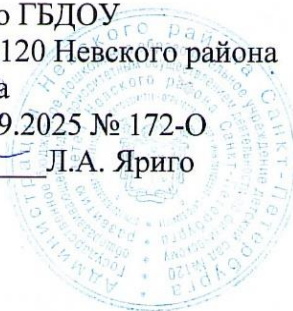


Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №120
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому
развитию детей Невского района
Санкт-Петербурга

Принято
Педагогическим советом
ГБДОУ детский сад №120
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол №1 от 29.08.2025

Утверждено
И.О. заведующего ГБДОУ
детским садом №120 Невского района
Санкт-Петербурга
Приказом от 16.09.2025 № 172-О
Л.А. Яриго



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Песочная терапия»

Срок освоения 32 дня
Возраст детей 3-4 года

Разработчик:
Меньшова Наталья Сергеевна,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Направленность: социально-гуманитарная.

Актуальность реализации:

«Самая лучшая игрушка для детей – куча песка!».

К.Д.Ушинский.

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

Немаловажную роль при этом играет эмоционально - личностное благополучие ребенка. Недостаток тепла, ласки, разлад между членами семьи, непонимания со стороны взрослых и сверстников приводит к формированию у ребенка чувства тревожности, незащищенности, неуверенности в себе. У этих детей часто наблюдается низкий уровень речевого общения, они агрессивны, не умеют и не желают уступать друг другу, не хотят быть терпимее и доброжелательнее. В связи с этим возникла необходимость в создании программы развивающей эмоциональное состояние детей старшего дошкольного возраста.

Песок - загадочный материал. Он обладает способностью завораживать человека – своей податливостью, способностью принимать любые формы, быть сухим и легким, или ускользающим и влажным, или плотным и пластичным. Игра с песком, как способ развития и самотерапии ребенка, известен уже давно.

Адресат: программа рассчитана на детей дошкольного и младшего школьного возраста 3-4 лет.

Уровень освоения: социально – коммуникативное развитие детей с учётом возрастных и индивидуальных особенностей.

Объем и срок освоения: 32 часа, 1 год с небольшой подгруппой 4-6 человека. Продолжительность занятия 15 минут.

Отличительные особенности: Песочная терапия - это возможность выразить то, для чего трудно подобрать слова, соприкоснуться с тем, к чему трудно обратиться напрямую, увидеть в себе то, что обычно ускользает от сознательного восприятия.

Песочная терапия - это уникальная возможность исследовать свой внутренний мир с помощью множества миниатюрных фигурок, подноса с песком, некоторого количества воды - и ощущения свободы и безопасности самовыражения, возникающей в общении. Это естественная и доступная каждому ребенку форма деятельности. Ребенок часто словами не может выразить свои переживания, страхи. Он проигрывает тревожащие его ситуации, создает картину собственного мира из песка, освобождается от напряжения. Он приобретает опыт положительного разрешения жизненных ситуаций. И наступает момент, когда можно заметить в поведении ребенка изменения. Он начинает применять в реальности свой «песочный» опыт. Повышается мотивация ребенка узнавать новое, экспериментировать и работать самостоятельно.

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

Цель программы: стабилизация психоэмоционального состояния ребенка, развитие тактильных ощущений.

Задачи программы:

- развитие познавательных процессов (восприятие, внимание, память, образно-логическое мышление, пространственное воображение, речь).
- развитие процессов саморегуляции;
- развитие сенсорно-перцептивной сферы,
- формирование творческого потенциала ребенка;
- тренировать мелкую моторику рук;
- формировать установку на положительное отношение к себе.
- снижение тревожности и психофизического напряжения

Планируемые результаты:

1. У ребенка снимаются трудности в общении, исчезают страхи, тики, навязчивости и другие расстройства
2. Корректируется поведение (снятие агрессии).
3. Совершенствуется развитие мелкой моторики, познавательных процессов.
4. Ребенок научится исследовать собственные чувства и желания;
5. Ребенок получит опыт эффективного общения со сверстниками;
6. Ребенок научится справляться с трудными ситуациями при помощи своих внутренних ресурсов;
7. Ребенок расширит свои знания об эмоциях, научится понимать эмоциональное состояние других людей.

