

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи  
Калининского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

Педагогическим советом  
ГБУ ДО ЦППМСП  
Калининского района  
Санкт-Петербурга

Протокол № 1  
от 31 августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ ДО ЦППМСП  
Калининского района Санкт-Петербурга

\_\_\_\_\_ О.В. Баранова

Приказ № 12 от 01.09.2022 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА

**по развитию эмоционально-волевой и социальной сферы детей  
старшего дошкольного возраста и младшего школьного возраста**

**«ПОСЛАНИЯ ПЕСОЧНОЙ СТРАНЫ»**

Составители:

Иванова Нина Михайловна – педагог-психолог

Черкасова Ольга Юрьевна – педагог-психолог

Санкт-Петербург  
2022 год

## **Пояснительная записка**

### **Актуальность программы**

Песочная терапия – научно обоснованный метод креативной терапии, проверенный многолетней практикой квалифицированных специалистов в области психологии. В бессознательном состоянии руки человека становятся языком его внутреннего мира, с помощью которого он строит образы и сюжеты. Анализ песочного творчества приводит к раскрытию внутреннего потенциала, выявлению различных психологических травм, нахождению путей избавления от них. Посредством терапии можно решить многие проблемы и найти выход из любой жизненной ситуации, оценить уровень агрессии, и избежать стрессов. Погрузившись в творческий процесс, человек начинает лучше понимать себя, контролировать собственное поведение и поведение других. Через песочную терапию возможно создать условия, способствующие преодолению развития высокого уровня тревожности в детском возрасте. Наблюдение и опыт показывают, что игра в песок позитивно влияет на эмоциональное самочувствие детей, снижает уровень тревожности, агрессивности, нормализацию его социального поведения, коррекцию детско-родительских отношений, создание ребёнку обстановки внешней безопасности, внутренней защищённости, оказание ему максимальной поддержки.

### **Цель программы**

Развитие эмоционально-волевой и социальной сферы у детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста средствами песочной терапии

### **Задачи программы**

Образовательные и развивающие

1. Учить детей вербализовать и последовательно передавать увиденное с учетом развития сюжета.
2. Обучить умению отвечать на вопросы проблемно - поискового характера.
3. Обучить специальным движениям и их выполнение детьми.
4. Учить выстраивать композиции на песке по образцу.
5. Закрепить представления об окружающем мире.

Воспитательные

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

### **Адресат программы**

Программа предназначена для детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста, имеющих проблемы с поведением и общением.

## **Условия проведения программы**

Занятия по данной программе проводятся 1 раз в неделю с малой группой детей (4-5 ребенка).

Длительность занятия – 45 минут.

## **Структура занятия**

### **1. Вводная часть**

Ритуал входа в песочную страну, повторяем правила песочной страны. Используются различные манипуляции с песком, позволяющие почувствовать структуру песка, настроиться на занятие.

### **2. Основная часть**

Игра-упражнение, предлагающая детям конструктивную деятельность в песочнице по предложенной тематике.

### **3. Заключительная часть**

Рефлексия занятия, дети проговаривают значимые эмоции и опыт, приобретенный во время занятия. Ритуал выхода из песочной страны.

## **Материальное обеспечение программы**

Песочница с размерами 50x70x8 см, коллекция миниатюрных фигурок, пластилин, бумага, ножницы, клей, цветной песок, куклы: Песочная Фея, Песочный Принц, Алenuшка.

## **Противопоказания к проведению занятий**

1. Наличие серьезных признаков нарушения психики, волевой сферы, интеллекта.
2. Аллергические проявления на песок.

Программа реализуется на русском языке.

## **Планируемые результаты**

1. Положительное влияние на эмоциональное самочувствие детей. Снижение тревожности, агрессивности, возможность выражения позитивных эмоций у детей в играх на песке.
2. Появление потребности на установление контакта и доверия в общении с другими людьми.
3. Улучшение в развитии тактильно-кинестетической чувствительности, благодаря упражнениям на песке.
4. Увеличение речевой активности детей.
5. Получение ребенком опыта рефлексии (самоанализа), умение понимать себя и других.
6. Закладка базы для дальнейшего формирования навыков позитивной коммуникации.

## **Система оценки результативности программы**

Результативность программы оценивается с помощью следующих методов

1. Рисуночный тест «Несуществующее животное» или другие рисуночные тесты (позитивная цветовая и смысловая динамика): использование основных цветов в рисунке (на основе цветового теста Люшера), учитываются особенности интерпретации, используемые во всех рисуночных методиках.
3. Методика САН «Градусник»
4. Наблюдение

### Тематический план

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов
1	Групповая диагностика в начале цикла занятий	1
2	«Чувствительные ладошки»	1
3	«Знакомство с Песочной Страной»	1
4	«В гостях у Песочной феи»	1
5	«Путешествие золотой рыбки»	1
6	«Солнечный мальчик»	1
7	«Сказочная страна»	1
8	«Путешествие к гномам в горы»	1
9	«Городок игрушек»	1
10	«Цветок желаний»	1
11	Выходная диагностика в конце цикла занятий	1
Итого:		11 часов

### Содержание занятий

#### Занятие 1

Тема: Входная диагностика.

