

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Великосельский детский сад №14»

ПРОЕКТ:

«ПЕСОЧНАЯ ТЕРАПИЯ КАК СРЕДСТВО СНИЖЕНИЯ ГИПЕРАКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»



Выполнила: Костева А.Н.

2020-2021 учебный год

Оглавление

Введение.....	3
Актуальность.....	4
Цель и задачи проекта.....	5
Этапы проекта.....	6
Задачи по реализации.....	7
Выявление уровня тревожности.....	8
Приложение №1. Методики обследования детей....	10
Результаты обследования детей и анкетирования родителей.....	19
Перспективный план работы.....	23
Приложение №2. Результаты обследования детей на конец года.....	29
Выводы.....	37
Приложение №3. Анкета для родителей.....	39
Приложение №4. Практический материал.....	41
Список литературы.....	57

Введение

В последние годы в системе дошкольного образования стала прослеживаться тенденция к познавательному и интеллектуальному развитию ребёнка. При этом развитию эмоциональной сферы уделяется большое внимание. Умственное развитие ребёнка тесным образом связано с особенностями мира его чувств и переживаний. Маленькие дети часто находятся в “плёну чувств”, поскольку ещё не могут управлять своими чувствами, что приводит к импульсивности поведения, осложнениям в общении со сверстниками и взрослыми. Эти особенности личности могут существенно ограничивать возможности социальной адаптации ребенка как в детском саду и школе, так и во взрослой жизни. При решении этих проблем одним из наиболее популярных и эффективных методов развития эмоциональной сферы дошкольников является песочная терапия.

Благодаря этому относительно новому методу, у ребенка появляются дополнительные возможности к развитию творческого самовыражения и понимания самого себя, к развитию эмоционального и социального интеллекта, отвечающего за понимание себя и других, к конструктивному общению со сверстниками и взрослыми, способности саморегуляции и адаптации в новых условиях.

Песок как материал для самовыражения впервые начал использовать психоаналитик Карл Юнг, заложивший основы песочной психотерапии. Игры с песком, особенно рисование на песке, крайне полезны для гиперактивных детей, для детей, которые нуждаются в коррекции речи различного уровня считают специалисты. Песочная терапия как метод психотерапии была разработана швейцарским детским психотерапевтом Дорой Кальфф. Основную идею песочной терапии Кальфф сформулировала так: «Игра с песком представляет возможность, ребенку избавиться от психологических травм с помощью фантазий и ощущения связи и контроля над своими внутренними побуждениями».

Актуальность проекта:

Песочная терапия – научно обоснованный метод креативной терапии, проверенный многолетней практикой квалифицированных специалистов в области психологии. В бессознательном состоянии руки человека становятся языком его внутреннего мира, с помощью которого он строит образы и сюжеты. Анализ песочного творчества приводит к раскрытию внутреннего потенциала, выявлению различных психологических травм, нахождению путей избавления от них. Посредством терапии можно решить многие проблемы и найти выход из любой жизненной ситуации, оценить уровень агрессии, и избежать стрессов. Погрузившись в творческий процесс, человек начинает лучше понимать себя, контролировать собственное поведение и поведение других.

Дети, которые имеют нарушения внимания и двигательную расторможенность, всегда были в центре внимания родителей, педагогов потому, что они - необычные дети, сложные для организации эффективного педагогического общения с ними. В настоящее время возникла необходимость комплексного подхода к решению данной проблемы, так как максимальная выраженность проявлений синдрома совпадает с критическими периодами становления центральной нервной системы у детей: 3 и 6-7 лет.

В ходе диагностического обследования детей старшего дошкольного возраста, в результате которых наблюдаются дети с высокой тревожностью, гиперактивностью, много обращений и родителей с жалобами на страхи у детей, что указывает на возможность создания условий, способствующих преодолению развития высокого уровня тревожности в детском возрасте, через песочную терапию и созданию проекта.

В начале 2020 учебного года, мы провели диагностическое обследование детей старших групп, выявили подгруппу детей с высоким уровнем гиперреактивности, определили тему проекта и наметили план работы.

Чтобы работа с данной категорией детей была более эффективной, мы приняли решение в своей практике использовать современные технологии: арт-терапию, технологию музыкального воздействия, технологию коррекции поведения, технологию воздействия цветом, песочную терапию. Мы хорошо знаем, что дает работа с песком. Это: снятие внутреннего напряжения, возможность самовыражения, развитие тактильной чувствительности, совершенствуется предметно-игровая деятельность, что в дальнейшем способствует развитию сюжетно-ролевой игры и коммуникативных навыков ребенка. Песок, как и вода, способен «заземлять» отрицательную энергию, что особенно актуально в работе с гиперативными детьми. Это то, что нам нужно. При всем этом, в нашем ДОУ приобретена интерактивная песочница,

что дает больше возможностей для решения данной проблемы.

Для того чтобы начать работу с тревожными детьми, мы поставили цель, определили задачи, спланировали поэтапное проведение практической работы.

Цель проекта:

Создание условий для снижения уровня гиперактивности детей старшего дошкольного возраста с использованием элементов песочной терапии.

Задачи:

1. Выявить уровень тревожности у детей старшего дошкольного возраста.
2. Создать условия для работы по снижению тревожности у детей старшего дошкольного возраста с использованием элементов с песочной терапии.
3. Пополнить развивающую предметно-пространственную среду атрибутами к играм с песком.
4. Повысить компетентность родителей по вопросу сохранения и укрепления психического здоровья ребенка, подготовить педагогические рекомендации для педагогов и родителей в работе с тревожными детьми.

Тип проекта:

- Информационно-практический;
- По числу участников - подгрупповой, ориентированный на детей старшего дошкольного возраста.
- По времени проведения долгосрочный (2 года)

Планируя свою работу, мы руководствуемся основной образовательной программой МДОБУ «Великосельский детский сад №14» и опираемся на следующие принципы:

Принципы реализации проекта:

- Принцип креативности, позволяющий формировать новые знания, умения, навыки ребенка на базе уже имеющихся;
- принцип гуманизации: во главу проекта поставлен ребенок и забота о его психическом здоровье и безопасности;
- индивидуальный подход к каждому ребенку, учет его психологических особенностей, возможностей и интересов;
- наглядность;
- характерный возрасту баланс интеллектуальных, эмоциональных и двигательных нагрузок.

Предполагаемый результат:

- стабилизация эмоционального состояния детей и их психофизическое оздоровление;
- развитие познавательных способностей, тактильной чувствительности, мелкой моторики дошкольников;
- формирование коммуникативных навыков сотрудничества в общении со сверстниками и взрослыми, необходимых для успешного протекания процесса обучения.

Основные этапы проекта:

Первый этап – Организационный

- Изучение и анализ психолого-педагогической литературы по исследуемой проблеме
- Составление поэтапного плана работы, анализ проблемы.

Второй этап - Основной

Реализация проекта.

- Реализация перспективного плана с детьми, родителями.
- Пополнение развивающей предметно-пространственной среды игровым материалом для снижения гиперактивности детей.
- Проведение мастер-класса, открытого занятия для педагогов по реализации проекта. Консультаций для родителей.
- Подбор необходимого оборудования и пособий для практического обогащения проекта.

Третий этап- Заключительный

- Итоговая диагностика детей и анализ результатов.
- Мониторинг развивающей предметно-пространственной среды кабинета психолога на конец года.
- Анализ и подведение итогов работы над проектом.
- Представление проекта педагогическому сообществу (*внутри учреждения, на сайте детского сада*).
- План работы на следующий учебный год.
-

**Задачи по реализации проекта,
направленные на воспитанников**

- развитие творческих, созидających возможностей личности;
- формирование эмоционального равновесия и позитивного восприятия мира;
- формирование позитивных коммуникативных моделей;
- творческая коррекция проблемных ситуаций;
- коррекция страхов, замкнутости, агрессивности;
- повышение личностного потенциала ребёнка (уверенность, самостоятельность, ответственность);
- развитие познавательных процессов (внимания, памяти, мышления, воображения); развитие навыков общения.

Работа с педагогами предусматривает: консультации, открытое занятие, мастер-класс.

Работа с родителями воспитанников: консультации и наглядная информация.

Выявление уровня тревожности у детей старшего дошкольного возраста

Для того чтобы начать работу с тревожными детьми, мы поставили цель, определили задачи, спланировали поэтапное проведение практической работы.

Цель: Провести практическую работу по снижению тревожности у детей старшего дошкольного возраста с использованием элементов с песочной терапии.

Задачи:

1. Выявить уровень тревожности у детей старшего дошкольного возраста.
2. Спроектировать и апробировать работу по снижению тревожности у детей старшего дошкольного возраста с использованием элементов с песочной терапии.
3. Сформулировать педагогические рекомендации для педагогов и родителей в работе с тревожными детьми.

Практическая работа проводилась на базе МДОБУ "Великосельский детский сад №14" с октября 2020 года по апрель 2021 года.

В практической работе участвовали 10 детей старшего дошкольного возраста: 2 девочки, 8 мальчиков. Данная подгруппа детей отличается повышенной эмоциональностью, раздражительностью, проявлением склонности к агрессии. Наблюдаются дети, в поведении которых возможны бурные реакции (слезы, нервность, ярость, резкие движения), склонность к агрессии (физической и вербальной), драчливость, грубая реакция протеста и отказ от контакта с педагогом.

В ходе проведения практической работы нами были выделены три этапа.

На первом этапе был осуществлен мониторинг с целью выявления уровня тревожности(гиперактивности) у детей старшего дошкольного возраста. Результаты этой работы были использованы для подбора игр и упражнений, способных снижать тревожность у детей.

На втором этапе осуществлялась практическая работа с детьми старшего дошкольного возраста по снижению тревожности (гиперактивности) у детей старшего дошкольного возраста с использованием элементов песочной терапии.

На третьем этапе были разработаны практические рекомендации для родителей по снижению тревожности(гиперактивности) у детей старшего дошкольного возраста.

