

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа-интернат №23»  
Составитель: Габышева Светлана Александровна, воспитатель

«Сила творчества»

Программа песочной терапии

Полысаево 2018

## Содержание

1.	Аннотация.....	3
2.	Пояснительная записка .....	4
3.	Цели и задачи.....	6
4.	Основные направления работы.....	8
5.	Структура и формат занятий.....	9
6.	Приемы рисования песком.....	10
7.	Ожидаемые результаты.....	11
8.	Оборудование для песочной терапии.....	14
	Приложение № 1.Перспективный план детей младшего школьного возраста.....	15
	Приложение №2. Техника – Описание.....	16
	Приложение №3 Рисуем дерево.....	18

## **1. Аннотация**

В работе рассматривается методика использования песочной анимации (искусство рисования песком) (метод Sand-art) для детей младшего школьного возраста. Автором раскрывается программа песочной анимации: искусство рисования песком (метод Sand-art).

Актуальность данной методики заключается в системе упражнений с песком для детей младшего школьного возраста.

Ключевые слова: песок, игра, песочная терапия.

## 2. Пояснительная записка

Наверное, каждый из взрослых когда-то в детстве игрался в песочнице – проводя время за строительством замков из песка, и совершенно не задумываясь о том, что таким образом выражает свои чувства, настроение и отношение к окружающему миру. Песочная терапия для детей дошкольного возраста разработанная психологами – направление арт терапии, которая очень хорошо решает множество проблем в развитии детишек.

Играя с песком можно помочь ребенку развить пространственное воображение, обучить логическому мышлению, а кроме того, развить мелкую моторику. Работая с песком, ребенок успокаивается, поэтому она показана детям с гиперактивностью. Программы песочной терапии содержат всё – гимнастику для рук, воплощение фантазий, актерское мастерство и многое другое, что будет положительно влиять на эмоциональный фон ребенка, развивать чувствительные навыки и стимулировать познавательные процессы.

Не стоит думать, что занятия с песком могут нести в себе только лишь психологическую помощь ребенку, который имеет эмоциональную или психологическую травму.

Возможностей у песочной терапии куда больше:

- во время занятий можно соотносить игру и реальную жизнь; формировать чувство комфорта;
- снимать мышечное напряжение; улучшить зрение;
- расширять словарный запас;
- учить буквы;
- овладевать навыками письма и чтения; развивать слух.

Если же говорить о психологической направленности песочной терапии, можно отметить следующее:

- взгляд на себя со стороны – по положению рук в песочнице психолог-педагог может многое рассказать о учащемся;

– моделирование ситуаций; осознание, что есть другие пути выхода из проблемных ситуаций, кроме критических.

В принципе песочная терапия полезна всем, но более актуальна она для детей, у которых имеются следующие проблемы:

- неврозы;
- повышенная тревожность;
- недуги психосоматического характера;
- чрезмерная агрессивность;
- стрессы, которые спровоцированы социальными или семейными конфликтами;
- логопедические нарушения, развивающиеся на фоне нервного напряжения.

Большую пользу песочная терапия принесет детям, которые не проявляют своих чувств, не могут объяснить свои мысли и эмоции. Также терапия песком окажет благотворное влияние на детей, перенесших психологическую травму, вследствие чего замыкаются или им сложно найти правильное решение.

## 2. Цели и задачи

Цель программы:

Главная цель песочной терапии – не «переделать» ребенка, не научить его каким-то специальным поведенческим навыкам, а дать возможность быть самим собой, любить и уважать себя таким, какой он есть, дать почувствовать ребенку нужным, общительным.

Задачами программы являются:

- 1) Способствовать развитию коммуникативных навыков ребенка с помощью совместной игровой деятельности.
- 2) Развивать тактильную чувствительность как основукрепощения сознания детей.
- 3) Развивать все познавательные функции (восприятие, внимание, память, мышление) речь.
- 4) Развивать интерес ребенка к экспериментальной деятельности, его любознательность.

