

Управление образование администрации г. Кемерово  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение № 50  
«Детский сад комбинированного вида»  
(МБДОУ № 50 «Детский сад комбинированного вида»)  
650056, г. Кемерово, ул. Ворошилова, 18в, тел. 51-36-38, [mdou501955@mail.ru](mailto:mdou501955@mail.ru)

«ПРИНЯТО»  
На общем собрании (конференции)  
работников ДОУ  
Протокол №1 от 29.08.2024г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Заведующий МБДОУ № 50  
«Детский сад комбинированного вида»  
С.В. Крылова  
Приказ №314 от «29» августа 2024г.



**Дополнительная общеобразовательная программа  
социально-педагогической направленности  
«Песочная фантазия»  
(для детей в возрасте от 4 до 7 лет)**

Срок реализации программы - 3 года.



**Составитель:**  
Сыраева Наталья Владимировна,  
педагог дополнительного образования  
по ИЗО высшей квалификационной категории

г. Кемерово 2024 г

Автор-составитель:  
Н.В. Сыраева, педагог дополнительного образования

Дополнительная общеобразовательная программа социально-педагогической направленности «Песочная фантазия» (для детей от 4 до 7 лет) / авт.-сост. Н.В. Сыраева. – МБДОУ № 50 «Детский сад комбинированного вида», 2022. – 30 с.

Программа предназначена для детей от 4 до 7 лет. Является дополнительной общеобразовательной программой социально-педагогической направленности. Программа сочетает в себе педагогическое (художественно-эстетическое) и арт-терапевтические техники (арт-терапия в переводе с англ. - лечение искусством). Данная программа предназначена для занятий с детьми дошкольного возраста и направлена на ознакомление детей с техникой песочного рисования и на коррекцию психоэмоционального состояния детей. Она также призвана раскрыть творческий потенциал каждого ребенка, развить эстетический вкус и гармонизировать эмоционально волевою сферу.

Программа разработана с учетом возрастных и психологических особенностей детей дошкольного возраста.

Программа адресована педагогам дополнительного образования, педагогам ДОО.

## Оглавление

<b>РАЗДЕЛ 1 «Комплекс основных характеристик программы»</b>	<b>4</b>
1.1. Пояснительная записка	4
1.2. Цели и задачи реализации Программы	5
1.3. Основные принципы Программы	6
1.4. Возрастные особенности развития детей дошкольного возраста	7
1.5. Ожидаемые результаты образовательного процесса	9
<b>I. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>	<b>11</b>
2.1. Учебный план	11
2.2. Календарно тематический план по реализации общеобразовательной программы социально-педагогической направленности «Песочная фантазия»	11
Первый год обучения	11
Второй год обучения	14
Третий год обучения	16
<b>II. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b>	<b>20</b>
3.1. Формы и режим занятий	20
3.2. Взаимодействие педагога с детьми	20
3.3. Методическое обеспечение общеобразовательной программы «Песочная фантазия»	22
Перечень литературных источников	23
Приложение 1	24
Приложение 2	25
Приложение 3	27

# РАЗДЕЛ 1

## «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

### 1.1. Пояснительная записка

*Направленность дополнительной общеразвивающей программы: художественная*

#### Нормативно-правовые документы

- Закон Российской Федерации «Об образовании» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ)
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р)
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)
- Постановление Государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)
- Устав и локальные акты учреждения МБДОУ № 50

*Уровень программы: стартовый*

**Актуальность программы.** Этот необычный вид искусства называется Sand art, т. е. "искусство песка". Данный вид рисования - один из самых необычных способов творческой деятельности, т. к. дети создают на песке неповторимые шедевры своими руками. Удивительным образом горсть песка превращается в пейзаж, звездное небо, лес или море. Большим плюсом песочного рисования являются уникальные свойства песка – сыпучесть, мягкость, приятная шершавость, которые действуют на человека завораживающе, и ребенок избавляется от негативных эмоций. Рисую песком, человек входит в легкое медитативное состояние, что дает ему возможность по-настоящему расслабиться, отдохнуть.

**Отличительные особенности программы.** Отличительной особенностью программы является совместное применение метода рисования песком и методов музыкотерапии, ароматерапии, цветотерапии. Отличительные особенности работы с песком:

- экологичность (песок – естественный природный материал, приятный на ощупь, самоочищающийся, легко пополняющийся);
- терапевтичность (песок успокаивает, расслабляет, массирует; успешно работают с песком гиперактивные и импульсивные дети);
- динамичность (песок – сыпучий материал, способен быстро принимать различные формы, легко подвергается изменениям по нашему желанию; очень много тактильных манипуляций и заданий можно успеть выполнить за одно занятие и, при этом, у ребёнка нет тревожности, если что-то не получилось – всё легко меняется и исправляется на песочном столе);

На занятиях по песочному рисованию решаются познавательные задачи – изучение букв, овладение счётом, знакомство с геометрическими формами, а также отрабатываются художественные навыки при обучении динамическому пальчиковому рисованию различных сюжетных картин. 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 даёт созидательному мотиву измениться, не провоцирует сдвига мотива на цель, то есть не переносит ценность процесса на результат. Если в ходе обыкновенного 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.

