

Принята на
педагогическом совете
БДОУ г. Омска «Центр
развития ребенка –
детский сад № 140»
протокол № 7
от « 03 » апреля 2023 г

Утверждаю
Заведующий БДОУ г. Омска «Центр
развития ребенка – детский сад № 140»

_____ Стасенко Т. В.
Приказ № 47/1 от «30 » марта 2023 г

ПРОГРАММА
дополнительного образования
«Волшебный мир здоровья»

возраст воспитанников: от 1.5-8 лет
срок реализации 6 лет

Составитель:
педагог-психолог
С.Г.Олейник

Омск – 2023г.

Содержание;

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи реализации Программы	4
1.3. Принципы построения Программы	5
1.4. Ожидаемый результат	5
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	7
2.1 Учебно-тематический план	7
2.2 Учебно-тематический план	7
2.3 Учебно-тематический план	8
2.4 Учебно-тематический план	8
2.5 Учебно-тематический план	9
2.6 Содержание программы	10
2.7 Содержание программы	11
2.8 Содержание программы	13
2.9 Содержание программы	16
2.10 Содержание программы	19
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	24
3.1 Методическое обеспечение	24
3.2 Материально-техническое обеспечение	24
Список литературы	26

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная программа «Волшебный мир здоровья» бюджетного дошкольного образовательного учреждения г. Омска «Центр развития ребенка - детский сад № 140» (далее – Программа) разработана в соответствии с нормативно-правовой базой:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения России от 31 июля 2020 г. № 373 «Об утверждении Порядка и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;
- Приказ Министерства просвещения России от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (далее ФГОС ДО);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р).

Программа ориентирована на:

- охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями;
- обеспечение вариативности и разнообразия воспитания и развития с учетом образовательных потребностей и способностей детей;
- формирование развивающей и предметно-пространственной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей.

Программа учитывает психологические, возрастные, индивидуальные особенности детей. Строится на принципах внимания к потребностям и возможностям воспитанников, создания атмосферы доверия и партнерства.

Подобранный музыкальный релаксационный репертуар позволяет предупредить утомляемость и сохранить активность ребенка на протяжении всего дня.

Новизна программы дополнительного образования.

Программа составлена для организации работы с детьми в кабинете дополнительного образования с применением игр с сыпучими материалами (крупой, песком), которая предполагает использование любых средств и стимулов (света, музыки, сказки, игры, цвета, запахов, тактильных ощущений), что оказывает положительное воздействие на психическое и эмоциональное состояние:

успокаивающее, расслабляющее, тонизирующее, стимулирующее, восстанавливающее.

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 произвольного внимания и памяти, творческого мышления.

Актуальность Программы.

Современные дошкольники порой загружены не меньше взрослых. Посещая детский сад, различные кружки и спортивные секции, они получают большое количество информации, устают физически и эмоционально. Ведь всюду нужно успеть! Активная умственная деятельность и сопутствующие ей эмоциональные переживания создают излишнее возбуждение в нервной системе, которое, накапливаясь, ведет к напряжению мышц тела, такие нагрузки отрицательно сказываются на здоровье детей.

Для формирования эмоциональной стабильности ребенка важно научить его управлять своим телом. Умение расслабляться позволяет устранить беспокойство, возбуждение, скованность, восстанавливает силы, увеличивает запас энергии.

Детям просто необходимы паузы, чтобы снять накопившееся психоэмоциональное напряжение и запастись энергией для дальнейшей активной деятельности. Данная программа развивает мотивацию здорового поведения ребёнка, становление основного типа мышления, получения знаний об окружающем мире, стимулирует творческую активность.

Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры. Они быстро обучаются этому простому умению расслабляться.

Такая системная работа позволяет детскому организму сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие, тем самым, сохраняя психологическое здоровье.

1.2. Цели и задачи реализации Программы

Цель - создание благоприятных условий для гармонизации психического состояния и личностного роста ребёнка, развитие самостоятельности и творческой инициативности

Программа независимо от возрастной направленности, нацелена на решение **следующих задач:**

- обучающие:

- обогащать представления детей о разнообразии окружающего мира;
- обучать специальным движениям для гармонизации психоэмоционального состояния, формирование установки на положительное отношение к себе;
- обучать выстраивать композиции на крупе, песке по образцу;
- обучать умению отвечать на вопросы проблемно-поискового характера;

- развивающие:

- способствующие развитию произвольной саморегуляции эмоционального состояния детей;
- способствовать снижению психофизического напряжения детей в процессе игры;
- развивать зрительно-слуховые связи, тактильную чувствительность,

мелкую моторику рук, координацию движений;

- развивать фантазии, творческого и критического мышления;
 - развивать сенсорно-перцептивной сферы, творческого потенциала;
 - развивать коммуникативные навыки;
 - развивать познавательные процессы (восприятия, внимания, памяти, образно-логического мышления, пространственного воображения);
- воспитательные:**
- познакомить с правилами безопасного взаимодействия в комнате психологической разгрузки;
 - воспитывать умение бесконфликтного взаимодействия со сверстниками;
 - воспитывать положительное отношение к элементарной экспериментально-игровой деятельности.

1.3. Принципы и подходы к формированию Программы

Принцип полноценного проживания ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение детского развития.

Принцип построения образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования.

Принцип содействия и сотрудничества детей и взрослых, признания ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.

Принцип поддержки инициативы детей в различных видах деятельности.

