

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №40
Московского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА

Педагогическим советом

Протокол от 28.08.2024 № 1

УТВЕРЖДЕНА

Заведующий ГБДОУ детский сад № 40

Московского района Санкт-Петербурга

_____ Т.А. Губичева

Приказ от 28.08.2024 № 62

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Sand-Art. Магия песка»

Срок освоения: 1 год

Возраст обучающихся: 3-5 лет

Разработчик:

Дядькина Ирина Анатольевна,
педагог дополнительного
образования

1. Пояснительная записка

1.1 Основные характеристики ДОП

Направленность программы – художественная.

Адресат программы – дети дошкольного возраста 3-5 лет (мальчики и девочки).

Актуальность программы состоит в том, что песочная анимация является новым развивающимся видом искусства, способствующем гармоничному развитию личности. Большим плюсом песочного рисования являются уникальные свойства песка – сыпучесть, мягкость, приятная шершавость, - которые действуют на человека завораживающе и ребенок избавляется от негативных эмоций. Рисуя песком, человек входит в легкое медитативное состояние, что дает ему возможность по-настоящему расслабиться, отдохнуть. Данный вид арт – искусства подходит всем возрастным категориям. Особенно с песком любят играть дети. Песочное рисование очень полезно гиперактивным детям. Занимаясь таким видом рисования, ребенок успокаивается, освобождается от «лишней» энергии, учится лучше понимать себя. Играя с песком, ребенок учится строить прекрасные песочные «картины», создает различные изображения. А это помогает развитию у ребенка эстетического и художественного восприятия. При этом развивается фантазия, внимание, улучшается координация движений, пространственное восприятие.

Рисование на песке и с помощью песка отличается от традиционного не только своими изобразительными свойствами. Здесь ещё есть и психологическая специфика: сделанный таким образом рисунок нельзя положить в альбом, чтобы показать кому-то или повесить на холодильник; он эфемерен, сиюминутен, и именно это обстоятельство не дает созидательному мотиву измениться, не провоцирует сдвига мотива на цель, то есть не переносит ценность процесса на результат. Если в ходе обычного рисования такое вдруг происходит, то ребёнок впоследствии начинает рисовать только ради «результата», а если при этом у него что-то не получается, то он теряет интерес к деятельности в целом, у него пропадает желание действовать. Песок в этом смысле свободен и передаёт эти крылья свободы творящему ребёнку: у него закрепляется направленность на процесс, а не результат, а именно такая направленность и есть залог развития.

Рисование происходит непосредственно пальцами по песку. Что способствует развитию сенсорных ощущений, раскрепощает и гармонизирует действия рук; развитию мелкой моторики, что положительно влияет на развитие речи и мышления; а так же способствует развитию двух полушарий (так как рисование происходит двумя руками).

Синхронное задействование рук очень полезно для развития 2-х основных видов восприятия: интеллектуально-логического и эмоционально целостного.

Правая рука отвечает за развитие активности, рациональности, мыслительных и аналитических способностей интеллекта, концентрации, а также стимулирует развитие логических, аналитических операций, рациональность, последовательность, объективность.

Левая рука развивает в ребенке восприятие, чувства, интуицию, эмоциональность, мечтательность, образное мышление. Не секрет, что такое рисование полезно для

формирования навыков письма. Соприкосновение с песком влияет на развитие мелкой моторики рук, что воздействует и на качество речи ребенка.

Делаем вывод: Песок - вещество, способное вызвать самые богатые ассоциации. То, что человек создал на песке, созвучно с его внутренним миром. Очень часто этот мир непонятен не только окружающим, но и самому "обладателю". Человек, особенно ребенок, не всегда может сформулировать то, что с ним происходит, а песок помогает выразить все, что в нем скрыто. С помощью песка, любых других сыпучих продуктов и маленьких фигурок можно проигрывать волнующие, конфликтные ситуации - это позволяет получить новый опыт в безопасном пространстве ребенка, освобождает его от внутреннего напряжения. Песочное рисование благоприятно влияет на будущую подготовку к школе (развитие графомоторных навыков и речевой активности т.д.), раскрывает творческие способности, создает ситуацию успеха, так как все, что не получилось, легко можно исправить движением руки! Я скажу просто: рисование песком рекомендовано всем возрастам без исключения – детям и взрослым – как медитативная, расслабляющая техника, укрепляющая здоровье, так и творческая деятельность.

Отличительными особенностями программы является комплексное развитие художественных способностей, творческого воображения, мелкой моторики, речи обучающихся с младшего дошкольного возраста. Через рисование нетрадиционным способом – при помощи песка, света и музыки обучающийся получает эстетическое наслаждение, удовлетворение и активно развивается.

Новизна программы «Sand-Art. Магия песка» заключается в том, что сочетает в себе педагогическое (художественно-творческое) и арт-терапевтические техники (арт-терапия в переводе с англ. – лечение искусством).

Уровень освоения программы – базовый.

Объем и срок освоения программы – 32 часа, 1 год.

Цель программы - развитие у детей раннего и дошкольного возраста творческих способностей, психологи-педагогическая поддержка, средствами пескотерапии.

Конкретизация цели программы осуществляется через определение задач, раскрывающих пути достижения цели программы. Для достижения цели программы сформулированы личностные, метапредметные и образовательные (предметные) задачи.

Личностные задачи:

- развивать у детей мотивацию к овладению песочным рисунком и познавательную активность
- развивать навыки саморелаксации, саморегуляции эмоциональных состояний; гармонизация психоэмоционального состояния.
- развивать умение совместно работать со сверстниками в группах разной комплектации, формирование коммуникативных навыков, планировать деятельность.
- способствовать формированию сенсорных эталонов, развивать тактильную чувствительность. Мелкую моторику руки, зрительно-моторную координацию и межполушарное взаимодействие.

Метапредметные задачи:

- вызвать устойчивый интерес к художественной деятельности,
- воспитывать чувство прекрасного, умение видеть красоту в окружающем мире,
- формировать желание детей выразить свои мысли и чувства в изобразительной деятельности,
- воспитывать усидчивость, аккуратность, самостоятельность.

4. Психотерапевтические:

- поддерживать эмоциональный комфорт и благополучие ребенка,
- поддерживать способность получать позитивные эмоции от процесса манипулирования песком и от рисования,
- гармонизировать психоэмоциональное состояние детей,
- учить детей отражать свои негативные эмоциональные состояния на песке.

Образовательные задачи:

- формировать познавательную активность через ознакомление с техниками пескотерапии.
- дать детям общее представление об искусстве песочной анимации и обучать техническим приемам и способам изображения с использованием песка.
- формировать сенсорные способности, аналитическое восприятие изображаемого предмета.

- знакомить детей с особенностями песка, его свойствами (сыпучесть, рыхлость); тренировка мелкой моторики рук.