**Педагогическая целесообразность.** 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.

**Новизна программы** «Песочная анимация» заключается в том, что сочетает в себе педагогическое (художественно-творческое) и арт-терапевтические техники (арт-терапия в переводе с англ. - лечение искусством). Данная программа предназначена для занятий с детьми дошкольного возраста и

направлена на ознакомление детей с техникой песочного рисования и на коррекцию психоэмоционального состояния детей. Она также призвана раскрыть творческий потенциал каждого ребенка, развить эстетический вкус и гармонизировать эмоционально-волевую сферу.

**Формы и режим занятий.** Организация образовательного процесса регламентируется календарным графиком и расписанием занятий, которые разрабатываются и утверждаются образовательным учреждением.

Занятия по дополнительной программе дополнительного образования детей проводятся во второй половине дня после дневного сна.

В качестве форм организации образовательного процесса по образовательной программе дополнительного образования детей применяются:

- игры;
- занятия;
- беседы;
- аудио и видео занятия;
- арт-сказки
- открытые занятия для родителей.

Занятия проводятся по подгруппам (4-8 человек), что позволяет продуктивно вести как групповую, так и индивидуальную работу с детьми.

Основной формой работы с детьми является занятие, продолжительность которого соответствует возрастным нормам детей и предусмотрено «Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами».

Возраст детей	Продолжительность	Количество в неделю	Количество в год
От 4 до 5 лет	20 мин.	2	72
От 5 до 6 лет	25 мин.	2	72
От 6 до 7 лет	30 мин.	2	72

Программа рассчитана на 3 года обучения с элементами усложнения для разных возрастных групп.

### **1.2. Цели и задачи реализации Программы.**

**Цель:** развитие у детей дошкольного возраста творческих способностей, сенсомоторных способностей, формирование эстетического отношения к окружающему миру посредством техники пескографии.

**Задачи:**

#### **1. Образовательные:**

- формировать познавательную активность через ознакомление с техниками пескографии;

- 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).

## **2. Развивающие:**

- развивать у детей мотивацию к овладению песочным рисунком и познавательную активность;
- развивать навыки саморелаксации, саморегуляции эмоциональных состояний;
- развивать умение совместно работать со сверстниками в группах разной комплектации;
- формировать коммуникативные навыки; с
- способствовать формированию сенсорных эталонов, развивать тактильную чувствительность;
- развивать мелкую моторику руки, зрительно-моторную координацию и межполушарное взаимодействие.

## **3. Воспитательные:**

- вызвать устойчивый интерес к художественной деятельности,
- воспитывать чувство прекрасного, умение видеть красоту в окружающем мире,
- формировать желание детей выражать 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.

### ***1.3. Основные принципы Программы***

- 2. Принцип системности** – структурирование содержания программы по уровням художественного развития ребенка (возрастам) и разделам, связанным с изображением песком отдельных предметов, сюжетных песочных картин песочных анимаций.
- 3. Принцип индивидуально - личностного подхода** предусматривает ориентацию на индивидуальные художественные способности и интересы ребенка, приоритет личностных переживаний, отражения чувств, создание условий для творческого его самовыражения.

4. **Принцип адекватного баланса между репродуктивной деятельностью и творчеством.** В первой части занятия предлагаются упражнения, требующие точных повторений движений руками, во второй обязательно творческих заданий по тематике занятия.
5. **Принцип обучения техническим навыкам «от простого к сложному».** Этот принцип диктует построения структуры программы и хода занятия.
6. **Принцип создания творческой атмосферы и естественной радости** процессе рисования...
7. **Принцип интеграции изобразительной деятельности с другими видами детской деятельности** (игра, драматизация, рассказывание сказки, музыка). Реализация данного принципа предполагает использование на занятиях игровых приемов в процессе пальчиковой гимнастики (см. Приложении 2) и в отдельных случаях обыгрывание созданных рисунков.
8. **Принцип психолого-педагогической поддержки** в процессе рисования достигается посредством бережного отношения к мыслям, рассуждениям детей, продуктам их изобразительной деятельности.
9. **Принцип дозированной помощи и невмешательства** в процессе детского изобразительного творчества.

### *Возрастные особенности развития детей дошкольного возраста*

#### **Возрастные и индивидуальные особенности детей 5-6 лет**

Стремление к самостоятельности. Ребенку важно многое делать самому, он уже меньше нуждается в опеке взрослых. Обратная сторона самостоятельности – заявление о своих правах, потребностях, попытки установить свои правила в своем близком окружении.