Принцип сотрудничества с семьей.

Принцип детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства.

Принцип формирования познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности.

Принцип возрастной адекватности (соответствия условий, требований, методов возрасту и особенностям развития).

1.4. Ожидаемые результаты:

- снижение психоэмоционального напряжения;
- гармонизация эмоционального состояния
- пополнение запасов энергии для дальнейшей активной деятельности;
- создание положительного эмоционального настроения;
- развитие сенсорного восприятия, тактильной чувствительности, наблюдательности, внимания, творческих способностей, мелкой моторики;
- улучшение в целом психического здоровья детей.

Для оценки освоения программы используется метод наблюдения, с помощью которого оценивается:

- состояние мелкой моторики (ловко, уверенно берет мелкие игрушки или роняет их, не может поставить одно звено деревца на другое и т. п.);
- уровень общей осведомленности (как много предметов из набора игрушек ему незнакомы);

- личностные характеристики (темперамент, тревожность, уверенность в себе, агрессивность, сформированность коммуникативных навыков в общении, общее эмоциональное состояние);
- уровень развития речи (звукопроизношение, грамматический строй речи, лексику);
- уровень развития игровой деятельности (игрушки просто набросаны в песочнице, присутствует простой сюжет или развитие сюжета);
- эмоциональное развитие (как выражает эмоции, их адекватность ситуации, устойчивость);
- стиль семейных отношений (диалоги между героями);
- воображение (сказочный сюжет, его развитие, разнообразие героев и тому подобное);
- уровень развития воли и целеустремленности (убирает ли игрушки по местам, доводит ли дело до конца);
- уровень развития памяти (где какая игрушка была) и внимания;
- умение обобщать (способность быстро находить подходящий лоток для каждой игрушки), сообразительность.

2. Содержательный раздел

2.1. Учебно-тематический план для детей 1.5- 3 лет

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Знакомство	4	6	10 мин
2	Что чувствуют ладошки	3	7	10 мин
3	Знакомство с сыпучими материалами «Снегопад»	4	6	10 мин
4	Печать	3	7	10 мин
5	Дорожка для змейки	3	7	10 мин
6	Печём печенье для лисички	3	7	10 мин
7	Игры с формочками, баночкам	3	7	10 мин
8	Светит солнышко	4	6	10 мин
9	Прятки	3	7	10 мин
10	Пересыпание сухого песка	2	8	10 мин

2.2. Учебно-тематический план для детей 3-4года

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Знакомство	5	10	15 мин
2	Знакомство с сыпучими	5	10	15 мин
3	Весёлое путешествие	4	11	15 мин
4	Волшебные грибочки	4	11	15 мин
5	Мячики	5	10	15 мин
6	Зайчики заблудились	4	11	15 мин
7	Ковёр самолёт	4	11	15 мин
8	Узоры	3	12	15 мин
9	Дождик	3	12	15 мин
10	Волшебные палочки	4	11	15 мин
11	Сказочная страна	4	11	15 мин
12	Мы ходили в огород.	3	11	15 мин

2.3. Учебно-тематический план
для детей 4-5 лет

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Знакомство	6	14	20 мин
2	Знакомство с сыпучими	6	14	20 мин
3	Весёлое приключение	5	15	20 мин
4	Котята заблудились	5	15	20 мин
5	Лабиринты	5	15	20 мин
6	Волшебное превращение	4	16	20 мин
7	Сказочный лес	4	16	20 мин
8	Мы посадим в огороде	4	16	20 мин
9	Колобок	4	16	20 мин
10	Путешествие золотой рыбки	4	16	20 мин
11	Звездочки	4	16	20 мин
12	Следы	5	15	20 мин
13	Строители	3	17	20 мин

2.4. Учебно-тематический план
для детей 5-6 лет

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Знакомство	6	19	25 мин
2	Путешествие на остров Фантазии	5	20	25 мин
3	Солнечный человечек	5	20	25 мин
4	Принцесса и дракон	5	20	25 мин
5	Заколдованный город	5	20	25 мин
6	Мир наоборот	5	20	25 мин
7	Воробьиная семья	5	20	25 мин
8	Пчелка в темноте	5	20	25 мин
9	Брыкающаяся лошадка	5	20	25 мин
10	Два брата	5	20	25 мин
11	Дедушка и внучек	4	21	25 мин
12	Белки и орехи	4	21	25 мин
13	Добрые волшебники	3	22	25 мин

2.5. Учебно-тематический план
для детей 6-8 лет

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Знакомство	5	25	30 мин
2	Волшебный город	4	26	30 мин
3	Печальный город	4	26	30 мин
4	В гостях у Песочной Феи	4	26	30 мин
5	Трусливые черепашки	4	26	30 мин
6	Страна гномиков	4	26	30 мин
7	Город зеркал	4	26	30 мин
8	Затерянный город	4	26	30 мин
9	Путешествие в сказку	4	26	30 мин
10	Птица счастья	4	26	30 мин
11	Царство песка	3	27	30 мин