### 3. Основные направления работы

Методы организации процесса обучения:

- Дискуссии;
- Беседы;
- Познавательные игры
- Рисование песком;
- Элементы сказкотерапии
- Музыкальное сопровождение

Психологические условия реализации программы:

1) уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;

2) использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость, как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);

3) построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;

4) поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;

5) поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;

6) возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения;

7) защита детей от всех форм физического и психического насилия;

8) поддержка родителей (законных представителей) в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей непосредственно в образовательную деятельность.



#### **4. Структура и формат занятий**

Занятия проводятся 1 раз в неделю, продолжительностью 20-25 минут. Одно занятие в неделю направлено на развитие познавательной сферы, второе занятие на развитие эмоционального интеллекта. Группой до 6 человек. Подбор детей осуществляется по результатам диагностики изобразительной деятельности и по рекомендации педагога–психолога. Предпочтение отдаётся детям, нуждающимся в коррекции и детям с повышенным уровнем изобразительной деятельности.

Структура занятия:

Все занятия имеют общую структуру, наполняемую разным содержанием в зависимости от темы занятия.

Часть 1. Вводная.

Цель – настроить детей на совместную работу, установление эмоционального контакта между детьми.

Основные процедуры: ритуал приветствия.

Часть 2. Основная.

На эту часть приходится основная смысловая нагрузка всего занятия. В нее входят - упражнения и игры, направленные на развитие эмоционально - личностной и познавательной сфер ребенка.

Основные процедуры: песочная терапия, игры и упражнения на развитие мышления, внимания, памяти, игры на развитие навыков общения, рисование, творческие работы.

Часть 3. Завершающая.

Основные цели: подведение итогов занятия, создание у каждого участника чувства принадлежности к группе и закрепление положительных эмоций от работы на занятии, беседа о том, что было на занятии.

## 5. Приемы рисования песком

Рисование на стекле включает в себя определенные приемы, с помощью которых выполняется рисунок:

– Щепотку песка зажимают между пальцами и насыпают на стекло движением, которым мы обычно солим еду; часто так и говорят – «посолить» песком. Песок также можно набрать в ладонь, держа ее лодочкой, и легонько стряхивать его на поверхность.

– Рисование песком возможно с помощью песочной струи, когда горсть песка зажимается в кулаке, а затем тоненькой струей высыпается из слегка разжатого кулака. Высыпать песок можно в виде прямых линий и кривых, зигзагами, кругами, спиралями.

– Рисуют по песку с помощью пальцев, раздвигая его ими по поверхности. Можно рисовать одним пальцем или сразу несколькими – таким способом изображают волосы, волны, траву и т. д.

– При рисовании песком иногда используют тыльную сторону ладони; это может быть одна рука, а могут быть и две руки одновременно. Так можно нарисовать птичьи крылья или крылья бабочек.

– Рисование толстых линий, например, стволов деревьев, вместо пальцев предполагает использование ребра ладони.

– Некоторые крупные объекты рисуют и с помощью кулаков, к примеру, камни. При рисовании объектов помельче (звезд, дождевых капель) пользуются точечными движениями подушечек пальцев.

Особенности техники изображения:

- Кулаком.
- Ладонью.
- Ребром большого пальца.
- Щепотью.
- Мизинцами.

- Одновременное использование нескольких пальцев.
- Симметрично двумя руками.
- Отсечение лишнего.
- Насыпание из кулачка.

## 6. Ожидаемые результаты

Положительное влияние на эмоциональное самочувствие детей. Снижение тревожности, агрессивности, возможность выражения позитивных эмоций у детей в играх на песке. Появление потребности на установление контакта и доверия в общении с другими людьми. Улучшение в развитии тактильно-кинестетической чувствительности, благодаря упражнениям на песке. Увеличение речевой активности детей. Получение ребенком первого опыта рефлексии (самоанализа), умение понимать себя и других. Закладка базы для дальнейшего формирования навыков позитивной коммуникации.

Также песочная анимация (искусство рисования песком) (метод Sand-art) даёт возможность прикоснуться к глубинному, подлинному Я, восстановить свою психическую целостность, способствует расслаблению и снятию напряжения. Это возможность мягко прикоснуться к своему бессознательному, исследовать самые разные грани проявления своего Я.