ПРИЛОЖЕНИЕ №1

МЕТОДИКИ И РЕЗУЛЬТАТЫ ОБСЛЕДОВАНИЯ ДЕТЕЙ ПО ВЫЯВЛЕНИЮ ТРЕВОЖНОСТИ И УРОВНЯ ГИПЕРАКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА НАЧАЛО УЧЕБНОГО ГОДА



В ходе исследования были использованы следующие методики:

- 1) Тестирование детей по методике проективного теста тревожности (Р. Тэммпла, В. Амен, М. Дорки). Цель - определение уровня тревожности ребенка (см. приложение 1).
- 2) Определение особенности эмоционального состояния ребёнка по методике "Паровозик" с целью выявления нормального или пониженного настроения, состояния тревоги, страха, удовлетворительную или низкую адаптацию в новой или привычной социальной среде (см. приложение 3).
- 3) Анкетирование родителей, беседа с ними. Цель - выявление эмоционально-психологического климата в семье, как самого важного фактора, определяющего неблагополучность состояния психической сферы ребенка /эмоциональной тревожности ребенка/ (см. приложение 4).

Для проведения проективного теста тревожности Р. Тэммпла, В. Амена, М. Дорки нами были предложены детям 14 рисунков размером 8,5х 11 см. Каждый рисунок представлял собой некоторую типичную для жизни ребенка ситуацию. Каждый рисунок выполнен в двух вариантах: для девочки (на рисунке изображена девочка) и для мальчика (на рисунке изображен мальчик). Лицо ребенка на рисунке не прорисовано, дан лишь контур головы. Каждый рисунок снабжен двумя дополнительными рисунками детской головы, по размерам точно соответствующими контуру лица на рисунке. На одном из дополнительных рисунков изображено улыбающееся лицо ребенка, на другом - печальное.

Рисунки мы показывали ребенку в строго перечисленном порядке один за другим. Беседа проходила в отдельной комнате. Предъявив ребенку рисунок, мы давали инструкцию:

1. Игра с младшими детьми. "Как ты думаешь, какое лицо будет у ребенка: веселое или печальное? Он (она) играет с малышами".
2. Ребенок и мать с младенцем. "Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое? Он (она) гуляет со своей мамой и малышом".
3. Объект агрессии. "Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?"
4. Одевание. "Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка печальное или веселое? Он (она) одевается".

5. Игра со старшими детьми. "Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) играет со старшими детьми".
6. Укладывание спать в одиночестве. "Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое? Он (она) идет спать".
7. Умывание. "Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) в ванной".
8. Выговор. "Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка печальное или веселое?"
9. Игнорирование. "Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?"
10. Агрессивное нападение "Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое?"
11. Собираение игрушек. "Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) убирает игру.
12. Изоляция. "Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое?"
13. Ребенок с родителями. "Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) со своими мамой и папой.
14. Еда в одиночестве. "Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое? Он (она) ест".

Выбор ребенком соответствующего лица и словесные высказывания ребенка фиксировали в специальном протоколе. Дополнительные вопросы ребенку не задавали (см. приложение 2).

Протоколы каждого ребенка подвергались количественному и качественному анализу. В зависимости от уровня индекса тревожности мы разделили детей на 3 группы:

- а) высокий уровень тревожности (И/Т выше 50 %);
- б) средний уровень тревожности (И/Т от 20 до 50 %);
- в) низкий уровень тревожности (И/Т от 0 до 20 %).

Каждый ответ ребенка анализировался отдельно. Делались выводы относительно возможного характера эмоционального опыта ребенка в данной ситуации. После проведения методики проективного теста тревожности, нами было выявлено 50 % детей с высоким уровнем тревожности, 40 % детей со средним уровнем тревожности. Низкий уровень показали 10 % детей.

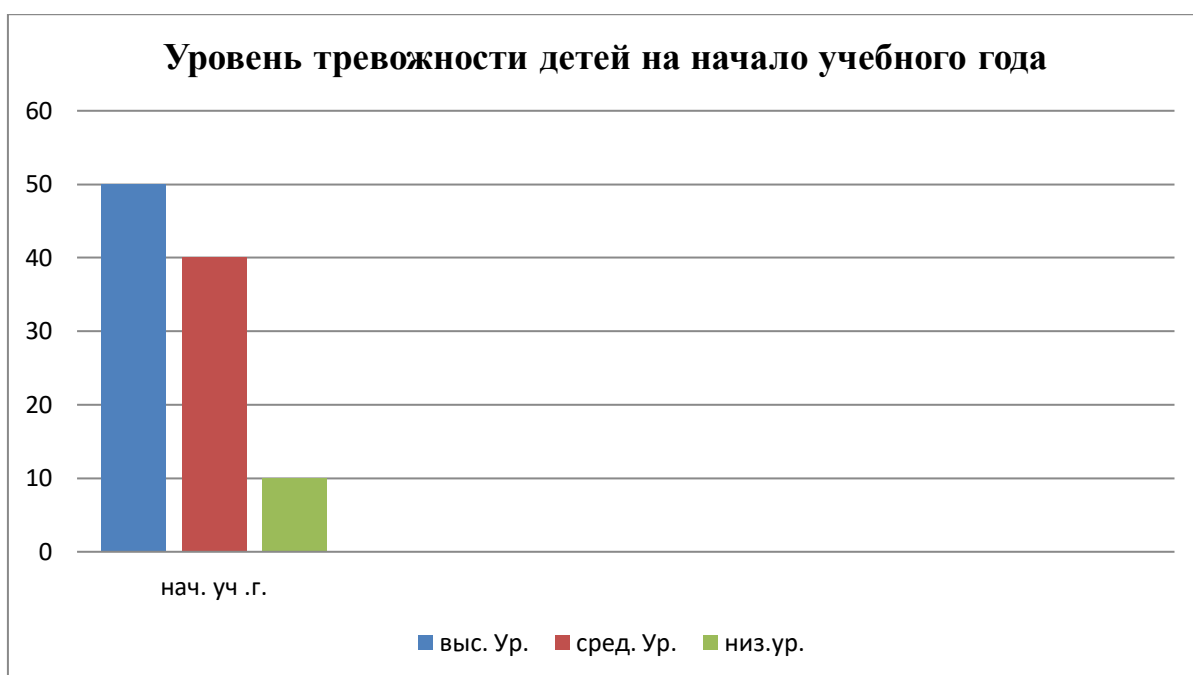
Результаты теста на определение уровня тревожности детей старших групп представлены в таблице 1 и в диаграмме 1.

Таблица 1. Уровень тревожности у детей старших группы по тесту Р. Тэмпла, В. Амен, М. Дорки

№	Имя, фамилия ребенка	Кол-во выборов грустного лица, шт.	Индексы тревожности, %	Уровень	
1	Илья А.	4	28	С	
2	Света Т.	9	64	В	
3	Даша В.	2	14	Н	
4	Никита Ж	10	71	В	
5	Сева Л.	5	35	С	
6	Миша И.	3	19	С	
7	Иван Г.	5	35	С	
8	Сережа Ч.	8	57	В	
9	Матвей Л.	9	64	В	
10	Сережа Р.	7	49	В	

Условные обозначения: В - высокий уровень; С - средний уровень; Н - низкий уровень.

Диаграмма 1. Выявление уровня тревожности у детей старшей группы



Для дальнейшего выявления уровня тревожности детей, нами была проведена методика **"Паровозик"**. Детям предлагалось рассмотреть вагончики разных цветов и из этих вагончиков построить необычный поезд.

Ход деятельности мы сопровождали указаниями:

- Первым поставь вагончик, который тебе кажется самым красивым.
- Теперь выбери из оставшихся, самый красивый, и т.д.

Уровень тревожности определялся по показателям:

1 балл присваивается, если ребенок поставил вагончик фиолетового цвета на вторую позицию; черный, серый, коричневый - на третью; красный, желтый, зеленый - на шестую.

2 балла присваивается, если ребенок поставил вагончик фиолетового цвета на первую позицию; черный, серый, коричневый - на вторую; красный, желтый, зеленый - на седьмую, синий - на восьмую.

3 балла присваивается, если черный, серый или коричневый вагончик поставлен на первую позицию; синий - на седьмую; красный, желтый, зеленый - на восьмую позицию.

Далее мы суммировали полученные данные. Если в результате суммирования полученных данных, баллов оказывалось менее трех, то психическое состояние оценивалось как позитивное, при 4-6 баллах - как негативное психическое состояние низкой степени (НПС нс); при 7-9 баллах - как НПС средней степени; больше 9 баллов - НПС высокой степени.

Оценка результатов:

4 балла - позитивное психическое состояние;

3 балла - негативное психическое состояние низкой степени;

2 балла - негативное психическое состояние средней степени;

1 балл - негативное психическое состояние высокой степени.

Результаты особенностей эмоционального состояния ребёнка по методике "Паровозик" представлены в таблице 2 и диаграмме 2.

Таблица 2. Эмоциональное состояние детей старшей группы по методике "Паровозик"

