

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города Когалыма
«Сказка»

ПРИНЯТ

Педагогическим советом
МАДОУ «Сказка»
протокол **№01** от «31» августа 2018г.

УТВЕРЖДЕН

приказом заведующего
МАДОУ «Сказка»
от «_____» сентября 2018г. №

«Пескотерапия»

**дополнительная образовательная программа
для детей дошкольного возраста с 5 до 7 лет**

Разработчик:
Печалина Евгения Сергеевна

г.Когалым 2018

Содержание

I . Целевой раздел программы	
Пояснительная записка	3
1.1 Принципы и подходы к формированию Программы	8
1.2 Нормативно-правовое обеспечение	5
1.3 Цели и задачи реализации Программы	5
1.4 Прогнозируемые результаты освоения Программы	6
1.5 Система оценки результатов освоения Программы	6
II. Содержательный раздел	
2.1. Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития детей	7
2.2. Описание структуры Программы, ее форм, методов, способов и средств реализации	8
III. Организационный раздел	
3.1. Календарно-тематическое планирование	10
3.2. Особенности организации предметно-пространственной среды	11
3.3. Материально-техническое обеспечение программы	11
Список литературы	12
Приложение 1 <i>Конспект занятия</i>	13
Приложение 2 <i>Список музыкальных произведений</i>	15
Приложение 3 <i>Техники рисования песком</i>	16
Приложение 4 <i>Развивающие кинезиологические упражнения</i>	17
Приложение 5 <i>Упражнения для развития мелкой моторики при помощи песка</i>	19
Приложение 6 <i>Описание диагностических методик</i>	20

I. Целевой раздел программы

Пояснительная записка

Центром дошкольного образования является ребёнок, а образование рассматривается как развивающая и развивающаяся система. Развитие ребёнка - точка приложения всех ресурсов дошкольного образования.

Художественное творчество занимает одно из ведущих направлений содержания образовательного процесса дошкольников. Ребёнок может передать свои впечатления об окружающей действительности с помощью не только карандаша, красок, фломастеров, пастели, мелков, но и других изобразительных материалов. В песок, как среду для игры и появления творчества, ребенок погружается с первых лет жизни. Трудно переоценить развивающий потенциал использования песка: это и замечательный сенсорный материал, стимулирующий развитие мелкой моторики руки, и непревзойденная по своим возможностям предметно-игровая среда, и изумительный материал для изобразительной творческой деятельности, великолепное средство для развития познавательных процессов (внимания, образного мышления, творческого воображения) и поддержки позитивного настроения и преодоления негативных эмоциональных состояний.

Рисование песочных картин в настоящее время стало одним из направлений изобразительной деятельности, как детей, так и взрослых, что и обуславливает появление новой изобразительной техники - «Sand-Art».

Создание ребёнком картины песком – увлекательный процесс, он затрагивает все сферы чувств, пробуждает его творчество, создаёт благоприятную эмоциональную атмосферу. Поэтому в центре внимания педагога, реализующего программу – стремление ребенка к выражению своих мыслей и чувств на песочном планшете, проявление его творчества в создании рисунка на песке и анимации песочных сказок, желание познакомиться с необычной техникой рисования и искусством песочной анимации. Программа сочетает в себе психолого-педагогическое и арт-терапевтическое направления. Её специфика проявляется в том, что процесс рисования песком в специально созданных ситуациях может диагностировать те нерешённые проблемы, которые ребёнок не может вербализовать, и предоставлять необходимую информацию для коррекционной - развивающей деятельности педагога-психолога. Особенность программы также заключается в том, что в процессе художественной деятельности детей создаются условия для интеграции рисования песком и сочинения, рассказывания сказки, превращения их в единую систему песочной анимации.