Организационно-педагогические условия реализации

Язык реализации: русский

Формы обучения: очная

Особенности реализации: комплексно-тематический принцип

Условия набора и формирование групп: в коллектив принимаются все дети, без специальной подготовки.

Условия формирования групп: дети младшего возраста

Количество учащихся: не менее 12 детей

Форма организации: групповые.

Формы проведения занятий:

1. Сюжетные игры – «Построим дорожку (дом, заборчик)», «Норки для мышки». Освоив простую постройку, даем усложнение с использованием бросового материала (палочки, травка, дощечки, платочки и т.д.).
2. Игры-забавы – «Найди предмет», «Откопай сюрприз», «Спрячь ты, а я буду искать», «Необыкновенные следы».
3. Дидактические игры-упражнения - «Узоры на песке», «Мы создаем мир».
4. Рассказывание сказок – лепим героев или рисуем на песке палочкой сказку и сопровождаем рассказом.

5. Инсценирование: «Девочка чумакая», «Испечем пирожки».
6. Читаем на песке – предварительно лепим формочки животных или предметов, а потом показываем детям и читаем стихотворение, например, из цикла А.Барто «Игрушки».
7. Рисование песком – хорошо просушенный и просеянный песок набираем в ладошку или насыпаем в кулечек с отрезанным уголком и рисуем по готовому контуру картинку.
8. Конструирование – используем метод «наплыва» (полужидкий песок выливается постепенно в определенную форму «Замок из песка»).
9. Устраиваются дни погружения, например, «День песка»; тематические праздники: «Праздник песка», «Праздник новых формочек» и т.д.

Методы и приемы песочной терапии:

1. Исследовательская, практическая деятельность, включающая в себя работу с раздаточным материалом (совочки, формочки, кисточки), элементы экспериментирования, наблюдения.
2. Игровая деятельность (обыгрывание ситуаций («песочная буря», «проливной дождь», инсценировка, элементы театрализации).
3. Словесные методы – беседы, рассказ педагога, чтение произведений литературы (стихи, сказки), использование фольклорного жанра (потешки, прибаутки).
4. Наглядные методы (показ игрушек, рассматривание картин и иллюстраций, моделирование).
5. Релаксация.
6. Концентрация.
7. Функциональная музыка.
8. Сказкотерапия.

Форма организации: групповая, фронтальная, индивидуальная.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования.

Материально-техническое обеспечение занятий:

1. Стол с подсветкой, наполненный песком

2. Технические устройства

- Фотоаппарат, компьютер

3. Коллекция миниатюрных фигурок и предметов

Для песочной терапии необходимо подобрать предметы различной тематики.

- **Фигурки людей** разного пола и возраста, представителей различных исторических эпох, разнообразных профессий. Кукольные семейства, фантастические существа, персонажи сказок, легенд, мифов, боги и богини разных народов, колдуны, ведьмы и пр.

- **Животные** (наземные, летающие, водные обитатели) как дикие, так и домашние, а также вымершие и доисторические представители фауны, фантастические животные (единорог, грифон, пегас и т.п.)

- **Дома**, другие жилища, мебель, мосты, лестница, заборы, ворота, здания, имеющие специальное предназначение (вокзалы, больницы, школы и т.п.), храмы различных религий.

- **Продукты питания**, домашняя утварь, орудия труда.

- **Деревья**, кусты, цветы и другие растения.

- **Природный материал**: камешки, мох, кора деревьев, плоды деревьев, ракушки, кораллы, перышки, сухие ветки, засушенные цветы.

- Небесные объекты (солнце, луна, звезды, радуга и пр.)