2.6. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ для детей 1.5- 3лет

№ п/п	Тема	Практика
1	Знакомство	Снять телесное и эмоциональное напряжение. Формировать у детей отношения доверия. Знакомство с волшебной страной, с правилами игры
2	Что чувствуют ладошки «Сказка»	Способствовать возникновению положительных эмоций от игр Воспитывать положительное отношение к элементарной экспериментально-игровой деятельности
3	Знакомство с сыпучими материалами «Снегопад»	Формировать у детей знания о свойствах сухого песка. Учить детей способам обследования материала (сжать песок в руке, ссыпать с ладони). Развивать зрительно-слуховые связи. Развиваем координацию движений. Воспитывать положительное отношение к элементарной экспериментально-игровой деятельности.
4	Печать	Продолжать формировать знания детей о свойстве сыпучих материалов. Развивать координацию движений Учить детей делать отпечатки ладони, кулачка, пальчиков Воспитывать интерес к совместным играм с другими детьми
5	Дорожка для змейки	Закреплять знания свойств сухого материала. Развивать координацию движения руки влево, вправо. Обогащать представления детей об объектах живой природы. Воспитывать положительное отношение к персонажам
6	Печём печенье для лисички	Закреплять умения манипулировать сухой манкой. Способствовать проявлению творческих возможностей в украшении печенья. Развивать тактильные ощущения. Воспитывать доброжелательность.
7	Игры с формочками, баночкам	Формировать умение набирать крупу совком, наполнять форму. Закреплять умение детей определять свойства сухого (сыплется). Развивать тактильные ощущения
8	Светит солнышко	Учить рисовать пальчиком круг, замыкая линию в кольцо. Развивать умение работать по образцу. Воспитывать любознательность, инициативность,

		интерес к изобразительной деятельности.
9	Прятки	Учить находить на ощупь спрятанные в крупе игрушки. Развивать тактильно-кинестетическую чувствительность. Обогащать словарный запас новыми словами (сухой, сыпется).
10	Пересыпание сухого песка через воронку	Развивать зрительно-слуховые связи, координацию движений. Воспитывать умение работать в коллективе, самостоятельность. Обогащать словарный запас новыми словами (сухой, сыпется).

2.7. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ для детей 3-4года

№ п/п	Тема	Практика
1	Знакомство	Приветствие. Познакомить детей с волшебной страной здоровья. Формировать отношения доверия, развивать у детей доброжелательного отношения друг к другу. Снять телесное и эмоциональное напряжение. Познакомить детей в игровой форме с ритуалами занятий.
2	Знакомство с сыпучими материалами	Приветствие. Познакомить детей с правилами поведения на занятии. «Волшебной стране». Познакомить детей сыпучими материалами и правилами игры Воспитывать положительное отношение к элементарной экспериментально-игровой деятельности. Ритуал «выхода» расслабляющие упражнения под музыку
3	Весёлое путешествие	Приветствие. Повторить с правила игры на занятии, и правила игры с сыпучими материалами. Познакомить детей с дыхательными упражнениями. Развивать умение снимать мышечное напряжение, с помощью дыхательных упражнений. Способствовать возникновению положительных эмоций от игр с сыпучими материалами. Ритуал «выхода» расслабляющие упражнения под музыку
4	Волшебные грибочки	Приветствие. Повторить с правила игры на занятии, и правила игры с сыпучими материалами . Развивать умение снимать мышечное напряжение, с помощью дыхательных упражнений. Способствовать возникновению положительных эмоций от игр с сыпучими материалами. Формировать представление о понятиях: «большой»,

		«маленький» Ритуал «выхода» расслабляющие упражнения под музыку
5	Мячики	Приветствие. Повторить с правила игры на занятии, и правила игры с сыпучими материалами. Развивать умение снимать мышечное напряжение, с помощью дыхательных упражнений Способствовать возникновению положительных эмоций от игр с сыпучими материалами, пальчиковые игры. Рисование круга разными способами (пальцем, ладонью, кулачком, палочкой), украшение его различными предметами: камешками, ракушками, пуговицами. Ритуал «выхода» расслабляющие упражнения под музыку
4	Зайчики заблудились	Приветствие. Повторить с правила игры на занятии, и правила игры с сыпучими материалами. Развивать умение снимать мышечное напряжение, с помощью дыхательных упражнений Способствовать возникновению положительных эмоций от игр с сыпучими материалами, пальчиковые игры. - Раскапывание заблудившихся зайчат, рисование на манке дорожки к домику и выкладывание ее из камешков, создание примитивного ландшафта с помощью растений и зданий Ритуал «выхода» расслабляющие упражнения под музыку
5	Ковёр самолёт	Приветствие. Повторить с правила игры на занятии, и правила игры с сыпучими материалами. Развивать умение снимать мышечное напряжение, с помощью дыхательных упражнений, и с помощью упражнений на оптимизацию общего тонуса тела «Росток». - Рисование квадрата и круга разными способами (пальцем, ладонью, кулачком, палочкой), украшение его различными предметами: камешками, ракушками, пуговицами. Ритуал «выхода» расслабляющие упражнения под музыку
6	Узоры	Приветствие. Повторить с правила игры на занятии, и правила игры с сыпучими материалами. Совершенствовать навык регуляции вдох и выдох, с помощью упражнений на оптимизацию общего тонуса тела «Росток». Развивать умение сравнивать предметы по цвету по форме, по размеру