Цель занятия: Входная диагностика для ребенка.

Диагностика для ребенка.

1. Проективная методика «Кинетический рисунок семьи», проективная методика «Несуществующее животное», проективная методика «Человек под дождем».
2. Знакомство детей в группе.

## **Занятие 2**

Тема: «Чувствительные ладошки».

Цель занятия: знакомство детей с песком, развитие моторики, снятие психофизического напряжения.

1. Ритуал «входа» в песочную страну:

«В ладошки наши посмотри, в них доброту, любовь найди, чтоб злодеев побеждать, мало просто много знать, надо быть активным, смелым, добрым, сильным, а еще желательно делать все внимательно!»

2. Игра «Отпечатки рук»

Ход игры: На ровной поверхности песка дети и взрослый по очереди делают отпечатки кистей рук: внутренней и внешней стороной. Важно задержать руку на песке, слегка и вдавив ее, и прислушаться к своим ощущениям. «Скользить» ладонями по поверхности песка, рисовать круги и зигзаги, причудливые волшебные узоры. Рисовать на поверхности песка отдельно каждым пальчиком поочередно правой и левой рукой. Потом - одновременно (сначала только указательными, затем - средними, безымянными, большими и, наконец, мизинчиками). Поиграть по поверхности песка как на пианино. Нарисовать солнышко из отпечатков рук, нарисовать на песке каждый свое настроение.

3. Рефлексия занятия

4. Ритуал «выхода» из Песочной страны:

Протянуть руки над песочницей и сделать движение, как будто вы скатываете шарик. Теперь приложить его к сердцу и повторять: «Мы берем с собой все важное, что было сегодня с нами, все, чему мы научились!» Каждый ребенок проговаривает, какое послание он забирает с собой.

## **Занятие 3**

Тема: «Знакомство с Песочной Страной»

Цель занятия: продолжать знакомить детей с песком, развитие моторики, развитие навыков позитивной коммуникации.

1. Ритуал «входа» в песочную страну

2. Правила песочной страны:

«Вредных нет детей в стране - ведь не место им в песке! Здесь нельзя кусаться, драться. И в глаза песком кидаться! Стран чужих не разорять! Песок - мирная страна. Можно строить и чудить, можно много сотворить: горы, реки и моря, чтобы жизнь вокруг была»

3. Игра «Песочный круг».

Ход игры: детям предлагается нарисовать любыми способами круг и украсить его различными предметами: камешками, семенами, ракушками, монетами, пуговицами и т.д. После этого нужно дать название своему песочному кругу, рассказать о нем. Так же можно украсить отпечатки своих ладоней, придумайте историю о каждом пальчике: кто он такой, что он любит и не любит.

4. Рефлексия занятия

## 5. Ритуал «выхода» из Песочной страны

### Занятие 4

Тема: «В гостях у Песочной феи»

Цель занятия: знакомство с Песочной феей (главным персонажем песочной страны), развитие рефлексии, навыков позитивной коммуникации, моторики

1. Ритуал «входа» в песочную страну, правила песочной страны

2. Упражнение «Здравствуй, песок!»

Содержание упражнения: Дети различными способами дотрагиваются до песка. Положить ладошки на песок, погладить его внутренней, затем тыльной стороной ладони. «Пощекотать» песок сначала одной рукой каждым пальчиком, затем другой. «Пощекотать» песок двумя руками, плавными движениями как змейки побежать по песку пальчиками. Погладить песок между ладонями. Взять в руки песок крепко-крепко и потихоньку отпустить.

3. Игра-упражнение «Песочные прятки»

Ход игры: Злой волшебник разрушил песочную страну и закопал игрушки в песок. Песочная Фея просит ребят спасти песочную страну и найти все игрушки. Педагог предлагает детям взять кисточки и аккуратно раскопать песочек во всех уголочках песочной страны и вызволить друзей из темницы. Дети с помощью кисточек откапывают спрятанные в песке игрушки и заново выстраивают песочную страну.

4. Упражнение «Узоры на песке»

Содержание упражнения: Предлагается украсить песочную страну узорами и рисунками. Дети рисуют на песке пальцами, руками красивые узоры, а потом их украшают бусинами, камешками и т.д. Психолог рисует узоры (прямые и волнистые дорожки, заборчики, лесенки) и предлагает детям придумать свой узор, рисунок.

