняемую разным содержанием в зависимости от темы занятия.

Часть 1. Вводная

Цель – настраиваю детей на совместную работу, устанавливаю эмоциональный контакт между детьми. Основные процедуры: ритуал приветствия, игры – разминки.

Часть 2. Основная На эту часть приходится основная смысловая нагрузка всего занятия. В нее входят упражнения и игры, направленные на развитие эмоционально-личностной и познавательной сфер ребенка.

Основные процедуры: песочная терапия, сказкотерапия, игры и упражнения на развитие мышления, внимания, памяти, игры на развитие навыков общения, рисование, творческие работы.

Часть 3. Завершающая

Основные цели: подвожу итог занятия, создаю у каждого участника чувства принадлежности к группе и закрепляю положительные эмоции от работы на занятии, беседуя о том, что было на занятии.

5. Ожидаемые результаты.

Реализация мероприятий, предусмотренных программой, позволит:

1. Стабилизировать положительную динамику состояния эмоционального благополучия детей: они должны стать более коммуникативными, у них должно отсутствовать чувство тревожности, незащищенности, конфликтность..
2. У детей разовьются творческие способности.
3. В детском саду создастся благоприятный психологический климат.

6. Оборудование для песочной терапии:

Водонепроницаемый деревянный ящик

Песок промытый, прокаленный

Лопатки

Миниатюрные игрушки (люди, животные, растения, насекомые)

Кубики разного материала (дерево, железо, пластмасса)

Камешки

Бусинки

Уголки

Кисточки

Набор мелкой посуды

Палочки

Веточки

Список литературы:

М.Н. Заостровцева «Агрессивное поведение. Коррекция поведения дошкольников»

Журнал «Дошкольник» 2011 № 7

Журналы «Дошкольная педагогика» 2008г. №3, 5, 2011 г. №4,5.

Н.В. Микляева «Авторские методики и программы ДОУ: технология разработка и описания»

С. Д. Сажина «Составление рабочих учебных программ для ДОУ»

**Перспективный план
средний возраст**

Октябрь:

1 занятие:

знакомство детей с правилами поведения в песочнице

- приветствие «Ладони»

Цель: развивать сплоченность детей

- упражнение «Здравствуй, песок»

Цель: знакомство детей с песком, его свойствами.

- игра «Интервью»

Цель: развивать навыки общения детей

2 занятие:

- приветствие «Чуткие руки»

Цель: развивать доброжелательность детей

Упражнение «Песочный ветер»

Цель: учить детей управлять вдохом и выдохом

- игра «Дракон кусает свой хвост»

Цель: учить детей снимать напряженность, учить детей общаться

3 занятие:

- приветствие «Снежный ком»

Цель: учить детей говорить приятное друг другу

- упражнение «Песочный дождь»

Цель: регуляция мышечного напряжения, расслабления

- игра «Сказка Репка»

Цель: учить детей снимать внутреннее напряжение

4 занятие:

- приветствие: «Радуга»

Цель: учить детей устанавливать тактильный контакт

- упражнение «Необыкновенные следы»

Цель: развитие тактильной чувствительности, воображения

- игра «Настроение»

Цель: учить создавать позитивное настроение детей

5 занятие:

- приветствие: «Солнечные лучики»

Цель: развитие сплоченности детей

-упражнение «Отпечатки»

Цель: развитие зрительного и тактильного восприятия

- игра «Подари улыбку»

Цель: учить ребенка справляться с грустью

6 занятие:

- приветствие: «Радость»

Цель: Развивать наблюдательность детей

- упражнение «Дорожки из песка»

Цель: учить детей делать дорожки и использовать их в игровой деятельности

- игра «Представь себя»

Цель: создание позитивного настроения детей

7 занятие:

- приветствие: «Радуга»

Цель: учить детей устанавливать тактильный контакт

- упражнение «Печем куличики»

Цель: развивать мелкую моторику рук, формировать представление об изменчивости формы песка

- игра «Ласковое имя»

Цель: развитие чувства доверия друг к другу

8 занятие:

- приветствие: «Злость»

Цель: знакомство с чувством злость и как его преодолевать

- упражнение «Хлоп и шлеп»

Цель: развивать мелкую моторику рук, развивать тактильную чувствительность детей

- игра «Рисунок»

Цель: учить детей адекватно выражать свои эмоции

Ноябрь:

1 занятие:

- приветствие: «Радость»

Цель: развивать наблюдательность детей

- упражнение «Узоры на песке»

Цель: учить детей рисовать свое настроение на песке ,развивать воображение

- игра «Сочинение сказки»

Цель: развивать умение выражать свое эмоциональное состояние

2 занятие:

- приветствие «Солнечные лучики»

Цель: развивать сплоченность детей

- упражнение «Мы едем в гости»

Цель: развитие пространственных представлений ,ориентировка на песочном листе

- игра «Обзывалки»

Цель: учить детей выплескивать гнев ,развивать дружеские отношения

3 занятия:

- приветствие «Ладони»

Цель: развивать воображение детей

- упражнение «Мир из песка»

Цель: познать внутренний мир ребенка, развивать тактильную стимуляцию

- игра « Взаимоотношения»

Цель: формировать позитивные и моральные представления об отношениях

4 занятия:

- приветствие «Радуга»

Цель: учить детей устанавливать тактильный контакт

- упражнение « Что изменилось?»

Цель: учить детей концентрировать внимание

- игра «Жужжа»

Цель: учить детей быть более обидчивыми.

5 занятие:

- приветствие «Чуткие ручки»

Цель: развивать доброжелательность детей

- упражнение «Путешествие по песочной стране

Цель: развивать тактильные ощущения, развивать умение действовать по инструкции

- игра «Доброе животное»

Цель: помочь детям истратить накопившуюся энергию во время занятия

6 занятие:

- приветствие «Злость»

Цель: учить детей корректировать свою агрессию

- упражнение « Дорожка из песка»

Цель: развивать тактильные ощущения, учить выстраивать композиции на песке

- игра «Вернись в круг»

Цель: учить детей снимать эмоциональное напряжение

7 занятие:

- приветствие «Радуга»

Цель: продолжать учить детей устанавливать тактильный контакт

- упражнение «Песочный садик»

Цель: развивать внимание, воображение, мелкую моторику рук

- игра «Глаза в глаза»

Цель: развивать в детях чувство эмпатии, настроить на спокойный лад

8 занятие:

- приветствие: «Солнечные лучики»

Цель: развивать сплоченность детей

- упражнение «Чей это след?»