		Рисование виде завитушки и украшение бусинками, ракушками, пуговицами или камушками. Ритуал «выхода» расслабляющие упражнения под музыку
7	Дождик	Приветствие. Повторение правил поведения на занятии. Создание маленького, среднего и высокого песочного дождя, просеивание песка через сито. Закрепляем умение сравнивать большой, маленький, много, мало. Ритуал «выхода» расслабляющие упражнения под музыку
8	Волшебные палочки	Приветствие. Повторение правил поведения на занятии. Самомассаж с сопровождением стихами и песенками «Две сороконожки». Раскапывание песочных горок, рисование круга различными способами (пальцем, ладонью, кулачком, палочкой). Ритуал «выхода» расслабляющие упражнения под музыку
9	Сказочная страна	Приветствие. Повторение правил поведения на занятии. Самомассаж с сопровождением стихами и песенками «Две сороконожки». Строим из песка различных предметов - домов, водоемов, по образцу. Ритуал «выхода» расслабляющие упражнения под музыку
10	Мы ходили в огород.	Приветствие. Повторение правил поведения на занятии. Самомассаж с сопровождением стихами и песенками «Ежики». Классификация предметов: овощи и фрукты, собираем урожай. Ритуал «выхода» расслабляющие упражнения под музыку

2.8. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ для детей 4-5года

№ п/п	Тема	Практика
1	Знакомство	Приветствие. Познакомить детей с волшебной страной здоровья. Формировать отношения доверия, развивать у детей доброжелательного отношения друг к другу. Снять телесное и эмоциональное напряжение. Познакомить детей в игровой форме с ритуалами занятий.
2	Знакомство с сыпучими материалами	Приветствие. Познакомить детей с правилами поведения на занятии «Волшебной стране». Познакомить детей сыпучими материалами и правилами игры

		<p>Воспитывать положительное отношение к элементарной экспериментально-игровой деятельности.</p> <p>Ритуал «выхода» расслабляющие упражнения под музыку</p>
3	Весёлое приключение	<p>Приветствие. Повторить с правила игры на занятии, и правила игры с сыпучими материалами.</p> <p>Познакомить детей с дыхательными упражнениями.</p> <p>Развивать умение снимать мышечное напряжение, способствовать возникновению положительных эмоций от игр с сыпучими материалами.</p> <p>Ритуал «выхода» расслабляющие упражнения под музыку</p>
4	Котята заблудились	<p>Приветствие. Повторить с правила игры на занятии, и правила игры с сыпучими материалами.</p> <p>Развивать умение снимать мышечное напряжение, с помощью дыхательных упражнений.</p> <p>Способствовать возникновению положительных эмоций от игр с сыпучими материалами, пальчиковыми игры.</p> <p>Рисование на манке дорожки к домику и выкладывание ее из камешков, создание примитивного ландшафта</p> <p>Ритуал «выхода» расслабляющие упражнения под музыку</p>
5	Лабиринты	<p>Приветствие. Повторить с правила игры на занятии, и правила игры с сыпучими материалами.</p> <p>Совершенствовать навык регуляции вдох и выдох, с помощью упражнений на оптимизацию общего тонуса тела «Росток».</p> <p>Закрепление представления о понятии «круг»; развивать умение сравнивать предметы по цвету по форме, по размеру</p> <p>Рисование круглого лабиринта в виде завитушки и украшение его бусинками, ракушками, пуговицами или камушками.</p> <p>Ритуал «выхода» расслабляющие упражнения под музыку</p>
6	Волшебное превращение	<p>Приветствие. Повторение правил поведения на занятии.</p> <p>Самомассаж с сопровождением стихами и песенками</p> <p>Раскапывание песочных горок, рисование круга различными способами (пальцем, ладонью, кулачком, кисточкой), выкладывание солнышка из счетных палочек на песке</p> <p>Ритуал «выхода» расслабляющие упражнения под музыку</p>
7	Сказочный лес	<p>Приветствие. Повторение правил поведения на занятии.</p> <p>Самомассаж с сопровождением стихами и песенками находим животных, называем где живут, что едят</p> <p>Ритуал «выхода» расслабляющие упражнения под музыку</p>

		музыку
8	Мы посадим в огороде	Приветствие. Повторение правил поведения на занятии. Самомассаж с сопровождением стихами и песенками. Классификация предметов: овощи и фрукты, делаем грядки. Ритуал «выхода» расслабляющие упражнения под музыку
9	Колобок	Приветствие. Повторение правил поведения на занятии. Упражнение на развитие тактильных и кинестетических процессов «Повтори позу». Сочинение новой сказки с героями русской народной сказки «Колобок». Классификация животных на группы: кто живет в воде, а кто на суше. Рисование на песке ягод и грибов для медведя. Ритуал «выхода» расслабляющие упражнения под музыку
10	Путешествие золотой рыбки.	Приветствие. Повторение правил поведения на занятии. Упражнение на развитие тактильных и кинестетических процессов «Повтори позу». Откапывание игрушек – морских обитателей, наблюдение за движением рыб и изучение морского дна (кораллы, ракушки) Создание узора волн на песке и игра на развитие памяти и внимания «Запоминай-ка». Ритуал «выхода» расслабляющие упражнения под музыку
11	«Звездочки»	Приветствие. Повторение правил поведения на занятии. Упражнение на развитие слухового гнозиса «Угадай звук» Самомассаж с сопровождением стихами и песенками «Две сороконожки» Формировать представление о понятиях: «большой», «маленький»; развивать умение регулировать мышечное напряжение «Росток» Рисуем звездное небо, украшаем звездочками. Ритуал «выхода» расслабляющие упражнения под музыку
12	«Следы»	Приветствие. Повторение правил поведения на занятии. совершенствовать навык регуляции вдоха и выдоха Развивать умение сравнивать предметы по цвету, по форме, по размеру; Рисуем на сыпучем материале, следы большие маленькие. Ритуал «выхода» расслабляющие упражнения под музыку
13	«Строители»	- Приветствие. Повторение правил поведения на

