

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 30 комбинированного вида
Курортного района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
на заседании
Педагогического совета
Протокол №1 от 29.08.2025г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом № 60-ОД
от 01.09.2025г.

Учтено мнение Совета родителей
ГБДОУ детский сад № 30 комбинированного
вида Курортного района Санкт-Петербурга
Протокол № 4 от 29.08.2025 г.

Дополнительная общеразвивающая программа

по песочной терапии

«Песочная фантазия»

Возраст обучающихся: 3 – 4 года

Разработчик:
Соколова Анна Александровна
педагог – психолог

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по песочной терапии «Песочная фантазия», разработана для детей 3-4 лет в соответствии с направлениями государственной образовательной политики и современными нормативными документами федерального и регионального уровня в сфере образования, а также локальными актами ГБДОУ.

Направленность программы – социально–гуманитарная.

Адресат - данная программа предназначена для работы с детьми дошкольного возраста, в возрасте 3–4 года (без учета гендерных различий).

Медицинский допуск не требуется.

Актуальность реализации

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

С появлением новых требований к ребёнку, новых обязанностей, а тем более при несовпадении ожиданий родителей и возможностей ребёнка, у детей младшего дошкольного возраста может возрасти уровень тревоги, снижаться способность к адаптации, появляться эмоциональная нестабильность. К сожалению, это происходит достаточно часто. С каждым годом требования общества к детям лишь возрастают, что обуславливает в какой-то мере и рост негативных психологических эффектов у детей.

Песочная терапия – научно обоснованный метод терапии, проверенный многолетней практикой квалифицированных специалистов в области психологии. Анализ песочного творчества приводит к раскрытию внутреннего потенциала. Посредством терапии можно решить многие проблемы, оценить уровень агрессии и избежать стрессов. Погрузившись в творческий процесс, человек начинает лучше понимать себя, контролировать собственное поведение и поведение других. Наблюдение и опыт показывают, что игра в песок положительно влияет на эмоциональное самочувствие детей, нормализацию социального поведения, создание ребенку обстановки внешней безопасности, внутренней защищенности, снижает уровень тревожности, агрессивности, оказание ему максимальной поддержки. Игры на песке – одна из форм естественной деятельности ребенка. Именно поэтому, песочница используется в ходе развивающих и обучающих занятий. Во время занятий наряду с развитием тактильно-кинестетической чувствительности и мелкой моторики рук, ребенок учится прислушиваться к себе и проговаривать свои ощущения. А это способствует развитию речи, произвольного внимания и памяти, что очень важно для детей. Концептуальные подходы к содержанию программы песочной терапии основаны на идеях гуманистической педагогики, принципах развития образования детей. Проведение мероприятий по программе реализуют потребности детей в творчестве, познании, самореализации, цели и смысле жизни, уважении, радости. Реализация программы обеспечит удовлетворение одной из важнейших потребностей каждого ребенка- быть здоровым, эмоционально благополучным.

Отличительные особенности:

- Использование инновационной деятельности в практику работы ДОУ;
- Для участия в программе детям не нужно обладать специальными навыками и умениями.

Уровень освоения - общекультурный.

Объем и срок освоения – 32 часа, 32 недели, 8 месяцев

Цель программы: Развитие эмоционально-личностной сферы ребенка посредством техник песочной терапии.

Задачи программы:

Обучающие:

- Обучить детей способам эффективного взаимодействия со сверстниками (договариваться, делиться, просить помощи) через совместные игры с песком.
- Сформировать навыки вербального и невербального общения (описывать свои постройки, чувства, "читать" эмоции других по мимике и жестам).

Развивающие:

- Развивать эмоционально-волевую сферу: способность понимать и выражать свои чувства, снижать уровень тревожности и агрессии.
- Развивать саморефлексию и адекватное самовосприятие. С помощью песка ребенок проецирует свой внутренний мир и учится принимать свои сильные и слабые стороны.
- Развивать навыки совместной деятельности и кооперации в процессе создания общих песочных карин и миров.

Воспитательные:

- Воспитывать позитивное и доверительное отношение к себе и окружающим.
- Формировать чувство ответственности за свой "мир" в песочнице и уважение к мирам других детей.