1.1 Принципы и подходы к формированию Программы

В основе психологического сопровождения образовательного процесса заложены следующие подходы и принципы:

- Культурно-исторический подход (Л. С. Выготский, А. Р. Лурия). Его основными понятиями – зона ближайшего развития, социальная ситуация развития и т.д. являются основой ФГОС.
- Деятельностный подход (Л.А. Венгер, В.В. сходит, прежде всего, под влиянием той деятельности, которая на данном этапе онтогенеза является ведущей, обуславливающей главные изменения в психических процессах и психологических особенностях личности ребенка
- Личностный подход (Л.И. Божович, Л.С. Выготский, А.В. Запорожец, А.Н. Леонтьев, В.А. Петровский, Д.Б. Эльконин и др.) предполагает индивидуальный подход педагога к каждому воспитаннику, помогающий ему в осознании себя личностью, в выявлении возможностей, стимулирующих самостановление, самоутверждение, самореализацию.
- Принцип развивающего образования - ведущей роли обучения в психическом развитии ребенка на всех возрастных этапах (Блонский П. П., 1935; Выготский Л. С., 1983; Давыдов В. В., 1977; Занков Л. В., 1949; Смирнов А. А., 1966; Рубинштейн С. Л., 1946; Эльконин Д. Б., 1974, и др.). «Процессы развития, - писал Л. С. Выготский, - не совпадают с процессом обучения... процессы развития идут вслед за процессами обучения, создающего зоны ближайшего развития»
- Принцип интеграции основывается на положении об общности психических процессов, развитие которых необходимо для успешного осуществления любой деятельности, и на идеях о специфике развития ребенка-дошкольника (А.В. Запорожец, В.Т. Кудрявцев, Н.Н. Поддьяков, Д.Б. Эльконин).
- Принцип полноценного проживания ребенком всех этапов дошкольного детства. Важно, чтобы возрастные достоинства каждого этапа детства проявились достаточно полно и тем самым успели внести свой вклад в становление личности.
- Принцип единства возрастных и индивидуальных особенностей. В практической работе с ребенком любого возраста возрастной подход неотделим от подхода индивидуального.
- Принцип системности - существование алгоритма работы и использование возможностей всех основных направлений деятельности психолога.

- Принцип целостности - при любом психологическом воздействии на личность необходимо работать со всей личностью в целом, во всём разнообразии её познавательных, мотивационных, эмоциональных и др. проявлений.

1.2 Программа «Песочная фантазия» разработана на основании следующего нормативно-правового обеспечения:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08. 2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»
- Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 15.05.2013 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях»
- Положение о службе практической психологии в системе Министерства образования Российской Федерации № 636 от 22.10.1999 г.
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 24.12.2001 N 29/1886-6 «Об использовании рабочего времени педагога-психолога образовательного учреждения».
- Приказом Минобрнауки России от 29.08.2013г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Типовым (модельным) порядком реализации дополнительных общеобразовательных программ (проект);
- Основной образовательной программой дошкольного образования МАДОУ «Сказка»;
- Локальными и распорядительными актами МАДОУ.

1.3 Цели и задачи реализации Программы

Цель программы - стабилизация и гармонизация психоэмоционального состояния ребенка старшего дошкольного возраста.

Задачи:

1. развивать познавательные процессы (восприятие, внимание, память, образно-логическое мышление, пространственное воображение);
2. развивать творческий потенциал, формировать коммуникативные навыки ;
3. развивать мелкую моторику рук, координацию движений, пластику;
4. развивать межполушарное взаимодействие;
5. способствовать снижению эмоционального напряжения дошкольников;
6. формировать навыки саморегуляции;
7. научить детей правильно владеть основными методами рисования на песке;
8. познакомить дошкольников с видами рисунков на песке, развивать чувство формы, пространства;
9. развивать у детей чувства композиции, чувства фактурности.

1.4 Прогнозируемые результаты освоения Программы

1. Повышение стрессоустойчивости и эмоциональной стабильности;
2. Улучшение психосоматического состояния ребенка;
3. Овладение основными способами песочного рисования:
 - кулаком;
 - ребром ладони;
 - щепотью;
 - одновременно несколькими пальцами;
 - симметрично двумя руками;
 - насыпая из кулака струйки разной ширины;
 - рисование при помощи декоративных материалов;
4. Овладение основными техниками рисования песком:
 - техника закидывания;
 - техника засыпания;
 - техника насыпания;
 - техника вытирания;
 - техника процарапывания;
 - техника отпечатка.

1.5 Система оценки результатов освоения Программы

Для выявления результативности данная программа обеспечена системой отслеживания знаний и умений воспитанников.

Мониторингом являются следующие способы выявления результативности детей:

- выполнение самостоятельных работ детьми как в начале, так и в конце курса занятий;
- анализ творческих работ детей в течении курса занятий
- организации фотоотчета как процесса рисования, так и итоговых работ воспитанников;
- создание видеофильма по работам воспитанников;
- совместное детско-родительское итоговое занятие.

