

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида № 7» городского округа город Салават
Республики Башкортостан



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

МАДОУ № 7 г. Салавата

Л.С. Халимова Л.С. Халимова

«*20*» *05* 2016г.

ПРИКАЗ № 69 ОТ 20.05.2016г.

Дополнительная общеразвивающая программа
социально-коммуникативной направленности
«Песочная арт-терапия»

Принято

На заседании Педагогического совета

МАДОУ № 7 г. Салавата

Протокол № 6

«16» 05. 2016 г

Автор–составитель:

Таубергер

Евгения Олеговна,

педагог – психолог

МАДОУ № 7 г. Салавата

СОДЕРЖАНИЕ

1. Раздел: Целевой

1.1. Пояснительная записка.

1.2. Планируемые результаты освоения программы.

1.3. Характеристика художественно - эстетических особенностей детей 5-ти лет.

2. Раздел: Содержательный.

2.1. Описание содержания образовательной деятельности.

2.2. Календарно-тематическое планирование.

3. Раздел: Организационный.

3.1. Обеспечение материалами и средствами.

Приложение 1. Диагностика детей в начале учебного года

Приложение 2. Итоговая диагностика

Приложение 3. Упражнения для развития мелкой моторики

Приложение 4. Развивающие упражнения

Приложение 5. Психогимнастика на развитие эмоциональной сферы

1. Раздел: Целевой

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа социально-коммуникативной направленности «Песочная арт-терапия» (далее - Программа) составлена в соответствии с современными нормативно – правовыми документами:

- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» № 272 от 29.12.2012.
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (от 17.10.2013 № 1155)

Изобразительная деятельность - один из немногих видов художественного творчества, предоставляющих ребенку возможность творить самому, а не просто разучивать и исполнять созданные кем-то стихотворения, песни или танцы.

Кто сказал, что рисовать нужно только кисточкой, карандашом или фломастером? Известно много разнообразных техник нетрадиционного рисования - кляксография, монотипия, рисование ватными палочками, мятой бумагой, печать по трафарету и т. д. Особый интерес у детей и у взрослых вызывает такая техника, как *рисование песком*. И это не случайно. Ведь рука и пальцы - это такое подспорье, причем указательный палец слушается ребенка даже лучше, чем карандаш. Податливость песка и его природная магия завораживают.

С самого раннего детства, играя в песочнице или на берегу реки, дети непроизвольно пытаются рисовать руками или ладонью. Владея техникой рисования песком, ребенок получает возможность выбора, что, в свою очередь, обеспечивает творческий характер детской продуктивной деятельности. Создание рисунков на песке помогает детям концентрировать внимание и память, развивает тактильную чувствительность и моторику пальцев, мышление и внимание, воображение и фантазию, а также умение адаптироваться в меняющихся условиях, исследовательский интерес, познавательную активность - все это способствует гармоничному развитию личности ребенка.

Рисование песком - новый и одновременно простой вид изобразительной деятельности дошкольников, доступный практически каждому и не требующий специальной подготовки. А для педагога это еще один способ понять чувства ребенка.

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. Этот необычный вид искусства называется Sand art, т. е. "искусство песка". Песок - та же краска, только работает по принципу "света и тени", прекрасно передает человеческие чувства, мысли и

стремления.

Рисование песком является одним из важнейших средств познания мира и развития эстетического восприятия, т. к. тесно связано с самостоятельной и творческой деятельностью. Это один из способов изображения окружающего мира. По мере освоения техники рисования песком обогащается и развивается внутренний мир ребенка. Данный вид творчества как средство коррекции психики позволяет маленькому художнику преодолеть чувство страха, отойдя от предметного представления и изображения традиционными материалами, выразить в рисунке чувства и эмоции, дает свободу, вселяет уверенность в своих силах. Владея техникой рисования песком, ребенок получает возможность выбора, что, в свою очередь, обеспечивает творческий характер детской продуктивной деятельности.

Учитывая это, в ДОО была разработана программа социально-коммуникативной направленности «Песочная арт-терапия», которая направлена на развитие детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет) социально-коммуникативным навыкам с использованием техники рисования песком и развитие творческих способностей детей. Для развития детей, с использованием техники рисования песком используются разработки следующих авторов: Т.В. Ахутиной, З.М. Богуславской, О.И. Бочкаревой, Н.Н. Васильевой, А. Викторовой, Н.К. Винокуровой, Р.Р. Калининой, Т.С. Комаровой, К.В. Тарасовой.