Цель: развивать внимание, речь детей

- игра «День рождения»

Цель: учить детей снимать разочарование, дать детям возможность высказать все свои обиды

Декабрь:

1 занятие:

- приветствие «Снежный ком»

Цель: учить детей говорить друг другу приятное

- упражнение «Секреты мокрого и сухого песка»

Цель: стимулировать внимание, учить детей сравнивать, развивать моторику рук

- игра «Тух, тух»

Цель: учить детей снимать негативное настроение Т, развивать речь

2 занятие:

- приветствие «Чуткие ручки»

Цель: развивать доброжелательность детей

- упражнение «Мы строим, строим»

Цель: учить строить из песка, развивать речь, воображение

- игра «Зайчики»

Цель: учить детей задерживать внимание детей на разнообразных мышечных ощущениях

3 занятие:

- приветствие «Радуга»

Цель: учить детей устанавливать тактильный контакт

- упражнение «Забавные отпечатки»

Цель: развивать представление об изменчивости формы песка, развивать внимание, воображение, мелкую моторику

- игра «Попроси игрушку»

Цель: учить детей эффективным способам общения

4 занятие:

- приветствие «Радость»

Цель: развивать наблюдательность детей

- упражнение «Песочное царство»

Цель: развивать мелкую моторику рук, внимание

- игра «Два барана»

Цель: учить детей снимать напряжение, злость

5 занятие:

- приветствие «Злюка»

Цель: учить детей быть внимательными друг к другу

- упражнение «Лесные жители»

Цель: развивать тактильную чувствительность, слуховую память

- игра «Кораблик»

Цель: учить детей быть уверенными в себе, не бояться страхов

6 занятие:

- приветствие «Снежный ком»

Цель: учить детей говорить друг другу приятное

- упражнение «Спрячь игрушки»

Цель: развивать воображение, мелкую моторику рук

- игра «Найди свою пару»

Цель: учить детей снимать эмоциональное напряжение, развивать внимание

7 занятие:

- приветствие «Солнечные лучики»

Цель: развивать сплоченность детей

- упражнение «Что пропало?»

Цель: развивать внимание, наблюдательность, память

- игра «Другое животное»

Цель: учить развивать способность понимать эмоциональное состояние другого человека, развивать коммуникативные навыки

8 занятие:

- приветствие «Радость»

Цель: развивать наблюдательность детей

- упражнение «Мы играем»

Цель: развивать пространственные представления, ориентироваться «на песочном листке»

- игра «Маленькое приведение»

Цель: учить детей выплеснуть в приемлемой форме накопившийся гнев

Январь:

1 занятие:

- приветствие «Злюка»

Цель: продолжать учить детей быть внимательными друг к другу

- упражнение «Машинки»

Цель: развивать внимание, мышление, повторить правила дорожного движения

- игра «Комплимент»

Цель: учить детей создавать позитивное настроение, умение замечать положительные качества в людях, развивать эмпатию

2 занятие:

- приветствие «Снежный ком»

Цель: учить говорить друг другу приятное

- упражнение «По тропинкам, по дорожкам»

Цель: развиваем тактильное и зрительное восприятие

- игра «Бутон»

Цель :учить создавать позитивное настроение

3 занятие:

- приветствие «Радуга»

Цель: учить устанавливать тактильный контакт

- упражнение «Игра с игрушками»

Цель: развивать воображение ,логическое мышление, фантазию

- игра «Дружная семья»

Цель развивать эмоционально – выразительные движения рук

4 занятие:

- приветствие «Злюка»

Цель: продолжать учить детей быть внимательными друг к другу

- упражнение «Песочная аппликация»

Цель: развивать внимание, речь, мелкую моторику рук

- игра «Волшебный сон»

Цель: учить детей снимать психомышечное напряжение

5 занятие:

- приветствие « Радость»

Цель: развивать наблюдательность детей

- упражнение «Веселые науки»

Цель: развивать наблюдательность, учить детей сравнивать

- игра «Я радуюсь, когда...»

Цель : развивать самосознание детей

6 занятие:

- приветствие « Снежный ком»

Цель: учить говорить друг другу добрые слова

- упражнение «Детские секретки»

Цель: развивать воображение, логическое мышление, фантазию

- игра « Гусеница»

Цель: развивать навыки взаимодействия и сотрудничества

7 занятие:

- приветствие «Чуткие ручки»

Цель: развивать доброжелательность детей

- упражнение «Подуй»

Цель: развивать силу вдоха и выдоха,усидчивость

- игра «Театр прикосновений»

Цель: учить детей устанавливать позитивный тактильный контакт

8 занятие:

- приветствие «Солнечные лучики»

Цель: развивать доброжелательность детей

- упражнение «Угадай, что спрятано в песке?»

Цель: развивать умение представлять предметы по их словесному описанию

- игра «Кого не стало»

Цель: развивать наблюдательность

Февраль:

1 занятие:

- приветствие «Радуга»

Цель: учить детей устанавливать тактильный контакт

- упражнение «Город фантазий»

Цель: развивать воображение, творческое мышление

- игра «Дождь»

Цель: развивать выдержку, коммуникативные навыки

2 занятие:

- приветствие «Радость»

Цель: развивать наблюдательность детей

- упражнение «Звери на дорожках»

Цель: учить детей пользоваться моделями, учить использовать их на песке

- игра «Найди себе пару»

Цель: учить детей развивать самосознание

3 занятие:

- приветствие «Солнечные лучики»

Цель: развивать доброжелательность детей

- упражнение «Волшебный клад»

Цель: упражнять детей в ориентировке на «песочном листке»

- игра «Солнышко и тучка»

Цель: развивать психомышечную тренировку

4 занятие:

- приветствие «Злюка»

Цель: учить детей быть внимательными к друг к другу

- упражнение «Идут медвежата»

Цель: развивать тактильную чувствительность, воображения

- игра «Бутон»

Цель : учить детей создавать позитивное настроение

5 занятие:

- приветствие «Чуткие ручки»

Цель :развивать доброжелательность детей

- упражнение «Зигзаги»

Цель: учить детей устанавливать закономерности

- игра «Два барана»