II Содержательный раздел

2.1 Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития детей

Социально-коммуникативное развитие - развитие свободного общения со взрослыми и детьми по поводу процесса и результатов рисования на песке, развитие речи детей в ходе сопровождения рассказом своей деятельности, описания своей творческой работы; формирование основ безопасности собственной жизнедеятельности при работе с песком;

Познавательное развитие - формирование целостной картины мира, расширение кругозора в части искусства песочной анимации, творчества; знакомство со строением предметов, объектов;

Художественно-эстетическое развитие – прослушивание звуков окружающего мира; рисование с прослушиванием произведений известных композиторов в соответствии с тематикой занятия;

2.2 Содержание образовательной и продуктивной деятельности по программе

«Песочная фантазия».

Образовательная деятельность по обучению рисования песком предусматривает три цикла:

- 1 –й начальный – знакомство с песком;
- 2-й сюжетное рисование, развитие воображения;
- 3-й самостоятельное составление динамических композиций на песке.

Каждое занятие с детьми в студии состоит из подготовительной, вводной, основной и заключительной частей.

Подготовительная часть занятия включает в себя эмоциональное взаимодействие педагога-психолога с детьми (приветствие), проведение упражнений для развития мелкой моторики, наблюдательности, подготовки руки к рисованию.

Вводная часть предусматривает использование муз. произведений для создания эмоционально-творческой атмосферы обучения, развития, проведение беседы с детьми о том, кто и что будет рисовать, проведение развивающих игр на создание образов (творческое развитие), развитие, закрепление и совершенствование техники постановки рук для рисования песком .

Основная часть – непосредственная работа с песком по тематике занятий, где дети создают на песке неповторимые шедевры своими руками. В процессе продуктивной творческой деятельности дети моделируют на песке точки, завитки, геометрические фигуры; создают рисунки на основе геометрических фигур: круга, овала, квадрата, прямоугольника, треугольника; сюжетное рисование по предлагаемым темам и замыслу; "раскрашивание" рисунков.

Заключительная часть предполагает анализ детьми своих творческих работ и рисунков сверстников. Определение своего эмоционального состояния в процессе выполнения работ.

Поскольку рисование осуществляется непосредственно пальцами по песку, данная техника предусматривает:

- 1 развитие плавности, изящества и точности движений;
- 2 развитие умения работать кистью и пальцами обеих рук;
- 3 развитие координации руки и глаза;
- 4 овладение техническими умениями: регуляция амплитуда, скорость, ритмичность; умение изменять размах и направление движения руки при рисовании; гармоничное сочетание линий, цвета и тени.

III Организационный раздел

3.1 Календарно-тематическое планирование

Тема занятия	Количество раз в неделю	Время проведения
1 Волшебный песок	1	30 мин
2.Сказочный лес	1	30 мин
3.Вырастим сад	1	30 мин
4.Народные узоры	1	30 мин
5.В деревне у бабушки	1	30 мин
6. Мой город	1	30 мин
7. Семейный праздник	1	30 мин
8. Добрые поступки	1	30 мин
9. Космическое путешествие	1	30 мин
10. Морские глубины	1	30 мин
11.Обитатели подводного мира	1	30 мин
12. Подарок маме	1	30 мин
13. Собираем урожай	1	30 мин
14. Домашние питомцы	1	30 мин
15. Сказочный сюжет	1	30 мин
16. Итоговое занятие « Мир песочной фантазии»	1	30 мин

3.2 Особенности организации предметно-пространственной среды.

Созданная предметно-пространственная среды кабинета, в котором проходят занятия по программе «Песочная фантазия» позволяет обеспечить психологический комфорт для каждого ребенка, оказать своевременную организационную и психологическую помощь. Кабинет расположен на втором этаже, в стороне от помещений хозяйственного и бытового обслуживания, административного блока, не является проходным или смежным с другими кабинетами. Общий цветовой фон выдержан в спокойной голубой цветовой гамме. Большие окна обеспечивают достаточно естественного освещения, пол имеет мягкое ковровое покрытие. Пространство кабинет поделено на основные функциональные зоны в соответствии с этапами занятия. Пять световых столов расположены во время занятия на достаточном расстоянии друг от друга. Большой стол эргономичной формы позволяет воспитанникам комфортно выполнять письменные задания, а педагогу-психологу обеспечивает возможность доступа и помощи всем детям. Крышки песочных столов надежно зафиксированы. Каждое занятие сопровождается просмотром видео-презентации, примеров рисунков. Во время выполнения заданий детьми в кабинете звучи спокойная классическая музыка, соответствующая теме задания.