Основные принципы программы:

Во-первых, это направленность образовательной деятельности на развитие ребенка. Во-вторых, создание доброжелательной, творческой атмосферы, чтобы дошкольник мог высказать свои мысли вслух, не боясь критики. И, в-третьих, образовательный процесс строится с использованием игр и игровых упражнений, направленных на развитие творческих способностей, активности и самостоятельности в изобразительной деятельности.

Цель программы:

стимулирование самостоятельности и творчества детей в изобразительной деятельности с помощью техники рисования песком;
гармонизация психоэмоционального состояния дошкольников;
развитие зрительно-моторной координации;
свободное владение кистями обеих рук.

Задачи:

В соответствии с целями в процессе обучения детей технике рисования песком решаются следующие задачи:

развитие умения передавать форму, строение предмета и его частей, правильные пропорции частей, используя разные оттенки света и тени;
развитие композиционных умений при изображении групп предметов или сюжета;
упражнение пальцев и кистей рук;
развитие художественно-эстетического вкуса.

1.2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.

Программа реализуется за рамками основной образовательной деятельности. Для организации образовательной деятельности имеется соответствующее оборудование - стол со стеклянной поверхностью и подсветкой, кварцевый песок, мелкие игрушки, музыкальное сопровождение. Для рисования используются пластмассовые подносы, картон, специальный песок, а также дополнительные атрибуты в соответствии с целью и тематикой занятия.

Ожидаемый результат:

активность и самостоятельность детей в изодеятельности;
умение находить новые способы для художественного изображения;
умение передавать в работах свои чувства с помощью нетрадиционной техники – рисования песком.

2. Раздел: Содержательный.

2.1.СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Обучение технике рисования песком проводится с подгруппой детей 1-2 раза в неделю по 25-30 мин в соответствии с тематическим планом

(Приложение 3), предусматривающим три цикла:

1-й - начальный - знакомство с песком, подготовка руки, развитие воображения и умения рисовать песком;

2-й - сюжетное рисование по теме и по замыслу;

3-й – фотографирование "картин", рефлексия.

Темы изобразительной деятельности могут меняться, дополняться в зависимости от воображения и творческого замысла ребенка. Для организации образовательной деятельности необходимо соответствующее оборудование - стол со стеклом и с подсветкой. Для рисования используется специальный песок. В процессе обучения дошкольники учатся формулировать замысел и удерживать его на протяжении деятельности; оценивать свои рисунки и работы других детей, отмечая при этом их качество, содержание, соответствие действительности, эстетическую привлекательность. Для воплощения каждого замысла используется определенное количество песка, выделяется центральная фигура, задуманная ребенком, остальные детали прорисовываются дополнительно. Добавляя горсти песка, дети учатся делать рисунок темным, ярким или, убирая лишнее, светлым, прозрачным, пытаются передавать в рисунке свое настроение, чувства и мысли.

Поскольку рисование осуществляется непосредственно пальцами по песку, данная техника предусматривает:
развитие плавности, изящества и точности движений;
умения работать кистью и пальцами обеих рук;
координации руки и глаза;
овладение техническими умениями: регуляция силы движений, определенная амплитуда, скорость, ритмичность; умение изменять размах и

направление движения руки при рисовании; гармоничное сочетание линий, цвета и тени.

Каждая образовательная деятельность состоит из подготовительной, вводной, основной и заключительной частей.

В подготовительной части проводятся упражнения для развития мелкой моторики, наблюдательности, подготовки руки к рисованию, психогимнастика на развитие эмоциональной сферы, внимания, памяти и воображения (*Приложение 3,4,5*).

Вводная часть предусматривает использование художественного слова; проведение игр для привлечения внимания детей; беседу по теме. Педагог может пофантазировать с детьми о том, кто и что будет рисовать, какие формы, штрихи стоит использовать.