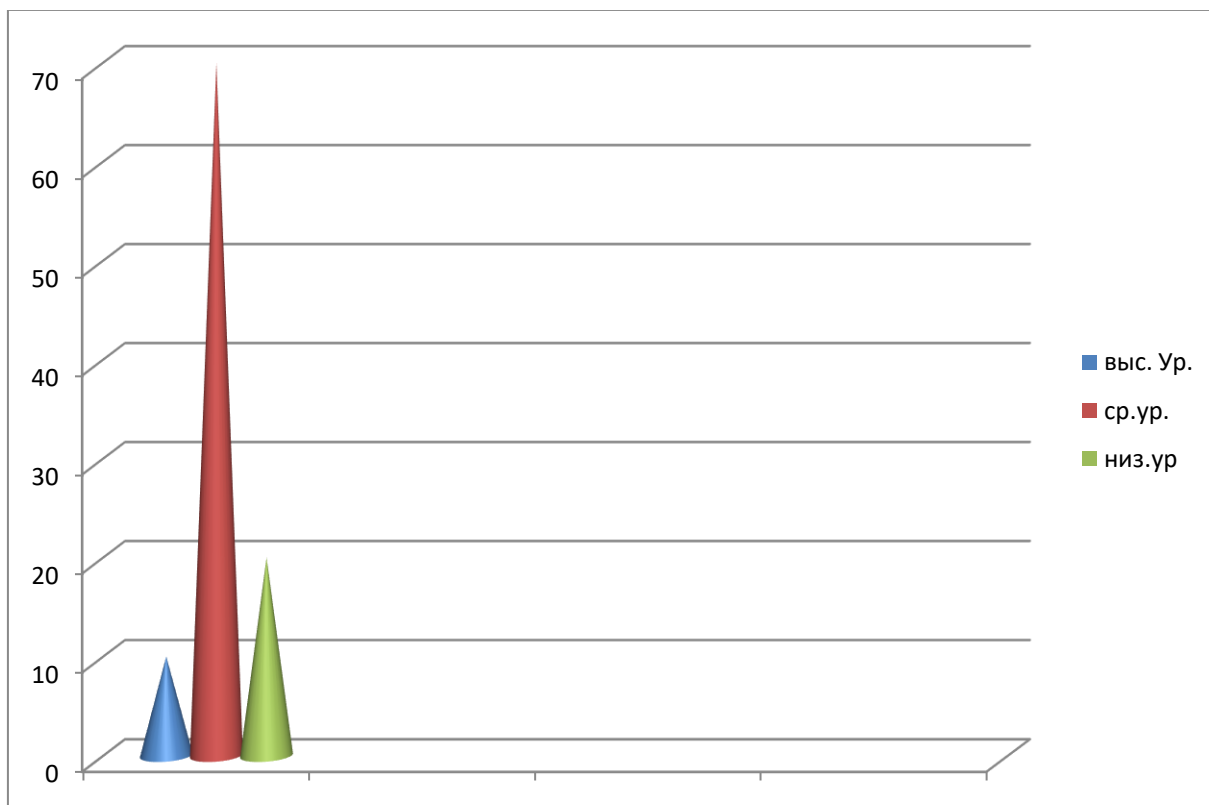
№ п/п	Имя ребенка	Количество баллов	Уровень

1.	Илья А.	3	С	
2.	Света Т.	3	С	
3.	Даша В.	1	С	
4.	Никита Ж	2	С	
5.	Сережа Р	1	Н	
6.	Миша И.	2	С	
7.	Иван Г.	2	С	
8.	Сережа Ч.	3	С	
9.	Матвей Л.	1	Н	
10	Сева Л.	4	В	

Условные обозначения: В - высокий уровень; С - средний уровень; Н - низкий уровень.

Таким образом, результаты проведения методики показали, что у 20 % детей - негативное эмоциональное состояние низкой степени, у 70 % - негативное эмоциональное состояние средней степени, 10 % детей показали негативное эмоциональное состояние высокой степени.

Диаграмма 2. Эмоциональное состояние детей по методике "Паровозик"



... Для получения полной картины о проявлении уровня тревожности у детей старшего дошкольного возраста, мы провели анкетирование родителей. (см. приложение 5). Мы предложили родителям ответить на 20 вопросов анкеты. Инструкция предлагалась следующая: "Ответьте, пожалуйста, на каждый

вопрос словом да или нет. Ваше мнение будет учтено при организации воспитательно-образовательной работы с вашим ребенком".

Проведя анализ ответов родителей на вопросы анкеты, мы вывели три уровня детско-родительских отношений, влияющих на психоэмоциональное состояние ребенка.

Высокая тревожность: 15-20 баллов;

Средняя тревожность: 7-4 баллов;

Низкая тревожность: 1-6 баллов.

Высокий уровень - родители хорошо знают своих детей, их эмоциональное состояние, их интересы, увлечения. Дети делятся с родителями новостями и ищут в них защиты.

Средний уровень - родители не особо интересуются жизнью детей, часто оставляют их с другими родственниками, наказывают детей не поощряя их за хорошие поступки.

Низкий уровень - дети практически предоставлены сами себе. Родители практически не принимают участия в их жизни, дети находятся под присмотром других людей. О взаимоотношениях со сверстниками родители ничего не знают.

Результаты анкетирования родителей представлены таблице 3.и в диаграмме 3.

Таблица 3. Результаты анкетирования родителей по выявлению эмоционально-психологического климата в семье

№	Имя ребенка	Уровень тревожности	
---	-------------	---------------------	--

1	Илья А.	С	
2	Света Т.	В	
3	Даша В.	С	
4	Никита Ж	Н	
5	Сережа Р	В	
6	Миша И.	С	
7	Иван Г.	С	
8	Сережа Ч.	Н	
9	Матвей Л.	С	
10	Сева Л.	С	

Условные обозначения: В - высокий уровень; С - средний уровень; Н - низкий уровень.

Диаграмма 3.

Выявление эмоционально психологического климата в семье

Столбец1

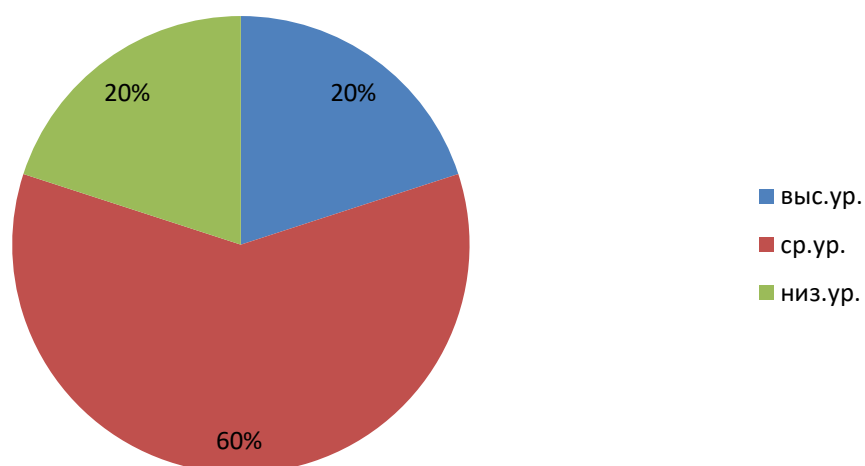
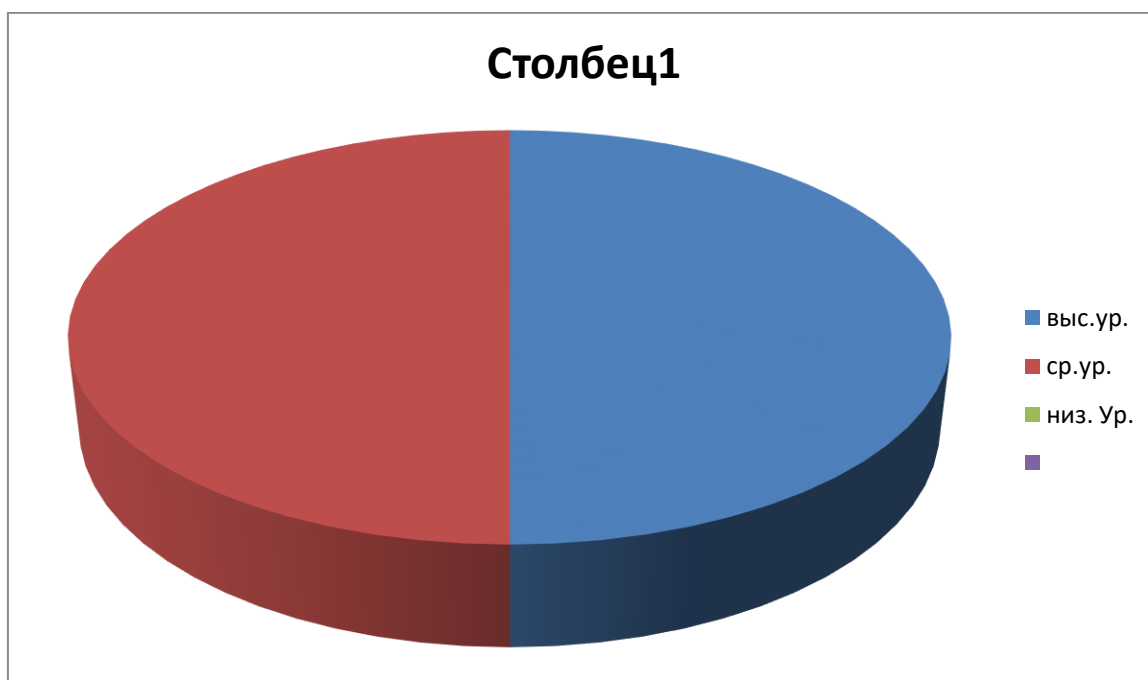


Таблица 4. Результаты диагностического исследования по выявлению гиперактивности у детей старшего дошкольного возраста на начало учебного года.

№	Имя ребенка	Тест Р. Тэммила, В. Амен, М. Дорки	Методика "Паровозик"	Анкетирование родителей	Итого	
1	Илья А.	С	С	С	С	
2	Света Т.	В	С	В	В	
3	Даша В.	С	С	Н	С	
4	Никита Ж	В	Н	В	В	
5	Сережа Р	В	Н	В	В	
6	Миша И.	С	С	С	С	
7	Иван Г.	С	С	С	С	
8	Сережа Ч.	В	С	В	В	
9	Матвей Л.	В	С	В	В	
10	Сева Л.	С	В	С	С	

Диаграмма 4. Результаты диагностического исследования по выявлению гиперактивности у детей старшего дошкольного возраста



Таким образом, мы выбрали базу исследования, подобрали методы диагностики тревожности (гиперактивности), провели первоначальную диагностику детей старшего дошкольного возраста.

**Перспективный план
работы по снижению
тревожности
(гиперактивности) у детей
старшего дошкольного
возраста**



Для осуществления дальнейшей работы с дошкольниками по преодолению тревожных (гиперактивных) проявлений мы выбрали комплекс игр с песком. Игры нами были выбраны в соответствии с количеством детей, их индивидуальными особенностями и возрастом.

Сроки проведения	Название игры	Цель игры	
Ноябрь	Песочная фея	Знакомство с песочницей	
	Хозяйка песочницы	Снижение напряжения. Развитие тактильной чувствительности	
	Королева песочного мира	Снижение напряжения. Развитие тактильной чувствительности	
	Лес, поляна и их обитатели	Развитие тактильной чувствительности, слуховой памяти, произвольности, снижение уровня тревожности.	
Декабрь	Космическое путешествие; встреча с инопланетянами.	Развитие воображения. Обучение ребенка управлению своим гневом и снижение уровня тревожности.	
	Песочные строители	Закрепление пространственных представлений, развитие слуховой и зрительной памяти.	