3.3 Материально-техническое обеспечение Программы

Для успешной реализации программы необходимы:

- ✓ отдельное помещение, легко разделяющееся на зоны для комфортного взаимодействия детей;
- ✓ специальное оборудование- световой стол и специальные песок мелкой фракции;
- ✓ дополнительное нетрадиционное оборудование для рисования песком- кисти для рисования разного размера, массажные мячи с шипами различной текстуры, декоративные полупрозрачные камни различной формы;
- ✓ аудио и видео аппаратура для просмотра видеоряда и создания особой атмосферы занятия;
- ✓ разнообразные наглядные пособия – муляжи фруктов и овощей, образцы народной росписи, репродукции картин;
- ✓ видео-презентации в соответствии с темой занятия;
- ✓ различные демонстрационные видеофильмы.

Условиями реализации данной программы так же являются: психологическая готовность педагога, обеспечивающая детям возможность открытия и восхищения миром вокруг него; наличие разнообразные инструментов и материалов для художественно-практической работы на песке.

Список литературы

1. Никитина О.Н. Песочное рисование в психолого-педагогической практике. СПб.-2013г.
2. Соснина М.В. Метод sand-art. Ресурсы рисования песком СПб.-2012г.
3. Зинкевич Т.Д.- Евстигнеева. Практикум по сказотерапии. СПб.-2001г.
4. Яковлева Н. Психологическая помощь дошкольнику. СПб.-2002г.
5. Лютова Е.К. Моница Г.Б. Шпаргалка для взрослых. М.-2000г.
6. Крюкова С.В. Слободяник Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программа эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста. М.-2000г.
7. Семинар Никитиной О.Н., Соснина М.В. Метод sand-art: Психотерапевтические ресурсы песочного рисования. Институт практической психологии «Иматон».-2013г.
8. Тупичкина Е.А. «Мир песочных фантазий» Программа обучения детей рисованию песочных картин с элементами арт-терапии Армавир РИО АГПА 2014г.
9. Зейц М. «Пишем и рисуем на песке» Настольная песочница М ИНТ, 2010.
10. Зинкевич –Евстигнеева Т.Д Грабенко Т.М. Чудеса на песке МПб : Издательство «Речь» 2003
11. Тупичкина Е.А. Рисование песком, как средство развития эмоционального интеллекта и профилактики эмоционального неблагополучия дошкольников

Конспект

Тема: «Обитатели подводного мира»

Цель: Знакомство детей с нетрадиционной изобразительной техникой Sand-Art

Задачи:

- Создание условия для знакомства детей со способами рисования песком
- Демонстрация техники засыпания
- Ознакомление с основными приёмами рисования песком (точки, линии, круги).
- Овладение способами рисования одним пальцем.
- Обучение рисованию тыльной стороной руки.

Материалы и оборудование: видео с релаксационной музыкой «Подводный мир», стол для рисования песком, песок, презентация «Обитатели подводного мира», фрагмент видео-урока «Рисование песком».

Ход занятия:

Психолог: Здравствуйте ребята! Сегодня мы с вами отправляемся в новое сказочное путешествие. Но для этого надо немного размяться.

Упражнение кинезиологическое «Водный велосипед»

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

Упражнение «Большое и доброе животное»

Теперь давайте вместе возьмемся за руки и сделаем глубокий вдох, а потом выдох.

Представьте что мы все вместе большое и доброе животное, мы превратились в кита. И вот мы плывем и опускаемся все глубже на дно моря. (дети открывают глаза)

Психолог: Ребята, мы с вами оказались глубоко под водой. Как вы думаете, кто там живет? (ответы детей)

П: Правильно! И сегодня мы попробуем создать свое собственное подводное царство.

Просмотр презентации «Обитатели подводного мира»

Психолог: Посмотрите, какие разные рыбки обитают на глубине. Все они весело плавают по волнам. Давайте каждый из вас попробует создать на своем песочном столе морские волны.