Планируемые результаты:

Предметные:

- Умеют взаимодействовать со сверстниками. Используют в речи во время игры в песке конкретные фразы: «Давай поменяемся», «Помоги мне, пожалуйста».
- Развита саморефлексия и адекватное самовосприятие. Ребенок может рассказать о своем песочном мире: «Я построил высокий замок, потому что я сильный».

Метапредметные:

- способны учитывать позицию партнера, договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности (не только в песке).
- умеют оценивать свои действия, осознавать свои сильные и слабые стороны в различных видах деятельности (например, "У меня хорошо получается рисовать, но нужно потренироваться в вырезании").

Личностные:

- развито позитивное отношение к себе. Ребенок не ломает свою и чужую постройку в песочнице.
- сформирована внутренняя позиция на основе положительного самоощущения, что проявляется в уверенности, инициативности и способности отстаивать свое мнение в разных ситуациях.

Программа песочная терапия является именно предметом-инструментом для достижения гораздо более важных и фундаментальных метапредметных результатов.

Организационно – педагогические условия реализации:

Язык реализации – образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации (русский);

Форма обучения – очная

Условия набора и формирование групп – на обучение принимаются дети 3-4 лет, вне зависимости от способностей и уровня подготовки, без ограничений по состоянию здоровья. Наполняемость групп по 4 – 8 человек

Формы организации и проведение занятий:

Формы проведения занятий: включает различные формы:

- Исследовательская, практическая деятельность, включающая в себя работу с песком и дополнительным материалом;
- Игровая деятельность: обыгрывание ситуаций, инсценировки, элементы драматизации, игры–коммуникации.;
- Словесные методы: беседы, мини-лекции, психогимнастические упражнения, релаксационные медитативные упражнения;
- Наглядные методы: показ игрушек, рассматривание картин, иллюстраций, работа с песком.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии: мини-группы

Особенности реализации и организации – структура занятия выглядит следующим образом:

1. Приветствие
2. Информационный блок
3. Упражнения
4. Рефлексия
5. Ритуал прощания

Данная структура занятия способствует созданию ощущения безопасности у участников группы, позволяет каждому быть собой в контакте со своими чувствами и потребностями.

Особенности организации образовательного процесса:

Занятия по программе песочной терапии проходят в мини – группах, на специальном оборудовании, с использованием инновационных технологий.

Материально – техническое оснащение: для успешной реализации программы оборудовано отдельное помещение (кабинет), оформленное в соответствии с профилем занятий и оборудованное согласно санитарным нормам.

Оборудование кабинета: Стол – песочница на ножках телескопических, с сертификатом соответствия. Песок для песочниц, с сертификатом соответствия.

Дополнительные материалы: Лопатки, миниатюрные игрушки (люди, животные, растения, насекомые), кубики разного материала (дерево, пластмасса), камешки, Бусинки, палочки, веточки, пуговицы, кисточки.

Кадровое обеспечение: Дополнительное кадровое обеспечение не требуется.

Общее количество учебных часов: 32 (один академический час – 15 минут).

Срок освоения: 32 часа, 32 недели

Учебный план

№ п/п	Название темы	Количество занятий			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	1	-	Включенное наблюдение, метод интервьюирования
2	Диагностические занятия	2	-	2	Включенное наблюдение, результаты диагностики
3	Комбинированные занятия	28	10	18	Включенное наблюдение
8	Завершающее занятие	1	-	1	Включенное наблюдение, метод интервьюирования
	Всего	32	11	21	

Календарный учебный график Дополнительной общеразвивающей программы «Песочная фантазия»

Учебный период	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1 октября	31 мая	32	32	32	1 раз в неделю по 1 ак.ч. (15 мин)

Рабочая программа

Программа представляет собой цикл взаимосвязанных, последовательных занятий, в которых одно занятие логически продолжает другое, дополняя и расширяя знания и опыт, полученные участниками в ходе работы. Особенности организации образовательного процесса: вводное и итоговое занятие, диагностические исследования в начале года и, в конце года. Форма контроля: психологическое наблюдение.

