

Департамент образования  
Комитета по социальной политике и культуре администрации  
Г. Иркутска  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Города Иркутска детский сад № 63  
(МБДОУ г. Иркутска детский сад №63)

**Комплекс занятия с детьми по развитию  
эмоционально - коммуникативной и  
познавательной сфер средствами песочной терапии  
(для детей средних групп)**

Составила:  
Николаева Алёна Васильевна,  
педагог-психолог.

## **Актуальность**

В современном мире ребенок становится наиболее чувствительной частью социума, которая подвержена разнообразным негативным воздействиям окружающей среды, что провоцирует, в свою очередь, множество нарушений психоземotionalной сферы, одним из проявлений которых являются детские страхи. Психика дошкольника отличается ранимостью, чрезвычайной восприимчивостью, неспособностью самостоятельно противостоять внешним воздействиям. В этой связи вопросы ранней диагностики, коррекции и профилактики детских страхов становятся одной из актуальных проблем детской психологии.

На современном этапе отмечается рост интереса специалистов (психологов, педагогов, логопедов и др.) к специальной организации занятий с детьми с использованием метода песочной терапии, как разновидности арттерапии. Данный выбор не случаен, т.к. игры с песком в дошкольном детстве служат развитию самопознания ребенка, запуску процессов его спонтанной «самотерапии». Песочная терапия – это оптимальная среда для общения ребенка с самим собой и символическими изображениями реального мира, это метод постижения собственного «Я» и эффективный способ избавления от негативных эмоций, включая страх.

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.

**Цель:** снижение уровня тревожности у детей младшего дошкольного возраста.

**Задачи:**

**Образовательные:**

1. Учить детей последовательно и точно передавать увиденное, с учетом развития сюжета.
2. Обучить умению отвечать на вопросы проблемно-поискового характера.
3. Учить выстраивать композиции на песке по образцу.
4. Закрепить представления об окружающем мире.

**Воспитательные:**

1. Вызвать эмоционально положительное состояние, удовольствие от игр и совместной деятельности с другими детьми.
2. Воспитать внимательное отношение к коллективу при организации групповой деятельности.
3. Развивать слуховое внимание и память.
4. Совершенствовать навыки позитивной коммуникации.
5. «Проигрывание» разнообразных жизненных ситуаций с помощью создания композиций на песке.

**Развивающие:**

1. Развивать психические процессы (внимание, память, воображение)
2. Развивать логическое мышление.
3. Развивать тактильные ощущения, мелкую моторику.
4. Развивать умения действовать по инструкции.

### Содержание занятий

| № п/п | Тема занятия                    | Задачи  | Используемые упражнения  |
|-------|---------------------------------|---|--|
| 1     | «Знакомство с песочной страной» | 1. Способствовать созданию комфортного психологического микроклимата в группе, бодрого и радостного настроения у детей;<br>2. Развивать тактильно-кинестетическую чувствительность и мелкую моторику рук;<br>3. Воспитывать умение понимать себя и других.  | 1. Приветствие.<br>2. Ритуал «входа» в Песочную страну.<br>3. Упражнение «Здравствуй, песок».<br>4. Упражнение «Раскопки».<br>5. Упражнение «Сложи животное».<br>6. Упражнение «Домики для животных».<br>7. Упражнение «Прощание с песком».<br>8. Ритуал «выхода» из Песочной страны.<br>9. Рефлексия.<br>10. Прощание.  |
| 2     | «В гостях у песочной феи»       | 1. Способствовать созданию у детей положительного эмоционального настроения с помощью песочной терапии;<br>2. Формировать представление о способах передачи разных эмоциональных состояний в имитационно-образных играх;<br>3. Развивать умение отражать в речи свои ощущения; 4. Совершенствовать навыки коммуникативного и деятельностного общения, поддерживать интерес детей к сотрудничеству; 5. Способствовать развитию воображения и творческих проявлений; 6. Воспитывать эмоциональную отзывчивость детей на проблемные ситуации игровых персонажей, желание прийти на помощь. | 1. Приветствие.<br>2. Ритуал «входа» в Песочную страну.<br>3. Упражнение «Здравствуй, песок».<br>4. Упражнение «Найди песочный листочек».<br>5. Рисование песком.<br>6. Упражнение «Передай настроение».<br>7. Упражнение «Звериная дискотека».<br>8. Упражнение «Несчастное дерево».<br>9. Упражнение «Песочные музыканты».<br>10. Ритуал «выхода» из Песочной страны.<br>11. Рефлексия.<br>12. Прощание. |
| 3     | «Царство песка».                | 1. Формировать представление о способах передачи разных эмоциональных состояний в имитационно-образных играх;<br>2. Развивать умение отражать в речи свои ощущения;<br>3. Совершенствовать навыки коммуникативного и деятельностного общения;<br>4. Способствовать развитию воображения и творческих проявлений;<br>5. Воспитывать эмоциональную отзывчивость на проблемные ситуации игровых персонажей, желание прийти на помощь.  | 1. Приветствие.<br>2. Ритуал «входа» в Песочную страну.<br>3. Упражнение «Ветер».<br>4. Беседа «Что я умею делать хорошо»<br>5. Упражнение «Строим башню».<br>6. Упражнение «Волшебная раковина».<br>7. Упражнение «Волшебные очки».<br>8. Игра «Угадай, кто я»<br>9. Ритуал «выхода» из Песочной страны.<br>10. Рефлексия.<br>11. Прощание.   |