		<p>занятия. совершенствовать навык регуляции вдоха и выдоха</p> <p>Самомассаж с сопровождением стихами и песенками</p> <p>Строим город, рисуем дорогу, украшаем.</p> <p>Ритуал «выхода» расслабляющие упражнения под музыку</p>
--	--	---

2.9. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ для детей 5-6года

№ п/п	Тема	Практика
1	Знакомство	<p>Приветствие. Познакомить детей с волшебной страной здоровья, с правилами поведения на занятии.</p> <p>Формирование мотивации к занятиям.</p> <p>Знакомство с сыпучими материалами</p> <p>Знакомство с ритуалами входа и выхода из волшебной страны</p>
2	Путешествие на остров Фантазии	<p>Приветствие. Ритуал входа (дыхательные упражнения 2-3 упр, самомассаж 2 упр),</p> <p>Воспитываем доброе отношение к окружающему мир;</p> <p>- Способствуем развитию в своих собственных силах; умение работать в коллективно.</p> <p>Рассказ Песочного человека.</p> <p>Учимся рисовать, создавать песочные картины .</p> <p>Развиваем коммуникативные навыки, умение договориться, прислушаться к себе и мнению других; развиваем образное мышление; развиваем тактильную чувствительность</p> <p>Упражнения способствующие снижению психоэмоционального напряжения</p> <p>Ритуал «выхода» расслабляющие упражнения под музыку</p>
3	Солнечный мальчик	<p>Приветствие. Ритуал входа (дыхательные упражнения 2-3 упр, самомассаж 2 упр).</p> <p>- Воспитываем доброе отношение к окружающему мир;</p> <p>- Способствуем развитию в своих собственных силах; умение работать в коллективно.</p> <p>Рассказ Песочного человека</p> <p>. Создание картины из сыпучего материала (манки) превращаем землю в цветущий сад, развиваем фантазию.</p> <p>Каждый ребенок объясняет, почему у него возникло такое желание. Развиваем эмпатию к персонажам рассказа.</p> <p>Ритуал «выхода» упражнения способствующие снижению психоэмоционального напряжения,</p>

		расслабляющие упражнения под музыку.
4	Принцесса и дракон	<p>Приветствие. Ритуал входа (дыхательные упражнения 2-3 упр, самомассаж 2 упр),</p> <ul style="list-style-type: none"> - Развиваем коммуникативные навыки, умение договориться, прислушаться к себе и мнению других; - Развиваем тактильную чувствительность <p>-Рассказ Песочного человека. После рассказа каждый ребенок высказывает свое мнение, как спасти принцессу.</p> <p>Ребята создают общий город из сыпучего материала (манки)</p> <p>В конце ребята высказываются, какое настроение после спасения принцессы.</p> <p>Ритуал «выхода»: упражнение «Звездочка» способствующие снижению психоэмоционального напряжения, расслабляющие упражнения под музыку .</p>
5	Заколдованный город	<p>Приветствие. Ритуал входа (дыхательные упражнения 2-3 упр, самомассаж 2 упр),</p> <p>Рассказ Песочного человека. Весь город засыпало, дети обсуждают, что можно сделать.</p> <p>Чтобы не повредить жителей города, раскопки проводят медленно и с помощью акварельных кисточек. Каждый ребенок высказывается, что он испытывал во время работы.</p> <p>Ритуал «выхода»: упражнение «Звездочка» способствующие снижению психоэмоционального напряжения, расслабляющие упражнения под музыку</p>
4	Мир наоборот	<p>Приветствие. Ритуал входа (дыхательные упражнения 2-3 упр, самомассаж 2 упр),</p> <p>Рассказ Песочного человека. Учимся рисовать, создавать песочные картины «Мир наоборот»</p> <p>Каждый ребенок, что у него наоборот. Понравилось ли фантазировать, какое настроение сейчас.</p> <p>Игра «Минутка шалости»</p> <p>Ритуал «выхода»: упражнение «Лодочка» способствующие снижению психоэмоционального напряжения, расслабляющие упражнения под музыку</p>
6	Воробьиная семья	<p>Приветствие. Ритуал входа (дыхательные упражнения 2-3 упр, самомассаж 2 упр).</p> <p>Рассказ Песочного человека.</p> <p>Осуждение рассказа, что испытывали родители, когда пропал Воробышек. Правильно ли вел себя Воробышек? Как нужно поступать.</p> <p>Учимся рисовать, при помощи ладошек и природного материала Воробышка и его друзей.</p> <p>Игра «Упрямая подушка»</p> <p>Ритуал «выхода»: упражнение «Лодочка»</p>