Цель: учить детей снимать напряжение

6 занятие:

- приветствие «Снежный ком»

Цель: учить детей говорить друг другу ласковые слова

- упражнение «Песочный денек»

Цель: учить регулировать мышечное напряжение, расслабление

- игра «Радуга»

Цель: учить детей быть сдержанными, отзывчивыми

7 занятие:

- приветствие «Радость»

Цель: развивать наблюдательность детей

- упражнение «Ползут змейки»

Цель: развивать тактильную чувствительность, воображение

- игра «Кораблик»

Цель: учить детей быть уверенными в себе, не бояться страхов

8 занятие:

- приветствие «Злюка»

Цель: учить детей внимательными друг к другу

- упражнение «Мы создаем мир»

Цель: развивать и расширять представления детей

- игра «Тух, тух»

Цель: учить детей снимать мышечное напряжение

Март:

1 занятие:

- приветствие «Снежный ком»

Цель: учить детей говорить друг другу комплименты

- упражнение «Мы едем в гости»

Цель: развивать пространственные представления, ориентировка на «песочном листке»

- игра «Найди себе пару»

Цель: учить детей развивать самосознание

2 занятие:

- приветствие «Солнечные лучики»

Цель: развивать доброжелательность детей

- упражнение «Песочные прятки»

Цель: развивать внимание, воображение

- игра «Дождь»

Цель: развивать выдержку, коммуникативные навыки

3 занятие:

- приветствие «Злюка»

Цель: учить детей быть внимательными к друг к другу

- упражнение « Волшебный клад»

Цель: упражнять детей в ориентировке на «песочном листке»

- игра « Солнышко и тучка»

Цель: развивать психомышечную тренировку

4 занятие:

- приветствие «Радость»

Цель: развивать наблюдательность детей

- упражнение «Игра с игрушками»

Цель: развивать воображение ,логическое мышление, фантазию

- игра «Дружная семья»

Цель развивать эмоционально – выразительные движения рук

5 занятие:

- приветствие «Солнечные лучики»

Цель: развивать сплоченность детей

- упражнение «Что пропало?»

Цель: развивать внимание, наблюдательность, память

- игра «Другое животное»

Цель: учить развивать способность понимать эмоциональное состояние другого человека, развивать коммуникативные навыки

6 занятие:

- приветствие «Радость»

Цель: развивать наблюдательность детей

- упражнение «Песочное царство»

Цель: развивать мелкую моторику рук, внимание

- игра «Два барана»

Цель: учить детей снимать напряжение, злость

7 занятие:

- приветствие «Солнечные лучики»

Цель: развивать доброжелательность детей

- упражнение « Машинки»

Цель: развивать внимание, мышление, повторить правила дорожного движения

- игра «Комплимент»

Цель: учить детей создавать позитивное настроение, умение замечать положительные качества в людях, развивать эмпатию

8 занятие:

- приветствие «Чуткие ручки»

Цель :развивать доброжелательность детей

- упражнение « Город фантазий»

Цель: развивать воображение, творческое мышление

- игра « Дождь»

Цель: развивать выдержку, коммуникативные навыки

Апрель:

1 занятие:

- приветствие «Чуткие ручки»

Цель: развивать доброжелательность детей

- упражнение «Мы строим ,строим»

Цель: учить строить из песка, развивать речь, воображение

- игра «Зайчики»

Цель: учить детей задерживать внимание детей на разнообразных мышечных ощущениях

2 занятие:

- приветствие « Снежный ком»

Цель: учить детей говорить приятное друг другу

- упражнение «Песочный дождь»

Цель: регуляция мышечного напряжения, расслабления

- игра «Сказка Репка»

Цель: учить детей снимать внутреннее напряжение

3 занятие:

- приветствие: «Радуга»

Цель: учить детей устанавливать тактильный контакт

- упражнение «Печем куличики»

Цель: развивать мелкую моторику рук, формировать представление об изменчивости формы песка

- игра «Ласковое имя»

Цель: развитие чувства доверия друг к другу

4 занятие:

- приветствие «Солнечные лучики»

Цель: развивать доброжелательность детей

- упражнение «Угадай, что спрятано в песке?»

Цель: развивать умение представлять предметы по их словесному описанию

- игра «Кого не стало»

Цель: развивать наблюдательность

5 занятие:

- приветствие «Снежный ком»

Цель: учить детей говорить друг другу ласковые слова

- упражнение «Песочный денек»

Цель: учить регулировать мышечное напряжение, расслабление

- игра «Радуга»

Цель: учить детей быть сдержанными, отзывчивыми

6 занятие:

- приветствие «Радость»

Цель: развивать наблюдательность детей

- упражнение «Звери на дорожках»

Цель: учить детей пользоваться моделями, учить использовать их на песке

- игра «Найди себе пару»

Цель: учить детей развивать самосознание

7 занятие:

- приветствие «Злюка»

Цель: учить детей быть внимательными к друг к другу

- игра «Бутон»

Цель : учить детей создавать позитивное настроение

8 занятие:

- приветствие «Радуга»

Цель: учить устанавливать тактильный контакт

- упражнение «Игра с игрушками»

Цель: развивать воображение ,логическое мышление, фантазию

- игра «Дружная семья»

Цель развивать эмоционально – выразительные движения рук

Май:

1 занятие:

- приветствие: «Радость»

Цель: развивать наблюдательность детей

- упражнение «Узоры на песке»

Цель: учить детей рисовать свое настроение на песке ,развивать воображение

- игра «Сочинение сказки»

Цель: развивать умение выражать свое эмоциональное состояние

2 занятие:

- приветствие «Солнечные лучики»

Цель: развивать сплоченность детей

- упражнение «Мы едем в гости»

Цель: развитие пространственных представлений ,ориентировка на песочном листе

- игра «Обзывалки»

Цель: учить детей выплескивать гнев ,развивать дружеские отношения

3 занятия:

- приветствие «Ладшки»

Цель: развивать воображение детей

- упражнение «Мир из песка»

Цель: познать внутренний мир ребенка, развивать тактильную стимуляцию

- игра «Взаимоотношения»

Цель: формировать позитивные и моральные представления об отношениях

4 занятие:

- приветствие «Снежный ком»

Цель: учить детей говорить друг другу комплименты

- упражнение «Мы едем в гости»