|   |                    |   |  |
|---|--------------------|---|--|
| 4 | «Печальный город»  | <p>1. Способствовать созданию комфортного психологического микроклимата в группе, бодрого и радостного настроения у детей;</p> <p>2. Формирование позитивного отношения к своему «Я»;</p> <p>3. Повышение самооценки, снижение психологической напряженности и устранения тревожности;</p> <p>4. Развивать тактильно-кинестетическую чувствительность и мелкую моторику рук;</p> <p>5. Воспитывать умение понимать себя и других;</p> <p>6. Уточнить знание основных видов эмоциональных состояний.</p> | <p>1. Приветствие.</p> <p>2. Ритуал «входа» в Песочную страну.</p> <p>3. Упражнение «Поделись настроением».</p> <p>4. Беседа «О настоящих друзьях»</p> <p>5. Упражнение «Пирамида дружбы».</p> <p>6. Игра «Будь щедрым»</p> <p>7. Упражнение «Рисуем эмоции».</p> <p>8. Упражнение «Поделись настроением».</p> <p>9. Ритуал «выхода» из Песочной страны.</p> <p>10. Рефлексия.</p> <p>11. Прощание.</p>    |
| 5 | «Страна гномиков». | <p>1. Расширить знаний о влиянии цвета на красоту окружающей природы;</p> <p>2. Развить понимания, как влияют собственные эмоции на настроение;</p> <p>3. Укрепить уверенность в себе и своих силах;</p> <p>4. Формировать представление о способах рефлексии и бесконфликтного решения проблемных ситуаций;</p> <p>5. Развить умения выражать свои чувства с помощью изобразительных средств.</p>  | <p>1. Приветствие.</p> <p>2. Ритуал «входа» в Песочную страну.</p> <p>3. Упражнение «Знакомство с гномами».</p> <p>4. Беседа «Цвет и настроение».</p> <p>5. Упражнение «Рисование песком».</p> <p>6. Упражнение «Весёлые кляксы».</p> <p>7. Упражнение «Танец радости».</p> <p>8. Упражнение «Рисуем радугу».</p> <p>9. Рефлексия.</p> <p>10. Ритуал «выхода» из Песочной страны.</p> <p>11. Прощание.</p> |
| 6 | «Птица счастья»    | <p>1. Способствовать созданию положительного эмоционального микроклимата в группе;</p> <p>2. Развивать воображение;</p> <p>3. Способствовать снижению эмоционального напряжения через взаимодействие с песком;</p> <p>4. Воспитывать умение выслушивать друг друга и находить решение проблемных ситуаций.</p>  | <p>1. Приветствие.</p> <p>2. Ритуал «входа» в Песочную страну.</p> <p>3. Упражнение «Комплимент».</p> <p>4. Упражнение «Раскопки».</p> <p>5. Рисование волшебной птицы.</p> <p>6. Ритуал «выхода» из Песочной страны.</p> <p>7. Рефлексия.</p> <p>8. Игра «Пожелания»</p> <p>9. Прощание.</p>  |