		способствующие снижению психоэмоционального напряжения, расслабляющие упражнения под музыку
7	Пчелка в темноте	Приветствие. Ритуал входа (дыхательные упражнения 2-3 упр, самомассаж 2 упр) Рассказ Песочного человека (дети выполняют движения, в соответствии с рассказом). Пчелки летали долго и заснули, когда открыли глаза, было уже темно. Пчелки решили переночевать в цветке, когда настало утро, улетели домой. Дети садятся в круг и обсуждают, что испытывала пчелка в темноте. Песочный человечек, предлагает нарисовать страхи. Дети рисуют и рассказывают, что нарисовали. Игра «Добрые волшебники», «Дождь в лесу» Ритуал «выхода»: упражнение «Лодочка» способствующие снижению психоэмоционального напряжения, расслабляющие упражнения под музыку
8	Брыкающаяся лошадка	Приветствие. Ритуал входа (дыхательные упражнения 2-3 упр, самомассаж 2 упр) Рассказ Песочного человека. (Дети выполняют действия, в соответствии с рассказом). Упражнение на крупе строим цирковую арену. Каждый ребенок показывает один цирковой номер, с помощью фигурок. Игра «Жужа» Ритуал «выхода»: упражнение «Лодочка» способствующие снижению психоэмоционального напряжения, расслабляющие упражнения под музыку
9	Два брата	Приветствие. Ритуал входа (дыхательные упражнения 2-3 упр, самомассаж 2 упр) Рассказ Песочного человека. После прочтения истории, дети обсуждают как они могут помочь братьям. Дети делают постройку и уже наглядно проигрывают сюжет. Ритуал «выхода»: упражнение «Водопад» способствующие снижению психоэмоционального напряжения, расслабляющие упражнения под музыку
10	Дедушка и внучек	Приветствие. Ритуал входа (дыхательные упражнения 2-3 упр, самомассаж 2 упр) Рассказ Песочного человека (Дети выполняют действия, в соответствии с рассказом:. -Строят «Сказочный лес». - Строят «строят» замок) Каждый ребенок, что у него наоборот. Понравилось ли фантазировать, какое настроение сейчас. Рефлексия под музыку «Лодочка», способствует снижению психоэмоционального напряжения
11	Белки и орехи	Приветствие. Ритуал входа (дыхательные упражнения

		<p>2-3 упр, самомассаж 2 упр)</p> <p>Рассказ Песочного человека. Дети сопровождают рассказ движениями.</p> <p>Дети делают постройку по содержанию сказки и проигрывают до конца</p> <p>Рефлексия под музыку «Волшебный сон» способствует снижению психоэмоционального напряжения</p>
12	Добрые волшебники	<p>Приветствие. Ритуал входа (дыхательные упражнения 2-3 упр, самомассаж 2 упр)</p> <p>Песочный человек предлагает ребятам сочинить свою сказку.</p> <p>Эта сказка должна быть интересной и чему-то учить.</p> <p>Каждый ребенок, рассказывает свою историю</p> <p>Рефлексия под музыку «Полет высоко в небо», способствует снижению психоэмоционального напряжения</p>

2.10. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ для детей 6-8лет

№ п/п	Тема	Практика
1	Знакомство	<p>Приветствие. Познакомить детей с волшебной страной здоровья, с правилами поведения на занятии.</p> <p>Способствовать созданию комфортного психологического микроклимата в группе; развивать тактильно-кинестетическую чувствительность и мелкую моторику рук; воспитывать умение понимать себя и других</p>
2	Волшебный город	<p>Приветствие. Ритуал входа (дыхательные упражнения 2-3 упр, самомассаж 3-4 упр,)</p> <p>Кинезиологические упражнения «Колечко»</p> <p>Способствовать созданию у детей положительного эмоционального настроения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - формировать представление о способах передачи разных эмоциональных состояний в имитационно-образных играх; - развивать умение отражать в речи свои ощущения - совершенствовать навыки коммуникативного и деятельностного общения; - способствовать развитию воображения и творческих проявлений <p>Упражнение «Поделись настроением».</p> <p>Упражнение «Здравствуй волшебный город»</p> <p>Упражнение «Раскопки».</p> <p>Упражнение «Рисуем узоры в согласно тексту»</p> <p>Упражнение «Поделись настроением»</p> <p>Ритуал «выхода» расслабляющие упражнения под музыку</p>

3	Печальный город	<p>Приветствие. Ритуал входа (дыхательные упражнения 2-3 упр, самомассаж 3-4 упр,)</p> <p>Кинезиологические упражнения «Колечко» с пропуском безымянного пальца</p> <ul style="list-style-type: none"> - Способствовать созданию комфортного психологического микроклимата в группе; - развивать тактильно-кинестетическую чувствительность и мелкую моторику рук; - воспитывать умение понимать себя и других; - уточнить знание основных видов эмоциональных состояний <p>Упражнение «Поделись настроением».</p> <p>Упражнение «Пирамида дружбы»</p> <p>Упражнение «Рисуем эмоции».</p> <p>Упражнение «Радостный танец».</p> <p>Упражнение «нетрадиционных пальчиковых игр с сыпучими материалами»</p> <p>Ритуал «выхода» расслабляющие упражнения под музыку</p>
4	В гостях у Песочной Феи	<p>Приветствие. Ритуал входа (дыхательные упражнения 2-3 упр, самомассаж 3-4 упр,)</p> <p>Кинезиологические упражнения «Колечко», «Лягушка»</p> <ul style="list-style-type: none"> - Способствовать созданию комфортного психологического микроклимата в группе; - развивать тактильно-кинестетическую чувствительность и мелкую моторику рук; - воспитывать умение понимать себя и других; - уточнить знание основных видов эмоциональных состояний - воспитывать эмоциональную отзывчивость на проблемные ситуации игровых персонажей <p>. Упражнение «Здравствуй, песок».</p> <p>. Упражнение «Найди песочный листочек».</p> <p>Рисование на стекле.</p> <p>Упражнение «Передай настроение».</p> <p>. Упражнение «Звериная дискотека».</p> <p>Упражнение «Несчастное дерево».</p> <p>Упражнение «Песочные музыканты</p> <p>Упражнение «нетрадиционных пальчиковых игр с сыпучими материалами»</p> <p>Ритуал «выхода» расслабляющие упражнения под музыку</p>
5	Трусливые черепашки	<p>Приветствие. Ритуал входа (дыхательные упражнения 2-3 упр, самомассаж 3-4 упр,)</p> <p>Кинезиологические упражнения «Колечко», «Лягушка», «Кулак-ребро-ладонь»</p> <ul style="list-style-type: none"> - Способствовать снятию эмоционального и мышечного напряжения;