- Транспортные средства (наземные, водные, воздушные)

- Разноцветные стеклянные и хрустальные шарики и многое другое.

- Монеты, пуговицы, ювелирные изделия, нитки, кусочки кожи, меха.

- Миниатюрные музыкальные инструменты.

- Ритуальные предметы.

- «Мультишные» персонажи.

- Маски.

- Зеркала

Ларцы, коробочки.

Материалы песочной терапии.

- К материалам относятся различные предметы, используемые в песочной терапии. Все они обладают определенным содержанием, делятся на разные группы и вызывают у ребенка различные реакции.

Материалы, из которых изготовлены предметы песочной терапии: металл; кости; камень; перья; стекло; кристаллы; пластмасса; минералы; дерево; морские ракушки и т.п.

Учебный план

№	Тема	Количество часов			Формы контроля(аттестация)
		Всего	Теория	Практика	
1	«Песочная страна»	4	1	3	Игры по заданию
2	«Волшебный лес»	8	1	7	Игры с творчеством
3	«Здравствуй песок»	8	1	7	Игра кто быстрее найдёт
4	«Моя сказка»	8	1	7	Мы придумаем сказку
5	«Опыты и эксперименты с песком»	4	2	2	Удивительный узор
	Итого	32	6	26	

Сводный учебный план

№	Название ДОП	Год обучения	Всего часов
1	Песочная терапия	2025-2026	32

УТВЕРЖДЕНО

Приказом № 173-О от 16.09.2025

И.О. заведующего ГБДОУ №120

Невского района Санкт-Петербурга

/Л.А. Яриго/

Календарно –учебный график
реализации дополнительной образовательной программы
«Песочная терапия» на 2025-2026 учебный год.

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество во учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
2025-2026	01.10.2025	30.05.2026	32	32	32	1 раз в неделю 15 минут

Цель программы: стабилизация психоэмоционального состояния ребенка, развитие тактильных ощущений.

Задачи программы:

- развитие познавательных процессов (восприятие, внимание, память, образно-логическое мышление, пространственное воображение, речь).
- развитие процессов саморегуляции;
- развитие сенсорно-перцептивной сферы,
- формирование творческого потенциала ребенка;
- тренировать мелкую моторику рук;
- формировать установку на положительное отношение к себе.
- снижение тревожности и психофизического напряжения

Планируемые результаты:

1. У ребенка снимаются трудности в общении, исчезают страхи, тики, навязчивости и другие расстройства
2. Корректируется поведение (снятие агрессии).
3. Совершенствуется развитие мелкой моторики, познавательных процессов.

4. Ребенок научится исследовать собственные чувства и желания;
5. Ребенок получит опыт эффективного общения со сверстниками;
6. Ребенок научится справляться с трудными ситуациями при помощи своих внутренних ресурсов;
7. Ребенок расширит свои знания об эмоциях, научится понимать эмоциональное состояние других людей.

Тематическое планирование.

Октябрь - «Песочная страна»	
Цель	Темы занятий
Знакомство с песочницей и способами игры с песком.	1. «Правила песочной страны» 2. «В гостях у песочной феи» 3. «Мы волшебники» 4. «Следы на песке»
Ноябрь – декабрь - «Волшебный лес»	
Ознакомление с окружающим миром Развитие мышления, речи, моторики.	1. «Звуки леса» 2. «Во саду ли в огороде» 3. «Песочный ветер» 4. «Угадай что спрятано в песке» 5. «У бабушки в деревне» 6. «Птичий двор» 7. «Выбери и поставь» 8. «Построим домик для куклы»
Январь – февраль - «Здравствуй песок»	
Дать детям понятие о свойствах песка, развивать мелкую моторику, воображение, координацию движений.	1. «Песочные узоры» 2. «Рисование на песке» 3. «Кто к нам приходил?» 4. «Бусы для мамы» 5. «Забавные ладошки» 6. «Золотоискатели» 7. «Брось камешек» 8. «Пересыпание песка через воронку»
Март – апрель - «Моя сказка»	
Ознакомление с окружающим миром, развитие мышления, речи, моторики.	1. «Праздничные украшения» 2. «Секретное задание для крота» 3. «Картины на песке»