### **Занятие 1. Тема «Знакомство с песочной страной».**

**Задачи:**

1. Способствовать созданию комфортного психологического микроклимата в группе, бодрого и радостного настроения у детей;
2. Развивать тактильно-кинестетическую чувствительность и мелкую моторику рук;
3. Воспитывать умение понимать себя и других.

**Ход занятия.**

**Приветствие.**

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

**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 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.

#### **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*). А сейчас мы с вами поиграем в одну очень интересную игру «Отпечатки рук». На ровной поверхности песка по очереди сделаем отпечатки кистей рук: внутренней и внешней стороной. Важно задержать руку на песке, слегка и вдавив ее, и прислушаться к своим ощущениям.

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

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

Далее я переворачиваю свои руки ладонями вверх и мои ощущения изменились. Теперь я по - другому чувствую песок, по - моему он стал чуть холоднее. А что чувствуете вы?

Мне не очень удобно держать так руки. А вам?

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

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

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

- Поиграем по поверхности песка как на пианино

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

#### **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? Давайте с помощью кисточек раскопаем жителей Песочной страны.

*Дети с помощью кисточек раскапывают некоторых жителей Песочной страны.*

#### **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.

#### **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.*

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

Психолог (*дает 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;

- молодцы, а сейчас нарисуйте на песке каждый свое настроение. На что оно у вас похоже. Украсьте его цветными камушками, ракушками.

### **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.

### **Рефлексия.**

Вопросы педагога:

- Вам понравилось наше путешествие?
- С какими трудностями столкнулись?
- Что особенно было интересным?
- Какое у вас сейчас настроение?

### **Прощание.**

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

## **Занятие 2. Тема «В гостях у песочной феи».**

### **Задачи:**

1. Способствовать созданию у детей положительного эмоционального настроения с помощью песочной терапии;
2. Формировать представление о способах передачи разных эмоциональных состояний в имитационно-образных играх;
3. Развивать умение отражать в речи свои ощущения;
4. Совершенствовать навыки коммуникативного и деятельностного общения, поддерживать интерес детей к сотрудничеству;
5. Способствовать развитию воображения и творческих проявлений;
6. Воспитывать эмоциональную отзывчивость детей на проблемные ситуации игровых персонажей, желание прийти на помощь.

### **Ход занятия**

#### **Приветствие**

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

#### **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.*

#### **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 (*дает 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.

#### **Упражнение «Найди песочный 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 листочков 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.*

#### **Рисование песком.**

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 листках бумаги нарисованы контуры животных. Дети проводят клеем по контуру, затем посыпают его цветным песком.*

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

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

*Каждый ребёнок называет настроение своего животного.*

#### **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.*

#### **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».*

#### **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 аудио-запись.*

#### **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.*

#### **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?

#### **Прощание.**

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

### **Занятие 3. Тема «Царство песка».**

#### **Задачи:**

1. Формировать представление о способах передачи разных эмоциональных состояний в имитационно-образных играх;

2. Развивать умение отражать в речи свои ощущения;

3. Совершенствовать навыки коммуникативного и деятельностного общения;

4. Способствовать развитию воображения и творческих проявлений;

5. Воспитывать эмоциональную отзывчивость на проблемные ситуации игровых персонажей, желание прийти на помощь.

#### **Ход занятия.**

##### **Приветствие.**

Психолог. Здравствуйте, ребята! Поприветствуйте друг друга при помощи перышка.