Метод помогает войти в контакт со своими чувствами. А иногда невербальное средство оказывается единственным инструментом, вскрывающим и проясняющим интенсивные чувства и убеждения, которые кажутся непреодолимыми. Работа с песком помогает вдохновиться, вернуть утерянную спонтанность, развить внутреннюю свободу и почувствовать забытые ощущения счастья и творчества. А главное, ощутить себя автором не только данного произведения, но и автором своей жизни. Высвобождается внутренняя энергия, приходит осознание того, Что я хочу делать и Как.

В этом арт-терапевтическом процессе приобретается ценный опыт позитивных изменений. Постепенно происходит углублённое самопознание, самопринятие, гармонизация развития, личностный рост. Это потенциальный путь к самоопределению, самореализации и самоактуализации личности, а также повышению самооценки, уверенности в себе.

Преимущества песочной анимации (искусство рисования песком) (метод Sand-art) перед другими формами арт-терапии:

– Процесс прост и приятен. Не требуется никаких специальных умений и навыков. И сам материал — песок — необыкновенно приятен.

– Рисование песком даёт возможность трансформации, мгновенного изменения творческого произведения без потери его красоты и не прибегая к полной реконструкции. Это похоже на саму жизнь — всё время развивающуюся и изменяющуюся. Я думаю, что похоже и на внутреннюю жизнь человека.

– При работе с песком на плоскости движения становятся размеренными, синхронизируются с ритмом дыхания. А работа с песком под музыку задействует одновременно зрительный, слуховой и кинестетический каналы, что позволяет полноценному восприятию этого мира и возможностью вчувствоваться в него. Чего очень не хватает в нашей социальной жизни, где наш ум выносит о мире оценочные суждения. Это близко к медитативным техникам.

– Техника помогает развить тонкую моторику, что особенно полезно для детей (потому что через стимуляцию пальцев рук развивается мозг) и для пожилых людей, т.к. с возрастом снижается чувствительность рук. А также для людей, работающих за компьютером.

– Рисовать можно двумя руками симметрично, что способствует гармоничному развитию двух полушарий головного мозга, и внутреннему центрированию.

## 7. Оборудование для песочной терапии

Для применения данного метода необходимо немного инструментов:

- чистый песок, можно цветной;
- световой стол;
- можно использовать компьютер + проектор + видео камеру + музыкальный центр.

Естественно, что одни и те же инструменты используются в работе многократно. При рисовании песком не возникают барьеры как при обычном рисовании на бумаге, ведь песок очень пластичен и нарисованные сюжеты можно легко изменить, скорректировать. Рисование песком часто проводится под музыку, а световые столы излучают не только свет, но и мягкое тепло. Все это позволяет задействовать зрительную, слуховую и тактильную сенсорные системы, быстро погружая человека в творческий процесс.

## Приложение 1

### Перспективный план детей младшего школьного возраста

Месяц	1		
сентябрь	1 блок (2недели)	Знакомство	<i>Упражнение «Здравствуй, песок!»</i> (цель — знакомство детей со свойствами песка: что можно делать с песком). <i>Упражнение «Назови и запомни»</i> (проговаривание правил во время пользования песком)
	2 блок (2недели)	«Мое настроение»	<i>Упражнение «Песочный дождик»</i> (цели: знакомство со способами рассыпания песка; снятие психофизического напряжения). <i>Упражнение «Назови и запомни»</i> (проговаривание правил во время пользования песком). <i>Упражнение «Нарисуй улыбку»</i>
Октябрь	3 блок (1 неделя)	«Про Трусикшу»	<i>Упражнение «Необыкновенные следы»</i> (обучение детей оставлять на песке отпечатки кулачка, тыльной стороны кулачка)
	4 блок (1 неделя)	Как помочь Трусикше?»	<i>Упражнение «Солнечные лучики»</i> (рисование прямых линий на песке). <i>Упражнение «Песочные прятки»</i> (дорисовывание отпечатков до какого-либо образа)
	5 блок (1 неделя)	«По тропинке»	<i>Упражнения «Тропинки на песке»</i> (рисование прямых, волнистых линий на песке одним и двумя пальцами). <i>Упражнение «Добрый песок»</i> (собираем песок в кучку — используем ладошку, лопатку и т.)
Октябрь	6 блок (4 недели)	«Сказочный лес»	<i>Упражнение «Дерево желаний»</i> (рисование паль- рисование пальчиками тонких, толстых линий ребром большого пальца, тонких линий — мизинцем)
Ноябрь	4недели	«Мой любимый сказочный герой»	Создание рисунка с использованием разных технологий работы с песком. Рисуем на тему «Мой любимый сказочный герой»