Основная часть - непосредственно работа с песком по теме. Важную роль при этом играет музыкальное сопровождение. Музыка подбирается с учетом тематики и звучит на протяжении всей деятельности. Произведения классической музыки: П. Чайковского, В. Моцарта, А. Вивальди, И. Баха, Ф. Шопена, Р. Штрауса, К. Дебюсси; записи звуков природы (водной стихии, звуков садов, джунглей, тропических лесов и т. д.).

Заключительная часть предполагает анализ детьми своих работ и рисунков товарищей; раскрытие творческого замысла. В конце обучения из лучших работ оформляются фотовыставка и видео или слайд-шоу.

Использование песка в изобразительной деятельности имеет ряд преимуществ. Песок дает детям возможность изменять творческий замысел по ходу создания изображения, исправлять ошибки, а главное - быстро достигать желаемого результата. Техника рисования песком хороша тем, что в процессе деятельности можно изменить рисунок, нарисовать новый, дополнить его деталями, героями и т. д. Рисуя песком, не надо ждать, когда он высохнет, не надо пользоваться ластиком. В процессе работы с песком у детей повышается тактильная чувствительность, развивается мелкая моторика рук. Кроме того, это отличный, активный вид отдыха, который доставляет дошкольникам удовольствие. Такие свойства песка, как мягкость и приятная на ощупь шершавость, создают условия для расслабления. Использование песка в ходе изобразительной деятельности способствует формированию у детей таких навыков, как передача композиции, пропорций изображения, владение оттенками света и тени. У дошкольников развиваются точность и координация движений рук и глаз, гибкость рук, психические процессы (внимание, логическое мышление, воображение, зрительное и слуховое восприятие, память, речь), умение действовать по словесным инструкциям, самостоятельно достигать задуманной цели, обеспечивается контроль над собственными действиями.

Занимаясь рисованием песком, ребенок не только овладевает практическими навыками и осуществляет творческие замыслы, но и расширяет кругозор, развивает художественный вкус, приобретает способность находить красоту в обыденном, учится творчески мыслить.

2.2. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

Учебно-тематический план (1 год обучения)

№	Тема занятия	Кол-во	Программное содержание
Рисование на песке			
1	«Знакомьтесь песчинка»	1	Познакомить детей со свойствами песка.
2	«Волшебство линий»	2	Познакомить детей с техникой рисования на песке (в песочнице).
3	«Волшебная песочница»	2	Побуждать к творческим замыслам и решениям.
4	«Сказочное дерево»	1	Учить творчески, выражать свой замысел, рисуя на песке, используя дополнительный материал (бусинки, пуговицы).
5	«Следы невиданных зверей»	1	Развивать воображение, мелкую моторику пальцев.
Песочные картины по трафарету			
1	«Овощи, фрукты»	2	Учить рисовать песком, используя трафареты.
2	«Домашние животные»	2	Закреплять умение аккуратно насыпать песок.
Предметное рисование песком (на планшетах)			
1	"Морозные узоры. Узоры на стекле"	2	Учить детей рисовать пальцем завитки.
2	«Морские водоросли»	1	Закрепить умение выполнять движение синхронно.
3	«Золотая рыбка»	1	Развивать фантазию, активность и самостоятельность детей.
4	«Сказочный домик»	1	Развивать тактильную чувствительность и моторику пальцев.
5	«Сказочные птицы»	2	Учить рисовать пальцами синхронно, развивать воображение.
6	«Еловая ветка»	1	Развивать мелкую моторику и воображение.
7	«Домашние животные»	2	Развивать умение передавать форму, размер.
8	«Дикие животные»	2	Развивать умение передавать форму, размер.
Рисование цветным песком			
1	«Моя любимая	2	Развивать творческую

	игрушка»		самостоятельность через технику рисования песком.
2	«Красивый цветок»	2	Воспитывать художественный вкус в познании прекрасного.
3	«Нарисуй что-нибудь круглое»	1	Закрепить технические знания и умения.
4	«Фрукты, овощи»	2	Развивать воображение.
5	«Первоцветы»	2	Развивать мелкую моторику и воображение.
6	«Цветущее дерево»	1	Развивать тактильную чувствительность и моторику пальцев
7	«Красивый орнамент»	2	Развивать творческую самостоятельность через технику рисования песком.
8	«Радуга»	1	Развивать чувство цвета, композиции.