Календарно-тематическое планирование

Месяц	Тема недели	Цели и задачи, краткое содержание занятия
Октябрь	1.Неделя Знакомство	Знакомство детей. Беседа о правилах поведения в песочнице. Мини-лекция о песке и его свойствах. Направленность на сплоченность детей и развитие навыков общения. Приветствие «Ладочки», Упражнение «Здравствуй, песок» Игра «Интервью»

	2.Неделя Диагностические исследования (начало года)	Проективная методика «Паровозик», Велиева С.В. Цель: определение эмоционального состояния ребенка. Проективный тест тревожности Р. Тэммл, М. Дорки. Цель: определение уровня тревожности. Карта наблюдения.
	3.Неделя Доброжелательность	Развитие доброжелательного общения детей, учим детей замечать и снимать напряженность. Учим детей управлять вдохом и выдохом. Приветствие «Чуткие руки» Игра «Дракон кусает свой хвост» Упражнение «Песочный ветер»
	4.Неделя Телесные ощущения	Учим детей говорить приятно друг другу. Учить детей снимать внутреннее напряжение, регуляция мышечного напряжения, расслабление. Приветствие «Снежный ком» Упражнение «Песочный дождь» Игра «Надуй шарик»
Ноябрь	5.Неделя Позитивное настроение	Развитие тактильной чувствительности, воображения. Учим детей устанавливать тактильный контакт и создавать позитивное настроение. Приветствие «Радуга» Упражнение «Необыкновенные следы» Игра «Настроение»
	6.Неделя Грусть	Развитие сплоченности детей. Учим ребенка справляться с грустью. Развитие зрительного и тактильного восприятия Приветствие «Солнечные лучики» Упражнение «Отпечатки» Игра «Подари улыбку»
	7.Неделя Телесные ощущения и эмоции	Развитие наблюдательности у детей. Создание позитивного настроения детей Приветствие: «Радость» Упражнение «Дорожки из песка» Игра «Представь себя»
	8.Неделя Доверие	Развитие чувства доверия друг к другу. Развиваем мелкую моторику рук, формируем представление об изменчивости формы песка. Учим детей устанавливать тактильный контакт Приветствие: «Радуга» Упражнение «Узоры на песке» Игра «Ласковое имя» Карта наблюдений
Декабрь	9.Неделя Злость	Знакомство с чувством злость и как его преодолевать, учим детей адекватно выражать свои эмоции. Развиваем мелкую моторику рук, тактильную чувствительность детей. Приветствие: «Злость» Упражнение «Хлоп и шлеп» Игра «Обзывалки»
	10.Неделя Радость	Развиваем умение выражать свое эмоциональное состояние, учим детей рисовать свое настроение на песке, развиваем воображение и наблюдательность детей. Приветствие: «Радость» Упражнение «Узоры на песке»

		Игра «Сочинение сказки»
	11.Неделя Эмпатия	Учим детей создавать позитивное настроение, умение замечать положительные качества в людях, развиваем эмпатию. Развитие пространственных представлений, ориентировка на песочном листе. Приветствие «Солнечные лучики» Упражнение «Мы едем в гости» Игра «Комплимент»
	12.Неделя Гнев	Развиваем сплоченность детей. учить детей выплескивать гнев, развивать дружеские отношения. Приветствие «Чуткие руки» Упражнение «Чей это след?» Игра «Какое я животное»
Январь	13.Неделя Телесные ощущения	Учим детей задерживать внимание детей на разнообразных мышечных ощущениях. Учим детей говорить друг другу приятное. Приветствие «Снежный ком» Упражнение «Песочное настроение» Игра «Зайчики»
	14.Неделя Внутренний и внешний мир	Формируем позитивные и моральные представления об отношениях. Развиваем воображение детей. Изучаем внутренний мир ребенка. Приветствие «Ладони» Упражнение «Мир из песка» Игра «Взаимоотношения»
	15.Неделя Внутренний и внешний мир	Развиваем доброжелательность детей. Развиваем тактильные ощущения, умение действовать по инструкции. Приветствие «Чуткие ручки» Упражнение «Путешествие по песочной стране» Игра «Доброе животное»
	16.Неделя Телесные ощущения	Учим детей корректировать свою агрессию, снимать эмоциональное напряжение. Развиваем тактильные ощущения. Приветствие «Злость» Упражнение «Дорожка из песка» Игра «Вернись в круг» Карта наблюдений
Февраль	17.Неделя Эмпатия	Развиваем в детях чувство эмпатии. Учить детей принимать и снимать разочарование, дать детям возможность говорить об обидах. Развиваем внимание, воображение, мелкую моторику рук. Приветствие «Радуга» Упражнение «Песочный садик» Игра «День рождения»
	18.Неделя Внутренний и внешний мир	Учим детей снимать эмоциональное напряжение, развиваем внимание, учим детей говорить друг другу приятное. Развиваем воображение, мелкую моторику рук Приветствие «Снежный ком» Упражнение «Спрячь игрушки» Игра «Найди свою пару»