	Кто к нам приходил?	Развитие зрительного и тактильного восприятия, сплочение детского коллектива.	
	Песочный круг	Снижение напряжения, дать детям возможность выразить эмоции и снизить состояние тревоги.	
Январь	Узоры на песке 1 вар.	Закрепление знаний о сенсорных эталонах, установление закономерностей, снятие мышечного напряжения.	
	Узоры на песке 2 вар.	Снижение эмоционального напряжения, уменьшение тревожности, снятие мышечных зажимов.	
	Норки для мышки	Снять напряжение, успокоить детей.	
	Мы создаем мир	Расслабить мышцы рук, спины и груди, снижение уровня тревожности.	
	Общим словом назови и напомним	Снятие излишнего мышечного напряжения, развитие доверия друг у друга.	

Февраль	Печем куличики	Способствовать повышению доверия друг к другу.	
	Сказка "Три медведя"	Способствовать повышению самооценки ребенка, улучшению взаимоотношений между детьми.	
	Зверюшки на дорожках	Развитие смелости, уверенности в себе.	
	Волшебный клад	Снять мышечное напряжение с кистей рук, дать возможность детям подвигаться в свободном ритме и темпе.	
	Азбука настроения	Преодоление тревожности, застенчивости, зажатости	

Для организации и проведения практической работы по снижению тревожности дошкольников мы ориентировались на авторские разработки Т.М. Грабенко, Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой, Л.А. Нисневич, Н.В. Колмаковой, Э.Э. Большебратской, Г.Н. Эль.

Перенос традиционной игровой деятельности в интерактивную песочницу дает больший воспитательный и образовательный эффект, нежели стандартные формы обучения.

Во-первых, существенно усиливается желание ребенка узнавать что-то новое, экспериментировать и работать самостоятельно.

Во-вторых, в песочнице мощно развивается тактильная чувствительность как основа "ручного интеллекта".

В-третьих, в играх с песком более гармонично и интенсивно развиваются все познавательные функции (восприятие, внимание, память, мышление), а также речь и моторика.

В-четвертых, совершенствуется предметно-игровая деятельность, что в дальнейшем способствует развитию сюжетно-ролевой игры и коммуникативных навыков ребенка.

В-пятых, песок, как и вода, способен "заземлять" отрицательную энергию, что особенно актуально в работе с тревожными детьми.

Игровая деятельность проводилась как в первую, так и во вторую половину дня, ориентируясь на следующие рекомендации:

- взаимоотношения между педагогом и детьми складывались на основе сотрудничества;
- содержание игр соответствовало возрасту и индивидуальным возможностям детей;
- оборудование безопасно и эстетически оформлено;
- содержание игр варьировалось и усложнялось по степени усвоения детьми навыков и умений действий с песком и соответствующим оборудованием.

Продолжительность игр и упражнений - по 20-25 минут. Содержание отдельных игр представлено в приложении 5.

Организация работы с песком была выстроена поэтапно:

1. *Ориентировочный этап* предполагал проведение адаптационных игр-занятий в песке с использованием игрушки-посредника: Песочная фея, Хозяйка песочницы, Королева песочного мира. Мы выбрали игрушку, красивую и интересную для детей. Данную игрушку мы использовали только в песочнице и в некоторых исключительных случаях на занятиях в группе, так как через эту игрушку мы объявляли все правила поведения, запреты и поощрения.
2. *Игры с Песочной феей* предполагали приглашение детей к себе в гости, в песочницу, организовывали рассматривание песочницы (ее форму, цвет, материал, из которого она сделана), символическое обозначение неба, воды и земли. При работе со старшими дошкольниками мы придумали ритуал приветствия (звук колокольчика). Также дети с помощью Песочной феи обозначали для себя некоторые правила поведения в песочнице.
3. *Правила поведения в песочнице.*

Нельзя намеренно выбрасывать песок из песочницы.

Нельзя бросать песок другим или брать его в рот.

После игры надо помочь Песочной фее убрать все игрушки на свои места.

После игры в песке надо помыть ручки.

Мы провели работу по преодолению тревожности и снятию высокого гиперактивного напряжения у детей старшего дошкольного возраста посредством песочной терапии. Анализ проведенной диагностической работы позволяет сделать вывод о том, что появилась положительная динамика в личностном развитии детей, о чем свидетельствуют показатели итоговых диаграмм по тем методикам, которые предлагались детям в начале учебного года.

ПРИЛОЖЕНИЕ №2

РЕЗУЛЬТАТЫ ОБСЛЕДОВАНИЯ ДЕТЕЙ ПО ВЫЯВЛЕНИЮ ТРЕВОЖНОСТИ И УРОВНЯ ГИПЕРАКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА КОНЕЦ УЧЕБНОГО ГОДА

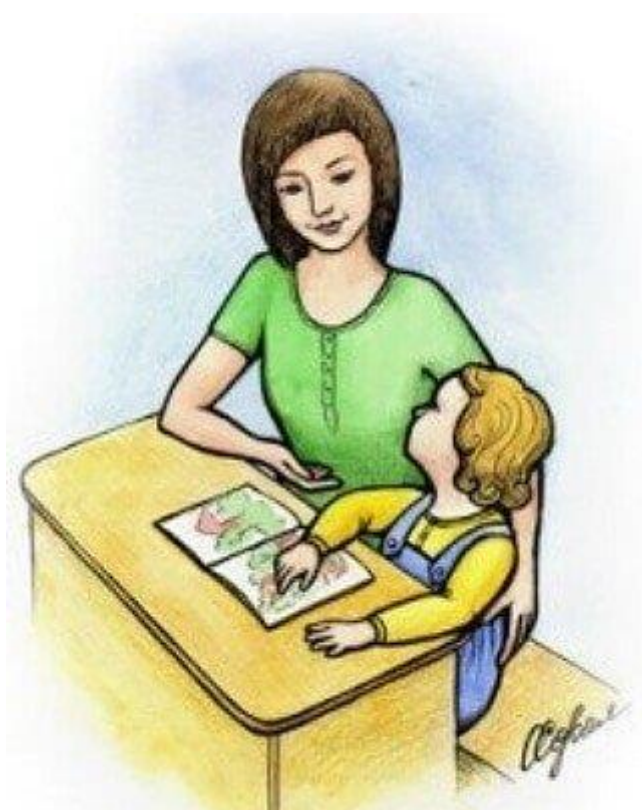


Таблица 5. Уровень тревожности у детей старших группы на конец учебного года по тесту Р. Тэммпла, В. Амен, М. Дорки

№	Имя, фамилия ребенка	Кол-во выборов грустного лица, шт.	Индексы тревожности, %	Уровень	
1	Илья А.	2	14	Н	
2	Света Т.	5	35	С	
3	Даша В.	1	14	Н	
4	Никита Ж	6	35	С	
5	Сева Л.	2	14	Н	
6	Миша И.	2	14	Н	
7	Иван Г.	3	14	Н	
8	Сережа Ч.	6	36	С	
9	Матвей Л.	8	53	В	
10	Сережа Р.	7	49	В	

Условные обозначения: В - высокий уровень; С - средний уровень; Н - низкий уровень.

Показательная диаграмма результатов обследования у детей старших групп уровня тревожности на конец учебного года.

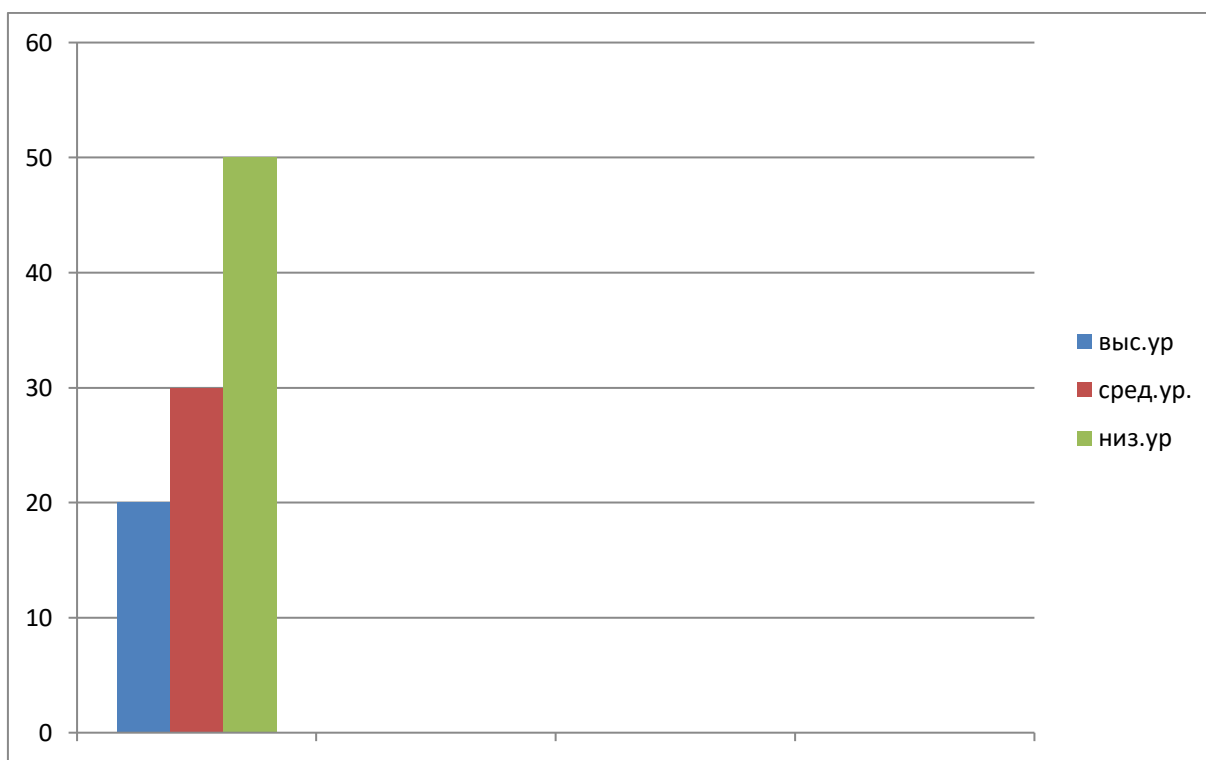


Таблица 6. Эмоциональное состояние детей старшей группы по методике "Паровозик" на конец учебного года

№ п/п	Имя ребенка	Количество баллов	Уровень	
1.	Илья А.	2	Н	
2.	Света Т.	3	С	
3.	Даша В.	1	Н	
4.	Никита Ж	8	С	
5.	Сереза Р	7	С	
6.	Миша И.	2	Н	
7.	Иван Г.	2	Н	
8.	Сереза Ч.	7	С	
9.	Матвей Л.	6	С	
10	Сева Л.	3	Н	

Условные обозначения: В - высокий уровень; С - средний уровень; Н - низкий уровень.