Учебно-тематический план (2 год обучения)

№	Тема занятия	Кол-во	Программное содержание
Сюжетное рисование песком (простым и цветным)			
1	"Музыка осеннего леса»	2	Учить создавать образы под музыку, развивать творческое воображение.
2	«Натюрморт»	2	Учить творчески, выражать свой замысел, закреплять способы рисования.
3	«Сказочные птицы»	2	Развивать воображение.
4	«Сказочные герои»	2	Развивать фантазию, закреплять знакомые приемы.
5	«Поющая тишина морских глубин»	2	Побуждать к творческим замыслам и решениям.
Рисование на световом столе (предметное и сюжетное)			
1	«На другой планете»	2	Развивать тактильную чувствительность и мелкую моторику пальцев.
2	«Прекрасное рядом» (по замыслу)	2	Закрепление знакомых техник рисования, развитие воображения.
3	«Зимний лес»	2	Учить рисовать тыльной стороной руки.
4	«Звуки природы»	2	Учить выражать свои эмоции в рисунке через восприятие музыки.
5	«В стране эльфов»	1	Развивать творческую

			самостоятельность через технику рисования песком.
6	«Город сновидений» (по замыслу)	2	Развивать умение передавать форму, размер.
7	«Разноцветная сказка»	2	Развивать композиционные умения при изображении групп предметов.
8	«Сказочные герои»	2	Учить творчески выражать свой замысел, закреплять способы рисования .
9	«Сказочные герои»	2	Развивать фантазию, закреплять знакомые приемы.
10	«Весёлый цирк»	2	Учить приему прищипывания, насыпания песка.
11	«Цветы тоже бывают разными» (по замыслу)	2	Закреплять навык рисования завитков.
12	«Весенние фантазии»	2	Воспитывать художественный вкус, в познании прекрасного.
13	«Летний дождь. Ураган»	1	Закрепить технические навыки и умения.
14	«Радуга над городом»	1	Развивать чувство композиции, чувство фактурности.

3. Раздел: Организационный.

Сроки реализации:

Программа рассчитана на 2 года для детей старшей и подготовительной групп (5-7 лет).

Методы организации учебного процесса:

образовательная деятельность

фото выставки

видео или слайд-шоу

Формы работы:

подгрупповая

индивидуальная

Пути реализации: Во второй половине дня.

Периодичность и продолжительность занятий:

Группы	Старшая группа	Подготовительная группа
Кол-во занятия	1 раз в неделю	1-2 раза в неделю
продолжительность	25 мин	30 мин

Процесс обучения поделен на четыре этапа.

На подготовительном этапе (в летний период) проводится наблюдение за самостоятельной продуктивной деятельностью детей старшего дошкольного возраста с целью выявления у них склонности к изобразительному искусству.

Диагностическое обследование уровня развития у детей творческого мышления, воображения, восприятия, мелкой моторики пальцев рук в начале учебного года обеспечивается на *втором этапе (Приложение 1)*.

Третий этап представляет собой обучение непосредственно рисованию линий, точек, завитков; использование геометрических фигур; добавление песка для насыщенности цвета; создание рисунков на основе геометрических фигур: круга, овала, квадрата, прямоугольника, треугольника; сюжетное рисование по предлагаемым темам и замыслу; "раскрашивание" рисунков.

Заключительный этап - подведение итогов работы по данной методической разработке, итоговая диагностика по определенным критериям (*Приложение 2*).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Белоусова О.А. Обучение дошкольников рисованию песком. – Журнал «Старший воспитатель» №5/ 2012г.
2. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Сценарии занятий по комплексному развитию дошкольников (подготовительная к школе группа). - М.: ВАКО, 2005г.
3. Грабенко Т.М., Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Чудеса на песке. Песочная игротерапия – СПб.: Институт специальной педагогики и психологии, 1998.
4. Грабенко Т.М., Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Коррекционные, развивающие и адаптирующие игры. — СПб.: Детство-Пресс, 2002г.
5. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Грабенко Т.М. Практикум по креативной терапии. — М.: Речь, 2003г.
6. Зейц Мариелла. Пишем и рисуем на песке. Настольная песочница. — М.:ИНТ, 2010г.
7. Сажина С.Д. Составление рабочих программ для ДООУ. Методические рекомендации.- М.: ТЦ Сфера, 2007г.
8. Швайко Г.С. Занятия по изобразительной деятельности в детском саду: подготовительная группа: программа, конспекты: пособие для педагогов дошкольных учреждений.- М. гуманитар.изд.центр ВЛАДОС, 2003г.
- 9.ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ:
 1. <http://www.sandpictures.ru>
 2. <http://www.jlady.ru>
 3. <http://www.u-sovenka.ru>
 4. <http://www.vita-studia.com>
 5. <http://www.mc-art.ru>
 6. <http://www.sandproject.ru>