Ребенок начинает понимать чувства других людей и сопереживать. Начинают формироваться основные этические понятия, которые ребенок воспринимает не через то, что ему говорят взрослые, а исходя из того, как они поступают. Творческие способности. Развитие воображения входит в очень активную фазу. Ребенок живет в мире сказок, фантазий, мечтаний, где он получает возможность стать главным героем, добиться недостающего признания и т.п. Ребенок чувствует себя недостаточно защищенным перед большим миром. Но безудержность фантазий может породить самые разнообразные страхи. Интерес к ровесникам. От внутри семейных отношений ребенок переходит к более широким отношениям со сверстниками. Совместные игры становятся сложнее с сюжетно – ролевым наполнением. Все более выраженной становится потребность в признании и уважении со стороны ровесников. Активная любознательность заставляет детей задавать вопросы обо всем, что они видят. Они готовы все время говорить и обсуждать различные вопросы. Их познавательный интерес лучше всего утоляется в увлекательном разговоре или занимательной игре. У детей уже есть опыт слушания, они могут узнавать знакомые мелодии, определять характер музыки и некоторые средства

музыкальной выразительности (динамика – громко, тихо; темп – быстрый, медленный). Движения становятся более ритмичными, четкими, согласованными с началом и окончанием звучания музыки. Дети выполняют более разнообразные движения (боковой галоп, движения парами, притоп одной ногой, выставление ноги на пятку и т.д.) и могут двигаться в соответствии с менее контрастным характером музыки.

### **Возрастные и индивидуальные особенности детей 6-8 лет**

Постепенно социализируется, то есть адаптируется к социальной среде. Способен сосредотачиваться не только на деятельности, которая его увлекает, но и на той, которая дается с некоторым волевым усилием. К его игровым интересам, в которые входят уже игры по правилам, добавляется познавательный интерес. Но произвольность все еще продолжает формироваться, и поэтому ребенку не всегда легко быть усердным и долго заниматься скучным делом. Он еще легко отвлекается от своих намерений, переключаясь на что-то неожиданное, новое, привлекательное. Но полная психологическая готовность ребенка к школе определяется не только его мотивационной готовностью, но и интеллектуальной зрелостью, а также сформированной произвольностью, то есть способностью сосредотачиваться на 35—40 минут, выполняя какую-либо череду задач. Чаще всего такая готовность формируется именно к семи годам. Очень ориентирован на внешнюю оценку. Поскольку ему пока трудно составить мнение о себе самом, он создает свой собственный образ из тех оценок, которые слышит в свой адрес. У ребенка совершенствуются основные нервные процессы возбуждения и торможения. Это благотворно сказывается на соблюдении правил поведения. Свойства нервных процессов возбуждения и торможения – сила, уравновешенность и подвижность также несколько совершенствуются. Дети быстрее отвечают на вопросы, меняют действия, движения, что позволяет увеличивать плотность занятий в кружке ритмики, включать в двигательные упражнения элементы, формирующие силу, скорость, выносливость. Но все-таки, свойства нервных процессов, особенно подвижность, развиты недостаточно. К 5–7 годам у ребенка развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но мелкие мышцы по-прежнему слабые, особенно мышцы рук. Дети способны изменять свои мышечные усилия. Поэтому дети на занятиях могут выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить по заданию педагога от медленных к более быстрым, они относительно легко усваивают задания при ходьбе, беге, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц.

Существует проблема одаренности в системе дошкольного образования, обычно данная проблема решается путем создания специальных кружков для одаренных и талантливых детей. Но существует возможность и другого решения – не удалять одаренного ребенка из естественной для него среды, обучать и воспитывать, не выводя его из круга обычных сверстников, создав условия для развития и реализации его выдающихся способностей.

#### ***1.4. Ожидаемые результаты образовательного процесса***

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 психо-моторного 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.

### **Прогнозируемые результаты первого года реализации программы**

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.

### **Прогнозируемые результаты второго года реализации программы**

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.

### **Прогнозируемые результаты третьего года реализации программы**

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. Выражает эмоции не только через рисунок, но и словом.

## II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. Учебный план

В ходе работы предусматриваются различные формы, как индивидуального творчества ребёнка, так и его сотрудничества и сотворчества со сверстниками и взрослыми - педагогами и родителями. Программа рассчитана на 3 года обучения с элементами усложнения для разных возрастных групп.

Возраст детей	Продолжительность	Количество в неделю	Количество в год
От 4 до 5 лет	20 мин.	2	72
От 5 до 6 лет	25 мин.	2	72
От 6 до 7 лет	30 мин.	2	72

Продолжительность занятий предусмотрено физиологическими особенностями возраста детей и «Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами».