Диаграмма 6. Эмоциональное состояние детей на конец учебного года по методике "Паровозик"

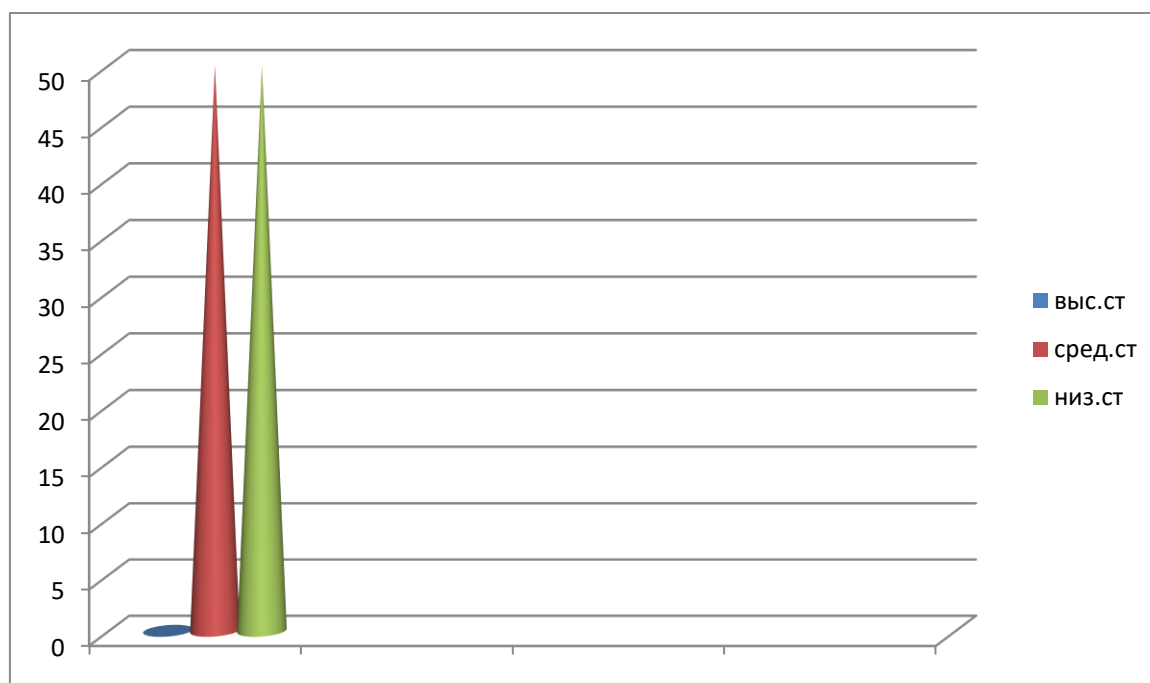


Таблица 7. Результаты анкетирования родителей по выявлению эмоционально-психологического климата в семье

№	Имя ребенка	Уровень тревожности	
1	Илья А.	С	
2	Света Т.	С	
3	Даша В.	С	
4	Никита Ж	Н	
5	Сережа Р	В	
6	Миша И.	В	
7	Иван Г.	С	
8	Сережа Ч.	Н	
9	Матвей Л.	С	
10	Сева Л.	В	

Условные обозначения: В - высокий уровень; С - средний уровень; Н - низкий уровень.

Диаграмма 7.

Выявление эмоционально психологического климата в семье на конец учебного года

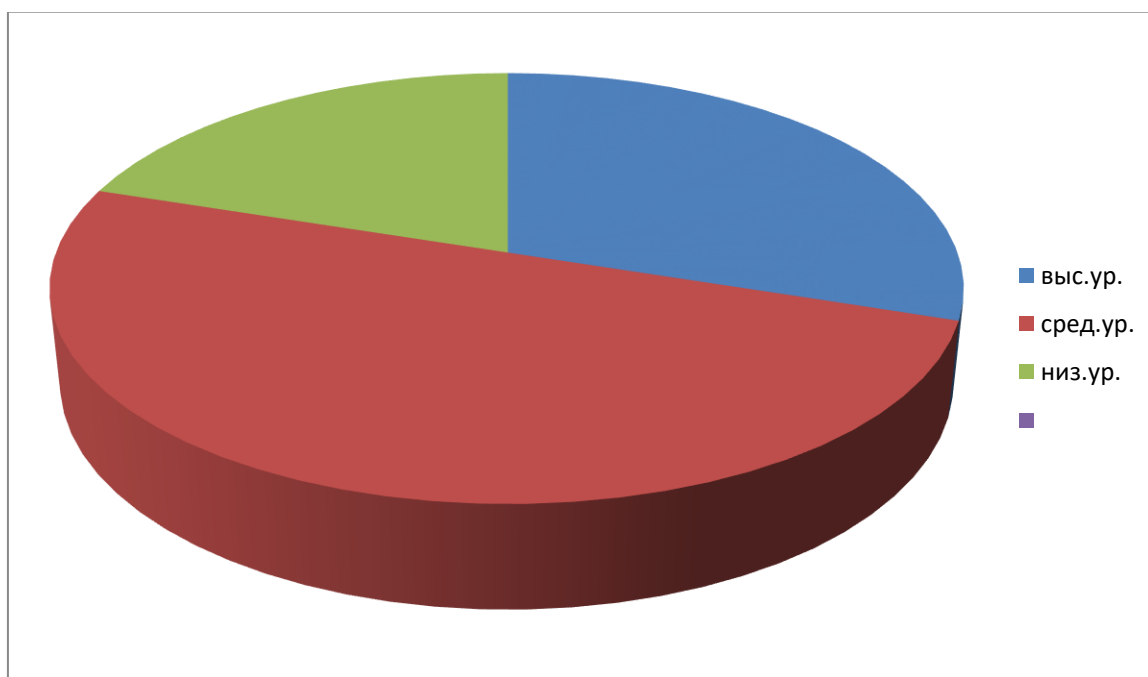
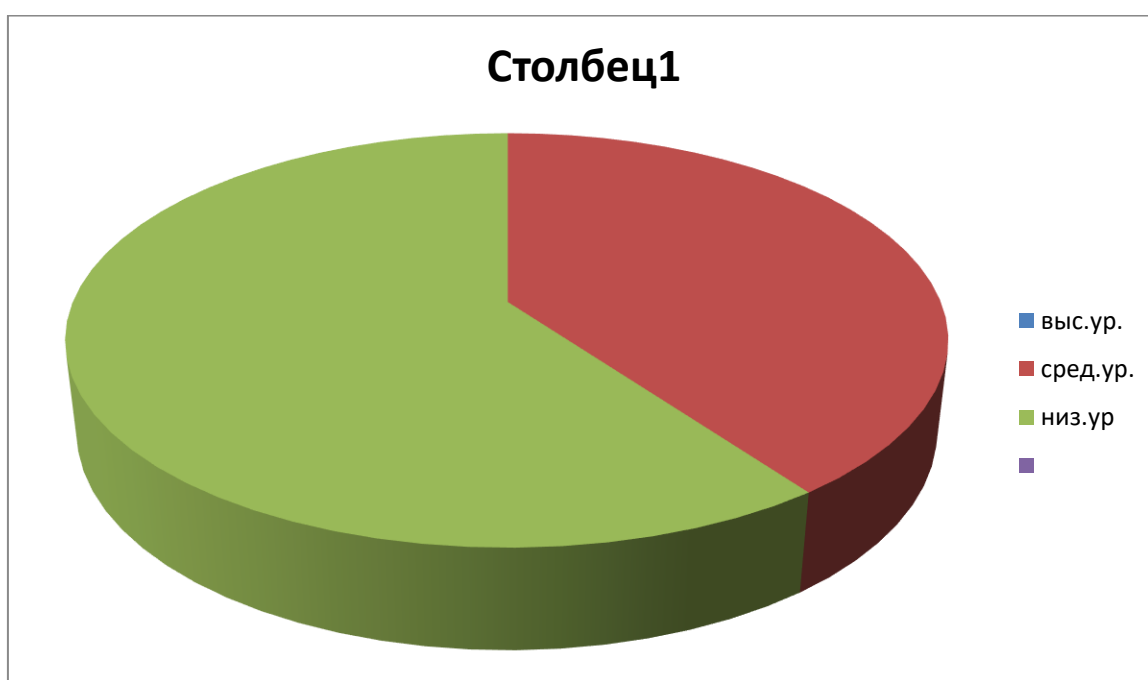


Диаграмма 8.

Результаты диагностического исследования по выявлению гиперактивности у детей старшего дошкольного возраста

Сложив все показатели трех диагностик, мы вышли на следующие результаты



Вывод:

Наблюдение и опыт показывают, что игра в песок позитивно влияет на эмоциональное самочувствие детей, снижает уровень тревожности, агрессивности, нормализацию его социального поведения, коррекцию детско-родительских отношений, создание ребёнку обстановки внешней безопасности, внутренней защищённости, оказание ему максимальной поддержки. Во время проведения игр и упражнений у детей стали исчезать тревожные тенденции в поведении, дети стали более доброжелательны по отношению друг к другу, воспитателям, родителям, научились сдерживать нежелательные эмоции. В настроении детей стали преобладать положительные эмоции. Главными задачами наших коррекционных занятий являлись регуляция мышечного напряжения и снижение психоэмоционального состояния. Каждое коррекционное занятие включало в себя контроль за импульсивностью, развитие внимания и развитие управления двигательной активности. В процессе песочных игр, ребенок получал возможность выражать свои самые глубокие эмоциональные переживания, он может освободиться от пережитого и страхов, все это не развивается в психологическую травму.