Диагностика детей в начале учебного года

Диагностика развития творческого мышления, воображения, восприятия	
Что это может быть? (зрительно)	Детям предлагаются картинки, на которых изображены разнообразные фигуры, например двойной круг, десятиконечная звезда, буква "Х". Они должны придумать названия к картинкам и объяснить их.
Как можно использовать этот предмет?	Детям предлагается назвать как можно больше способов использования какого-либо предмета, например пластиковой бутылки, совочка, вазы для цветов, опрыскивателя и др.
Рисование "Чего на свете не бывает?"	Детям предлагается нарисовать то, чего не бывает, например рыба плавает по воздуху, звезды ходят по земле, пауки разговаривают, дома сами ходят и пр.
"Что недорисовано?"	На предлагаемых картинках дошкольники определяют, что художник забыл нарисовать, - оценка целостного восприятия
Диагностика мелкой моторики пальцев рук	
Тест "Пальчик, пальчик, где ты был?"	Педагог садится за стол напротив ребенка и просит его протянуть одну руку. Закрывает от него ладонь и пальцы этой руки своей рукой. Другой рукой дотрагивается до пальцев протянутой руки ребенка и просит его вытянуть на другой руке тот палец, который педагог в этот момент трогает. Ребенок 6-7 лет свободно различает большой палец, мизинец и указательный. Различение среднего и безымянного пальцев представляет трудность и для семилетнего ребенка. Педагогу

	следует иметь в виду, что пальцы на правой руке ребенок-правша, как правило, различает несколько лучше, чем на левой
Тест "Силуэты"	Педагог просит детей узнать, что изображено на предлагаемом рисунке. Затем они обводят предметы по контуру и раскрашивают карандашами. Время выполнения задания - 15 мин. Показатели для ребенка 6-7 лет: называет 15 предметов - высокий уровень; 10-12 предметов - средний; 5-6 предметов - низкий
Тест "Дорисуй предметы»"	Ребенку предлагают посмотреть на рисунки и перечислить, какие предметы он видит. Нужно назвать эти предметы и дорисовать, используя фломастеры или цветные карандаши. Время выполнения задания – 10 мин. Показатели для ребенка 6-7 лет: называет 12 предметов - высокий уровень; 8-9 предметов - средний; 5 предметов - низкий

Приложение 2

Итоговая диагностика в конце учебного года

Ф.И. ребенка	Активность и самостоятельность в рисовании	Умение находить новые способы изображения, передавать в работах свои чувства	Уровень Тревожности, развитие психических процессов	Уровень формирования мелкой моторики

Приложение 3

Упражнения для развития мелкой моторики

"Гроза" Дети выполняют движения пальцами рук в соответствии с текстом: Капли первые упали, *(слегка постучать двумя пальцами каждой руки по столу)*. Пауков перепугали. *(внутренняя сторона ладони опущена вниз; пальцы слегка согнуть и, перебирая ими, следует показать, как разбегаются пауки)* Дождик застучал сильнее. *(постучать по столу всеми пальцами обеих рук)*. Птички скрылись среди ветвей. *(скрестив руки, ладони соединить тыльной стороной; махать пальцами, сжатыми вместе)* Дождь полил как

из ведра, *(сильнее постучать по столу всеми пальцами обеих рук)*. Разбежалась детвора *(указательный и средний пальцы обеих рук бегают по столу, изображая человечков; остальные пальцы прижаты к ладони)*. В небе молния сверкает, гром все небо разрывает. *(нарисовать пальцем в воздухе молнию)* *(барабанишь кулаками, а затем похлопать в ладоши)*. А потом из тучи солнце *(поднять обе руки вверх с разомкнутыми пальцами)*. Вновь посмотрит нам в оконце!