### 2.2. Календарно-тематический план по реализации общеобразовательной программы социально-педагогической направленности «Песочная фантазия»

#### Первый год обучения

Месяц	Тема	Наименование разделов изобразительно-художественного творчества	Содержание	Кол-во занятий
Сентябрь	Волшебный Песок	«Здравствуй, песочек золотой!»	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. Учить наносить ритмично и равномерно точки на всю поверхность. Закрепить умение равномерно наносить песок.	<b>8</b>
		«Следы и отпечатки»		
		«Волшебные точки»		
		«Ожившие линии»		
	Роспись песком	«Послушные штрихи и линии»		
		«Превращение кружка»		
	«Узор в круге»			
	«Солнышко лучистое»			
Октябрь	Геометрические фигуры	«Занимательный квадрат»	Продолжать знакомить с нетрадиционной изобразительной техникой рисования. Учить наносить ритмично и равномерно точки на всю поверхность.	<b>8</b>
		«Веселый прямоугольник»		
		«Треугольные		

		фантазии» «В стране Песочной графики»	Закрепить умение равномерно наносить песок в изображении геометрических фигур. Научить технике изображения глаз.	
	Ожившие фигуры	«Листочек осенний кружится»		
		«Катится колобок»		
		«Домик для зверюшек»		
		«Котик-коток»		
Ноябрь	Овощи, фрукты, ягоды	«Яблочко наливное»	Упражнять в рисовании предметов на основе пройденного материала. Познакомить с техникой рисования большим пальцем, добиваться фактурности. Научить техники насыпания кулачком. Задействовать две руки в изображении листвы.	<b>8</b>
		«Спелый ананас»		
		«Ягод полная тарелка»		
		«Вкусный натюрморт»		
	Деревья и лес	«Дерево могучее»		
		«Яблонька»		
		«Прогулка по лесу»		
		«В садочке»		
Декабрь	Поющая тишина морских глубин	«Подводное царство»	Совершенствовать умения и навыки в свободном экспериментировании с песком. Развивать фантазию, интерес к морским жителям. Снятие эмоционального напряжения. Учить рисовать елки разные по форме, ребром ладони, одним пальцем. Закрепить навыки рисования. Развивать чувство композиции. Воспитывать аккуратность. Учить рисовать веточки, украшать в техниках рисования пальчиками (выполнение ягоды различной величины)	<b>8</b>
		«Золотая рыбка»		
		«Обитатели морей»		
		«Прекрасное рядом» (по замыслу)		
	Ожидание новогоднего чуда	«Деревья такие разные»		
		«Зимний лес»		
		«Новогодняя ёлка»		
		«Новогодняя игрушка»		
Январь	Сказочная зима	«Узоры на окне»	Совершенствовать умения и навыки в свободном экспериментировании с песком. Развивать умение рисовать большим пальцем, развивать творческое мышление. Совершенствовать умения и навыки в свободном экспериментировании с песком под влиянием изменения музыки. Развивать фантазию, интерес. Снятие эмоционального напряжения. Развивать любовь к птицам и чувство причастности к природе	<b>8</b>
		«Рождественская ночь»		
		«Зима в деревушке»		
		«Песочный снеговик»		
	Птицы	«Сказочные птицы»		
		«Птичьи следы»		
		«Зернышки для птички»		
		«Красногрудый снегирь»		
Февраль	Морюшко-море	«По волнам»	Совершенствовать умения и	<b>8</b>

		«Кораблик мой качается»	<p>навыки в свободном экспериментировании с песком. Развивать умение рисовать всей ладонью, рисовать круг. Заполнять орнаментом фигуры. Развивать фантазию, интерес. Снятие эмоционального напряжения.</p>	
		«В аквариуме живут...»		
		«Пруд»		
	Большое путешествие	«На воздушном шаре»		
		«Отправляемся в поход»		
		«Мы едем, едем, едем...»		
		«По мостику высокому»		
Март	Здравствуй Весна	«Просыпается природа»	<p>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. Познакомить с техникой вырезания двумя руками.</p>	8
		«Подснежник»		
		«Букет для мамы»		
		«Весенняя капель»		
	Весенний денёчки	«Волшебный рассвет»		
		«Котик-коток»		
		«В луже отражается...»		
		«Распускаются листочки»		
Апрель	Мир игрушек и предметов	«Мой веселый звонкий мяч...».	<p>Учить рисовать предметы круглой и вытянутой формы указательным пальцем. Закрепить навыки рисования. Развивать чувство формы и величины.</p> <p>Создание оригинальных композиций по сказке, поиск средств выразительности, развитие творческого воображения. Самостоятельное и творческое отражение представлений о сказочном герое разными изобразительно-выразительными способами рисования песком.</p>	8
		«Вот так кукла неваляшка...».		
		«Что за башенка такая - это пирамидка»		
		«Моя любимая игрушка»		
	Песочная сказка	Сказка «Колобок»		
		Сказка «Курочка ряба»		
		«Мой любимый мультгерой»		
		«Моя сказка»		
Май	«Дети – цветы жизни»	«Волшебные цветы»	<p>Учить украшать простые по форме предметы, нанося простые по форме элементы. Всей ладонью, одним или несколькими пальцами, ребром ладони. Воспитывать эстетическое восприятие. Развивать творческие способности.</p>	8
		«Радуга чудес»		
		«Картина -пейзаж»		
		«Песочная фантазия»		
	Скоро лето	«По дороге с облаками»		
		«Дождик! Дождик!»		
		«Летняя лужайка»		