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

##### **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.*

##### **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.*

##### **Беседа «Что я умею делать хорошо».**

Дети по очереди называют все виды деятельности и действия, которые они могут выполнять (рисовать, лепить, прыгать, смеяться...). При затруднениях в ответе психолог поддерживает ребёнка, называет действия, которые ребёнок хорошо выполняет (слушает сказки, играет, гуляет и т.д.), а ребята хором отвечают: «Да!», поддерживая ребёнка.

##### **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.

Выберите из фигурок тех, кто вам не нравится, тех, кто неприятен. Объясните свой выбор.

*Дети выбирают «существа» из набора миниатюрных фигурок и располагают их вокруг башни. Рассуждения и ответы детей.*

##### **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.

#### **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.

**Игра «Угадай, кто я»** Среди детей выбирается водящий. - Я тихонько назову водящему имя одного из участников группы и дотронусь до него «волшебной палочкой», превращая водящего в этого участника. Дальше вы будете задавать водящему вопросы, касающиеся его вкусов, увлечений, например: «Какой цвет ты любишь?», «Чем тебе нравится заниматься?» и др. А водящий постарается отвечать на них так, словно он действительно превращен в другого человека. А вы должны будете догадаться, в кого превращен водящий. *(Дети выполняют задание.)*

#### **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.*

#### **Рефлексия.**

Вопросы педагога:

- Вам понравилось наше путешествие?
- С какими трудностями вы столкнулись?
- Что было интересно выполнять, а что нет?
- Какое у вас сейчас настроение?

#### **Прощание.**

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

## **Занятие 4. Тема «Печальный город».**

#### **Задачи:**

1. Способствовать созданию комфортного психологического микроклимата в группе, бодрого и радостного настроения детей;
2. Формирование позитивного отношения к своему «Я»;
3. Повышение самооценки, снижение психологической напряженности и устранения тревожности;
4. Развивать тактильно-кинестетическую чувствительность и мелкую моторику рук;
5. Воспитывать умение понимать себя и других;
6. Уточнить знание основных видов эмоциональных состояний.

#### **Ход занятия**

##### **Приветствие.**

Психолог. Сегодня я предлагаю вам посмотреть друг на друга, улыбнуться самой доброй и приветливой улыбкой.

Дети становятся в круг, улыбаясь, протягивают руки в центр круга, кладут ладонь на ладонь, чтобы получилось крепкое пожатие «узел дружбы», который никому не разжать.

- Давайте поочередно, с улыбкой, скажем, «Я очень рад тебя видеть!»

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

Психолог. 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. 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.

#### **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.*

#### **Беседа «О настоящих друзьях»**

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. У каждого из вас есть друзья. Кого можно назвать другом? (Ответы детей.) Как вы думаете, настоящие друзья, какие они? (Ответы детей.) Правильно, настоящие друзья не оставят вас в беде, всегда придут на помощь, поднимут настроение. Если вы не можете сделать что-либо в одиночку, помогут вам. А еще самые настоящие друзья не только в горе вместе с вами, но и в минуты радости, они не будут вам завидовать, а будут радоваться вашему счастью. А как мы можем помочь жителям волшебной страны? (*Предположения детей.*)

#### **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 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?

#### **Игра «Будь щедрым»**

Каждому ребенку, поочередно, предлагают пять красивых игрушек, их надо разделить:

- себе и другу;
- себе и другим детям;
- себе и брату (сестре);

- Как ты делил игрушки, как Карабас-Барабас или как Буратино? (Для жадных детей необходимо использовать предварительную предвосхищающую оценку.)

#### **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.*

#### **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.

#### **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.*

#### **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?
- Какое у вас сейчас настроение?

#### **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 5. Тема «Страна гномиков».**

#### **Задачи:**

- 1.Расширить знаний о влиянии цвета на красоту окружающей природы;
- 2.Развить понимания, как влияют собственные эмоции на настроение;
- 3.Укрепить уверенность в себе и своих силах;
- 4.Формировать представление о способах рефлексии и бесконфликтного решения проблемных ситуаций;
- 5.Развить умения выражать свои чувства с помощью изобразительных средств.