Планируемые результаты освоения программы

К прогнозируемым результатам освоения программы можно отнести **личностные, метапредметные и предметные результаты**, приобретенные по итогам освоения программы:

- положительное влияние на эмоциональное самочувствие детей.
- снижение тревожности, агрессивности, возможность выражения позитивных эмоций у детей в играх на песке.
- появление потребности на установление контакта и доверия в общении с другими людьми.
- улучшение в развитии тактильно-кинестетической чувствительности, благодаря упражнениям на песке.
- увеличение речевой активности детей.
- получение ребенком первого опыта рефлексии (самоанализа), умение понимать себя и других.
- закладка базы для дальнейшего формирования навыков позитивной коммуникации.
- развитие речи, расширение словарного запаса.
- развитие мелкой моторики руки.

Метапредметные:

- развивать мотивы и интересы познавательной деятельности учащихся;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

Личностные:

- умение проводить самооценку на основе критерия успешности в общении,
- мотивация уверенного поведения, мотивация на развитие коммуникативных умений и навыков,

Предметные:

- формирование умений устанавливать взаимосвязь знаний по различным учебным предметам для решения творческих заданий.

Знания и умения, приобретенные в процессе занятий по программе:

- ребенок овладевает простейшими техническими умениями рисования на песке (регуляция силы движений, определенная амплитуда, скорость, ритмичность; умение изменять размах и направление движения руки при рисовании; гармоничное сочетание линий, цвета и тени);

- ребенок способен самостоятельно создать новое, используя полученные практические навыки;

Компетенции и личностные качества, сформированные и развитые у детей в результате занятий по программе:

- учится мыслить самостоятельно, сам ищет пути решения проблемы;

- продолжает развиваться индивидуальные творческие способности, воображение, фантазия.

1.2 Организационно-педагогические условия реализации ДОП Язык реализации программы - русский.

Форма обучения – очная; состав групп – постоянный.

Особенности реализации программы

Особенности реализации программы прочно связаны с возрастными особенностями и психолого-педагогические характеристиками детей, которые необходимо учитывать при реализации программы.

Психологи, как правило, различают несколько ступеней в рисовании у детей.

В изобразительной деятельности детей дошкольного возраста можно выделить стадию каракулей, штрихов и бесформенного изображения отдельных элементов, первую ступень схемы и вторую ступень возникающего чувства формы и линии.

К 3 годам ребенок, как правило, уже имеет некоторый (хотя и очень ограниченный) запас графических образов, позволяющих ему изображать отдельные предметы. Однако эти изображения имеют лишь самое отдаленное сходство с реальными предметами. Умение узнавать в рисунке предмет - один из стимулов совершенствования изобразительной деятельности ребенка. В этом возрасте ребенок с удовольствием рисует, но при этом не ставит себе цели нарисовать что-нибудь конкретное. Если педагог спросит его, что он нарисовал, он посмотрит на картинку и назовет ее.

В 3-4 года рисунки остаются на фазе каракулей. Но, по сравнению с предыдущим возрастом, кроме размашистых линий, появляются круги, квадраты, крестики, линии, точки. Ребенок комбинирует их самыми разнообразными способами. В рисунках можно увидеть что-то значащее. Например, типичное нарисованное ребенком солнце - круг с выходящими из него линиями, штрихи обозначают дождь и т. д. Усмотрев в своем рисунке сходство с лицом или с фигурой человека, малыш начинает намеренно детализировать его. Но пока он может нарисовать слишком много деталей (например, ног) или расположить их неправильно - ноги, выходящие из головы. На данной ступени ребенок рисует схематическое изображение

предмета, очень далекие от реальной передачи его. В фигуре человека часто передается лишь голова, ноги, часто туловище и руки. Существеннейшим отличием этой стадии является то, что ребенок рисует не с натуры, а по памяти. Рисунок на этой стадии является как бы перечислением, или, вернее графическим рассказом ребенка об изображаемом предмете. Когда ребенок рисует всадника на лошади в профиль, он честно рисует у всадника обе ноги, хотя наблюдателю сбоку видна только одна. Когда он рисует человека в профиль, он делает на рисунке два глаза. Рисуя, он часто передает в рисунке то, что он знает о предмете, а не то что он видит. Поэтому он часто на рисунке рисует лишнее, такое, чего он не видит; часто, наоборот, опускает в рисунке многое такое, что он, несомненно, видит, но что для него является несущественным в изображаемом предмете. Начиная с 3,5 лет, рисунок по-прежнему остается «головоногом», но те части тела, которые автор включил, находятся там, где нужно. Например, ребенок может не нарисовать туловище, зато ноги находятся внизу, а руки располагаются сбоку. Малыш может делать из пластилина шарики и колбаски и соединять их вместе, чтобы получился человечек. При этом он хочет, чтобы вы сохранили его «изделия». Рисует и карандашом, и красками (карандашом получается лучше). Вторая ступень – ступень возникающего чувства формы линии в рисунке сочетает в себе смесь формального и схематического изображения. Это рисункисхемы, но с зачатками изображения похожего на действительность. Ребенок уже рисует большее число подробностей, более правдоподобно размещает отдельные части предмета. Рисунки юного художника становятся более разработанными. Если он начинает добавлять новую деталь, то она непомерно большая и к тому же включается в рисунок в большом количестве. Например, на руке огромные пальцы, а дома сплошь заполнены окнами. В изображении человеческого лица малыш использует для глаз чаще не точки, а круги. Включает в портрет также волосы, шею, пуговицы, другие детали. В лепке может попробовать соединить вместе несколько цветов. Возрастные особенности детей старшего дошкольного возраста/

Начиная с 5-6 лет, рисунки ребенка приближаются к реальности. И все же, они, скорее символы того, что он видит, а не рисунки с натуры. Например, если попросить ребенка нарисовать дом, он изобразит одноэтажный дом с 1-2 окнами, хотя и живет в квартире многоэтажного здания. Рисунки мальчиков и девочек имеют отчетливые различия в выборе сюжетов, манере заполнения пространства листа и прорисовке деталей. У мальчиков в рисунках больше действия, динамики, они больше используют края листа. Девочки часто размещают основной объект изображения слегка слева по отношению к

центру, а остальные предметы вокруг него. Мальчики фокусируют внимание не на одном, а на 2-3 объектах: например, одна машина въезжает слева, а другая - справа. Они включают в рисунок множество маленьких «работающих» деталей, в то время как девочки больше склонны к декорированию, украшательству. На второй ступени развития детского рисунка мы замечаем смесь формального и схематического изображения, это еще рисунки схемы, и, с другой стороны, мы находим здесь задатки изображения, похожего на действительность. Эта стадия не может быть резко отграничена от предыдущей, однако она характеризуется гораздо большим числом подробностей, более правдоподобным размещением отдельных частей предмета.

Условия набора – набор в группы осуществляется на добровольной основе в соответствии с желанием родителей.

Условия формирования групп - группы одновозрастные, формируются на основе возраста воспитанников – младший (3-4 года) и средний (4-5 лет). Общая численность детей в группе не более 12 детей. Занятия проводятся один раз в неделю по 15-20 минут (в зависимости от возраста).

Формы организации и проведения занятий

Наиболее продуктивным условием является правильная организация образовательной деятельности. Для этого образовательный процесс организован следующим образом:

- индивидуальные игры. (позитивно влияют на эмоциональное самочувствие детей, являются прекрасным средством для развития и саморазвития ребёнка).
- групповые игры. (игры с песком в группе направлены в основном на развитие коммуникативных навыков, т.е. умения гармонично и эффективно общаться друг с другом, взаимодействовать).