		«На озере лебеди»	
<b>ВСЕГО ЗАНЯТИЙ</b>			<b>72</b>

## Второй год обучения

Месяц	Тема	Наименование разделов изобразительно-художественного творчества	Содержание	Кол-во занятий
Сентябрь	Волшебство линий. Роспись песком	«Песочная страна»	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.  Продолжать знакомить с нетрадиционной изобразительной техникой рисования. Знакомство со свойствами песка. Учить наносить ритмично и равномерно точки на всю поверхность. Закрепить умение равномерно наносить песок.	<b>8</b>
		«Послушный песочек»		
		«Дорисуй треугольник...»		
		Выдуманное... (свободное рисование)		
	Осеннее настроение	«Мой любимый дождик»		
		«Веселые грибочки»		
		«Деревья и кусты»		
		«По замыслу»		
Октябрь	Осенние запасы	«Грибочки на веревочке»	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. Познакомить с техникой рисования большим пальцем.	<b>8</b>
		«Яблоки и груши»		
		«Колкий Ёж»		
		«По замыслу»		
	Строим дом	«Избушка на опушке»		
		«Терем-Теремок»		
		«Кошка на окошке»		
		«Сказочный дворец»		
Ноябрь	В тёплых странах обитают	«Черепашка»	Совершенствовать умения и навыки в свободном экспериментировании с песком. Научить техники насыпания кулачком. Познакомить с техникой вырезания одной рукой. Воспитывать аккуратность. Эмоциональный комфорт.	<b>8</b>
		Вот такие пальмы		
		«Попугайчик-говоруша»		
		«Львёнок»		
	Отправляемся в путешествие	«По морю кораблик ходит»		
		«Машинка для путешествий»		
		«Едим, едим далеко»		

		«Паровозик Ту-Ту!»		
Декабрь	Зимовье	«Зимушка, зима!»	Учить рисовать елки разные по форме, ребром ладони, одним пальцем. Закрепить навыки рисования. Развивать чувство композиции. Учить рисовать веточки, украшать в техниках рисования пальчиками. Развивать творческое воображение. Учить передавать впечатление от музыкального сопровождения. Воспитывать аккуратность. Эмоциональный комфорт	<b>8</b>
		«Маленькой ёлочке холодно зимой»		
		«Рукавичка»		
		«Одевайся потеплей»		
	Новогодняя сказка	«Новогодний шар»		
		«Ёлочка-красавица»		
		«Сани Дедушки Мороза»		
«По замыслу»				
Январь	В январе все деревья в серебре	«Зимний пейзаж»	Закрепить навыки рисования. Научить использовать различные изобразительные средства в зависимости от задуманного изображения. Развивать чувство композиции. Воспитывать аккуратность. Эмоциональный комфорт. Релаксация.	<b>8</b>
		«Еловый лес»		
		«Дуб, береза, ель»		
		«Волшебное дерево»		
	Зимние забавы	«Снеговичок»		
		«Снежный терем»		
		«Ночь над снежной долиной»		
«По замыслу»				
Февраль	Мир животных	«Домашние животные»	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. Развивать творческую фантазию, память. Воспитывать любовь к семье. Эмоциональный комфорт.	<b>8</b>
		«Дикие животные»		
		«Мои любимые животные из сказок»		
		«Пушистый друг»		
	Провожаем зиму	«Подарок для папы»		
		«Папин портрет»		
		«Любимое занятие»		
«По замыслу»				
Март	Весна пришла	«Подарок для мамы»	Упражнять в рисовании обеих рук одновременно. Развивать координацию. Развивать чувство радости, успеха. Воспитывать любовь к семье. Продолжать знакомить с временами года. Учить передавать в рисунке целостный образ. Учить наносить извилистые и прямые линии непрерывно. Дополнять рисунок декоративными элементами. Развивать любовь и чувство причастности к природе.	<b>8</b>
		«Весенняя капель»		
		«Кораблик пустим в ручейке»		
		«Цветочки в горшочке»		
	Мир насекомых	«Сказочная бабочка»		
		«Божьи коровки на лужайке»		
		«Шесть ножек, бегают по дорожке»		
«По замыслу»				
Апрель	Весеннее	«За чаем»	Совершенствовать умение украшать простые по форме	<b>8</b>
		«Самовар»		