	19.Неделя Внутренний и внешний мир	Развиваем наблюдательность детей. Учим детей снимать напряжение, злость. Развиваем мелкую моторику рук, внимание. Приветствие «Радость» Упражнение «Мы создаем мир» Игра «Два барана»
	20.Неделя Наблюдательность	Развиваем самосознание детей. Развиваем наблюдательность, учим детей сравнивать. Приветствие «Радость» Упражнение «Веселые науки» Игра «Я радуюсь, когда...»
Март	21.Неделя Фантазии	Учим детей эффективным способам общения. Развиваем внимание, воображение, мелкую моторику. Учим детей устанавливать контакт, договариваться. Приветствие «Радуга» Упражнение «Придумай отпечатки» Игра «Попроси игрушку»
	22.Неделя Телесные ощущения и эмоции	Учим детей внимательными друг к другу. Развиваем тактильную чувствительность, воображение. Учим детей снимать мышечное напряжение. Приветствие «Злюка» Упражнение «Ползут змейки» Игра «Тух, тух»
	23.Неделя	Формируем быть уверенными в себе. Развивем коммуникативные навыки детей, зрительно-моторную координацию, воображение Приветствие «Ладшки» Упражнение «Узоры из камешков» Игра «Друзья»
	24.Неделя Наблюдательность	Развиваем сплоченность детей. Учим развивать способность понимать эмоциональное состояние другого человека, развивать коммуникативные навыки. Развиваем внимание, наблюдательность, память. Приветствие «Солнечные лучики» Упражнение «Что пропало?» Игра «Песочные строители» Карта наблюдений
Апрель	25.Неделя Телесные ощущения и эмоции	Развиваем наблюдательность детей, пространственные представления. Учим детей выплеснуть в приемлемой форме накопившийся гнев. Приветствие «Радость» Упражнение «Мы играем» Игра «Маленькое приведение»
	26.Неделя Телесные ощущения и эмоции	Учим детей быть социально привлекательными. Учим регулировать мышечное напряжение, расслабление. Приветствие «Снежный ком» Упражнение «Песочный денек» Игра «Радуга»
	27.Неделя Фантазии	Развиваем фантазию, воображение, творчество. Учим детей быть терпимее друг к другу. Приветствие «Солнечные лучики»

Май		Упражнение «Фантазия» Игра «Радость»
	28.Неделя Наблюдательность	Развиваем наблюдательность, коммуникативные навыки детей, тактильную чувствительность Приветствие «Чуткие руки» Упражнения « Секретные задания кротов» Игра «Разведчики»
	29.Неделя Внутренний и внешний мир	Развиваем навыки взаимодействия и сотрудничества, мелкой моторики, зрительного и тактильного восприятия. Приветствие « Радуга» Упражнение «Археология» Игра «Гусеница»
	30.Неделя Позитивное настроение	Учим детей быть внимательными друг к другу. Учим детей создавать позитивное настроение. Приветствие «Злюка» Упражнение «Кто к нам приходил» Игра «Бутон»
	31.Неделя Диагностические исследования (окончание года)	Проективная методика «Паровозик», Велиева С.В. Цель: определение эмоционального состояния ребенка. Проективный тест тревожности Р. Тэмпл, М. Дорки. Цель: определение уровня тревожности. Карта наблюдения.
	32.Неделя	Развиваем воображение, творческое мышление. Приветствие «Радуга» Упражнение « Город фантазий» Игра « Песочный круг»

Методические материалы

Педагогические технологии:

- игровые технологии;
- технологии проблемного обучения;
- здоровье сберегающие технологии;

Педагогические методы:

- по способу передачи материала: словесные, наглядные, практические;
- по способу управления занятием: под руководством педагога, самостоятельная работа;

Средства обучения:

Главным средством обучения является символическая коммуникация. Ребенок не просто играет, проецирует на песочный ландшафт свои страхи, мечты, переживания. Фигурки и песок – это слова, а сама песочница - это язык, на котором ребенок рассказывает свою историю, часто невыразимую словами.