Занятия по программе включают в себя:

- доброжелательную, творческую атмосферу (ребёнку необходимо создать пространство для его самовыражения, не устанавливая жёстких рамок и правил);
- структуру занятия необходимо адаптировать под интересы самого ребёнка;
- образовательный процесс следует выстраивать с использованием игр и игровых упражнений, направленных на развитие творческих способностей активности и самостоятельности в изобразительной деятельности;
- во время рисования песком затемняется освещение, это позволяет детям легче и глубже погрузиться в сказочную, таинственную атмосферу, стать более открытым новому опыту, познанию, развитию.

Алгоритм учебного занятия:

Условно, можно выделить несколько этапов занятий с песком

I. Вводная часть:

1. Особое приветствие.
2. Правила работы с песком.

II. Основная часть:

1. Упражнения на развитие тактильно-кинестетической чувствительности.
2. Игры и упражнения, направленные на формирование и развитие фонематического слуха, фонематического восприятия, фонематического внимания, фонематической памяти, фонематического анализа и синтеза.

III. Заключительная часть:

1. Подведение итогов.
2. Упражнение на релаксацию.
3. Рефлексия.
4. Ритуал прощания.

Технология дифференцированного обучения ставит своей целью создание оптимальных условия для развития способностей и изучения интересов детей.

Технология личностно-ориентированного обучения предполагает организацию обучения на основе уважения ребенка как личности, учете особенностей его индивидуального развития, отношения к нему как к полноправному участнику образовательного процесса.

Игровая технология создает отличные условия , что помогает заинтересовать и активизировать детей, войти в коммуникативный контакт, самореализоваться в деятельности, стабилизировать внутреннее состояние, вызвать положительные эмоции.

Методы обучения и воспитания, которые используются для освоения программы:

1. Дискуссии, беседы, игры- коммуникации, экологические и исторические игры, проективные игры, познавательные игры, рисование песком, элементы сказкотерапии, музыкальное сопровождение.
2. Уметь внимательно слушать и активно участвовать в занятии. Прослушивать начало сказки или истории и строить в песочнице игровое пространство (сказочную страну, замки, дворцы, моря, реки, леса), что требует по сюжету игры, заселять его различными персонажами (сказочными героями, животными, буквами и пр.). Слушать и понимать продолжение истории, в котором происходит

нечто, что разрушает созданный на песке мир (появляются силы зла, разрушения: драконы, чудовища, ураган и пр.)

3. Уметь обращаться за помощью: Что будет с жителями страны? Что же делать? Я смогу помочь? Только я, с таким добрым сердцем, смогу помочь жителям этой страны, а также отыгрывать ситуацию борьбы со злом. Выступать под маской наиболее близкого персонажа. Восстанавливать, реконструировать, преобразовать песочную страну. Выступать творцом: восстанавливать мир в соответствии со своими желаниями и приобретёнными знаниями и навыками. Строить так, чтобы в новой стране всем было удобно. Спонтанно продолжать игру, когда происходит празднование победы. Рассказывать о последующих играх, приключениях.

Материально-техническое оснащение

Помещение, в котором пребывает группа детей, должно соответствовать нормам СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях», нормам освещения и вентиляции. Стены комнат окрашены в белый цвет или очень светлые оттенки других цветов. Помещение, в котором реализуется программа должно соответствовать возрастным, физическим, психологическим особенностям и потребностям каждого ребенка и подходить физиологическим особенностям детей разновозрастной группы от 2 до 7 лет. Используются иллюстративный материал, предметы и игрушки, аудио и видео материалы.

Оборудование:

- световые столы;
- кварцевый белый песок для рисования на стекле;
- дополнительный материал для декорирования (прозрачный цветной декоративный материал, цветные пробки и т.д.);
- материал для нанесения рисунка (грабельки, совочки, формочки, трафареты, палочки, кисточки и т.д.);
- колонка для музыкального сопровождения занятий.

Кадровое обеспечение – педагоги дополнительного образования, прошедшие соответствующее обучение.

3. Учебный план

Учебный план (3-4 года)

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1	-	Техника безопасности.
2.	Волшебный песок	3	-	3	Наблюдение за детьми, диагностические упражнения
3.	Геометрические фигуры	4	-	4	Наблюдение за детьми, диагностические упражнения

4.	Музыка леса	4	-	4	Наблюдение за детьми, диагностические упражнения
5.	Поющая тишина морских глубин	4	-	4	Наблюдение за детьми, диагностические упражнения
6.	Птицы	4	-	4	Наблюдение за детьми, диагностические упражнения
7.	Здравствуй весна	4	-	4	Наблюдение за детьми, диагностические упражнения
8.	Мир игрушек и предметов	4	-	4	Наблюдение за детьми, диагностические упражнения
9.	«Дети – цветы жизни»	3		3	Наблюдение за детьми, диагностические упражнения
10.	Итоговое занятие	1		1	Наблюдение за детьми, диагностические упражнения
	Итого	32	1	31	

Учебно-тематический план (3-4 года)

Месяц	Тема	Содержание
Октябрь	Волшебный песок 1: «Здравствуй песочная страна» 2: «Тайные следы и отпечатки» 3: «Волшебные точки» 4: «Ожившие линии»	Знакомство с материалом, показ работ знаменитых песочных аниматоров. Беседа о происхождении песка, как образуется песок. Познакомить детей с нетрадиционной изобразительной техникой рисования песком на стекле. Показать приемы получения точек и коротких линий.
Ноябрь	Геометрические фигуры 1: «Занимательный квадрат» 2: «Веселый прямоугольник» 3: «Треугольные фантазии» 4: «В стране Песочной графики»	Продолжать знакомить с нетрадиционной изобразительной техникой рисования. Учить наносить ритмично и равномерно точки на всю поверхность. Закрепить умение равномерно наносить песок в изображении геометрических фигур
Декабрь	Музыка леса 1: «Деревья такие разные» 2: «Новогодняя ёлка» 3: «Зимний лес» 4: «По лесной дорожке»	Учить рисовать елки разные по форме, ребром ладони, одним пальцем. Закрепить навыки рисования. Развивать чувство композиции. Воспитывать аккуратность. Эмоциональный комфорт. Релаксация. Учить рисовать веточки, украшать в техниках рисования пальчиками (выполнение ягоды различной величины). Закрепить навыки рисования. Развивать чувство композиции. Воспитывать аккуратность. Эмоциональный комфорт
Январь	Поющая тишина морских глубин 1: «Подводное царство» 2: «Золотая рыбка» 3: «Обитатели морей» 4: «Прекрасное рядом» (по замыслу)	Совершенствовать умения и навыки в свободном экспериментировании с песком. Развивать фантазию, интерес к морским жителям (морская звезда, морской конек, рыбка). Снятие эмоционального напряжения.