	настроение	«Цветы» «Солнечное настроение»	предметы, нанося простые по форме элементы. Всей ладонью, одним или несколькими пальцами, ребром ладони, умение рисовать цветы (ребром ладони, указательным пальцем). Учить создавать сюжетную композицию по знакомой сказке. Воспитывать эстетические чувства. Развивать творческие способности, любовь к природе, эстетическое восприятие.	
	Сказки	«Три медведя»		
		«Карлсон»		
		«Буратино»		
		«Любимая сказка»		
Май	Мир, труд, Май!!!	«День Победы!»	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.	<b>8</b>
		«Транспорт»		
		«Город»		
		«Бездонное небо»		
	Вот оно какое, наше лето»	«Летнее настроение»		
		«По морям»		
		«Летняя гроза»		
	По замыслу			
<b>ВСЕГО ЗАНЯТИЙ</b>				<b>72</b>

### Третий год обучения

Месяц	Тема	Наименование разделов изобразительно-художественного творчества	Содержание	Кол-во занятий
Сентябрь	Осень золотая	«Подсолнухи»	Упражнять в рисовании пальчиками. Учить рисовать стебель и листья у подсолнуха. Продолжать знакомить с нетрадиционной изобразительной техникой рисования песком. Учить наносить равномерно различные линии и круглые формы. Освоение симметрии в образе домов на городских улицах, рисование простых сюжетов с передачей движений (транспорт, люди). Создание коллективной композиции сказочного города. Развивать чувство композиции. Снятие эмоционального напряжения.	<b>8</b>
		«Падают листья»		
		«Осенний пейзаж»		
		«Пейзаж за окном»		
	Край мой родной	«Улицы моего города»		
		«Любое место моего города»		
		«Праздничный город»		
		«Сказочный город»		

Октябрь	Дары осени	«Полезный мир овощей»	Продолжать знакомить с нетрадиционной изобразительной техникой рисования. Совершенствовать умения и навыки в свободном рисовании песком. Развивать фантазию, интерес. Снятие эмоционального напряжения. Закрепить умение равномерно наносить песок. Рисование пальчиками. Упражнять в технике рисования пальчиками. Закрепить умение равномерно наносить точки на всю поверхность предмета, рисовать листья. Учить рисовать веточки, украшать в техниках рисования пальчиками.	<b>8</b>
		«Фруктовый сад»		
		«Натюрморт»		
		«Грибы в лукошке»		
	Осенний листопад	«Листочки тоже бывают разными»		
		«Ветка рябины»		
	«Музыка леса»			
	«Прекрасное рядом» (по замыслу)			
Ноябрь	«Веселый зоопарк»	«Полосатые и усатые»	Продолжать знакомить с нетрадиционной изобразительной техникой рисования песком пальцами, всей ладонью. Учить наносить равномерно различные линии (прямые, извилистые, длинные, короткие). Учить передавать рисунке целостный образ. Закрепить умение равномерно наносить песок. Снятие тонуса кистей рук. Свободное экспериментирование с образами (солнечные образы по мотивам декоративно - прикладного искусства), рисование ночного, дневного неба. Самостоятельный поиск средств выразительности, настроения в рисунке.	<b>8</b>
		«Двухметровый жирафенок»		
		«В воду прыгнул и плывет, неуклюжий бегемот»		
		По замыслу		
	Части суток	«День и ночь»		
		«Волшебные сновидения»		
		«Рассвет прекрасен»		
		«По замыслу»		
Декабрь	Разноцветная сказка	Сказка «Колобок»	Создание оригинальных композиций по сказке, поиск средств выразительности, развитие творческого воображения. Самостоятельное отражение представлений о сказочном герое Упражнять в рисовании обеих рук одновременно. Развивать координацию. Продолжать знакомить с временами года. Учить передавать в рисунке целостный образ. Учить наносить извилистые и прямые линии непрерывно. Дополнять рисунок декоративными элементами. Развивать творческое	<b>8</b>
		Сказка «Курочка ряба»		
		«Мой любимый мультгерой»		
		«Моя сказка»		
	На ковре самолете	«Песчаные дюны»		
		«Африка»		
		«Антарктида»		
		«Мастерская деда Мороза»		

			воображение	
Январь	«Весёлая ферма»	«Жили у бабуся два веселых гуся»	Развивать тактильную чувствительность, мелкую моторику рук, внимание, память. Совершенствовать умения и навыки в свободном экспериментировании с песком под влиянием изменения музыки. Самостоятельное творческое отражение представлений о космических телах разными изобразительно-выразительными средствами (комбинирование приемов силуэтного и рельефного рисования песком). Совершенствовать рисование пальцами, всей ладонью. Учить передавать в рисунке целостный образ космического пространства. Закрепить умение равномерно наносить песок.	8
		«Идет бычок качается»		
		«Розовые щечки, нос пяточком»		
		Отгадай загадку		
	«Гости из космоса» (звезды, кометы, планеты, метеориты)	«Планета Земля»		
		«Космонавты»		
		«На другой планете»		
	«Парад планет»			
Февраль	«Я пеку, пеку, пеку!»	«Баранки»	Совершенствовать умения и навыки в свободном экспериментировании с песком. Развивать фантазию, мелкую моторику рук. Снятие эмоционального напряжения. Учить рисовать фигуру человека. Передавать особенности своего внешнего вида, (формы, пропорции, мимика, настроение). Рисование песком мужского портрета с передачей характерных особенностей внешнего вида и настроения конкретного человека. Трансформация образа в женский портрет с передачей характерных особенностей внешнего вида, характера и настроения конкретного человека.	8
		«Как испекли мы каравай»		
		«Праздничный стол»		
		«По замыслу»		
	Был я маленьким, стал большим удаленьким	Это - Я		
		Мама		
		Папа		
	Моя семья			
Март	Мартовские приметы весны	«Грач на горе - Весна на дворе»	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	8
		«Длинные сосульки к долгой весне»		
		«Март - протальник»		
		По замыслу		
	«Витаминные загадки»	«Сладко красные»		
		«Зеленные, полезные»		
		«Солнечно-желтые»		