Цель: развивать пространственные представления, ориентировка на «песочном листке»

- игра «Найди себе пару»

Цель: учить детей развивать самосознание

5 занятие:

- приветствие «Радость»

Цель: развивать наблюдательность детей

- упражнение «Мы играем»

Цель: развивать пространственные представления, ориентироваться «на песочном листке»

- игра «Маленькое приведение»

Цель: учить детей выплеснуть в приемлемой форме накопившийся гнев

6 занятие:

- приветствие «Радуга»

Цель: учить детей устанавливать тактильный контакт

- упражнение «Город фантазий»

Цель: развивать воображение, творческое мышление

- игра «Дождь»

Цель: развивать выдержку, коммуникативные навыки

7 занятие:

- приветствие «Чуткие ручки»

Цель: развивать доброжелательность детей

- упражнение «Подуй»

Цель: развивать силу вдоха и выдоха, усидчивость

- игра «Театр прикосновений»

Цель: учить детей устанавливать позитивный тактильный контакт

8 занятие:

- приветствие «Солнечные лучики»

Цель: развивать доброжелательность детей

- упражнение «Угадай, что спрятано в песке?»

Цель: развивать умение представлять предметы по их словесному описанию

- игра «Кого не стало»

Цель: развивать наблюдательность

Перспективный план

старший возраст:

Октябрь:

1 занятие:

Тема: Песочный город»

- упражнение «Мы создаем город»

Цель: развивать и расширять представление об окружающем мире

- упражнение «Город и его жители»

Цель: развивать воображение и фантазию детей

- игра «Найди себе пару»

Цель: развивать самосознание детей

2 занятие

Тема : «Моя вообразилка»

- упражнение «Узоры на песке»

Цель: развивать зрительно- моторную координацию, воображение

- упражнение «Узоры из камешков»

Цель: учить детей создавать картинки, рисунки на песке, используя камешки, развивать фантазию

- игра «Друзья»

Цель: развивать коммуникативные навыки детей

3 занятие:

Тема: «Мы исследователи»

- упражнение «Раскопайте мину»

Цель: способствовать развитию мелкой моторики, зрительного и тактильного восприятия

- упражнение «Археология»

Цель: учить находить предмет и определять его на ощупь

- игра «Гусеница»

Цель: развивать навыки взаимодействия и сотрудничества

4 занятие:

Тема: «Наше настроение»

- упражнение «Победитель злости»

Цель: развивать зрительное и тактильное восприятие

- упражнение «Азбука настроения»

Цель: развивать фантазию, мелкую моторику рук

- игра «Комплименты»

Цель: учить детей позитивному отношению друг к другу

5 занятие:

Тема: «Мои друзья»

- упражнение «В гости к мышатам»

Цель : развивать мелкую моторику рук, тактильное восприятие

- упражнение «Зверюшки на дорожках»

Цель: развивать наблюдательность, учить детей сравнивать

- игра «Зайчики»

Цель: учить детей задерживать внимание на разнообразных мышечных ощущениях

6 занятие:

Тема: «Сказки»

- упражнение «Три медведя»

Цель: развивать воображение, учить располагать предметы по всей плоскости песочного ящика

- упражнение «Песочное царство»

Цель: развивать мелкую моторику рук, внимание, воображение, творческое мышление

- игра «Сочиняем сказки»

Цель : развивать умение выражать свое эмоциональное состояние

7 занятие:

Тема: «Мы строители»

- упражнение «Мы строим, строим»

Цель: учить детей строить из песка, развивать внимание, воображение

- упражнение «Песочные строители»

Цель: развивать пространственные представления, развивать слуховую и зрительную память

- игра «Подари улыбку»

Цель: учить детей справляться с грустью

8 занятие:

Тема: «Мы путешественники»

- упражнение «Путешествие в сказку»

Цель: развивать образное мышление, воображение

- упражнение «Морские путешественники»

Цель: учить детей реализовывать свой потенциал

- игра «Тух, тух»

Цель: учить детей снимать мышечное напряжение детей

Ноябрь:

1 занятие:

Тема : «Животные»

- упражнение «Идут медвежата»

Цель: развивать тактильную чувствительность, воображения

-- упражнение «Ползут змейки»

Цель: развивать тактильную чувствительность, воображение

- игра «Зайчики»

Цель: учить детей задерживать внимание на разнообразных мышечных ощущениях

2 занятие:

Тема: «Угадалки»

- упражнение «Угадай, что спрятано в песке?»

Цель: развивать умения представлять предметы по их словесному описанию

- упражнение «Угадай, какую цифру я нарисовала на песке?»

Цель: развивать у детей способность к счету, внимание, память

- игра «Угадалка»

Цель: развивать коммуникативные навыки детей

3 занятие:

Тема : «Ученики»

- упражнение «Перерисуй правильно точки»

Цель: помочь ребенку тренировать внимание и навыки счета

- упражнение «Геометрические фигуры»

Цель: развивать память , внимание, мышление

- игра « Школа»

Цель: развивать доброжелательные отношения, учить детей быть терпимее друг к другу

4 занятие:

Тема: «Мы ищем клад»

- упражнение « Волшебные отпечатки»

Цель: развивать зрительную память, воображение

- упражнение « В поисках клада»

Цель: развивать тактильную чувствительность, усидчивость

- игра «Найди клад»

Цель: развивать доброжелательные отношения

5 занятие:

Тема: « Детский сад»

- упражнение «Детские секретки»

Цель: развивать воображение, логическое мышление, фантазию

- упражнение «Песочный садик»

Цель: развивать мелкую моторику рук, речь, усидчивость,

- игра «Взаимоотношения»

Цель: формировать позитивные и моральные представления об отношениях

6 занятие:

Тема: «Наши ладошки»

- упражнение «Чувствительные ладошки»

Цель:развивать интерес, стимуляцию внимания

- упражнение «Волшебные отпечатки»

Цель: развивать зрительную память , воображение

- игра «Отпечатки»

Цель: развивать коммуникативные навыки детей

7 занятие:

Тема : «Следы»

- упражнение « Необыкновенные следы»

Цель: развивать тактильную чувствительность, восприятие

- упражнение «Следы»

Цель: развивать мелкую моторику рук, речь детей

- игра «Кого не стало?»