		<ul style="list-style-type: none"> - развивать навыки взаимодействия друг с другом, умение работать в коллективе, помогать друг другу, осознавать себя частью коллектива; - способствовать возникновению эмпатии, чувства сопереживания <p>Упражнение «Песочные черепашки».</p> <p>Упражнение «Сонные черепашки».</p> <p>Этюд «Мост страха».</p> <p>Рисование на цветной бумаге, манкой</p> <p>Этюд «Мост страха»</p> <p>Упражнение «нетрадиционных пальчиковых игр с сыпучими материалами»</p> <p>Ритуал «выхода» расслабляющие упражнения под музыку</p>
6	Страна гномиков	<p>Приветствие. Ритуал входа (дыхательные упражнения 2-3 упр, самомассаж 3-4 упр,)</p> <p>Кинезиологические упражнения «Колечко», «Лягушка», «Кулак-ребро-ладонь» упражнение выполняется с ускорением</p> <ul style="list-style-type: none"> - Расширить представления об окружающем мире; - формировать представление о способах рефлексии и бесконфликтного решения проблемных ситуаций; - способствовать проявлению детского творчества в работе с нетрадиционным материалом <p>Упражнение «Знакомство с гномами».</p> <p>Упражнение «Рисование гречкой».</p> <p>Упражнение «Весёлые кляксы».</p> <p>Упражнение «Танец радости».</p> <p>Упражнение «нетрадиционных пальчиковых игр с сыпучими материалами»</p> <p>Ритуал «выхода» расслабляющие упражнения под музыку</p>
7	«Город зеркал»	<p>Приветствие. Ритуал входа (дыхательные упражнения 2-3 упр, самомассаж 3-4 упр,)</p> <p>Кинезиологические упражнения «Колечко», «Лягушка», «Кулак-ребро-ладонь» упражнение выполняется с ускорением , + «Ухо, нос»</p> <ul style="list-style-type: none"> - Развивать навыки взаимодействия друг с другом, умение работать в коллективе; - воспитывать желание помогать друг другу в совместной деятельности; - совершенствовать умение выражать свои чувства в словесной форме; - развивать творческие способности детей, воображение, образное мышление, <ol style="list-style-type: none"> 1. страну. 2. Упражнение «Кроты». 3. Упражнение «Волшебное зеркало».

		<p>4. Упражнение «Лепим дракона».</p> <p>5. Упражнение «Великая тайна пустыни».</p> <p>6. Упражнение «Каравай».</p> <p>7. Упражнение «Танец радости».</p> <p>Упражнение «нетрадиционных пальчиковых игр с сыпучими материалами»</p> <p>Ритуал «выхода» расслабляющие упражнения под музыку</p>
8	Затерянный город	<p>Приветствие. Ритуал входа (дыхательные упражнения 2-3 упр, самомассаж 3-4 упр,)</p> <p>Кинезиологические упражнения «Колечко», «Лягушка», «Кулак-ребро-ладонь» упражнение выполняется с ускорением</p> <ul style="list-style-type: none"> - Развивать творческое воображение; - воспитывать умение находить решение проблемных ситуаций; - формировать навыки общения путем активизации словаря детей; - формировать представление о способах рефлексии; - развивать умение выражать эмоции при помощи речи <p>Упражнение «Сухое дерево».</p> <p>Упражнение «Волшебная река».</p> <p>Упражнение «Археологи».</p> <p>Упражнение «Строители».</p> <p>Упражнение «нетрадиционных пальчиковых игр с сыпучими материалами»</p> <p>Ритуал «выхода» расслабляющие упражнения под музыку</p>
9	Путешествие в сказку	<p>Приветствие. Ритуал входа (дыхательные упражнения 2-3 упр, самомассаж 3-4 упр,)</p> <p>Кинезиологические упражнения «Солнышко, камешки, заборчик»</p> <ul style="list-style-type: none"> - Развивать способности к рефлексии; - воспитывать стремление к взаимопомощи, сотрудничеству; - совершенствовать навыки коммуникативного и деятельностного общения; - способствовать формированию интереса детей к сотрудничеству <p>Упражнение «Сказочный сон».</p> <p>Упражнение «Мостики».</p> <p>Упражнение «Волшебный кувшин».</p> <p>Упражнение «Сундучок с сюрпризом».</p> <p>Упражнение «нетрадиционных пальчиковых игр с сыпучими материалами»</p> <p>Ритуал «выхода» расслабляющие упражнения под музыку</p>
10	Птица счастья	Приветствие. Ритуал входа (дыхательные упражнения