Февраль	<p align="center">Птицы</p> 1: «Сказочные птицы» 2: «Птичьи следы» 3: «Зернышки для птички» 4: «Красногрудый снегирь...»	Совершенствовать умения и навыки в свободном экспериментировании с песком. Развивать фантазию, интерес к птицам (воробей, голубь, снегирь,). Снятие эмоционального напряжения.
Март	Здравствуй весна 1: «Пробуждается природа» 2: «Подснежник» 3: «Букет для мамы» 4: «Весенняя капель»	Упражнять в рисовании обеих рук одновременно. Развивать координацию. Продолжать знакомить с временами года. Развивать чувство радости, успеха. Учить передавать в рисунке целостный образ. Учить наносить извилистые и прямые линии непрерывно. Дополнять рисунок декоративными элементами. Развивать любовь к птицам и чувство причастности к природе
Апрель	Мир игрушек и предметов 1: «Мой веселый звонкий мяч...». 2: «История кукол». 3: «Мы строим дом..». 4: «Моя любимая игрушка»	Учить рисовать предметы круглой и вытянутой формы указательным пальцем. Закрепить навыки рисования. Развивать чувство формы и величины.
Май	«Дети – цветы жизни» 1: «Волшебные цветы» 2: «Радуга чудес» 3: «Картина - пейзаж» 4: «Песочная фантазия»	Учить украшать простые по форме предметы, нанося простые по форме элементы. Всей ладонью, одним или несколькими пальцами, ребром ладони. Воспитывать эстетическое восприятие.

Учебный план (4-5 лет)

№	Название раздела/ модуля, темы	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1	-	Техника безопасности.
2.	Осеннее настроение	3	-	3	Наблюдение за детьми, диагностические упражнения
3.	Осенние запасы	4	-	4	Наблюдение за детьми, диагностические упражнения
4.	«Зимовье»	4	-	4	Наблюдение за детьми, диагностические упражнения
5.	В январе все деревья в серебре.	4	-	4	Наблюдение за детьми, диагностические упражнения
6.	Мир животных	4	-	4	Наблюдение за детьми, диагностические упражнения
7.	Мир насекомых	4	-	4	Наблюдение за детьми, диагностические упражнения
8.	Весеннее настроение	4	-	4	Наблюдение за детьми, диагностические упражнения

9.	Мир, труд, Май!!!	3		3	Наблюдение за детьми, диагностические упражнения
10.	Итоговое занятие	1		1	Наблюдение за детьми, диагностические упражнения
	Итого	32	1	31	

Учебно-тематический план (4-5 лет)

Месяц	Тема	Содержание
Октябрь	Осеннее настроение 1: «Мой любимый дождик». 2: «Веселые грибочки». 3: «Деревья и кусты». 4: «По замыслу».	Знакомство с материалом, показ работ знаменитых песочных аниматоров. Беседа о происхождении песка, как образуется песок. Познакомить детей с нетрадиционной изобразительной техникой рисования песком на стекле. Показать приемы получения точек и коротких линий.
Ноябрь	Осенние запасы 1: «Грибочки на веревочке». 2: «Яблоки и груши». 3: «Колкий Ёж». 4: «По замыслу»	Продолжать знакомить с нетрадиционной изобразительной техникой рисования. Учить наносить ритмично и равномерно точки на всю поверхность. Закрепить умение равномерно наносить песок в изображении геометрических фигур
Декабрь	«Зимовье» 1: «Зимушка, зима! Снеговик». 2: «Маленькой елочке холодно зимой.» 3: «Рукавичка.» 4: «По замыслу.»	Учить рисовать елки разные по форме, ребром ладони, одним пальцем. Закрепить навыки рисования. Развивать чувство композиции. Воспитывать аккуратность. Эмоциональный комфорт. Релаксация. Учить рисовать веточки, украшать в техниках рисования пальчиками. Закрепить навыки рисования. Развивать чувство композиции. Воспитывать аккуратность. Эмоциональный комфорт
Январь	В январе все деревья в серебре. 1: «Зимний пейзаж» 2: «Еловый лес» 3: «Дуб, береза, ель» 4: «Волшебное дерево»	Учить рисовать елки разные по форме, ребром ладони, одним пальцем. Закрепить навыки рисования. Развивать чувство композиции. Воспитывать аккуратность. Эмоциональный комфорт. Релаксация. Учить рисовать веточки, украшать в техниках рисования пальчиками (выполнение ягоды различной величины). Закрепить навыки рисования. Развивать чувство композиции. Воспитывать аккуратность.
Февраль	Мир животных 1: «Домашние животные» 2: «Дикие животные». 3: «Мои любимые животные из сказок». 4: «Подарок для папы».	Совершенствовать рисование песком пальцами, всей ладонью. Учить наносить равномерно различные линии (прямые, извилистые, длинные, короткие). Учить передавать в рисунке целостный образ. Закрепить умение равномерно наносить песок. Сравнить диких и домашних животных.
Март	Мир насекомых 1: «Сказочная бабочка» 2: «Божьи коровки на	Упражнять в рисовании обеих рук одновременно. Развивать координацию. Продолжать знакомить с временами года.

	лужайке». 3: «Шесть ножек, бегают по дорожке» 4: «По замыслу»	Развивать чувство радости, успеха. Учить передавать в рисунке целостный образ. Учить наносить извилистые и прямые линии непрерывно. Дополнять рисунок декоративными элементами. Развивать любовь к птицам и чувство причастности к природе
Апрель	Весеннее настроение 1: «Нарисуй и укрась вазу для цветов» 2: «Открытка для мамы». 3: «Цветы». 4: «По замыслу»	Совершенствовать умение украшать простые по форме предметы, нанося простые по форме элементы. Всей ладонью, одним или несколькими пальцами, ребром ладони, умение рисовать цветы (ребром ладони, указательным пальцем). Воспитывать эстетические чувства. Развивать творческие способности, любовь к природе, эстетическое восприятие и любовь к родителям.
Май	Мир, труд, Май!!! 1: «День Победы!» 2: «Транспорт» 3: «Спасибо мир над головой» (голубь) 4: «По замыслу»	Учить украшать простые по форме предметы, нанося простые по форме элементы. Всей ладонью, одним или несколькими пальцами, ребром ладони. Воспитывать эстетическое восприятие. Учить рисовать предметы круглой и вытянутой формы указательным пальцем. Закрепить навыки рисования. Развивать чувство формы и величины.

4. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.10.2024	31.05.2025	32	32	1 раз в неделю по 15-20 минут

5. Методические и оценочные материалы

5.1 Методические материалы

Литература

1. Федеральный закон № 273-ФЗ от 29.12.2012г. «Об образовании в Российской Федерации»
2. Приказ Министерства просвещения РФ № 629 от 27.07.2022г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Приказ Министерства просвещения РФ №467 от 03.09.2019г. «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
4. Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга № 1676-р от

25.08.2022г. «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга».

5. Андреевко Т.А. Использование кинетического песка в работе с дошкольниками.- СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017.- 128 с.

6. Епанчинцева О.Ю. Роль песочной терапии эмоциональной сферы детей дошкольного возраста: Конспекты занятий. Картотека игр. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015.-80с.

7. Зинкевич-Евстигнеева, Т.Г. Чудеса на песке. Практикум по песочной терапии/ Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева, Т.М. Грабенко. – СПб.: Издательство «Речь», 2007.