		«Любимый витамин»	птицам и чувство причастности к природе. Учить детей превращать ягоды в грибы, фрукты в овощи используя прием отсечения, замены и дополнения характерными деталями согласно задуманного образа.	
Апрель	«Волшебные превращения»	«Он большой, как мяч футбольный» (Арбуз)	Учить детей превращать песочные пятна во фрукты используя прием отсечения, замены и дополнения характерными деталями согласно задуманного образа. Упражнять в рисовании обеих рук одновременно. Развивать координацию. Рисовать сад со сменой погоды, на основе предыдущего пейзажа. Придумывать свое настроение и передавать его в рисунке. Всей ладонью, одним или несколькими пальцами, ребром ладони. Воспитывать эстетическое восприятие.	<b>8</b>
		«Само с кулачок, румяный бочок (яблоко)»		
		«Покраснел зеленый сад, капли красные висят»(вишня) По замыслу		
		«Осенний пейзаж»		
	Времена года	«Зимний пейзаж»		
	«Весенний пейзаж»			
	«Летний пейзаж»			
Май	Итоговые занятия	«Рисую музыку»	Графомоторные упражнения на песке (демонстрация освоенных способов рисования: кулаком, ладонью, ребром большого пальца, щепотью, мизинцами, одновременно использование нескольких пальцев, симметрично двумя руками, отсечение лишнего, насыпание из кулочка). Создание песочной анимации по знакомой сказке и по замыслу.	<b>8</b>
		«Мое настроение»		
		«Мой подарок для...»		
		«Я умею рисовать»		
		«Колобок»		
		«Моя сказка»		
		«Моя сказка (продолжение)»		
Итоговая работа				
<b>ВСЕГО ЗАНЯТИЙ</b>				<b>72</b>

## III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

### *3.1. Формы и режим занятий*

Организация образовательного процесса регламентируется календарным графиком и расписанием занятий, которые разрабатываются и утверждаются образовательным учреждением.

Занятия по дополнительной программе дополнительного образования детей проводятся во второй половине дня после дневного сна.

В качестве форм организации образовательного процесса по образовательной программе дополнительного образования детей применяются:

- игры;
- занятия;
- беседы;
- аудио и видео занятия;
- арт-сказки
- открытые занятия для родителей.

Занятия проводятся по подгруппам (4-8 человек), что позволяет продуктивно вести как групповую, так и индивидуальную работу с детьми.

Основной формой работы с детьми является занятие, продолжительность которого соответствует возрастным нормам детей.

### *3.2. Взаимодействие педагога с детьми*

Наибольшую эффективность работы по данной программе дает способ совместной деятельности педагога и детей, направленной на решение творческой задачи.

Педагог должен не только научить детей различным техникам, но и пробудить их творческую активность, интерес к процессу работы и получаемому результату. Большое место в осуществлении данной программы принадлежит наглядным и словесным методам, так как увлечение детей творческим процессом возможно в том случае, если педагог в процессе демонстрации приемов работы, получения выразительных эффектов от прикосновения разных материалов к поверхности. Практические методы включают упражнения, экспериментирование с песком. Кроме этого, стимулирующие работу детей действия педагога, включающие подбадривание, похвалу, выражение удивления, оказание помощи, повышают эмоционально-познавательное значение труда, вложенного в создание художественного образа.

#### Формы взаимодействия педагога с детьми:

- Мотивация (ритуал приветствия)
- Гимнастика для мелкой моторики
- Обучение технике пескографии
- Физ.пауза
- Выполнение
- Любование
- Эмоциональная установка на успешность (ритуал прощания)

Методы, используемые при организации занятий с детьми:

Наглядные включают в себя:

- наглядно-слуховые (слушание музыки в аудиозаписи);
- наглядно-зрительные (дидактический материал).

Словесные методы:

- объяснение (краткое, четкое, эмоциональное );
- указания (даются очень тихо, не отвлекая внимания других, обращены как ко всем детям, так и индивидуально);
- вопросы (четкие, понятные. Этот словесный прием очень важен, он активизирует внимание, развивает мышление и память)
- !!! пояснения, уточнения – словесные приемы, которые нежелательно использовать на фоне звучащей музыки.