Упражнение « Волна»

Песок собирается в нижнем углу стола, кисть ставиться на ребро и одним движением, на взмахе «пускается волна». В зависимости от амплитуды движения, изменяется площадь покрытия песком. Ребёнку предлагается проделать его сначала правой рукой, затем левой.

Психолог: Какие молодцы ! Давайте сделаем наши волны еще интереснее и представим что над океаном пошел сильный дождь

Упражнение: «Нити»

Ребёнок набирает песок в кулачки, поднимает руки над столом и, раскачивая вправо влево, слегка расслабляя кулачок, постепенно засыпает стол песком. Психолог демонстрирует выполнение упражнения.

Свободное рисование согласно теме занятия «Обитатели подводного мира» (под музыку)

Психолог предлагает ребёнку под музыкальное сопровождение самостоятельно изобразить на песке «Подводный мир». Ребёнок самостоятельно рисует различных обитателей подводного мира.

Психолог: А теперь нам пора возвращаться обратно. Для этого каждый из вас превратиться в воздушный шарик.

Упражнение «Воздушный шар»

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух. Представь, что ты — большой воздушный шар, наполненный воздухом. (Постой в такой позе 1 —2 минуты, напрягая все мышцы тела.) Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального эмоционального состояния.

Подведение итогов занятия: Какие чувства испытывал при рисовании? Какие чувства испытываешь сейчас, когда нарисовал? Какая часть занятия понравилась больше всего?

Список музыкальных произведений

Для релаксации:

1. Альбиниони Т. «Адажио».
2. Бах И. «Ария из сюиты № 3».
3. Бетховен Л. «Лунная соната».
4. Глюк К. «Мелодия».
5. Григ Э. «Песня Сольвейг».
6. Дебюсси К. «Лунный свет».
7. Римский-Корсаков Н. «Море».
8. Свиридов Г. «Романс».
9. Сен-Санс К. «Лебедь».
10. Чайковский П. «Осенняя песнь».
11. Чайковский П. «Сентиментальный вальс».
12. Шопен Ф. «Ноктюрн соль минор»
13. Шуберт Ф. «Серенада».

Для выполнения упражнений

1. Боккерини Л. «Менуэт».
2. Григ Э. «Утро».
3. Дворжак А. «Славянский танец».
4. Лютневая музыка XVII века.
5. Лист Ф. «Утешения».
6. Мендельсон Ф. «Песня без слов».
7. Моцарт В. «Сонаты».
8. Мусоргский М. «Балет невылупившихся птенцов».
9. Мусоргский М. «Рассвет на Москва-реке».
10. Сен-Санс К. «Аквариум».
11. Чайковский П. «Вальс цветов».

Техники рисования песком

Техника закидывания. Используется для создания темного фона на большей части рабочей поверхности. Делается несколькими быстрыми движениями. Ребром ладони как бы сбрасываем верхушку с песка, лежащего вдоль края стекла, к центру или противоположному краю стекла. От амплитуды движения будет зависеть, насколько далеко песок распространяется по поверхности. При закидывании получаются причудливые песочные разводы. С помощью данной техники удобно изображать небо, землю, море.

Техника засыпания. Используется для создания затемненных поверхностей. Данная техника позволяет создавать градации и тонкие переходы на темных участках рисунка. Набираем песок в кулак и держим его над поверхностью, повернув пальцы вниз, но сжимаем их не очень сильно – таким образом, чтобы песок мог сыпаться сквозь щелочки. Совершая небольшие движения из стороны в сторону параллельно поверхности, аккуратно рисуем темную поверхность в нужном месте. От продолжительности процедуры засыпания песка будет зависеть степень темноты данного участка рисунка. При использовании данной техники получаются поверхности с разными контурами.

Техника насыпания. Взяв песок в кулак, сжимаем его и держим вертикально, чтобы пальцы были обращены к рисующему. Рукой, находящийся в нескольких сантиметрах от поверхности, начинаем водить по нужному контуру. Песок должен высыпаться тонкой струйкой из отверстия между ладонью и согнутым мизинцем. Силой сжатия пальцев контролируем ширину линии. Чем быстрее вести линию, тем тоньше и изящней она получится.

Техника вытирания. Данный вид техники применяется для создания светлых участков на рисунке. Вытирая лишний песок с поверхности, рисуем нужный силуэт из оставшегося песка. Положив ладонь на поверхность, и немного нажимая на нее, двигаем кистью по стеклу в нужном направлении.