5. Рефлексия занятия

6. Ритуал «выхода» из Песочной страны

### Занятие 5

Тема: «Путешествие золотой рыбки»

Цель занятия: развитие эмпатии, рефлексии, моторики, снятие психофизического напряжения, повышение стрессоустойчивости

1. Ритуал «входа» в песочную страну, правила песочной страны

2. Упражнение «Здравствуй, песок!»

3. Игра-упражнение «Сказочная подводная страна»

Содержание упражнения: Золотая рыбка просит детей помочь украсить сказочную подводную страну. Дети вместе с психологом цветным песком украшают рыбок. Теперь все рыбки яркие в сказочной подводной стране. Предлагается украсить и водоем, где они обитают. На дне хорошо видны камешки. Психолог выставляет поднос с камешками, дети выкладывают их на песке. Детям предлагается украсить сказочную подводную страну растениями, камешками и т.д.

4. Игра: «Рыбки»

Ход игры: Дети, давайте с вами поиграем. Представьте, что вы маленькие, чудесные рыбки. Вы плещетесь в воде, играете друг с другом. Вам весело и спокойно. Дети

изображают рыбок. Психолог: Но вдруг появилась злая акула. Вам стало страшно. Вы затаились на дне, и ждете, когда она уплывет. Акула плавает вокруг рыбок, никого не находит и уплывает. Психолог: Вам становится спокойно, страх уходит, вы снова начинаете плавать. Дыхание ровное, вам хорошо и уютно.

5. Рефлексия занятия

6. Ритуал «выхода» из Песочной страны

### **Занятие 6**

Тема: «Солнечный мальчик»

Цель занятия: развитие фантазии, навыков позитивной коммуникации, повышение стрессоустойчивости

1. Ритуал «входа» в песочную страну, правила песочной страны

2. Упражнение «Вверх по радуге» Цель: стабилизация эмоционального состояния. Содержание упражнения: Дети встают, закрывают глаза, делают глубокий вдох и представляют, что вместе с этим вздохом они взбираются вверх по радуге, а выдыхая - съезжают с нее, как с горки. Упражнение повторяют трижды, затем желающие делятся впечатлениями. Можно повторить упражнение с открытыми глазами еще 3-4 раза.

3. Игра-упражнение «Мир счастья в песочной стране»

Содержание упражнения: Детям предлагается создать мир счастья в песочной стране. Психолог начинает создавать абстрактную картину из цветного песка: подает пример для подражания и способствует развитию 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. Следует обратить внимание на то, какой песок использует каждый ребенок: цвет - это показатель его эмоционального состояния на данный момент. Психолог: Вот и получилась у нас картина, искрящаяся разными красками. У меня на душе спокойно и светло, я знаю: зло никогда не поселится в нашей Песочной стране, потому что у вас добрые сердца и золотые руки.

4. Рефлексия занятия

5. Ритуал «выхода» из Песочной страны

### **Занятие 7**

Тема: «Сказочная страна»

Цель занятия: развитие эмпатии, фантазии, снятие психофизического напряжения, повышение стрессоустойчивости

1. Ритуал «входа» в песочную страну, правила песочной страны

2. Упражнение «Воздушный шарик»

Цель: показать, что дыхание является способом релаксации и обретения спокойствия, научить «вдыхать» и «выдыхать».

Содержание упражнения: 1. Представьте, что в вашей груди находится воздушный шарик. Вдыхая воздух через нос, до отказа заполните легкие воздухом. Выдыхая воздух ртом, почувствуйте, как он выходит из легких 2. Не торопясь, повторите. Дышите и представляйте, как шарик наполняется воздухом и становится больше 3. Медленно выдохните ртом, как будто воздух тихонько выходит из шарика. 4. Сделайте паузу, посчитайте до 5. Снова вдохните и наполните легкие воздухом. Задержите его, считая до

3, представьте, что вы надутый шарик 6. Выдохните. Почувствуйте, как теплый воздух проходит через легкие, горло, рот. Повторить упражнение 3-4 раза. Обсудить с детьми, что они чувствовали, выполняя это упражнение.

3. Игра-упражнение «Мы добрые волшебники»

Содержание упражнения: Детям предлагается помочь сказочной стране, на которую налетел ураган. Они построят все заново и страна будет еще лучше. Психолог вместе с детьми оставляет отпечатки на песке (заклятие снято). Затем в кучках песка находят дома, деревья, фигурки людей и животных, строят дороги. Приводят сказочную страну в порядок.