## Техника – Описание

*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. Данный вид техники применяется для затемнения элементов рисунка внутри контуров или получения темных фигур с простым и сложным очертанием. Положение руки и песка остаются прежними, меняются лишь движения кисти они напоминают штрихование карандашом.

*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 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. Для получения небольших светлых пятен используем боковую поверхность большого пальца.

*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.



### Рисуем дерево

Попробуем научиться рисовать простую песочную анимацию – дерево — такой рисунок как раз подойдет для начинающих.

Прежде чем начать рисование, подготовьте фон: наберите в ладонь песок и «посолите» стекло, равномерно рассеивая его над поверхностью.



Вспоминаем, как выглядит дерево – оно начинается с широкого ствола. Его нужно рисовать с помощью большого пальца руки, используя целиком всю подушечку.



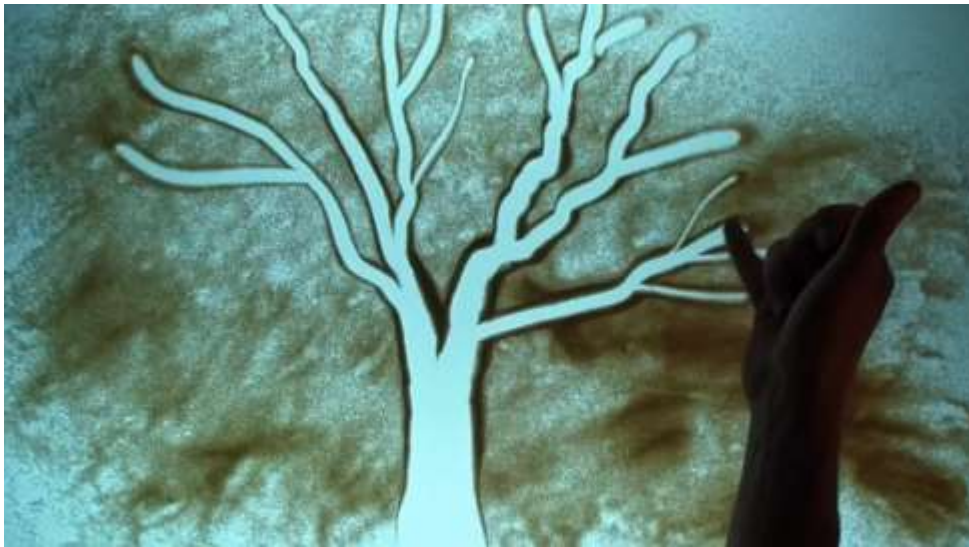
Дальше ствол дерева становится более тонким, поэтому рисовать нужно уже не всей подушечкой большого пальца, а примерно ее половиной.