ПРИЛОЖЕНИЕ №3
АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



№ п/п	Вопрос к родителям	Ответы		
		Да	Нет	
1.	Не может долго работать, не уставая.			
2.	Ему трудно сосредоточиться на чем-то.			
3.	Любое задание вызывает излишнее беспокойство.			
4.	Во время выполнения заданий очень напряжен, скован.			
5.	Смущается чаще других.			
6.	Часто говорит о напряженных ситуациях.			

7.	Как правило, краснеет в незнакомой обстановке.			
8.	Жалуется, что ему снятся страшные сны.			
9.	Руки у него обычно холодные и влажные.			
10.	У него нередко бывает расстройство стула.			

ПРИЛОЖЕНИЕ №4

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ



Необходимые условия для работы с детьми:

согласие и желание ребенка; отсутствие аллергии на пыль от сухого песка; творческий подход к проведению занятий.

Поэтапное погружение детей в работу с песком:

1. Упражнение «Здравствуй шишка».

Цель: снижение психофизического напряжения.

Оборудование: шишки среднего размера

Детям предлагается отгадать загадку: «Я на елке расту, белкам я сойду в еду» и поздороваться с шишками. Для этого нужно зажать шишку между ладоней и по часовой стрелке делать круговые движения.

2.Упражнение «Нарисуй эмоцию».

Цель: развитие тактильной чувствительности, расслабление, активизация интереса к эмоциям человека.

Оборудование: песок, лотки с зеркальным дном, карточки эмоций. Детям показывают пиктограмму с эмоциями и предлагают подойти к лотку и, посмотрев в зеркало, изобразить по очереди разные эмоции и нарисовать их на песке в том же лотке.

3.Игра-упражнение «Песочные прятки».

Цель: развитие тактильной чувствительности, зрительного восприятия.

Оборудование: лоток с песком, ламинированные картинки сказочных персонажей.

Педагог: «В песке любят прятаться сказки и сказочные герои. Давай сыграем с ними в песочные прятки. Закрывай глаза и скажи волшебные слова: «Раз, два, три, сказка приходи». (Взрослый закапывает в песок картинку из хорошо знакомой ребенку сказки). А теперь представь, что твои руки-это маленькие кроты, которые решили найти под землей что-то необычное, сказочное. Аккуратно запускаем крота и достаем одну из находок, другие дети должны угадать из какой это сказки».

4.Упражнение «Победитель злости».

Цель: развитие умения у ребенка безболезненно для его самолюбия справляться с чувством гнева, не испытывая страха перед наказанием за деструктивное поведение.

Педагог: «Сегодня мы поговорим о настроении. Какое оно бывает у тебя? Что случается с тобой, когда ты сердишься, злишься? Что говорят и делают взрослые, когда ты сердишься? (Ответы детей). Твое злое настроение заставляет тебя говорить и делать разные вещи, от которых сердятся и огорчаются взрослые. А после того, как злость ушла, тебе бывает грустно или неприятно. Открою тебе секрет, каждый большой и маленький человек имеет право злиться, но нужно уметь побеждать злость». Детям предлагается нарисовать злого волшебника; вылепить из мокрого песка шар, на котором углублениями обозначить глаза, нос, рот; прогнать злого волшебника-

разрушить песочный шар со словами: «Прогоняем злость, приглашаем радость»; медленно выровнять поверхность песка руками, положить ладони на песок и почувствовать победу над злостью.

ПРАВИЛА РАБОТЫ С ГИПЕРАКТИВНЫМИ ДЕТЬМИ

1. Работа с гиперактивным ребёнком целесообразней в первую половину дня, а не вечером.
2. Уменьшать нагрузку ребёнка следует по времени, но не облегчать её.
3. Делить работу на более короткие, но более частые периоды. Использовать физкультминутки
4. Быть артистичным, экспрессивным педагогом.
5. Снизить требования к аккуратности в начале работы, чтобы сформировать чувство успеха.
6. Посадить ребёнка во время занятий рядом с взрослым.
7. Использовать тактильный контакт (элементы массажа, прикосновения, поглаживания).
8. Договариваться с ребёнком о тех или иных действиях заранее.
9. Давать короткие, чёткие и конкретные инструкции.
10. Использовать гибкую систему поощрений и наказаний.
11. Поощрять ребёнка сразу же, не откладывая на будущее.
12. Предоставлять ребёнку возможность выбора.
13. Оставаться спокойным. Нет хладнокровия – нет преимущества!

Правила поведения педагога с гиперактивным ребёнком

* «не замечать» мелкие шалости, сдерживать раздражение и не кричать на ребёнка, так как от шума возбуждение усиливается;

* применять при необходимости позитивный физический контакт: взять за руку, погладить по голове, прижать к себе;

- * рекомендуется сажать за первую парту, чтобы уменьшить отвлекающие моменты во время занятий;
- * давать возможность в середине занятия подвигаться (попросить что-нибудь поднять, принести, предложить протереть доску и т.п.);
- * хвалить за каждое проявление сдержанности, самоконтроля, открыто проявлять свой восторг, если ребёнок довёл какое-то дело до конца..

Правила поведения родителей с гиперактивным ребёнком:

- * поддерживать дома чёткий распорядок дня;
- * выслушивать то, что хочет сказать ребёнок (в противном случае он не услышит вас);
- * автоматически одними и теми же словами повторять многократно свою просьбу (нейтральным тоном);
- * отвлекать ребёнка в случае капризов: предложить на выбор другую возможную в данный момент деятельность; задать неожиданный вопрос; отреагировать неожиданным для ребёнка образом (пошутить, повторить его действия);
- * сфотографировать ребёнка или подвести его к зеркалу в тот момент, когда он капризничает;
- * оставить в комнате одного (если это безопасно для его здоровья);
- * не запрещать действие ребёнка в категоричной форме;
- * не читать нотаций (ребёнок всё равно их не слышит);
- * не приказывать, а просить (но не заискивать);
- * не настаивать на том, чтобы ребёнок, во что бы то ни стало, принёс извинения.

Описание игровых упражнений проведенных на 1 этапе.

Занятие №1.

«Ветер».

На медленном выдохе пальцем или всей ладонью прерывать воздушную струю так, чтобы получался звук ветра.

«Что исчезло?»

Цель: развитие концентрации внимания.

Перед ребенком поочередно раскладываются предметы. Попросить его внимательно посмотреть на них и запомнить. Затем ребенок закрывает глаза, а педагог убирает один предмет. Задача ребенка – назвать исчезнувший предмет.

«Сломанная кукла».

Объяснить ребенку: «Иногда игрушки ломаются, но им можно помочь. Изобрази куклу, у которой оборвались веревочки, крепящие голову, шею, руки, тело, ноги. Она вся разболталась, с ней не хотят играть... Потряси всеми разломанными частями одновременно.

А сейчас собирай, укрепляй веревочки - медленно, осторожно соедини голову и шею, выпрями их, теперь расправь плечи и закрепи руки, подыши ровно и глубоко, и на месте будет туловище, ну и выпрями ноги. Всё – ты сам починил куклу, теперь она снова красивая, с ней все хотят играть!»

Занятие №2.

«Шарик».

Предложить ребенку представить желтый или оранжевый шарик, расположенный в животе. На вдохе шарик надувается, на выдохе сдувается.

«Найди отличие».

Цель: развитие умения концентрировать внимание на деталях.

Ребенок рисует любую несложную картинку (котик, домик и др.) и передает ее педагогу, а сам отворачивается. Педагог дорисовывает несколько деталей и возвращает картинку. Ребенок должен заметить, что изменилось в рисунке. Затем педагог и ребенок могут поменяться ролями.

«Прикосновение».

Цель: помочь ребенку расслабиться, снять напряжение.

Разложить на столе предметы, сделанные из разных материалов (кусочки меха, вата, изделия из бумаги и т.п.), попросить ребенка внимательно рассмотреть разложенные вещи. Когда он выполнит просьбу, попросить его закрыть глаза и мягкими, ласковыми, неторопливыми движениями прикасаться различными предметами к его руке, щеке, коленке. По прикосновению он должен догадаться, что это за предмет. Через какое-то время поменяться с ребенком ролями и позволить ему загадывать предметы и мягко прикасаться к вам.

Занятие №3.

«Очищающее дыхание».

Психолог: «Сядьте, выпрямившись, на стул, спину держите прямо. Положите руки на колени так, чтобы ладони смотрели на потолок. Теперь мысленным

взором посмотрите в центр своей груди. Когда вы вдыхаете, представьте себе, что ваш выдох в виде дыма, долетает до дверей комнаты. А когда вы выдыхаете, то представьте себе, что вдыхаете голубое небо (солнечный свет и т.д.). Можно выдыхать свое беспокойство, страх, напряжение. А вдыхать спокойствие, уверенность, легкость. Вдох - пауза, выдох – пауза».

«Буратино».

Цель: преодоление расторможенности.

Вместе с ребенком выполнять движения одновременно с проговариванием стихотворения:

Буратино потянулся,
Раз - нагнулся,
Два - нагнулся,
Три - нагнулся.
Руки в стороны развел,
Ключик, видно, не нашел.
Чтобы ключик нам достать,
Нужно на носочки встать.

«Ласковые лапки».

Цель: снятие напряжения, мышечных зажимов, снижение агрессивности, развитие чувственного восприятия, гармонизация отношений между ребенком и взрослым.

Взрослый подбирает 6—7 мелких предметов различной фактуры: кусочек меха, кисточку, стеклянный флакон, бусы, вату и т. д. Все это выкладывается на стол. Ребенку предлагается оголить руку по локоть; воспитатель объясняет, что по руке будет ходить «зверек» и касаться ласковыми лапками.

Надо с закрытыми глазами угадать, какой «зверек» прикасается к руке, — отгадать предмет. Прикосновения должны быть поглаживающими, приятными.

Занятие №4.

«Ветер».

На медленном выдохе пальцем или всей ладонью прерывать воздушную струю так, чтобы получался звук ветра.

«Разговор с руками»

Цель: научить детей контролировать свои действия.