4. Рефлексия занятия

5. Ритуал «выхода» из Песочной страны

## **Занятие 8**

Тема: «Путешествие к гномам в горы»

Цель занятия: формирование положительной самооценки, развитие фантазии, моторики, повышение стрессоустойчивости

1. Ритуал «входа» в песочную страну, правила песочной страны

2. Игра: «Гора и камешки»

Ход игры: Дети-камешки стоят вместе, тесно, прижавшись, друг к другу – это гора. Взрослый говорит слова: Жила-была большая, большая гора. Она считала себя самой сильной. Но ветер и вода утверждали, что они сильнее. Шли годы. Вода проливалась на гору дождями и точила камни. Мороз замораживал воду в трещинах, а ветер уносил все маленькие камешки и песчинки с ее поверхности. Вот покатился с горы камешек (один ребенок отходит от остальных), потом другой, третий (еще часть детей отходит от центра) Гора становилась все меньше и меньше и, в конце концов, стала совсем незаметной (все дети расходятся). Так ветер и вода трудились день за днем и победили большую гору.

3. Игра-упражнение «Построй свою гору»

Содержание упражнения: Детям предлагается восстанавливать горы для гномов. Гора должна понравиться гномам. Психолог вместе с детьми возводит горы. Украшают их склоны деревьями, кустарниками. В каждой горе есть пещера, где хранятся драгоценности, у каждого свои. Каждый ребенок рассказывает про свою гору и ее сокровища.

4. Рефлексия занятия

5. Ритуал «выхода» из Песочной страны

## **Занятие 9**

Тема: «Городок игрушек»

Цель занятия: развитие навыков позитивной коммуникации, фантазии и эмпатии

1. Ритуал «входа» в песочную страну, правила песочной страны

2. Психогимнастика:

Сядьте на стуле прямо, опираясь на спинку, ноги должны касаться пола. Закройте глаза 2. Представьте голубое небо, по которому двигаются облака. Вы наблюдаете за ними. Если вы о чем-то думаете, пусть ваши мысли, плохое настроение улетят вместе с облаками. Вы



видите только небо 3. Вы ощущаете покой, тишину и радость 4. Откройте глаза, некоторое время посидите спокойно, затем медленно встаньте. Обсуждение с детьми их чувств, ощущений.

### 3. Игра-упражнение «Дома для игрушек»

Содержание упражнения: Детям предлагается построить новые дома для игрушек. Каждый ребенок выбирает игрушку и обустраивает для нее дом. Дети используют различные материалы, которые нужно поделить между собой. Каждый ребенок рассказывает историю о своей игрушке и о новом доме для нее.

### 4. Рефлексия занятия

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

## **Занятие 10**

Тема: «Цветок желаний»

Цель занятия: воспитание доброты, бережного отношения к окружающим, развитие навыков позитивной коммуникации

### 1. Ритуал «входа» в песочную страну, правила песочной страны

### 2. Упражнение «Рассказ Аленушки»

Содержание упражнения: Дети обсуждают рассказ Аленушки:

«Хожу я по свету белому, ищу волшебный цветок. Привиделся мне как - то раз удивительный сон, что нашла я цветок, который может выполнить любое желание. Матушка моя заболела. Никакое лекарство ей не помогает. Хочу я отыскать цветок желаний и попросить его исцелить мою матушку. Отправилась я в путь - дорогу. Вышла в поле чистое, огляделась. Много вокруг красивых цветов: и бело - желтая ромашка, и голубой колокольчик, и синеглазый василек, и розовая полевая гвоздика, но волшебного цветка нет. Иду дальше, а на пути - густой зеленый лес. Под тенистыми кронами встретили меня ароматные ландыши, солнечно - золотистые одуванчики кивали мне пышными головками, по глади пруда скользили водяные лилии, но и там не было волшебного цветка. Решила я пойти на ярмарку: слышала от людей, что там можно отыскать разные диковины. И, действительно, увидела чудесные предметы, расписанные цветами небывалой красоты. Очень красивые цветы, но нет среди них того, что я ищу. Придется домой с пустыми руками возвращаться»

### 3. Игра-упражнение «Цветок желаний»

Содержание упражнения: Детям предлагается сделать из песка и украсить цветок желаний. Затем каждый ребенок рассказывает о своем цветке и о том, какое бы желание он загадал для себя, своих близких, своих друзей, всех добрых людей.

### 4. Рефлексия занятия

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

## **Занятие 11.**

Тема: Выходная диагностика.

Цель занятия: Выходная диагностика для детей в группе

1. Проективная методика «Кинетический рисунок семьи», проективная методика «Несуществующее животное», проективная методика «Человек под дождем»

2. Рефлексия курса занятий. Какие важные послания получил каждый участник от песочной страны, что нового каждый для себя открыл.

## **Список литературы**

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