"Цветочки" Дети выполняют движения пальцами рук в соответствии с текстом: В нашей группе на окне, *(сжимают и разжимают кулачки)* Во зеленой во стране, *(показывают ладошками "горшочки")*. В расписных горшочках *(поднимают ладошки вверх вертикально)* Подросли цветочки. Вот розан, герань, толстянка, Колких кактусов семья. *(загибают пальчики на обеих руках, начиная с большого)* Их польем мы спозаранку, *(поливают из воображаемой лейки)* *(складывают ладони обеих рук)* Я и все мои друзья!

"Колокольчик" Дети выполняют движения пальцами рук в соответствии с текстом: - Дон-дон-дон, - Колокольчик звенит. *(пошевелить пальчиками обеих рук)* - Ля-ля-ля, - Что-то он говорит. *(поднести указательные пальцы обеих рук ко рту)* Динь-динь-динь, - Наклоняет головку. *(опустить ладошки вниз)* Бом-бом-бом, - Растрепал всю прическу. *(провести ладошками по волосам)* Дзынь-дзынь-дзынь, - Солнцу он улыбнулся. *(улыбнуться и похлопать в ладоши)* Наконец-то проснулся. *(постучать пальцами одной руки о пальцы другой)*.

Приложение 4

Развивающие упражнения

"Колечко" Ребенок поочередно и как можно быстрее перебирает пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

"Кулак - ребро - ладонь" Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь сжата в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Ребенок выполняет пробу вместе с педагогом, затем по памяти в течение 8-10 повторений моторной программы. Проба выполняется сначала правой рукой, потом - левой, затем двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении упражнения педагог предлагает ребенку помогать себе командами ("кулак - ребро - ладонь"), произносимыми вслух или про себя.

"Зеркальное рисование" Ребенку предлагается взять в обе руки карандаши или фломастеры и рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы на чистом листе. При выполнении этого упражнения расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих

полушарий синхронизируется, заметно повышается эффективность работы мозга. **"Ухо - нос"** Ребенок по показу взрослого, а затем самостоятельно берется левой рукой за кончик носа, а правой рукой - за противоположное ухо. Одновременно отпуская ухо и нос, хлопает в ладоши, меняет положение рук "с точностью до наоборот". Упражнение повторяется несколько раз.

"Горизонтальная восьмерка" Педагог предлагает ребенку нарисовать в воздухе в горизонтальной плоскости цифру восемь три раза: сначала одной рукой, потом другой, затем обеими руками одновременно.

"Симметричные рисунки" Педагог предлагает ребенку нарисовать в воздухе обеими руками одновременно зеркально симметричные рисунки: цветок, ель и т. д.

"Медвежий покачивания" Педагог предлагает ребенку покачаться из стороны в сторону, подражая медведю. Затем подключить руки и придумать сюжет. **"Снеговик"** Упражнение выполняется стоя. Педагог предлагает детям представить, что каждый из них - только что слепленный снеговик. Тело его должно быть напряжено, как замерзший снег. Но вот пришла весна, пригрело солнце, и снеговик начал таять. Сначала "тает" и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т. д. В конце упражнения дети мягко падают на пол и лежат.

"Накачаем мышцы" Сидя, дети сгибают руки в локтях, сжимают и разжимают кисти рук, постепенно убыстряя темп. Упражнение выполняется до максимальной усталости кистей. Затем нужно расслабить руки и встряхнуть их.

"Часики" Дети выполняют свободные движения глаз из стороны в сторону, вращения.

"Рожицы" Педагог предлагает детям показать различные рожицы, выполняя мимические движения: надувание щек, показывание языка, вытягивание губ трубочкой, открывание рта.

"Жонглер" Дети пробуют перекатывать орехи или шарики сначала в каждой ладони, а затем между пальцами.

"Водный велосипед" Упражнение выполняется в парах: дети встают друг напротив друга, касаются ладонями ладоней партнера и совершают движения, аналогичные езде на велосипеде.