Техника процарапывания. Итог процарапывания – создание светлого контура, схожего со следом карандаша или фломастера. Для рисования используем подушечку пальца или ноготь.

Техника отпечатка. Помогает добиваться имитации различных фигур и материалов. В зависимости от нужной фактуры и общего замысла можно использовать отпечатки все ладони, пальцев, ребра ладони. Также можно использовать различные предметы: расческу, кисти, картонку.

Развивающие кинезиологические 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.

"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.

"Медвежьи 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.

"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.

"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.

Упражнения для развития моторики при помощи песка

Упражнение: «Нити» Ребёнок набирает песок в кулачки, поднимает руки над столом и, раскачивая вправо влево, слегка расслабляя кулачок, постепенно засыпает стол песком. Психолог демонстрирует выполнение упражнения.

Упражнение «Дорожка» Провести пальцами по песку волнистую линию. Затем двумя руками нарисовать различные дорожки.

Упражнение «Круг». Ребёнок одним пальцем оставляет отпечаток на песке, делает капельку, затем с помощью большого пальца выталкивает песок из середины круговым движением. Поставив ладонь на ребро, продолжает всей кистью выполнять круговые движения, постепенно увеличивая диаметр круга.

Упражнение «Волна» Песок собирается в нижнем углу стола, кисть ставится на ребро и одним движением, на взмахе «пускается волна». В зависимости от амплитуды движения, изменяется площадь покрытия песком.

Упражнение «Следы» Ребёнку предлагается внимательно присмотреться к своим рукам. Подумать какие отпечатки ими можно оставить. Психолог показывает какие «следы» можно оставить пальцами, щепотками, кулаками, всей кистью

Упражнение «Вырезание» Ребёнок ставит ладонь на ребро и мизинец, как лопаткой по контуру обводит изображение, «вырезает» его, убирает лишний песок.

Диагностические методики

1. Методика «Волшебная страна чувств».

Цель: исследование психоэмоционального состояния.

Возраст: от 4 до 11 лет

Перед ребенком (или детьми) ведущий раскладывает или просит достать восемь разноцветных карандашей (красный, желтый, синий, зеленый, фиолетовый, коричневый, серый, черный) и бланк методики.

Инструкция 1: *«Далеко-далеко, а может быть, и близко, есть волшебная страна, и живут в ней Чувства: Радость, Удовольствие, Страх, Вина, Обида, Грусть, Злость, Интерес. Живут они в маленьких цветных домиках. Причем каждое Чувство живет в домике определенного цвета. Кто-то живет в красном домике, кто-то в синем... Каждый день, как только встает солнце, жители волшебной страны занимаются своими делами.*

Но однажды случилась беда. На страну налетел страшный ураган порывы ветра были настолько сильными, что срывали крыши с домов и ломали ветви деревьев. Жители успели спрятаться, но домики спасти не удалось.

И вот ураган закончился, ветер стих. Жители вышли из укрытий и увидели свои домики разрушенными. Конечно, они были очень расстроены, но слезами, как известно, горю не поможешь. Взяв необходимые инструменты, жители вскоре восстановили свои домики. Но вот беда – всю краску унес ветер.»

У тебя есть цветные карандаши. Пожалуйста, помоги жителям и раскрась домики.

Таким образом, детям предлагается поработать с первой колонкой, где изображены домики.

Инструкция 2: *«Спасибо тебе от лица всех жителей. Ты восстановил страну. Настоящий волшебник! Но дело в том, что во время урагана жители были так напуганы, что совсем забыли, в домике какого цвета жил каждый из них. Пожалуйста, помоги каждому жителю найти свой домик. Закрась или подчеркни название чувства цветом, соответствующим цвету домика».*

Здесь ведущий предлагает ребятам поработать со второй колонкой, в которой перечислены названия чувств.

В результате мы узнаем, с каким цветом ассоциируется у ребенка определенное чувство.

Инструкция 3: *«Спасибо! Ты не только восстановил страну, но и помог жителям найти свои домики. Теперь им хорошо, ведь очень важно знать, где твой дом.*

Но как же мы будем путешествовать по этой стране без карты? Ведь каждая страна имеет свою территорию и границы. Территория страны наносится на карту. Посмотри – вот карта страны чувств (ведущий показывает силуэт человека). Но она пуста. После восстановления страны карта еще не исправлена.