	4. «Солнечные лучики» 5. «Заборчики» 6. «Норка для мышки» 7. «Цветные заборчики» 8. «Цветной ковер»
Май - «Опыты и эксперименты с песком»	
Дать детям понятие о свойствах песка, развивать мелкую моторику, воображение, координацию движений	1 «Игры с решетом» 2. «Свойства мокрого песка» 3. «Мокрые камешки» 4. «Удивительный узор»

Содержание и описание упражнений по программе «Песочные фантазии».

Раздел 1. «Песочная страна» (занятие 1-4)

Цель: Ознакомление с окружающим миром. Развитие мышления, речи, мелкой моторики рук.

Теория: Знакомство с правилами поведения в песочнице. Настроить на работу в песочнице, повышение уверенности в своих силах; снижение тревожности и психофизического напряжения; развитие творческого потенциала детей.

Практика: Наглядные методы (показ игрушек, рассматривание картин и иллюстраций, моделирование). Словесные методы – беседы, рассказ педагога, чтение произведений литературы.

Раздел 2. «Волшебный лес» (занятие 5-12)

Цель: Ознакомление с окружающим миром Развитие мышления, речи, моторики.

Теория: Релаксационное упражнение с использованием музыкального сопровождения; формирование творческого потенциала ребенка; тренировать мелкую моторику рук; формировать установку на положительное отношение к себе

Практика: Развитие умения представлять предметы по их словесному описанию.

Ребенок по словесной инструкции взрослого пальчиками «ходит, прыгает, ползает» по песку, изображая различных персонажей. Дидактические игры-упражнения - «Узоры на песке», «Мы создаем мир». Рассказывание сказок – лепим героев или рисуем на песке палочкой сказку и сопровождаем рассказом.

Раздел 3. «Здравствуй песок» (занятие 13-20)

Цель: дать детям понятие о свойствах песка, развивать мелкую моторику, воображение, координацию движений.

Теория: Развитие познавательных процессов (восприятие, внимание, память, образно-логическое мышление, пространственное воображение, речь); формирование творческого потенциала ребенка; тренировать мелкую моторику рук.

Практика: Песочная фея; «Игры-занятия с сухим песком».

Беседа -береги песчинки, чистые ручки и носики. Поиграл с песком — помой ручки и покажи чистые ладошки зеркалу. Игры с мокрым песком «*Песочные узоры*»; игры: идут медвежата», «Прыгают зайцы», «Ползут змейки», «Бегут жучки-паучки», «Крокозябла»; где спрятаны секретки; Упр. «Пересыпание песка через воронку».

Раздел 4. «Моя сказка» (занятие 21-28)

Цель: ознакомление с окружающим миром, Развитие мышления, речи, моторики.

Теория: развитие познавательных процессов (восприятие, внимание, память, образно-логическое мышление, пространственное воображение, речь); формирование творческого потенциала ребенка; тренировать мелкую моторику рук; формировать установку на положительное отношение к себе.

- развитие процессов саморегуляции; Развитие творческого потенциала детей.

Практика: Дети украшают фигуры различными мелкими предметами;

Игра «Смотри и делай, как мой крот», строим «заборчик»; «роем норку для мышки»; «украсим заборчик»; «украсим коврик».

Раздел 5. «Опыты и эксперименты с песком» (занятие 29-32)

Цель: дать детям понятие о свойствах песка, развивать мелкую моторику, воображение, координацию движений

Теория: развитие процессов саморегуляции; развитие сенсорно-перцептивной сферы, формирование творческого потенциала ребенка; тренировать мелкую моторику рук.