В процессе реализации программы используется - сюжетное моделирование, тактильные и сенсорные игры, рисование на песке, дыхательные упражнения, дидактические игры.

Информационные источники, используемые при реализации программы.

Список литературы

№ п/п	Название	Автор	Год издания
1	«Песочная терапия в коррекции эмоциональной сферы детей раннего и младшего дошкольного возраста»	Т. М. Грабенко	Дошкольная педагогика, 2006
2	«Чудеса на песке»	Т.Д.Зинкевич-Евстигнеева, Т.М. Грабенко	СПб.: Речь, 2002
3	«Игры с песком, или песочная терапия»	Т. М. Грабенко	Дошкольная педагогика, 2004
4	«Песочная игротерапия»	Т.Д.Зинкевич-Евстигнеева, Т.М. Грабенко	СПб.: Институт специальной педагогики и психологии, 1998
5	«Песочная терапия в развитии дошкольников»	Сапожникова О. Б., Гарнова Е. В..	ООО «ТЦ Сфера», 2014
6	«Практика арт-терапии. Подходы, диагностика, система занятий»	Лебедева Л.Д	СПб.: Речь, 2003

Оценочные материалы

Диагностика детского развития проводится два раза в год (октябрь, май). Основная задача в том, чтобы оценить степень освоения ребенком программы дополнительной образовательной программы.

Используемые в программы диагностические методы:

1. Проективный тест тревожности Р. Тэммл, М. Дорки
2. Мониторинг по карте наблюдения

1. Проективный тест тревожности Р. Тэммл, М. Дорки

Тест тревожности предназначен для дошкольников от 3 до 7 лет, для определения уровня тревоги.

Стимульный материал состоит из 14-ти рисунков. Каждый рисунок представляет собой некоторую типичную для жизни ребёнка ситуацию и выполнен в двух вариантах: для девочки (на рисунке изображена девочка) и для мальчика (на рисунке изображён мальчик). Лицо ребёнка на рисунке не прорисовано, дан лишь контур головы. Каждый рисунок снабжён двумя дополнительными рисунками детской головы, по размерам точно соответствующими контуру лица на рисунке. На одном из дополнительных рисунков изображено улыбающееся лицо (радостное) ребёнка, на другом – грустное.

2. Мониторинг по карте наблюдения

Наблюдение за ребенком в свободной деятельности М.М. Семаго, Т.Б. Баряева
для детей дошкольного возраста

Критерии

- Характер деятельности.
- Оцениваются возможности целенаправленной деятельности ребенка, сосредоточения его на конкретном задании (игре). Отмечается импульсивность в выполнении заданий или, наоборот инертность.
- Сопровождение деятельности речью.
- Оценивается речевая активность (отсутствие, слабая, адекватная, чрезмерная), объем активного и пассивного словаря, сформированность диалогической речи, степень развернутости ответов, эмоциональность высказываний.
- Контакты со взрослыми.
- Оценивается умение ребенка вступать в контакт, отмечается, является ли ребенок инициатором общения, продолжительность контакта, эмоциональность.
- Контакты со сверстниками.
- Умение вступать в контакт с детьми, вместе действовать, наличие конфликтных ситуаций.
- Участие в подвижных играх.
- Оценивается заинтересованность детей в подвижных играх, умение принимать и выполнять правила.
- Эмоциональная реакция.
- Отмечаются признаки заинтересованности ребенка в выполнении заданий, его реакция на успех или неудачу.
- Моторика.
- Общая моторика (способность делать ритмические и координированные движения) и мелкая моторика (скоординированность движений пальцев, манипуляции с мелкими предметами, моторные навыки, умение делать точные движения на бытовом уровне, отмечается каким способом захвата оперирует ребенок: ладонный захват, захват щепотью или захват» пинцетом»).

Уровень овладения необходимыми умениями и навыками

1 балл	Ребенок не может выполнить все параметры оценки, помощь взрослого не принимает
2 балла	Ребенок с помощью взрослого выполняет некоторые параметры оценки
3 балла	Ребенок выполняет все параметры оценки с частичной помощью взрослого
4 балла	Ребенок выполняет самостоятельно и с частичной помощью взрослого
5 баллов	Ребенок выполняет все параметры оценки самостоятельно