8. Зейц М. Пишем и рисуем на песке. Практические рекомендации. – М.2010.

9. Сакович, Н.А. Технология игры в песок. Игры на мосту/ Н.А. Сакович. – СПб.: Издательство «Генезис», 2005.

10. Тупичкина Е.А. Мир песочных фантазий: Программа обучения детей рисованию песочных картин в технике «Sand-Art» (для детей дошкольного и младшего школьного возраста).- М.: АРКТИ. 2017.-112с.

11. Песочная терапия. Электрон. дан. Режим доступа: <http://ru.wikipedia.org/wiki>

5.2 Оценочные материалы

Диагностика в зависимости от поставленных задач охватывает ряд основных показателей эффективности освоения программы, в качестве которых могут выступать:

1. Освоение техникой песочного рисования ребенком

(владение техниками рисования песком)

2. Уровень развития психомоторного развития ребенка

(координации, внимания, усидчивости речевой деятельности, образной памяти).

3. Проявления творческих способностей и владением

(мотивация на изобразительную деятельность, воображение, оригинальность).

4. Уровень развития эмоциональной сферы и познавательной активности ребенка

(умение видеть красоту в окружающем мире и передавать ее, используя песочную технику)

Для выявления степени сформированности выше указанных показателей проводятся диагностические процедуры. Таблица для фиксации результатов мониторинга (см. Приложение 1).

На основе анализа продуктов изобразительной деятельности, наблюдения за характером рисования песком по каждому параметру выставляется соответствующий балл и делается вывод о характере освоения программы. Выстраивается общая картина психоэмоционального состояния ребенка.

1.3 Планируемые результаты

- Знает техники рисования и может их воспроизвести. Рисовать пальцами, кулаком.
- Движения рук точны, характер, сила и ритмичность движения соответствует графической задаче изображения простых форм.
- Изображает отдельные предметы, простые по композиции, включая в картины воображение (круг, квадрат...)
- Проявляет эмоциональную отзывчивость при восприятии иллюстраций и явлений природы; умеет радоваться созданным ими индивидуальным и коллективным работам. Видит красоту в окружающем мире и может передавать ее, используя техники песочной анимации
- Изображает предметы и явления, передавая их выразительно, путем создания отчетливых форм, использования разных техник песочной анимации. Рисует пальцами, ладонью, кулаком, создавая композицию
- Движения рук точны, характер, сила и ритмичность движения соответствует графической задаче изображения несложных форм, объединяя в рисунке несколько изображений в сюжетную картину.
- Ярко проявляет увлеченность рисования на песке, желания рисовать по собственному замыслу.
- Рисунки эмоционально выразительны, передают настроение ребенка и красоту окружающего мира.
- Создает изображения предметов, сюжетные изображения (с натуры, по представлению); при этом используя разнообразные техники песочной анимации. Владеет графическими действиями (темным по светлому, насыпание песка)
- Движения рук точны, характер, сила, амплитуда, скорость и ритмичность движения соответствует графической задаче изображения несложных форм, объединяя в рисунке несколько изображений в сюжетную картину.
- Проявляет увлеченность рисования на песке, желания рисовать по собственному замыслу. Умеет дорисовывать отдельные формы, включая

фантазию и творческое мышление. Дорисовывая предложенные пятна, линии, точки, получая при этом новый образ.

Эмоциональное состояние в процессе рисования песком всегда характеризуются стабильностью, уравновешенностью, позитивным настроем. Выражает эмоции не только через рисунок, но и словом.

Самостоятельно называет техники рисования песком. Изображает предметы и явления, сюжетные изображения (с натуры, по представлению); передавая их выразительно, путем создания отчетливых форм, использования разных техник песочной анимации. Рисует пальцами, ладонью, кулаком, создавая композицию

Движения рук точны, характер, сила, амплитуда, скорость и ритмичность движения соответствует графической задаче изображения несложных форм, объединяя в рисунке несколько изображений в сюжетную картину. Способен одновременно работать пальцами двух рук.

Увлеченность в рисовании на песке, желания рисовать по собственному замыслу. Умеет дорисовывать отдельные формы, включая фантазию и творческое мышление. Умеет передавать особенности человеческого тела взрослого человека и ребенка. Дорисовывая предложенные пятна, линии, точки, получая при этом новый образ, при этом выбирает тип изображения (светлый, темный). Создает индивидуальные и коллективные рисунки, предметные и сюжетные композиции на темы окружающей жизни, литературных произведений.

Эмоциональное состояние в процессе рисования песком всегда характеризуются стабильностью, уравновешенностью, позитивным настроем, стремлением в рисунке на песке выразить свои эмоции, чувства.

Приложение 1

Таблица оценки уровня освоения ребенком программы

№	Ф. И. ребенка	Освоение техникой песочного рисования ребенком		Уровень развития психо-моторного развития ребенка		Проявления творческих способностей и владением		Уровень развития психо-эмоциональной сферы и познавательной активности ребенка	
		нач. года	конец года	нач. года	конец года	нач. года	конец года	нач. года	конец года
1									
2									

Итого баллов по критериям								
1								
2								
3								

Показатели критерии для оценки уровня овладения ребенком в соответствии с возрастом изобразительной деятельностью/рисование/

Освоение техникой песочного рисования ребенком

3б.- воспроизводит в точности все виды техники песочного рисования

2б.- есть незначительные искажения в технике

1б.- искажения значительные, форма не удалась

Уровень развития психо-моторного развития ребенка

3б.- движения рук точны, характер, сила, амплитуда, скорость и ритмичность движения соответствует графической задаче изображения.

2б.- есть незначительное искажение в зрительно моторной координации в изображении песочных картин

1б.- зрительно моторная координация сформирована слабо

Проявления творческих способностей и владением

3б.- изображения художественных картин из песка насыщены, разнообразны и отличаются оригинальностью. Способность самостоятельно выбрать и передать образ.

2б. - изображения художественных картин из песка насыщены, разнообразны. не всегда самостоятелен в выборе форм.

1б. – изображения повторяются. Не оригинальны. Затрудняется в выборе форм изображения

Уровень развития эмоциональной сферы и познавательной активности ребенка

3б. – рисунки эмоционально насыщены и отражают настроение и красоту окружающего мира. Может выразить эмоции словами.

2б. – почти каждый рисунок характеризуется эмоциональной выразительностью

1б. – рисунки чаще всего маловыразительны

Пальчиковые игры

Пальчиковая гимнастика для детей 3-4 лет

«Зайка»

Зайка по лесу скакал, (пальчики "скачут" по столу) Зайка корм себе искал. (пальчиками обеих рук поочередно перебираем по столу) Вдруг у зайки на макушке Поднялись, как стрелки, ушки. (изображаем ушки ручками) Шорох тихий раздаётся: Кто-то по лесу крадётся. (пальчики медленно идут по столу) Заяц путает следы, Убегает от беды. (пальчики быстро-быстро бегают по кругу на столе)

«Апельсин»

Мы делили апельсин! (руки сцеплены в замок, покачиваем) Много нас, (пальцы растопыриваем) А он один. (показываем только один палец) Эта долька для ежа, (пальцы сложены в кулачок, отгибаем по одному пальчику) Эта долька для стрижа, (отгибаем следующий пальчик) Это долька для утят, (отгибаем следующий пальчик) Это долька для котят, (отгибаем следующий пальчик) Эта долька для бобра, (отгибаем следующий пальчик) А для волка кожура! (ладони вниз, пальчики растопырены) Он сердит на нас, беда! (погрозить пальцем) Разбегайтесь кто куда! (сымитировать бег пальцами по столу)

«Улитка»

Тычет рожками улитка — (большой палец правой руки придерживает средний и безымянный; указательный и мизинец — прямые) Заперта в саду калитка. (тычет "рожками" в ладонь левой руки) Отвори скорей калитку, (левая рука "открывает" калитку), Пропусти домой улитку (правая рука "проползает").