#### **Ход занятия.**

##### **Приветствие.**

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

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

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

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

*Проводит ритуал с Волшебным цветком.*

##### **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.

##### **Беседа «Цвет и настроение».**

Психолог. Как вы думаете, цвет влияет на наше настроение?

- Какие цвета улучшают ваше настроение?
- А какие цвета ухудшают настроение?
- А что может случиться без ярких красок?

- Подумайте и скажите, а ваше имя, какого цвета? Этот цвет есть в радуге? *(Ответы детей.)*

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

##### **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.*

### **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.*

### **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.*

### **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.

Сейчас мы все вместе сделаем картину — аппликацию «Радуга». Мы произнесем скороговорку и правильно расположим цвета радуги. «Каждый охотник желает знать, где сидит фазан». Первое слово «каждый», какой цвет начинается на звук «к»? (Красный.). «Охотник» - звук «о» (оранжевый). «Желает» - звук «ж» (желтый). «Знать» - звук «з» (зеленый). «Где» — звук «г» (голубой). «Сидит» - звук «с» (синий). «Фазан» — звук «ф» (фиолетовый). Таким образом, соотносим все слова скороговорки с цветами радуги. - А теперь поочередно наклеивайте полоски. Затем картину можно украсить цветами и бабочками

*Дети разноцветными полосками наклеивают заготовку.*

Психолог. Какая удивительная у нас получилась радуга! Какое она дарит всем настроение? Нравится ли вам картина, которую вы сделали своими руками? Давайте подумаем, какое настроение вызывает у вас эта картина? *(Ответы детей.)* Вот так, сделав что-то интересное и красивое своими руками, мы можем поднять настроение себе и окружающим нас людям. А как ещё можно улучшить настроение друзьям и родным? *(Ответы детей.)*

### **Рефлексия.**

Вопросы педагога:

- С какими жителями Песочной страны вы сегодня познакомились?

- Вы были дружными, активными, преодолели все препятствия. Скажите, что было для вас самым трудным?

- А что было самым радостным в дороге?

- Какое у вас сейчас настроение?

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

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

*Психолог проводит ритуал с Волшебным цветком.*

### **Прощание.**

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

## Занятие 6. Тема «Птица счастья»

### Задачи:

1. Способствовать созданию положительного эмоционального микроклимата в группе;
2. Развивать воображение;
3. Способствовать снижению эмоционального напряжения через взаимодействие с песком;
4. Воспитывать умение выслушивать друг друга и находить решение проблемных ситуаций.

### Ход занятия.

#### 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.

#### 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.*

#### 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.

*Дети стоят в кругу; поочередно, по одному выходят в середину круга. Дети говорят ему комплименты. Принимающий комплименты говорит: «Спасибо, мне очень приятно».*

#### 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.*

#### Рисование волшебной птицы.

*Дети на подносах с песком рисуют сказочную птицу и украшают её.*

*Когда птица готова, педагог предлагает детям закрыть глаза и мысленно наделять её волшебными качествами.*

Психолог. Посмотрите, как засветилась наша волшебная птица. Расскажите, какими качествами вы её наделили.

#### 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*

#### Рефлексия.

Вопросы педагога:

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

#### Игра «Пожелания»

Психолог.- Сейчас, вы поочередно по кругу, будете говорить друг другу добрые пожелания.

#### Прощание.

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

### **Список литературы.**

1. Грабенко Т.М. Коррекционные, развивающие и адаптирующие игры / Т.М. Грабенко, Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева. – СПб., 2004.
2. Грабенко Т.М. Чудеса на песке. Песочная игротерапия / Т.М. Грабенко, Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева // Детский сад со всех сторон. – 2001.
3. Новиковская О.А. Сборник развивающих игр с водой и песком для дошкольников / О.А. Новиковская. – СПб., 2005.
4. Барина Н. Песок – вода – ладошки / Н. Барина // Ребёнок в детском саду. – 2010. – №2
5. Бережная Н.Ф. Использование песочницы в коррекции эмоционально-волевой и социальных сфер детей дошкольного возраста / Н.Ф. Бережная // Дошкольная педагогика. – 2007. – №1.