"Пианист" Педагог предлагает ребенку поиграть на пианино. Для этого просит его прижать ладонь к поверхности стола и сначала по порядку, а затем хаотично поднимать пальцы по одному и называть их.

Приложение 5

Психогимнастика на развитие эмоциональной сферы

Игра "Тень" Игра направлена на развитие внимания, памяти и наблюдательности. Два ребенка идут по дороге: один впереди, другой на два-три шага сзади. Второй ребенок - это "тень" первого. "Тень" должна точно повторить все действия первого ребенка, который то сорвет цветок на обочине, то нагнется за красивым камешком, то поскачет на одной ноге и т.д.

Игра "Запретный номер" Игра направлена на развитие внимания, памяти и

наблюдательности. Дети стоят в кругу. Выбирается число, которое нельзя произносить. Дошкольники считают по очереди, вместо запретного числа - хлопают в ладоши.

Игра "Вот он какой" Игра направлена на развитие внимания, памяти и наблюдательности. Ребенок без слов с помощью выразительных жестов "рассказывает" о размерах и формах хорошо известных ему предметов: маленький, большой, заостренный, круглый, четырехугольный, мелкий, длинный, короткий.

Упражнение "Как ты себя чувствуешь?" Упражнение направлено на развитие внимательности, эмпатии и умения чувствовать настроение другого. Выполняется по кругу. Каждый ребенок внимательно смотрит на своего соседа слева, пытается догадаться, как тот себя чувствует, и рассказывает об этом. Дошкольник, состояние которого описывается, слушает и затем соглашается или не соглашается со сказанным, дополняет.

Упражнение "Мое настроение" Упражнение направлено на развитие эмпатии, умения описывать свое настроение и распознавать настроение других. Ребенку предлагают поведать остальным о своем настроении: его можно нарисовать, можно сравнить с каким-либо цветом или показать в движении - все зависит от фантазии и желания дошкольника.

Упражнение "Общение в паре" Упражнение направлено на развитие внимания и памяти. Дети разбиваются на пары, садятся спина к спине. Один шепотом рассказывает о чем-нибудь, потом спрашивает другого, о чем и что он говорил. Рассказывая, ребенок должен попытаться описать свои ощущения.

Упражнение "Сидящий - стоящий" Упражнение направлено на развитие эмоциональной сферы. Ребенок, стоя и глядя на сидящего, говорит предложенную воспитателем или составленную самостоятельно фразу с разным чувством: весело, со страхом, сердито, спокойно.

Упражнение "Исследование лица" Упражнение направлено на развитие тактильной памяти. Дети встают в две шеренги, лицом друг к другу. Дошкольники одной шеренги закрывают глаза, в другой - меняются местами (произвольно) и подходят ближе к первой шеренге. Дети с закрытыми глазами ощупывают лицо и волосы подошедшего и называют их имена. Условие: дотрагиваться до одежды нельзя.

Упражнение "Зеркало" Упражнение направлено на развитие умения понимать и передавать чужие эмоции. Дети делятся на пары, встают лицом друг к другу и смотрят друг другу в глаза. Один начинает выполнять какое-нибудь движение, другой его повторяет в зеркальном отображении. Затем педагог предлагает детям в жестах и мимике передавать разные эмоциональные состояния: грусть, радость, страх, боль, отвращение и т. д.

Упражнения "Животные" Упражнение направлено на развитие воображения. Педагог предлагает детям изобразить какое-нибудь животное: шустрому ребенку - медведя, медлительному - зайца, белку, трусливому - тигра, льва и т. д.

Упражнение "Танец под музыку" Упражнение направлено на преодоление робости, укрепление веры в себя. Дети садятся по кругу, самого замкнутого сажают в центр. Включается музыка - дети встают, ребенок в кругу танцует. Дошкольники тоже могут танцевать, стоя на месте.

Упражнение "Рисование на спине" Упражнение развивает чувствительность и воображение. Дети разбиваются на пары: ребенок рисует пальцем на спине другого геометрические фигуры, простые изображения: дом, елка, солнце, лесенка и т. д., печатные буквы; другой ребенок должен отгадать, что это.

Протрумпоратно, ипротито и скрпелено
печатан

лист

Верио
Заведениш МАЛОУ № 7. Г. Салавата
Д.С. Халимова