Цель: развивать наблюдательность детей

8 занятие:

Тема: «Игрушки»

- упражнение «Спрячь игрушки»

Цель: развивать тактильное восприятие, мышление,фантазию

- упражнение «Забавы»

Цель: учить детей экспериментировать с мокрым песком

- игра « Игрушки»

Цель: развивать доброжелательное отношение детей друг к другу

Декабрь:

1 занятие:

Тема:

: «Угадалки»

- упражнение «Угадай, что спрятано в песке?»

Цель: развивать умения представлять предметы по их словесному описанию

- упражнение «Угадай, какую цифру я нарисовала на песке?»

Цель: развивать у детей способность к счету, внимание, память

- игра «Угадалка»

Цель: развивать коммуникативные навыки детей

2 занятие:

Тема: «Мы исследователи»

- упражнение «Раскопайте мину»

Цель: способствовать развитию мелкой моторики, зрительного и тактильного восприятия

- упражнение «Археология»

Цель: учить находить предмет и определять его на ощупь

- игра «Гусеница»

Цель: развивать навыки взаимодействия и сотрудничества

3 занятие:

Тема: «Моя вообразилка»

- упражнение «Узоры на песке»

Цель: развивать зрительно- моторную координацию, воображение

- упражнение «Узоры из камешков»

Цель: учить детей создавать картинки, рисунки на песке, используя камешки, развивать фантазию

- игра «Друзья»

Цель: развивать коммуникативные навыки детей

4 занятие:

Тема: «Ученики»

- упражнение «Перерисуй правильно точки»

Цель: помочь ребенку тренировать внимание и навыки счета

- упражнение «Геометрические фигуры»

Цель: развивать память, внимание, мышление

- игра «Школа»

Цель: развивать доброжелательные отношения, учить детей быть терпимее друг к другу

5 занятие:

Тема: «Следы»

- упражнение «Необыкновенные следы»

Цель: развивать тактильную чувствительность, восприятие

- упражнение «Следы»

Цель: развивать мелкую моторику рук, речь детей

- игра «Кого не стало?»

Цель: развивать наблюдательность детей

6 занятие:

Тема: «Детский сад»

- упражнение «Детские секретки»

Цель: развивать воображение, логическое мышление, фантазию

- упражнение «Песочный садик»

Цель: развивать мелкую моторику рук, речь, усидчивость,

- игра «Взаимоотношения»

Цель: формировать позитивные и моральные представления об отношениях

7 занятие:

Тема: «Животные»

- упражнение «Идут медвежата»

Цель: развивать тактильную чувствительность, воображения

-- упражнение «Ползут змейки»

Цель: развивать тактильную чувствительность, воображение

- игра «Зайчики»

Цель: учить детей задерживать внимание на разнообразных мышечных ощущениях

8 занятие:

Тема: : «Мы строители»

- упражнение «Мы строим, строим»

Цель: учить детей строить из песка, развивать внимание, воображение

- упражнение «Песочные строители»

Цель: развивать пространственные представления, развивать слуховую и зрительную память

- игра «Подари улыбку»

Цель: учить детей справляться с грустью

Январь:

1 занятие:

Тема: «Мы исследователи»

- упражнение «Раскопайте мину»

Цель: способствовать развитию мелкой моторики, зрительного и тактильного восприятия

- упражнение «Археология»

Цель: учить находить предмет и определять его на ощупь

- игра «Гусеница»

Цель: развивать навыки взаимодействия и сотрудничества

2 занятие:

Тема: «Фантазии»

- упражнение «Страна чудес «

Цель: развивать фантазию, воображение, творчество

- упражнение «Фантазия»

Цель: развивать тактильную чувствительность

- игра «Радость»

Цель: учить детей быть терпимее друг к другу

3 занятие:

Тема: «Наше творчество»

- упражнение «Апликация на песке»

Цель: развивать у детей мелкую моторику рук, речь, усидчивость

- упражнение «Моделирование»

Цель: развивать внимание, память, наблюдательность

- игра « Маленькое приведение»

Цель: учить детей проявлять свои чувства

4 занятие:

Тема: «Мы играем»

- упражнение «Игра с игрушками»

Цель: развивать у детей воображение, логическое мышление, фантазию, усидчивость

- упражнение «Мы играем»

Цель: развивать пространственные представления, учить ориентироваться на «песочном листке»

- игра «Найди пару»

Цель: учить детей развивать самосознание

5 занятие:

Тема: «Времена года»

- упражнение «Песочный дождик»

Цель: учить регулировать мышечное напряжение

- упражнение «Песочный ветер»

Цель: учить детей управлять вдохом и выдохом

- игра «Дождь»

Цель: развивать выдержку, самосознание

6 занятие:

Тема: : «Игрушки»

- упражнение «Спрячь игрушки»

Цель: развивать тактильное восприятие, мышление, фантазию

- упражнение «Забавы»

Цель: учить детей экспериментировать с мокрым песком

- игра «Игрушки»

Цель: развивать доброжелательное отношение детей друг к другу

7 занятие:

Тема: «Фантазии»

- упражнение «Страна чудес «

Цель: развивать фантазию, воображение, творчество

- упражнение «Фантазия»

Цель: развивать тактильную чувствительность

- игра «Радость»

Цель: учить детей быть терпимее друг к другу

8 занятие:

Тема:

«Следы»

- упражнение «Необыкновенные следы»

Цель: развивать тактильную чувствительность, восприятие

- упражнение «Следы»

Цель: развивать мелкую моторику рук, речь детей

- игра «Кого не стало?»

Цель: развивать наблюдательность детей

Февраль:

1 занятие:

Тема: «Умелые ручки»

- упражнение «Наши пальчики»

Цель: развивать мелкую моторику рук, речь, усидчивость

- упражнение «Мы рисуем»

Цель: развивать творческое воображение, фантазию

- игра «Отпечатки»

Цель: развивать коммуникативные навыки детей

2 занятие:

Тема: «Весна»

- упражнение «Бусы для весны»

Цель: развивать мелкую моторику рук, фантазию

- упражнение «Почки березы»

Цель: развивать тактильную чувствительность

- игра «Волшебный сад»

Цель: учить детей снимать мышечное напряжение

3 занятие:

Тема: «Радость»

- упражнение «Радостные детки»

Цель: развивать творческое воображение, речь

- упражнение «Улыбка»

Цель: развивать мелкую моторику рук, речь

- игра «Радость»

Цель: учить детей быть терпимее друг к другу, развивать доброжелательность

4 занятие:

Тема: «В поисках клада»

- упражнение «Мой клад»

Цель: развивать тактильную чувствительность детей

- упражнение «Мой клад»

Цель: развивать мелкую моторику, усидчивость, речь

- игра «Чего не стало»

Цель: развивать наблюдательность детей

5 занятие:

Тема : «Спасение принцессы»

- упражнение «Две принцессы»

Цель: развивать пространственные отношения, учить ориентироваться на «песочном листке»

- упражнение «Кто к нам приходил?»