Пальчиковые игры для детей 4-7 лет

«Дни недели»

В понедельник я стирала, (кулачки трём друг о друга) Пол во вторник подметала. (кисти расслабленных рук вниз и делаем имитирующие движения по столу) В среду я пекла калач, (печём "пирожки") Весь четверг искала мяч, (правую руку подносим ко лбу и делаем "козырёк") Чашки в пятницу помыла, (пальцы левой руки полусогнуты, ладонь стоит на ребре, а указательным пальцем правой руки водим по кругу внутри левой руки) А в субботу торт купила. (ладошки раскрыты и соединены вместе по стороне

мизинцев) Всех подружек в воскресенье Позвала на день рождения. (машем ладошками к себе)

«Горох»

Пять маленьких горошин Заперты в стручке. (переплетя пальцы, сжимаем руки вместе) Вот выросла одна, И тесно ей уже. (выпрямляем большие пальцы) Но вот растёт вторая, И третья, а потом Четвёртая, пятая... (выпрямляем пальцы поочередно) Сказал стручок: "Бом!". (хлопаем)

«Зима»

Раз, два, три, четыре, пять, (загибаем пальчики по одному) Мы во двор пошли гулять. Бабу снежную лепили, (имитируем лепку комков), Птичек крошками кормили, ("крошим хлебушек" всеми пальчиками) С горки мы потом катались, (ведем ладошкой правой руки по ладони левой руки) А еще в снегу валялись. (кладем ладошки на стол то одной, то другой стороной) Все в снегу домой пришли, (отряхиваем ладошки) Съели суп и спать легли. (производим движения воображаемой ложкой, кладем руки под щеку)

Приложение 3

Релаксационные упражнения

«Ленивый барсук»

Хоть и жарко, хоть и зной,
Занят весь народ лесной.
Лишь барсук – лентяй изрядный
Сладко спит в норе прохладной.
Лежебока видит сон,
Будто делом занят он.
На заре и на закате
Все не слезть ему с кровати.

«Звери и птицы спят»

Обошел медведь весь лес
И в берлогу спать залез.
Лапу в пасть засунул он
И увидел сладкий сон.
Дети на спине легли и как мишка видят сны.
Тише-тише – не шумите,
Наших деток не будите!
Птички станут щебетать,

Будем глазки открывать.
Просыпаться и вставать.

«Зернышко»

Посадил каждый свое зернышко.
обхватывают
Светит теплое солнышко, полил
опущена.
дождик.
Появились у зернышка корешки.
ноги

Затем появились у зернышка
встают
росточки. И выросли росточки
вот такие! У кого выше?

«Овощи»

Устали овощи, сели отдыхать.
Отдувается капуста: ах-ах-ах!

Морковка: эх-эх-эх!
Горох: о-хо-хох!

Огурец: ух-ух!

«Волшебный сон»

Реснички опускаются...
Глазки закрываются...
Мы спокойно отдыхаем (2 раза)
Сном волшебным засыпаем.
Дышится легко, ровно, глубоко.
Наши руки отдыхают...
Ноги тоже отдыхают...
Отдыхают, засыпают... (2 раза)
Шея не напряжена
И расслаблена она...
Губы чуть приоткрываются,

Сидя на коврах,

колени руками, голова

Вытягивают медленно

вперед.

Руки поднимают вверх,

на ноги, потягиваются.

Сели на коврики.

Обмахивают лицо
ладошками.

Хлопают по коленям.

Легко ударяют
пальцами по коленям.

Хлопают в ладоши.

Все чудесно расслабляются (2 раза)
Дышится легко...ровно...глубоко...
Мы спокойно отдыхали,
Сном волшебным засыпали. Хорошо нам отдыхать!
Но пора уже вставать!
Крепче кулачки сжимаем,
Их повыше поднимаем,
Потянуться, улыбнуться, всем открыть глаза,
Проснуться.
Вот пора нам и вставать!
Бодрый день наш продолжать!

«Космос»

Мы друзей хороших на Луне нашли.
Пригласили в космос их и летим.
Мы парим, как ласточки, в вышине.
Звездами любуемся в тишине.
Ветерок-проказник
Вскоре прилетел.
Опустив на землю нас, нежно шелестел.

«Сказка»

Мы помашем крыльями,
Мы как будто птицы.
А когда уснем мы,
Сказка нам приснится.
Шар приснится голубой
И мишутка маленький,
Фантастический герой
И цветочек аленький.
Наш цветок растет, растет,
Раскрывается цветок.
Лепестки нам нежно улыбаются,
У ребяток глазки закрываются,
Все чудесно расслабляются...

«Молчок»

Чики-чики, чики-чок,
Где ты дедушка Молчок?

Заходи к нам, посидим,
Помолчим...
Слышишь, добрый старичок?
Ти-ши-на...
Пришел молчок!
Не спугни его смотри –
Ни-че-го не говори, тс-сс...

«Океан»

Я слышу океана шум, прибой,
И шелест пены на песке прибрежном.
Волна беседует со мной.
Она мне говорит:
Расслабьтесь, успокойтесь, отдохните...
Услышьте шум прибоя ровный.
Пусть голову оставят мысли,
Пусть шея, грудь и руки отдохнут,
Вдохните чистый воздух океана.
Расслабьте тело, ноги и услышьте...
Как тепло и свет вливается в вас, уносит огорчения, болезни...
Свет чистый, белый чистит душу, тепло.
Дает любовь и веру в торжество добра!
Услышьте тишину, она молчит.
Впустите тишину в себя.
Покой!
Но вот прохладный ветер пробежал по телу,
Взбодрил нас всех, и мы проснулись,
Потянулись...
Потянулись, улыбнулись

«Рыбки»

В голубой водице
Плывет рыбок вереница.
Чешуей золотой сверкая,
Кружится, играет стая.
Тишина их манит вниз.
Рыбки, рыбки вниз пошли.
Рыбки, рыбки все легли.
Глазки все закрыли,

Плавнички расслаблены,
Все мы успокаиваемся,
Тихо расслабляемся...