Если ребенок подрался, что-то сломал или причинил кому-нибудь боль, можно предложить ему такую игру: обвести на листе бумаги силуэт ладоней. Затем предложите ему оживить ладошки — нарисовать им глазки, ротик, раскрасить цветными карандашами пальчики. После этого можно

затеять беседу с руками. Спросите: «Кто вы, как вас зовут?», «Что вы любите делать?», «Чего не любите?», «Какие вы?». Если ребенок не подключается к разговору, проговорите диалог сами. При этом важно подчеркнуть, что руки хорошие, они многое умеют делать (перечислите, что именно), но иногда не слушаются своего хозяина. Закончить игру нужно «заключением договора» между руками и их хозяином. Пусть руки пообещают, что в течение 2-3 дней они постараются делать только хорошие дела: мастерить, здороваться, играть и не будут никого обижать. Если ребенок согласится на такие условия, то через заранее оговоренный промежуток времени необходимо снова поиграть в эту игру и заключить договор на более длительный срок, похвалив послушные руки и их хозяина.

«Звуки прибоя».

Звучит медленная музыка. Ребенок лежит на ковре.

Воспитатель: «Давай представим, что мы лежим на теплом песке, приятный легкий ветер ласкает наше тело, мы закроем глазки и немного отдохнем у моря, волны споют нам свою колыбельную песню (ребенок лежит 20 секунд в тишине).

Луч солнца коснулся наших ног, правая нога расслабленная и теплая, луч солнца коснулся левой ноги - нога расслабленная и теплая, приятно лежать, вдыхая чистый морской воздух. Вдох - выдох, обе ноги теплые, это приятно.

Луч солнца коснулся живота и груди - становится еще теплее, нам нравится это тепло, мы дышим глубоко, вокруг приятный морской воздух.

Луч солнца прикоснулся к лицу, оно все расслабилось, рот чуть приоткрылся...

Как хорошо мы отдыхаем, спокойно, нам приятно это расслабление, мы дышим ровно, глубоко, все тело теплое. Оно легкое, как облако, мы еще и еще хотим слушать песню морских волн (ребенок несколько секунд лежит и слушает). Но пора идти, мы медленно встаем, потягиваемся и идем отдыхать...»

Занятие №5.

«Шарик».

Предложить ребенку представить желтый или оранжевый шарик, расположенный в животе. На вдохе шарик надувается, на выдохе сдувается.

«Говори!».

Цель: развитие умения контролировать импульсивные действия.

Сказать ребенку следующее. «Я буду задавать тебе простые и сложные вопросы. Но отвечать на них можно будет только тогда, когда я дам команду: «Говори!» Давайте потренируемся: «Какое сейчас время года?»

«Солдат и тряпичная кукла».

Предложить ребенку представить, что он солдат. Вспомнить вместе с ним, как солдат стоит на параде или в почетном карауле – вытянувшись в струнку и замерев. Потренироваться с ним несколько раз, давая ему команду «солдат», по которой он должен изображать солдата. Также надо потренировать с ним еще одну команду перед выполнением упражнения – попросить его вспомнить тряпичную куклу – какая она мягкая, как у нее висит голова, руки. По команде «тряпичная кукла» ребенок должен представить себя такой куклой, слегка наклониться вперед, расслабить все мышцы, представить, что его руки набиты ватой и свободно болтаются.

Заканчивать такие упражнения следует на стадии расслабления, когда вы почувствуете, что ребенок достаточно отдохнул.

Описание игровых упражнений на 2 этапе.

Занятие №1.

«Очищающее дыхание».

Психолог: «Сядьте, выпрямившись, на стул, спину держите прямо. Положите руки на колени так, чтобы ладони смотрели на потолок. Теперь мысленным взором посмотрите в центр своей груди. Когда вы вдыхаете, представьте себе, что ваш выдох в виде дыма, долетает до дверей комнаты. А когда вы вдыхаете, то представьте себе, что вдыхаете голубое небо (солнечный свет и т.д.). Можно выдыхать свое беспокойство, страх, напряжение. А вдыхать спокойствие, уверенность, легкость. Вдох - пауза, выдох – пауза».

«Слушай хлопки».

Цель: тренировка внимания и контроль двигательной активности.

Все идут по кругу или передвигаются по комнате в свободном направлении. Когда ведущий хлопнет в ладоши один раз, дети должны остановиться и принять позу «аиста» (стоять на одной ноге, руки в стороны) или какую-либо другую позу. Если ведущий хлопнет два раза, играющие должны принять позу «лягушки» (присесть, пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ступнями ног на полу). На три хлопка играющие возобновляют ходьбу.

«Пляж».

Цель: развитие мышечного контроля, элиминация импульсивности.

И.п. - лежа. Предложите детям закрыть глаза и представить, что они лежат на теплом песке.

Ласково светит солнышко и согревает их. Веет легкий ветерок. Они отдыхают, слушают шум прибоя, наблюдают за игрой волн и танцами чаек над водой. Пусть прислушаются к своему телу. Почувствует позу, в которой они лежит.

Удобно ли им? Пусть попытаются изменить свою позу так, чтобы было максимально удобно, чтобы они были максимально расслаблены. Пусть представят себя всего целиком и запомнят возникший образ. Затем нужно потянуться, сделать глубокий вдох и выдох, открыть глаза, медленно сесть и аккуратно встать.

Занятие №2.

«Гудок парохода».

Через нос с шумом дети набирают воздух, задержав дыхание на 1-2 секунды, с шумом выдыхают воздух через губы, сложенные трубочкой, со звуком «у» (выдох удлинен).

«Чайничек с крышечкой».

Цель: развитие концентрации внимания и двигательного контроля, элиминация импульсивности. Участники садятся в круг. Каждый из них пропевает песенку, сопровождая ее определенными мануальными жестами:

«Чайничек (вертикальные движения ребрами ладоней)

Крышечка (левая рука складывается в кулак, правая - ладонью делает круговые движения над кулаком).

Крышечка - шишечка (вертикальные движения кулаками).

В шишечке - дырочка (указательный и большой пальцы обеих рук делают колечки).

Из дырочки пар идет (указательными пальцами рисуются спиральки).

Пар идете - дырочка,

Дырочка в шишечке,

Шишечка крышечка,

Крышечка – чайничек».

При последующем повторении песенки одно слово нужно поменять на «Гу-гу-гу», жесты сохраняются:

«Гу-гу-гу - крышечка и т. д.».

«Сломанная кукла».

Объяснить ребенку: «Иногда игрушки ломаются, но им можно помочь. Изобрази куклу, у которой оборвались веревочки, крепящие голову, шею, руки, тело, ноги. Она вся разболталась, с ней не хотят играть... Потряси всеми разломанными частями одновременно.

А сейчас собирай, укрепляй веревочки - медленно, осторожно соедини голову и шею, выпрями их, теперь расправь плечи и закрепи руки, подыши ровно и глубоко, и на месте будет туловище, ну и выпрями ноги. Всё – ты сам починил куклу, теперь она снова красивая, с ней все хотят играть!»

Занятие №3

«Ветер».

На медленном выдохе пальцем или всей ладонью прерывать воздушную струю так, чтобы получался звук ветра.

«Скалолазы».

Цель: развитие концентрации внимания, контроль импульсивных движений.

Участники должны пройти вдоль свободной стены, прислоняясь к ней раз за разом минимум тремя конечностями. Кто оторвал или передвинул одновременно две конечности, считается "сорвавшимся" и возвращается на старт. Побеждает команда, первая всем составом добравшаяся до противоположного угла.

«Дерево».

Дети стоят. Воспитатель предлагает им представить себя в образе могучего дуба: «Руки с напряжением вытянуть вперед, пальцы сжать в кулак, напрягая кисти, руки, плечи. По очереди расслабить кисти, затем руки и плечи. Руки с напряжением медленно развести в стороны, пальцы растопырить, расслабить кисти, плечи и руки. Руки свободно уронить, покачать руками, как маятник, постепенно то увеличивая, то уменьшая ширину качания, как будто ветки дуба раскачиваются на ветру».

Занятие №4.

«Шарик».

Предложить ребенку представить желтый или оранжевый шарик, расположенный в животе. На вдохе шарик надувается, на выдохе сдувается.

«Слушай команду».

Цель: развитие внимания, произвольности поведения.

Звучит спокойная, но не слишком медленная музыка. Дети идут в колонне друг за другом. Внезапно музыка прекращается. Все останавливаются, слушают произнесенную шепотом команду ведущего и тотчас же ее выполняют. Затем снова звучит музыка, и все продолжают ходьбу. Команды даются только на выполнение спокойных движений. Игра проводится до тех пор, пока группа в состоянии хорошо слушать и выполнять задание.

Игра поможет воспитателю сменить ритм действия расшалившихся ребят, а детям — успокоиться и без труда переключиться на другой, более спокойный вид деятельности.

«Прикосновение».

Цель: помочь ребенку расслабиться, снять напряжение.

Разложить на столе предметы, сделанные из разных материалов (кусочки меха, вата, изделия из бумаги и т.п.), попросить ребенка внимательно рассмотреть разложенные вещи. Когда он выполнит просьбу, попросить его закрыть глаза и мягкими, ласковыми, неторопливыми движениями прикоснуться различными предметами к его руке, щеке, коленке. По прикосновению он должен догадаться, что это за предмет. Через какое-то время поменяться с ребенком ролями и позволить ему загадывать предметы и мягко прикоснуться к вам.

Занятие №5.

«Гудок парохода».

Через нос с шумом дети набирают воздух, задержав дыхание на 1-2 секунды, с шумом выдыхают воздух через губы, сложенные трубочкой, со звуком «у» (выдох удлинен).

«Костер».

Цель: формирование внимания и произвольной регуляции собственной деятельности.

Дети садятся на ковер вокруг «костра» и выполняют соответствующую команду воспитателя:

«Жарко» - дети должна отодвинуться от «костра»;

«Руки замерзли» - протянуть руки к «костру»;

«Ой, какой большой костер» - встать и махать руками;

«Искры полетели» - хлопать в ладоши;

«Костер принес дружбу и веселье» - взяться за руки и ходить вокруг «костра».

Затем игра выполняется с ведущим ребенком.

«Звуки прибоя».

Звучит медленная музыка. Дети лежат на ковре.

Воспитатель: «Давайте представим, что мы лежим на теплом песке, приятный легкий ветер ласкает наше тело, мы закроем глазки и немного отдохнем у моря, волны споют нам свою колыбельную песню (дети лежат 20 секунд в тишине).