Практические методы:

- метод упражнений (связан с многократным выполнением практических действий; выбором дидактического материала);

Игровые методы (занятия носят игровое содержание, это помогает заинтересовать и активизировать детей, войти в коммуникативный контакт, самореализоваться в деятельности, стабилизировать внутреннее состояние, вызвать положительные эмоции).

Арт-терапевтические методы развития эмоций и чувств:

- Пробуждения ярких эстетических эмоций и переживаний
- Побуждение к сопереживанию, эмоциональной отзывчивости на прекрасное
- Контроль и оценка изобразительной деятельности.

*Техника рисования:*

- Рисование кулаком,
- Рисование ладонью,
- Рисование ребром большого пальца,
- Рисование щепотью,
- Рисование мизинцами,
- Одновременное использование нескольких пальцев,
- Рисование симметрично двумя руками,
- Отсечение лишнего,
- Насыпание из кулачка,
- Рисование пальцем.

*Способы засыпания поверхности стола:*

- Просеивание,
- Расхлопывание,
- Дождик,
- Торнадо,
- Волна.

### **3.3. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по программе «Песочная фантазия»**

Организуя занятия по нетрадиционному рисованию, важно помнить, что для успешного овладения детьми умениями и навыками необходимо учитывать возрастные и индивидуальные особенности детей, их желания и интересы. С возрастом ребёнка расширяется содержание, усложняются элементы в изображении песочных композиций.

Работа по общеобразовательной программе «Песочная фантазия» позволяет систематически и последовательно решать задачи развития художественно-творческих способностей. На занятиях используется музыкальное сопровождение, что способствует созданию ребенком выразительного художественного образа.

*Техническое оснащение занятий:*

- Стол с подсветкой, видеокамера, песок.
- Лёгкий порошок - обычно очищенный и просеянный песок, но также соль, кофе, манка или что-то другое - тонкими слоями наносится на стекло; с помощью диапроектора или световой доски получающееся изображение можно передавать на экран.

Обычно все действия выполняются руками, но в качестве приспособлений могут использоваться кисточки, расчески, палочки (шпашки). Изобретателем стиля является канадский режиссёр-мультипликатор Кэролин Лиф. Часто песочная анимация выполняется «вживую», когда художник сменяет картины из песка прямо перед публикой. Такое представление требует от исполнителя особенного профессионализма и осторожности, так как картина может быть легко испорчена от неверного движения.

Видеоряд сопровождает музыка. Сменяющие друг друга рисунки из песка - песочная мультипликация. Специалистов высокого класса в этой области немного: перед тем как впервые снимать фильм, художник некоторое время работает с холстом или бумагой, он может упражняться довольно долго над продумыванием сюжета, композицией, эскизами, зарисовками с натуры.

Формой подведения итогов по каждой теме являются создание песочного мультфильма в 4 руки.

## Перечень литературных источников

1. Андреевко Т.А. Использование кинетического песка в работе с дошкольниками.- СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017.- 128 с.
2. Епанчинцева О.Ю. Роль песочной терапии эмоциональной сферы детей дошкольного возраста: Конспекты занятий. Карточка игр. - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015.-80с.
3. Зинкевич-Евстигнеева, Т.Г. Чудеса на песке. Практикум по песочной терапии/ Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева, Т.М. Грабенко. - СПб.: Издательство «Речь», 2007.
4. Зейц М. Пишем и рисуем на песке. Практические рекомендации. - М.2010.
5. Сакович, Н.А. Технология игры в песок. Игры на мосту/ Н.А. Сакович. - СПб.: Издательство «Генезис», 2005.
6. 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.
7. Песочная терапия. Электрон. дан. Режим доступа: <http://ru.wikipedia.org/wiki>

Таблица оценки уровня освоения ребенком программы

№	Ф. И. ребенка	Наименование критерия							
		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*

#### **«Зайка»**

Зайка по лесу скакал, *(пальчики "скачут" по столу)*  
 Зайка корм себе искал. *(пальчиками обеих рук поочерёдно перебираем по столу)* Вдруг у зайки на макушке  
 Поднялись, как стрелки, ушки. *(изображаем ушки ручками)*  
 Шорох тихий раздаётся:  
 Кто-то по лесу крадется. *(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").*

#### **«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 поочерёдно)*

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, *(ведём ладошкой правой руки по ладони левой руки)*

А еще в снегу валялись. *(кладём ладошки на стол то одной, то Другой стороной)*

Все в снегу домой пришли, *(отряхиваем ладошки)*

Съели суп и спать легли. *(производим Движения воображаемой ложкой, кладём руки под щеку)*

**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.

«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,  
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 любимся 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. Выша 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. 1,2,3,4,,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...равно...глубоко.