Цель: развивать зрительное и тактильное восприятие

- игра «Спасение принцессы»

Цель: развивать коммуникативные навыки, межличностные отношения

6 занятие:

Тема: «Секретные задания»

- упражнения «Секретные задания кротов»

Цель: развивать тактильную чувствительность, учить детей расслабляться

- упражнение «Мир из песка»

Цель : учить познавать внутренний мир ребенка, тактильную стимуляцию

- игра «Разведчики»

Цель: развивать наблюдательность, коммуникативные навыки детей

7 занятие:

Тема: «: : «Игрушки»

- упражнение «Спрячь игрушки»

Цель: развивать тактильное восприятие, мышление, фантазию

- упражнение «Забавы»

Цель: учить детей экспериментировать с мокрым песком

- игра «Игрушки»

Цель: развивать доброжелательное отношение детей друг к другу

8 занятие:

Тема:

«Времена года»

- упражнение «Песочный дождик»

Цель: учить регулировать мышечное напряжение

- упражнение «Песочный ветер»

Цель: учить детей управлять вдохом и выдохом

- игра «Дождь»

Цель: развивать выдержку, самосознание

Март:

1занятие:

Тема: «Веселые игры»

- упражнение «Мы играем»

Цель: Учить детей строить из песка, развивать внимание, воображение

- упражнение «Крокозябла»

Цель: развивать воображение, мышление, речь

- игра «Зайчики»

Цель: учить детей задерживать внимание ребенка на разнообразных мышечных ощущениях

2 занятие:

Тема: «Животные»

- упражнение «Идут медвежата»

Цель: развивать тактильную чувствительность, воображения

-- упражнение «Ползут змейки»

Цель: развивать тактильную чувствительность, воображение

- игра «Зайчики»

Цель: учить детей задерживать внимание на разнообразных мышечных ощущениях

3 занятие:

Тема: : «Ученики»

- упражнение «Перерисуй правильно точки»

Цель: помочь ребенку тренировать внимание и навыки счета

- упражнение «Геометрические фигуры»

Цель: развивать память, внимание, мышление

- игра «Школа»

Цель: развивать доброжелательные отношения, учить детей быть терпимее друг к другу

4 занятие:

Тема: «Наше настроение»

- упражнение «Победитель злости»

Цель: развивать зрительное и тактильное восприятие

- упражнение «Азбука настроения»

Цель: развивать фантазию, мелкую моторику рук

- игра «Комплименты»

Цель: учить детей позитивному отношению друг к другу

5 занятие:

Тема: : «Угадалки»

- упражнение «Угадай, что спрятано в песке?»

Цель: развивать умения представлять предметы по их словесному описанию

- упражнение «Угадай, какую цифру я нарисовала на песке?»

Цель: развивать у детей способность к счету, внимание, память

- игра «Угадалка»

Цель: развивать коммуникативные навыки детей

6 занятие:

Тема: «Мы путешественники»

- упражнение «По тропинкам, по дорожкам»

Цель: развивать зрительное и тактильное восприятие

- упражнение «Лес, поляна»

Цель: развивать тактильную чувствительность, слуховую память, произвольность

- игра «Найди себе пару»

Цель: развивать самосознание детей

7 занятие:

Тема: : «Спасение принцессы»

- упражнение «Две принцессы»

Цель: развивать пространственные отношения, учить ориентироваться на «песочном листке»

- упражнение «Кто к нам приходил?»

Цель: развивать зрительное и тактильное восприятие

- игра «Спасение принцессы»

Цель: развивать коммуникативные навыки, межличностные отношения

8 занятие:

Тема: «Радость»

- упражнение «Радостные детки»

Цель: развивать творческое воображение, речь

- упражнение « Улыбка»

Цель: развивать мелкую моторику рук, речь

- игра «Радость»

Цель: учить детей быть терпимее друг к другу, развивать доброжелательность

Апрель:

1 занятие:

Тема: «Моя вообразилка»

- упражнение «Узоры на песке»

Цель: развивать зрительно- моторную координацию, воображение

- упражнение «Узоры из камешков»

Цель: учить детей создавать картинки, рисунки на песке, используя камешки, развивать фантазию

- игра «Друзья»

Цель: развивать коммуникативные навыки детей

2 занятие:

Тема: « Детский сад»

- упражнение «Детские секретки»

Цель: развивать воображение, логическое мышление, фантазию

- упражнение «Песочный садик»

Цель: развивать мелкую моторику рук, речь, усидчивость,

- игра «Взаимоотношения»

Цель: формировать позитивные и моральные представления об отношениях

3 занятие:

Тема: «Мы исследователи»

- упражнение «Раскопайте мину»

Цель: способствовать развитию мелкой моторики, зрительного и тактильного восприятия

- упражнение «Археология»

Цель: учить находить предмет и определять его на ощупь

- игра «Гусеница»

Цель: развивать навыки взаимодействия и сотрудничества

4 занятие:

Тема: : «Мы путешественники»

- упражнение «По тропинкам, по дорожкам»

Цель: развивать зрительное и тактильное восприятие

- упражнение «Лес, поляна»

Цель: развивать тактильную чувствительность, слуховую память, произвольность

- игра «Найди себе пару»

Цель: развивать самосознание детей

5 занятие:

Тема: «Времена года»

- упражнение «Песочный дождик»

Цель: учить регулировать мышечное напряжение

- упражнение « Песочный ветер»

Цель: учить детей управлять вдохом и выдохом

- игра «Дождь»

Цель: развивать выдержку, самосознание

6 занятие:

Тема: «Веселые игры»

- упражнение « Мы играем»

Цель: Учить детей строить из песка, развивать внимание, воображение

- упражнение «Крокозябла»