«Буратино»

Лягте поудобнее. Представьте, то вы деревянные человечки, которые очень устали и хотят отдохнуть. Медленно закройте глаза. Дышите спокойно. Вдох – задержка дыхания (5 с), выдох (5-6 раз); отдыхаем (10с). Настроение прекрасное, все улыбаемся и радость своей улыбки дарим окружающим. Итак, вы деревянные куклы. Вышла правая нога поднимается вверх. Она прямая и жесткая, как палочка. Держим ее 5 с. Опускаем вниз, отдыхаем. Поднимаются ваши руки. Держим их 5 с, они прямые и напряженные. Опускаем. Руки упали и отдыхают. Ваша голова медленно поднимается вверх. Напрягли шею. Держим 5 с. Опускаем спокойно голову на пол. Буратино отдыхает. Расслабляется все тело от кончиков пальцев ног до кончиков пальцев рук. Расслаблены руки, ноги, туловище. Напряжение уходит. Дыхание спокойное. Шея расслаблена. Голова лежит неподвижно. Мышцы лица тоже расслаблены. Буратино отдыхает. Сейчас я досчитаю до пяти и Буратино откроем глаза. 1,2, ...5. Наступает пробуждение. Все куклы чувствуют себя бодрыми и радостными.

Буратино потянулся,
Буратино улыбнулся,
Он открыл глаза и сел.
Влево-вправо посмотрел,
Ручкой, ножкой повертел

«Прогулка на велосипеде»

Утро. Прекрасная солнечная погода.
Я еду на велосипеде по широкой ровной дороге.
Вокруг красивые цветущие кусты сирени. Они благоухают.
Щебечут птицы. Солнышко пригревает.
Я чувствую его тепло на руках, ногах и шее.
Тепло растекается по всему телу.
Я абсолютно спокоен и уверен в себе.
Все неприятности уходят. Настроение чудесное.
Я улыбаюсь, и радость улыбки дарю окружающим.
Я еду ровно и красиво.
Спокойно и уверенно держу руль, не спеша кручу педали.

Все прекрасно!

«Олени»

Поднять руки над головой, скрестить их, широко расставить пальцы.
Напрячь руки. Быстро опустить руки, уронить их. Расслабить руки. Вдох – выдох.

Посмотрите: мы – олени,
Рвется ветер нам навстречу!
Ветер стих. Расправим плечи,
Руки снова на колени.
А теперь, немножко лени...
Руки не напряжены и расслаблены.
Знайте, девочки и мальчики,
Отдыхают ваши пальчики!
Дышится легко..ровно...глубоко...

«Веселые гномы»

Я рас-слаб-ля-юсь... и ус-по-каи-ва-юсь...
Мои руки расслабленные, как жидкое тесто...(как легкое облачко), теплые,
как под струей теплой воды...неподвижные.
Мои ноги расслаблены...теплые...неподвижные...
Мое туловище теплое...расслаблено...неподвижное...
Моя шея расслаблена...теплая...неподвижная...
Мое лицо расслаблено...теплое...неподвижное...
Состояние приятного покоя...
Мне дышится легко и спокойно...
Я отдыхаю и набираюсь сил...
Активизация
Свежесть и бодрость наполняют меня...
Уходит чувство расслабленности из рук...ног...туловища...шеи...лица...
Мои мышцы отдохнули..они легкие, как воздушный шарик (облачко)...
Я буду со всеми приветливым, я буду бодрым...
Мое дыхание углубляется, становится чаще...
Я чувствую, как прохлада охватывает мое лицо, будто приятный ветерок
обдувает меня...
Я уверен в себе...
Приятный холодок пробежал по моей шее...плечам...спине...
Я словно принял прохладный, освежающий душ...чувствую что моя кожа
стала «гусиной»...По телу «побежали мурашки»...

Я хорошо отдохнул!

Я бодр и силен!

Настроение радостное!

Самочувствие отличное!

Я буду считать про себя от 3 до 1:3 – сонливость проходит, 2 – я потягиваюсь, 1 – я открываю глаза. Подтягиваюсь, встаю и продолжаю свой радостный день!

“Воздушные шарики”

Представьте себе, что все вы – воздушные шарики, очень красивые и весёлые. Вас надувают, и вы становитесь всё легче и легче. Все ваше тело становится лёгким, невесомым. И ручки лёгкие, и ножки стали лёгкие, лёгкие. Воздушные шарик поднимаются всё выше и выше. Дует тёплый ласковый ветерок, он нежно обдувает каждый шарик ... (пауза – поглаживание детей). Обдувает шарик ..., ласкает шарик ... Вам легко, спокойно. Вы летите туда, куда дует ласковый ветерок. Но вот пришла пора возвращаться домой. Вы снова в этой комнате. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Улыбнитесь своему шарик.

“Облака”

Представьте себе тёплый вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака – такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг всё тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вдохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, всё выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки лёгкие, лёгкие, ваши ножки лёгкие, все ваше тело становится лёгким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно гладит вас, это пушистое и нежное облако ... (пауза – поглаживание детей). Гладит ..., поглаживает ... Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке.

“Лентяи”

Сегодня мои дети много занимались, играли и, наверное, устали. Я предлагаю вам немного полениться. Представьте себе, что вы - лентяи и нежитесь на мягком, мягком ковре. Вокруг тихо и спокойно, вы дышите легко и свободно. Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает всё ваше

тело. Вы спокойно отдыхаете, вы ленитесь. Отдыхают ваши руки, отдыхают ваши ноги ... (пауза – поглаживание детей). Отдыхают ручки..., отдыхают ножки... Приятное тепло охватывает всё ваше тело, вам лень шевелиться, вам приятно. Ваше дыхание совершенно спокойно. Ваши руки, ноги, всё тело расслаблено. Чувство приятного покоя наполняет вас изнутри. Вы отдыхаете, вы ленитесь. Приятная лень разливается по всем телу. Вы наслаждаетесь полным покоем и отдыхом, который приносит вам силы и хорошее настроение. Потянитесь, сбросьте с себя лень и на счёт «три» откройте глаза. Вы почувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение.

«Я на солнышке лежу»

Я на солнышке лежу,
Но на солнце не гляжу.
Глазки закрываем, глазки отдыхают.
Солнце гладит наши лица,
Пусть нам сон хороший снится.

«Осанка»

Хватит спинку качать,
Надо лечь и отдыхать.
Я на коврике лежу,
Прямо в потолок гляжу.
Лежат ровно пяточки,
Плечики, лопаточки.
Спинка ровная, прямая,
А могла бы быть кривая.

«Гномик»

Цель: снятие мышечного напряжения, полное или частичное расслабление организма, укрепление нервной системы.

Рекомендуется выполнять после сильных переживаний, физических нагрузок.

Маленький гномик
Любит играть -
Бегать, вертеться,
стороны;
Прыгать, скакать.
ногах;
А когда он устает

присели на корточки;
встали, выпрямились;
бег на месте, повороты в
прыжки на месте на двух
ходьба на месте;

Тут к кроватке он идет.
туловища;
Глазки закрывает,
Ручки поднимает,
Напрягает, расслабляет.
расслабить руки
Сильно кулачки сжимает,
пальцы рук;
Отпускает, разжимает.
пальцы;
Ножки поднимает,
Держит, держит, напрягает
И тихонько опускает.
Делает глубокий вдох,
нос;
А затем он выдыхает.
Вот как отдыхает гном!
встать.
И опять играет.