		<p>2-3 упр, самомассаж 3-4 упр,) Кинезиологические упражнения «Колечко», «Лягушка», «Кулак-ребро-ладонь» упражнение выполняется с ускорением, - Способствовать созданию положительного эмоционального микроклимата в группе; - развивать воображение; - способствовать снижению эмоционального напряжения через взаимодействие детей с песком; - воспитывать умение выслушивать друг друга и находить решение проблемных ситуаций Упражнение «Комплимент». Упражнение «Раскопки» Рисование волшебной птицы. Ритуал «выхода» из Песочной страны. Упражнение «нетрадиционных пальчиковых игр с сыпучими материалами» Ритуал «выхода» расслабляющие упражнения под музыку</p>
11	Царство песка	<p>Приветствие. Ритуал входа (дыхательные упражнения 2-3 упр, самомассаж 3-4 упр,) Кинезиологические упражнения «Солнышко, камешки, заборчик» Формировать представление о способах передачи разных эмоциональных состояний в имитационно-образных играх; - развивать умение отражать в речи свои ощущения; - совершенствовать навыки коммуникативного и деятельностного общения; - способствовать развитию воображения и творческих проявлений; - воспитывать эмоциональную отзывчивость на проблемные ситуации игровых персонажей. Упражнение «Строим башню». Упражнение «Волшебная раковина». Упражнение «Волшебные очки». Упражнение' «Портрет друга». Упражнение «нетрадиционных пальчиковых игр с сыпучими материалами» Ритуал «выхода» расслабляющие упражнения под музыку</p>

3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1.Условия реализации программы

Форма занятий – тематическая совместная деятельность педагога и ребёнка в процессе игрового экспериментирования с компонентами неживой природы. Занятия проводятся по подгруппам.

Все игры-занятия проводятся на личностно-деятельностной основе: мотивация и целеполагание, планирование деятельности, совместная деятельность педагога с детьми и анализ деятельности (оценка результата).

Основные способы и формы работы с родителями

1. Просветительская работа с родителями о способах развития самостоятельности и творческой инициативности у детей младшего дошкольного возраста в процессе игрового экспериментирования с компонентами неживой природы в форме семинаров – практикумов, консультаций, викторин, наглядной информации - выставки, презентации.

2. Памятки.

Приёмы и методы организации образовательного процесса.

1. Словесные: беседа, художественное слово, загадки, напоминание о последовательности работы, совет.

2. Наглядные: показ способов действий, показ образца.

3. Практические: задания, экспериментирование.

4. Игровые: внезапное появление объектов, игровые действия воспитателем, создание игровой ситуации.

Особое внимание уделяется манипулированию с природным материалом. Во время игр - занятий перед детьми ставится проблемная ситуация, для решения которой они используют ранее полученные навыки.

Знакомить со свойствами песка, приёмами строительства из него, развивать творческие, исследовательские и конструктивные способности, эстетический вкус.

Для занятий с детьми лучше подбирать задания и игры в сказочной форме. При этом исключать негативную оценку действий и результатов ребенка, стараться максимально поощрять фантазию и творческий подход.

Стимулирование самостоятельной игровой деятельности осуществляется за счет смены игрушек и материалов.

3.2. Перечень необходимого дидактического материала.

Для игры-занятия в детском саду с песком потребуются:

1. Водонепроницаемый деревянный ящик с песком. Его подбирают с учетом величины группы в детском саду — количества детей, принимающих участие в игре. Рекомендуемый размер — 50x70x8 сантиметров. Такой размер ящика соответствует оптимальному полю зрительного восприятия, что позволяет визуально охватывать его целиком.

Песочные терапевты называют ящик с песком подносом. Для занятий можно воспользоваться любым деревянным подносом, однако возможно использование и других материалов. Чем она больше и разнообразнее, тем лучше. А так же «космический песок».

2. Наборы для игр: деревянные фигурки, куклы-матрешки, грибочки, листочки, фигурки различных животных, машинки (сухопутные, водные, космические и др.), цветы, овощи, фрукты, природный материал (ракушки, веточки, камни, крышечки); различные геометрические фигурки, и прочее. Словом,

все, что встречается в окружающем мире, может занять достойное место в «коллекции».

3. Тихая, спокойная музыка для релаксации.

Список литературы:

- Алябьева Е.А. Эмоциональные сказки Беседы с детьми о чувствах и эмоциях. – М.: ТЦСфера, 2020
- Алябьева Е.А. Как развивать память у ребенка. Учим запоминать стихи. – М.:ТЦ Сфера, 2018
- Зеленцова-Пешкова Н.В. Элементы песочной терапии в развитии детей раннего возраста – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВОПРЕСС», 2015..
- Криволапова Н. М., Солодкова Т. Ю. «Истории на песке». Изд-во Генезис, 2022 г.
- Крюкова С.В., Донскова Н.И.: «Удивляюсь, злюсь, боюсь...». Программы групповой психологической работы с дошкольниками. Изд-во Генезис, 2014г.
- Мак-Кей М., Роджерс П. «Укрощение гнева». СПб, 2015г.
- Строгова Н.А. Сказкотерапия для детей дошкольного и младшешкольного возраста –М.: Издательство Владос, 2019
- Трясорукова Т.П. «Игры для дома и детского сада на снижение психоэмоционального и скелетно-мышечного напряжения». Ростов-на-Дону: Феникс, 2015г.-29с.
- Трясорукова Т.П. «Психомоторика. Коррекционно-развивающие игры для детей дошкольного возраста». Ростов-на-Дону: «Март», 2014г.-27с.
- Шакирова Е.В. Рисуем на песке. Парциальная образовательная программа для детей 6—8 лет. — СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2019