Цель: развивать воображение, мышление, речь

- игра «Зайчики»

Цель: учить детей задерживать внимание ребенка на разнообразных мышечных ощущениях

7 занятие:

Тема: : «Лето»

- упражнение «Бусы для лето»

Цель: развивать мелкую моторику рук, фантазию

- упражнение «Листья березы»

Цель: развивать тактильную чувствительность

- игра «Волшебный сад»

Цель: учить детей снимать мышечное напряжени

8 занятие:

Тема: : «Секретные задания»

- упражнения « Секретные задания кротов»

Цель: развивать тактильную чувствительность,учить детей расслабляться

- упражнение «Мир из песка»

Цель : учить познавать внутренний мир ребенка, тактильную стимуляцию

- игра «Разведчики»

Цель: развивать наблюдательность, коммуникативные навыки детей

Май:

1 занятие:

Тема: : «Мы идем в лес»

- упражнение «По тропинкам, по дорожкам»

Цель: развивать зрительное и тактильное восприятие

- упражнение «Лес, поляна»

Цель: развивать тактильную чувствительность, слуховую память, произвольность

- игра «Найди себе пару»

Цель: развивать самосознание детей

2 занятие:

Тема: «Мы играем с песком»

- упражнение «Песочный дождик»

Цель: учить регулировать мышечное напряжение

- упражнение « Песочный ветер»

Цель: учить детей управлять вдохом и выдохом

- игра «Дождь»

Цель: развивать выдержку, самосознание

3 занятие:

Тема: : «Моя Фантазия»

- упражнение «Страна чудес»

Цель: развивать фантазию, воображение, творчество

- упражнение «Фантазия»

Цель: развивать тактильную чувствительность

- игра «Радость»

Цель: учить детей быть терпимее друг к другу

4 занятие:

Тема: «Наши игры»

- упражнение «Игра с игрушками»

Цель: развивать у детей воображение, логическое мышление, фантазию, усидчивость

- упражнение «Мы играем»

Цель: развивать пространственные представления, учить ориентироваться на «песочном листке»

- игра «Найди пару»

Цель: учить детей развивать самосознание

5 занятие:

Тема: «Сказки»

- упражнение «Три медведя»

Цель: развивать воображение, учить располагать предметы по всей плоскости песочного ящика

- упражнение «Песочное царство»

Цель: развивать мелкую моторику рук, внимание, воображение, творческое мышление

- игра «Сочиняем сказки»

Цель : развивать умение выражать свое эмоциональное состояние

6 занятие:

Тема: «Мои друзья»

- упражнение «В гости к мышатам»

Цель : развивать мелкую моторику рук, тактильное восприятие

- упражнение «Зверюшки на дорожках»

Цель: развивать наблюдательность, учить детей сравнивать

- игра «Зайчики»

Цель: учить детей задерживать внимание на разнообразных мышечных ощущениях

7 занятие:

Тема: «Мы строители»

- упражнение «Мы строим, строим»

Цель: учить детей строить из песка, развивать внимание, воображение

- упражнение «Песочные строители»

Цель: развивать пространственные представления, развивать слуховую и зрительную память

- игра «Подари улыбку»

Цель: учить детей справляться с грустью

8 занятие:

Тема: Мы путешествуем»

- упражнение «Путешествие в сказку»

учить детей снимать мышечное напряжение

Ритуалы приветствия:

Приветствие «Снежный ком»

Цель: формирование желания сказать приятное товарищу.

Ведущий показывает детям снежок, который поможет им найти ласковое имя для своего соседа. Дети передают снежок по кругу и называют друг друга ласковыми именами.

Приветствие «Солнечные лучики»

Цель: сплочение группы

Ведущий и дети протягивают вперед руки и соединяют их вместе, как лучи солнца. Ведущий предлагает детям почувствовать себя теплым солнечным лучом, поделиться теплом с друзьями.

Приветствие «Ладони»

Цель: развитие групповой сплоченности

Дети садятся в круг на стульчики. Ведущий предлагает им поздороваться друг с другом с помощью ладошек, здороваться со своим соседом, ласково поглаживая его ладони, демонстрируя детям, как можно это сделать.

Приветствие «Чуткие руки»

Цель: сплочение группы

Дети становятся в круг, говорят слова, и крепко держатся за руки.

А теперь почувствуйте тепло рук ваших соседей.

Приветствие «Злюка»

Цель: сплочение группы, навыков сплочения

Дети становятся в круг, выбирают ведущего, он изображает злость, дети называют прилагательные к слову злость.

Приветствие «Радуга»

Цель: снятие психомышечного напряжения, развитие воображения

Дети располагаются на коврике, звучит тихая, спокойная музыка. Дышите легко и спокойно. Сейчас мы попробуем представить радугу, увидеть ее цвета.

Приветствие «Радость»

Цель: развитие групповой сплоченности, наблюдательности, снятие мышечного напряжения

Дети выбирают средство для рисования (карандаши, мелки, фломастеры, краски, ручки гелевые) и устроившись поудобнее начинают рисовать свое настроение.

Игры на коммуникацию:

«Интервью»

Цель: развитие навыков общения детей.

Ведущий, по очереди подходя к каждому ребенку, представляется журналистом и просит его сказать несколько слов о себе. Берется интервью по очереди у каждого из присутствующих, также могут задавать вопросы и все остальные дети.

«Дракон кусает свой хвост»

Цель: учить детей снимать напряженность, учить общаться

Дети встают друг за другом и крепко держат друг друга за плечи. Первый человек – «голова дракона», последний – «хвост дракона». «Голова дракона» пытается поймать «хвост», а тот уворачивается от нее. Ведущий должен следить за тем, чтобы участники не отпускали друг друга.

«Подари улыбку»

Цель: учить ребенка справляться с грустью

Участники становятся в круг, берутся за руки за руки. Каждый по очереди дарит улыбку своим соседям слева и справа, важно при этом смотреть друг другу в глаза. Что чувствовали? Какое сейчас настроение?

«Ласковое имя»

Цель: развивать чувства доверия друг к другу

Каждый из участников по очереди становится в круг и протягивает руки ладонями вверх тому, с кого бы он хотел начать движение по кругу. Все по одному называют варианты (ласкательные) имени участника, стоящего в центре круга, и как бы «дарят» их. Важно при этом прикоснуться к ладоням и посмотреть в глаза, поблагодарить за «подарок».