Практика: «Игры с решетом»; «Свойства мокрого песка» воспитатель показывает, как можно играть с мокрым песком (лепим колобок, пирожки, куличики)
Игры с водой и камешками (рассматривание узоров на камешках); «Удивительный узор».

Методические и оценочные материалы

Диагностика охватывает ряд показателей эффективности освоения программы, в качестве которых могут выступать

- Графические умения и навыки рисования на песочном планшете.
- Композиционные умения и развитие пространственного мышления.
- Художественно-эстетические отношения.
- Словесные творческие способности
- Инициативность, самостоятельность, эмоциональное состояние

Перечень показателей эффективности прохождения программы может, сокращён в соответствии с поставленными задачами работы с детьми или отдельным ребёнком.

В соответствии с каждым показателем подбираются или разрабатываются диагностические методики, в рамках которых определяются критерии, характеризующие степень проявления каждого из вышеназванных показателей.

Диагностические методики проводятся с детьми до начала занятий песочным рисованием и в завершении прохождения программы, полученные результаты сопоставляются и делаются выводы об эффективности реализации содержания программы.(ПРИЛОЖЕНИЕ 1)

Результаты мониторинга образовательного процесса «Песочная терапия» младшей группы

№ П/ П	Фамилия, имя ребенка	Графические умения и навыки рисования на песочном планшете		Композиционные умения и развитие пространственного мышления		Художественно -эстетические отношения		Словесные творческие способности		Инициативность, самостоятельность, эмоциональное состояние		Итоговый показатель каждому ребенку (среднее Значение)	
		Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.
1													
2													
Итоговый показатель по гр.													

Сводная результаты мониторинга образовательного процесса «Песочная терапия» младшей группы

Показатели Уровни	Сентябрь		Декабрь		Май	
	Кол-во детей	%	Кол-во детей	%	Кол-во детей	%
Сформировано						
Частично сформировано						
Не сформировано						
Всего детей						

3б-сформировано 2б-частично сформировано 1б- Не сформировано



Список литературы:

1. Барина Н. Песок – вода – ладошки. //Ребенок в детском саду. – 2010. - №2. – с. 2
2. Бережная Н. Ф. Использование песочницы в коррекции эмоционально-волевой и социальной сфер детей дошкольного возраста. //Дошкольная педагогика. – 2007. - №1. – с. 50
3. Грабенко Т. М. Игры с песком, или песочная терапия. //Дошкольная педагогика. – 2004. - №5. – с. 26
4. Данюкова А. Вы любите проекты? //Обруч. -2001.-№4.-с. 11-13
5. Епанчинцева О.Ю. Роль песочной терапии в развитии эмоциональной сферы детей дошкольного возраста. – СПб.: «Детство-Пресс», 2010
6. Жителева С. Песочная терапия. //Ребенок в детском саду. – 2006. - №4. – с. 65
7. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. «Путь к волшебству» СПб «Речь», 1998
8. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Грабенко Т.М. Чудеса на песке. СПб.: «Речь», 2005
9. Кузуб Н., Осипук Э., В гостях у Песочной Феи. Организация педагогических игр с песком для детей дошкольного возраста// Вестник практической психологии образования - №1/2006
10. Панфилова Н. К логопеду или в песочницу? //Обруч. – 2005. - №5. – с. 39
11. Песочная терапия в коррекции эмоциональной сферы детей. //Дошкольная педагогика. – 2006. - №4. – с. 56
12. Проектный метод в деятельности дошкольного учреждения: Пособие для руководителей и практических работников ДОУ. /Авт. - сост. Л. С. Киселева и др. – М.: АРКТИ, 2003. – 96 с.
13. Санкович Н.А. Технология игры в песок. Игры на мосту.- СПб.: Питер, 2001г.
14. Юнг К.Г. Человек и его символы. М.: Серебряные нити, 2002 г.