Только ты, как человек, восстановивший страну, можешь раскрасить карту. Для этого возьми, пожалуйста, свои волшебные карандаши. Они уже помогли тебе восстановить страну, теперь помогут и раскрасить карту. Помести на ней Чувства, живущие в домиках, как тебе хочется ».

Если, рассматривая карту страны, ребенок скажет, что это – человек, можно объяснить ему, что на карте очертание разных стран может быть похоже на что угодно. Например, очертание Италии похоже на сапог (при этом хорошо иметь под рукой атлас и подкрепить свои слова рассматриванием карт).

Когда карта будет раскрашена, ведущий благодарит ребят и говорит, что в следующий раз они начнут ближе знакомиться с этой страной, и узнают много интересных историй.

Обработка результатов.

При обработке результатов важно обращать внимание на следующее.

1. Все ли цвета были задействованы при раскрашивании домиков.
2. Адекватность подбора цвета при «заселении» чувств в домики.
3. На распределение цветов, обозначающих чувства, внутри силуэта человека. Причем целесообразно символически разделить силуэт на 5 зон:
 - голова и шея (символизируют ментальную деятельность);
 - туловище до линии талии, исключая руки (символизируют эмоциональную деятельность);
 - руки до плеч (символизируют эмоциональную деятельность);
 - тазобедренная область (символизирует область творческих переживаний);
 - ноги (символизируют чувство «опоры», уверенность, а также возможность «Заземления» негативных переживаний).

Исследуя «карту», мы узнаем, какие чувства «живут» в разных частях тела. Например, чувства, «живущие» в голове, окрашивают мысли. Если в голове живет «страх», наверное, осуществлять мыслительную деятельность будет непросто. В ногах живут чувства, которые дают человеку психологическую уверенность, или же (если в ногах поселились «негативные» чувства) человек имеет стремление «заземлить», избавиться от них. В руках «живут» чувства, испытываемые в контактах с окружающими.

6 – 8 домиков (75%-100%) раскрашены адекватными цветами, распределены по «Карте страны» гармонично – норма психоэмоционального состояния.

3 – 5 (38%-62%) домиков раскрашены неадекватными цветами, распределение по «Карте страны» вызывает дисгармонию – уровень психоэмоционального состояния ниже нормы.

Авторы методики «Волшебная страна чувств»:

Грабенко Т., Зинкевич-Евстигнеева Т., Фролов Д.

// Зинкевич - Евстигнеева Т.Д. Тренинг по сказкотерапии. – М.: Речь, 2005

Волшебная страна чувств

Домики:



Жители:

Радость

Удовольствие

Страх

Вина

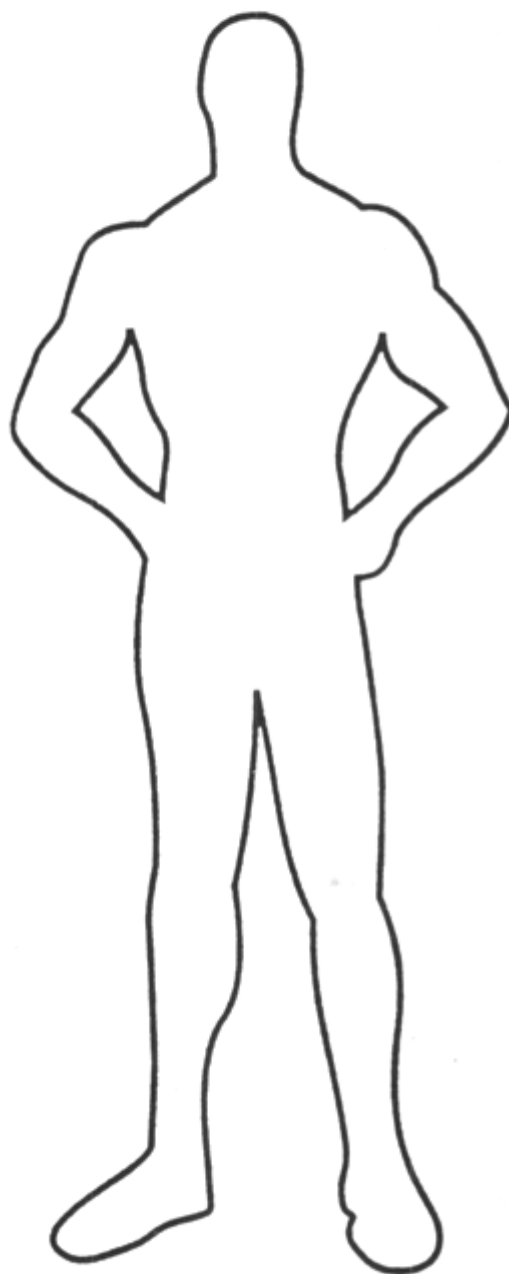
Обида

Грусть

Злость

Интерес

Карта страны



2. Методика наблюдения за эмоциональным возбуждением.

Шкала оценки внешних признаков эмоционального возбуждения включает в себя оценку поведения, внимания, мимики, пантомимики, движений, статистических поз, речи, вегетативных сдвигов.

Поведение	баллы
Безразличие ко всему. Сонливость, зевота. Пониженная реактивность	
Поведение не отличается от обычного. Деловитость. Сознание направлено на предстоящую соревновательную деятельность (правильное и рациональное исполнение упражнений, тактических приемов и т.п.)	
Проявляется беспокойство, суетливость. Сознание направлено на возможный конечный результат (итог) соревнования	
Частая смена настроений, раздражительность	
Мимика, пантомимика	
Лицо застывшее. Рот полуоткрыт. Глаза полузакрыты	
Мимика и пантомимика не отличаются от обычных	
В мимике проявляется некоторое напряжение, незначительные движения губами. Несильная жестикуляция при разговоре	
Мимика напряженная, челюсти сжаты, желваки на щеках, смещение губ в сторону, закусывание губ, резкие движения головой, частое мигание глаз, немотивированное прищуривание глаз. Бурная жестикуляция	
Движения	
Движения замедленные, вялые	
Движения спокойные, слитные, мягкие, как обычно	
Некоторая резкость, порывистость движений. Лишних движений нет	
Движения резкие, несоразмерные, сопровождающиеся излишними усилиями. Движения рук иногда сопровождаются движениями всего тела	
Статистические позы	
Позы неудобные, но не меняющиеся, застывшие статистические положения	
Позы удобные, непринужденные, оправданные обстоятельствами. Позы удобные, но проявляется тенденция к их неоправданной смене	
Позы неудобные, частая их смена	
Речь	
Речь замедленная, вялая, маловыразительная. Тихий	
Обычная речь	

Речь более учащенная, более громкая или более выразительная, чем обычно	
Речь частая. Окончания слов произносятся нечетко. Заметные изменения в интонации голоса	
Вегетативные сдвиги	
Пульс и дыхание обычные или замедленные. Побледнение кожных покровов лица. Легкое недомогание, ощущение вялости, слабости. Мышцы расслаблены больше, чем всегда, трудно напрячь их...	
Пульс и дыхание обычные. Цвет лица без изменений. Тонус мышц обычный	
Пульс несколько учащен (на 5-10 ударов в минуту). Дыхание чаще, чем обычно. Покраснение кожных покровов лица. Тонус мышц обычный или несколько повышен	
Пульс значительно учащен. Дыхание частое, поверхностное. Повышенное потоотделение. Повышенный диурез (мочеиспускание). Резкое покраснение кожи лица и тела. Мышцы напряжены	

В каждой группе признаков шкала оценок строится по принципу нарастания внешнего проявления эмоционального возбуждения. Оценка 2 балла соответствует обычному – фоновому – эмоциональному состоянию, свойственному человеку, находящемуся в спокойной обстановке; оценка 1 балл – недостаточному эмоциональному возбуждению (апатии); оценка 3 балла – повышенному по сравнению с обычным уровнем эмоционального возбуждения; оценка 4 балла – чрезмерная интенсивность проявления эмоций.

Результат наблюдения заносится в протокол .

12 баллов – норма в эмоциональном состоянии.

6 – 11 баллов – низкий эмоциональный фон.

13 – 18 баллов – эмоциональное возбуждение.

18 – 24 баллов – чрезмерное проявление эмоций.

Источник: *Практические занятия по психологии / Под ред. А. Ц. Пуни. — М.: Физическая культура и спорт, 1977. — С. 120-121*