«Обзывалки»

Цель: учить детей выплескивать свой гнев, развивать дружеские отношения

Скажите детям следующее: «Ребята, передавая мяч по кругу, давайте называть друг друга разными необидными словами (заранее обговаривается условие, какими обзывалками можно пользоваться). Это могут быть названия овощей, фруктов, грибов или мебели. Каждое обращение должно начинаться со слов: «А ты,, морковка!». Помните, что это игра, поэтому обижаться друг на друга не будем.

«Жужжа»

Цель: учить детей быть более обидчивыми

«Жужжа» сидит на стуле с полотенцем в руках. Все остальные бегают вокруг нее, строят рожицы, дразнят, дотрагиваются до нее. «Жужжа» терпит, но когда ей все

это надоедает. Она вскакивает и начинает гоняться за обидчиком, стараясь поймать того, кто обидел ее больше всех, он и будет « Жужжей».

«Доброе животное»

Цель: помочь детям истратить накопившуюся негативную энергию

Ведущий тихим и спокойным голосом говорит: « Встаньте , пожалуйста , в круг и возьмитесь за руки. Мы – одно большое, доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит! А теперь подышим вместе! На вдох – делаем шаг вперед, на выдох – шаг назад. А теперь на вдох делаем два шага вперед, на выдох – два шага назад.

«Тух, тух»

Цель: учить детей снимать мышечное напряжение

В этой игре заложен комический парадокс. Хотя дети должны произносить слово «Тух, тух!» сердито. Через некоторое время они могут не смеяться.

«День рождения»

Цель: учить детей снимать напряжение, учить детей высказывать свои обиды

Выбирается именинник, все дети дарят ему подарки жестами, мимикой. Имениннику предлагается вспомнить , обижал ли он кого – то, и исправить это. Детям предлагается пофантазировать и придумать будущее имениннику.

«Зайчики»

Цель: учить детей задерживать внимание ребенка на разнообразных мышечных ощущениях.

Взрослый просит детей представить себя веселыми зайчиками в цирке, играющими на воображаемых барабанах. Ведущий описывает характер физических действий – силу, темп, резкость – и направляет внимание детей на осознание и сравнение возникающих мышечных и эмоциональных ощущений

«Два барана»

Цель: учить снимать напряжение, злость

Ведущий разбивает детей на пары и читает текст: « Рано –рано , два барана , повстречались на мосту». Участники игры, широко расставив ноги, склонив вперед туловище, упираются ладонями и лбами друг в друга. Задача – противостоять друг другу , не сдвигаясь с места , как можно дольше.

«Найди себе пару»

Цель: учить детей развивать самосознание

Ведущий создает карточки, на которых нарисованы животные. Карточку должен видеть только тот, кто получил данную карточку. Задача каждого – найти свою пару. После того как участники найдут свои пары, необходимо оставаться рядом и не переговариваться.

«Маленькое приведение»

Цель: учить детей выплескивать накопившийся гнев

Ребята! Сейчас мы с вами будем играть роль маленьких добрых приведений. Нам захотелось немного похулиганить и слегка напугать друг друга.

«Комплимент»

Цель: учить детей создавать позитивное настроение

Предварительная беседа с помощью вопроса : «Что такое комплимент»

Участники образуют круг, берутся за руки. Каждый участник говорит комплимент по кругу.

«Бутон»

Цель: учить создавать позитивное настроение детей

Дети садятся на пол и берутся за руки. Необходимо встать плавно, одновременно, не опуская рук. После чего «цветок» начинает распускаться (отклоняться назад, крепко держа друг друга за руки) и качаться на ветру.

Упражнения с использованием песка:

«Песочный дождик»

Цель: регуляция мышечного напряжения, расслабление

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

«Узоры на песке»

Цель: закрепление знаний о сенсорных эталонах, установление закономерностей

Взрослый пальцем, ребром ладони, кисточкой в верхней части песочницы рисует различные геометрические фигуры. Ребенок должен нарисовать такой же узор внизу, либо продолжить узор взрослого.

«Мы создаем мир»

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

Взрослый показывает способы построения в песочнице разнообразных живых и неживых сообществ город, деревня, лес, река, озеро, остров, а затем в игровой форме побуждает ребенка строить самостоятельно и по инструкции разнообразные природные и рукотворные сообщества.

«Мы едем в гости»

Цель: развитие пространственных представлений, ориентировка на «песочном листке»

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

«Секретные задания кротов»

Цель: развитие тактильной чувствительности, расслабление, активизация интереса

Предварительно необходимо познакомить ребенка с животными, обитающими под землей. Взрослый погружает руку под песок, шевеля пальцами под песком. То же самое делает и ребенок, можно дуть на песок, использовать перышки, палочки, кисточки.

«Отпечатки»

Цель: развитие мелкой моторики рук

Отпечатки, как барельефные, так и горельефные, на мокром песке можно делить с помощью формочек. Используем формочки, изображающие животных, транспорт, различные по величине.

«Кто к нам приходил»

Цель: развитие зрительного и тактильного восприятия

Ребенок отворачивается, взрослый изготавливает с помощью формочек отпечатки, ребенок отгадывает, потом они меняются местами.

«Песочные строители»

Цель: развитие пространственных представлений, развитие слуховой и зрительной памяти

Дети строят песочные домики по памяти, если ребенок не справляется, то ребенку дается инструкция, если ребенок не справляется, то взрослый должен ему помочь.

«Песочный круг»

Ребенок на песке рисует любыми способами круг и украшает его различными предметами: камешками, семенами, бусинками, монетами. Ребенок может дать название своему песочному кругу.

«Победитель злости»

В стрессовой ситуации взрослые говорят друг другу, а иногда и детям: «Не злись, не капризничай, возьми себя в руки». Ребенок по примеру взрослого делает из мокрого песка шар, на котором обозначает углублениями или рисует глаза, нос, рот. Данный процесс временно переключает ребенка, а также ребенок переносит на вылепленный шар свои негативные чувства и вину за «плохое поведение, мысли, чувства».

«Песочный детский сад»

В игре обыгрывается целый день в детском саду, с соблюдением последовательностей выполнения основных режимных моментов, а также все доступные ребенку навыки самообслуживания.