«Зоопарк»

Мы ходили в зоопарк,
Много там смешных зверят.
Вот зайчики-мальчики,
прыгают
Вот белочки-девочки,
А это могучий медведь.
ногу;
К нему подойду я,
Как он зарычу я
ы-ы);
И дальше пойду я смотреть.
Это пруд, а там лягушка.
Рядом с ней ее подружка.
Надуваются лягушки
вдыхать
Как воздушные шары.
Ой! Как лопнут две подружки!
Нет, сдуваются они.

Лечь на спину, руки вдоль
закрывать глаза;
поднять руки вверх;
сильно напрячь, а затем
сжать кулачки, напрячь
разжать кулачки, расслабить
поднять ноги вверх;
держат ноги на весу;
опустить ноги и расслабить;
сделать глубокий вдох через
выдох через рот.
открыть глаза и медленно

ходьба на месте;
ручками изображают ушки и
изображают лапки и прыгают;
Переваливаются с ноги на
делают глубокий вдох;
на выдохе произносят «р-ры-
ходьба на месте.
прыжки на корточках;
сесть на пол, ноги прямые;
руки на живот, медленно
и надувать живот;
Задержать дыхание;
выдохнуть.

Подхожу к другой я клетке –
Там сидит огромный лев.
вверх;
Зарычал он очень громко,
Я стою, оцепенев.
замереть;
Лев лег спать,
мышцы;
И мне спокойно, дышится легко.
ритме
И теперь пойду я дальше,
Но не далеко.
Рядом клетка небольшая.
Вижу я – в ней кто-то спит.
То барсук, лентяй изрядный,
Лапки вверх подняв, лежит.
Снится ему сладкий сон:
Будто он большая птица,
Высоко летает он,
Любит в небе порезвиться,
Поиграться с ветерком.
Сладко воздух он вдыхает,
А затем и выдыхает.
Его солнце согревает,
Теплый лучик с ним играет.
Как приятно, хорошо.
Дышится легко!

«Снег идет»

Налетели вдруг метели,
горошком»,
Закружили и запели,
И снежинки захотели
Землю всю собой закрыть.
Ветры буйные гуляют,
Снега много наметает,
Даже птицы не летают,
Потому что снег идет.
Он кружится и ложится,

ходьба на месте;
стать на носочки и тянуться
на выдохе произнести «р-р-р»
сильно напрячь все тело,
медленно расслабить все
подышать в индивидуальном
ходьба на месте

Лечь на спинку;
закрыть глаза, потянуться;
расслабиться.

сделать глубокий вдох;
медленный выдох.

дети стоят, «рассыпавшись
закружились вокруг себя,
кружась все медленнее и медленнее,
салятся на корточки, накрыв голову,
поднимаются, сильно машут руками,
опускают руки, склоняют голову,
медленно опускаются и ложатся

Скоро будет Новый год.

на спину, закрывают глаза,
дыхание спокойное.

Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц туловища, рук, ног

“Шишки”

Представьте себе, что вы – медвежата и с вами играет мама – медведица. Она бросает вам шишки. Вы их ловите и с силой сжимаете в лапах. Но вот медвежата устали и роняют свои лапки вдоль тела – лапки отдыхают. А мама – медведица снова кидает шишки медвежатам... (повторить 2 – 3 раза)

“Холодно – жарко”

Представьте себе, что вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замёрзли, обхватили себя руками, голову прижали к рукам – греетесь. Согрелись, расслабились... Но вот снова подул холодный ветер... (повторить 2–3 раза).

“Солнышко и тучка”

Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнце зашло за тучку, стало холодно – все сжались в комочек, чтобы согреться (задержать дыхание). Солнышко вышло из-за тучки, стало жарко – все расслабились (на выдохе). Повторить 2 – 3 раза.

“Драгоценность”

Представьте себе, что вы держите в кулачках что-то очень ценное, дорогое для вас, и кто-то хочет у вас это отнять. Вы сжимаете кулачки все крепче и крепче...ещё крепче, уже побелели косточки, кисти начинают дрожать... Но вот обидчик ушёл, а вы разжимаете свои кулачки, пальцы становятся расслабленными, кисти рук спокойно лежат на коленях... они отдыхают... (повторить 2-3 раза).

Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц лица

“Улыбка”

Представьте себе, что вы видите перед собой на рисунке красивое солнышко, рот которого расплылся в широкой улыбке. Улыбайтесь в ответ солнышку и

почувствуйте, как улыбка переходит в ваши руки, доходит до ладоней. Сделайте это ещё раз и попробуйте улыбнуться пошире. Растягиваются ваши губы, напрягаются мышцы щек... Дышите и улыбайтесь..., ваши руки и ладони наполняются улыбающейся силой солнышка (повторить 2-3 раза).

“Солнечный зайчик”

Представьте себе, что солнечный зайчик заглянул вам в глаза. Закройте их. Он побежал дальше по лицу. Нежно погладьте его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке. Поглаживайте аккуратно, чтобы не спугнуть, голову, шею, животик, руки, ноги. Он забрался за шиворот – погладьте его и там. Он не озорник – он ловит и ласкает вас, а вы погладьте его и подружитесь с ним (повторить 2-3 раза).

“Пчелка”

Представьте себе теплый, летний день. Подставьте солнышку ваше лицо, подбородок тоже загорает (разжать губы и зубы на вдохе). Летит пчелка, собирается сесть кому-нибудь на язык. Крепко закрыть рот (задержка дыхания). Прогоняя пчелку можно энергично двигать губами. Пчелка улетела. Слегка открыть рот, облегченно выдохнуть воздух (повторить 2-3 раза).

“Бабочка”

Представьте себе теплый, летний день. Ваше лицо загорает, носик тоже загорает – подставьте нос солнцу, рот полуоткрыт. Летит бабочка, выбирает, на чей нос сесть. Сморщить нос, поднять верхнюю губу кверху, рот оставить полуоткрытым (задержка дыхания). Прогоняя бабочку можно энергично двигать носом. Бабочка улетела. Расслабить мышцы губ и носа (на выдохе) (повторить 2-3 раза).

Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц туловища, рук, ног

“Спящий котёнок”

Представьте себе, что вы весёлые, озорные котята. Котята ходят, выгибают спинку, машут хвостиком. Но вот котята устали...начали зевать, ложатся на коврик и засыпают. У котят равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно дышат (повторить 2 – 3 раза).

“Игра с песком”

Представьте себе, что вы сидите на берегу моря. Наберите в руки песок (на вдохе). Сильно сжав пальцы в кулак, удержать песок в руках (задержка дыхания). Посыпать колени песком, постепенно раскрывая кисти и пальцы. Уронить бессильно руки вдоль тела, лень двигать тяжелыми руками (повторить 2-3 раза).

“Муравей”

Представьте себе, что вы сидите на полянке, ласково греет солнышко. На пальцы ног залез муравей. С силой натянуть носки на себя, ноги напряжены, прямые. Прислушаемся, на каком пальце сидит муравей (задержка дыхания). Сбросим муравья с ног (на выдохе). Носки идут вниз – в стороны, расслабить ноги: ноги отдыхают (повторить 2-3 раза).