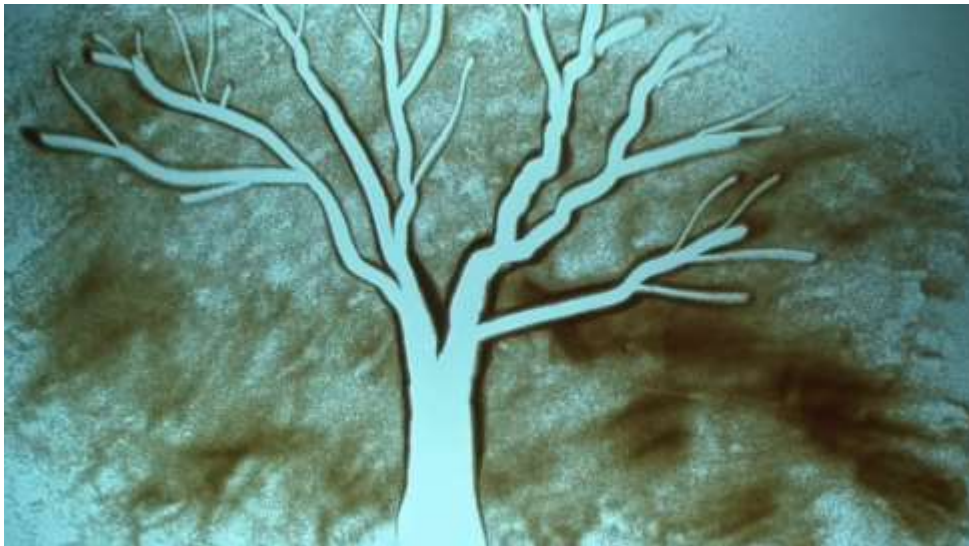
Верхнюю часть дерева рисуют уже практически ногтем.



Дорисуйте остальные ветви дерева: и крупные, и мелкие. Тонкие ветки рисуем ногтем. Не забывайте, что все ветки не могут быть прямыми, добавляйте им некую кривизну.



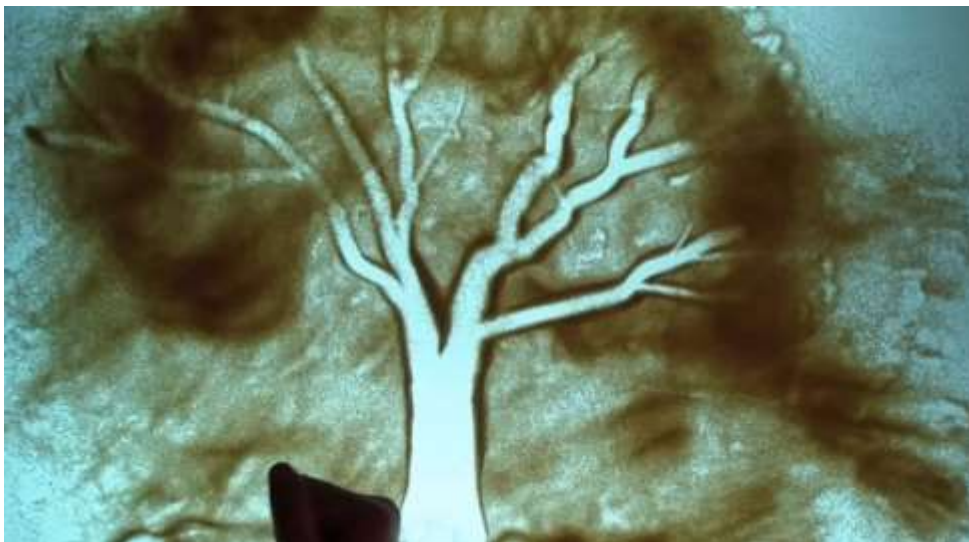
У нас получилось голое зимнее дерево.



Теперь нужно наградить дерево листвой и нарисовать ему крону. Для этого возьмите горсть песка в кулак и, осторожно его разжимая, круговыми движениями высыпайте песок на рисунок, следуя форме кроны.



Досыпьте немного песка и внизу, у ствола дерева, в виде травы. Так у нас получится сочное майское деревце.



Теперь нужно превратить дерево в по-настоящему летнее. Нарисуйте ему плоды разного размера с помощью отпечатков, используя сразу все пальцы



Чтобы сделать дерево осенним, добавьте теми же движениями еще больше «упавших» плодов на землю под деревом.



После этого обозначьте крону дерева еще больше - начинайте обводить ее большим пальцем руки, добавляя линиям изогнутости.



Далее уберите все лишнее с помощью нескольких пальцев или ладони, придавая дереву настоящую форму.



Вот таким получилось наше плодовое осеннее дерево.