Луч солнца коснулся наших ног, правая нога расслабленная и теплая, луч солнца коснулся левой ноги - нога расслабленная и теплая, приятно лежать, вдыхая чистый морской воздух.

Вдох - выдох, обе ноги теплые, это приятно.

Луч солнца коснулся живота и груди - становится еще теплее, нам нравится это тепло, мы дышим глубоко, вокруг приятный морской воздух.

Луч солнца прикоснулся к лицу, оно все расслабилось, рот чуть приоткрылся...

Как хорошо мы отдыхаем, спокойно, нам приятно это расслабление, мы дышим ровно, глубоко, все тело теплое. Оно легкое, как облако, мы еще и еще хотим слушать песню морских волн (дети несколько секунд лежат и слушают). Но пора идти, мы медленно встаем, потягиваемся и идем отдыхать...»

Описание игровых упражнений проведенных на 3 этапе.

Занятие №1.

«Очищающее дыхание».

Психолог: «Сядьте, выпрямившись, на стул, спину держите прямо. Положите руки на колени так, чтобы ладони смотрели на потолок. Теперь мысленным взором посмотрите в центр своей груди. Когда вы вдыхаете, представьте себе, что ваш выдох в виде дыма, долетает до дверей комнаты. А когда вы вдыхаете, то представьте себе, что вдыхаете голубое небо (солнечный свет и

т.д.). Можно выдыхать свое беспокойство, страх, напряжение. А вдыхать спокойствие, уверенность, легкость. Вдох - пауза, выдох – пауза».

«Замри».

Цель: развитие внимания, выработка навыков преодоления двигательного автоматизма и контроля над своими действиями.

Включить танцевальную музыку. Пока она звучит, дети могут прыгать, кружиться, танцевать. Но как только она выключается, играющие должны замереть на месте в той позе, в которой его застала тишина. Если кому-то из участников это не удалось, он выбывает из игры. Снова звучит музыка – оставшиеся продолжают выполнять движения и так до тех пор пока в круге не останется лишь один ребенок.

«Пляж».

Цель: развитие мышечного контроля, элиминация импульсивности.

И.п. - лежа. Предложить детям закрыть глаза и представить, что они лежат на теплом песке.

Ласково светит солнышко и согревает их. Веет легкий ветерок. Они отдыхают, слушают шум прибоя, наблюдают за игрой волн и танцами чаек над водой. Пусть прислушаются к своему телу. Почувствуют позу, в которой они лежит.

Удобно ли им? Пусть попытаются изменить свою позу так, чтобы было максимально удобно, чтобы они были максимально расслаблены. Пусть представят себя всего целиком и запомнят возникший образ. Затем нужно потянуться, сделать глубокий вдох и выдох, открыть глаза, медленно сесть и аккуратно встать.

Занятие №2.

«Ветер».

На медленном выдохе пальцем или всей ладонью прерывать воздушную струю так, чтобы получался звук ветра.

«Лови - не лови».

Цель: тренировка внимания, способности к обобщению, скорости услышанной информации, а также координации движений и быстроты физических реакций.

Игра заключается в перебрасывании мяча от одного партнера другому. В каждом коне игры играющие договариваются об условиях, при которых нужно ловить мяч. Чем более разнообразны условия игры, тем лучше она влияет на развитие интеллектуальных способностей детей.

«Поза покоя».

Цель: освоение и закрепление позы покоя и расслабления мышц рук.

Необходимо сесть ближе к краю стула, опереться на спинку, руки свободно положить на колени, ноги слегка расставить. Формула общего покоя произносится воспитателем медленно, тихим голосом, с длительными паузами.

Все умеют танцевать,
Прыгать, бегать, рисовать,
Но пока не все умеют
Расслабляться, отдыхать.
Есть у нас игра такая -
Очень легкая, простая,
Замедляется движение,
Исчезает напряжение...
И становится понятно -
Расслабление приятно!

Занятие №3.

«Шарик».

Предложить ребенку представить желтый или оранжевый шарик, расположенный в животе. На вдохе шарик надувается, на выдохе сдувается.

«Зеваки».

Цель: развитие произвольного внимания, быстроты реакции, обучение умению управлять своим телом и выполнять инструкции.

Дети идут по кругу, держась за руки. По сигналу ведущего (это может быть колокольчик, погремушка, хлопок руками или какое-нибудь слово) дети останавливаются, хлопают 4 раза в ладоши, поворачиваются и идут в другую сторону. Кто не успел выполнить задание, выбывает из круга.

«Солдат и тряпичная кукла».

Предложить детям представить, что они солдаты. Вспомнить вместе с ними, как солдаты стоят на параде или в почетном карауле – вытянувшись в струнку и замерев. Потренироваться с ними несколько раз, давая им команду «солдаты», по которой они должны изображать солдат. Также надо потренировать с ними еще одну команду перед выполнением упражнения – попросить детей вспомнить тряпичную куклу – какая она мягкая, как у нее

висит голова, руки. По команде «тряпичная кукла» дети должны представить себя такой куклой, слегка наклониться вперед, расслабить все мышцы, представить, что руки набиты ватой и свободно болтаются.

Заканчивать такие упражнения следует на стадии расслабления, когда вы почувствуете, что дети достаточно отдохнули

Занятие №4.

«Гудок парохода».

Через нос с шумом дети набирают воздух, задержав дыхание на 1-2 секунды, с шумом выдыхают воздух через губы, сложенные трубочкой, со звуком «у» (выдох удлинён).

«Колпак мой треугольный».

Цель: развитие концентрации внимания и двигательного контроля, элиминация импульсивности.

Участники садятся в круг. Все по очереди, начиная с ведущего, произносят по одному слову из фразы:

«Колпак мой треугольный,

Треугольный мой колпак.

А если не треугольный,

То это не мой колпак».

Затем фраза повторяется, но дети, которым выпадает говорить слово «колпак», заменяют его жестом (легкий хлопок ладошкой по голове).

Затем фраза повторяется еще раз, но при этом на жесты заменяются два слова: слово «колпак» (легкий хлопок ладошкой по голове) и «мой» (показать рукой на себя).

При повторении фразы в третий раз заменяются на жесты три слова: «колпак», «мой» и «треугольный» (изображение треугольника руками).

«Звуки прибоя».

Звучит медленная музыка. Дети лежат на ковре.

Воспитатель: «Давайте представим, что мы лежим на теплом песке, приятный легкий ветер ласкает наше тело, мы закроем глазки и немного отдохнем у моря, волны споют нам свою колыбельную песню (дети лежат 20 секунд в тишине).

Луч солнца коснулся наших ног, правая нога расслабленная и теплая,

луч солнца коснулся левой ноги - нога расслабленная и теплая, приятно лежать, вдыхая чистый морской воздух.

Вдох - выдох, обе ноги теплые, это приятно.

Луч солнца коснулся живота и груди - становится еще теплее, нам нравится это тепло, мы дышим глубоко, вокруг приятный морской воздух.

Луч солнца прикоснулся к лицу, оно все расслабилось, рот чуть приоткрылся...

Как хорошо мы отдыхаем, спокойно, нам приятно это расслабление, мы дышим ровно, глубоко, все тело теплое. Оно легкое, как облако, мы еще и еще хотим слушать песню морских волн (дети несколько секунд лежат и слушают). Но пора идти, мы медленно встаем, потягиваемся и идем отдыхать...»

Занятие №5.

«Ветер».

На медленном выдохе пальцем или всей ладонью прерывать воздушную струю так, чтобы получался звук ветра.

«Руки-ноги».

Цель: развитие концентрации внимания и двигательного контроля, элиминация импульсивности, развитие навыков удержания программы. И.п. - стоя. Прыжки на месте с одновременными движениями руками и ногами.

Ноги вместе - руки врозь.

Ноги врозь - руки вместе.

Ноги вместе - руки вместе.

Ноги врозь - руки врозь.

Цикл прыжков повторить несколько раз.

«Дерево».

Дети стоят. Воспитатель предлагает им представить себя в образе могучего дуба: «Руки с напряжением вытянуть вперед, пальцы сжать в кулак, напрягая кисти, руки, плечи. По очереди расслабить кисти, затем руки и плечи. Руки с напряжением медленно развести в стороны, пальцы растопырить, расслабить кисти, плечи и руки. Руки свободно уронить, покачать руками, как маятник, постепенно то увеличивая, то уменьшая ширину качания, как будто ветки дуба раскачиваются на ветру».

Список используемой литературы

Нормативно правовые документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 03.07.2016, с изм. от 19.12.2016) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2017).
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования от 27 октября 2014 г. - N 1351.
3. Концепция дошкольного воспитания от 16 июня 1989 г. - N 7/1.

4. От рождения до школы. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования /Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. - М., 2014.

Список литературы:

1. Арцишевская, И.Л. Работа психолога с гиперактивными детьми в детском саду - 2-е изд., доп. [Текст]/ И.Л. Арцишевская. - М.: Книголюб, 2005. - 64 с.

2. Барина, Н. Песок - вода - ладошки. / Н. Барина [Текст]. // Ребёнок в детском саду. - 2010. - №2 - с. 2.

3. Бережная, Н.Ф. Использование песочницы в коррекции эмоционально - волевой и социальных сфер детей дошкольного возраста. / Н.Ф. Бережная [Текст]//Дошкольная педагогика. - 2007. - №1. - с. 50.

4. Берни, С. Творческий подход к родительской роли [Текст]//Ребенок в детском саду. - 2009. - №5. - с. 87.

5. Большебратская, Э.Э. Песочная терапия [Текст]/Э.Э. Большебратская. - Петропавловск, 2010. - 74 с.

6. Веракса Н.Е., Веракса А.Н. Развитие ребенка в дошкольном детстве. Пособие для педагогов дошкольных учреждений [Текст]/ Н.Е. Веракса, А.Н. Веракса. - М.: Мозайка - Синтез, 2009. - 72 с.

7. Волкова, Е. Особенности работы педагогов, психологов ДОО с трудными детьми и их родителями [Текст]// Дошкольное воспитание, 2003. - №3. - с. 108.

8. Выготский, Л.С. Психология [Текст]/Л.С. Выготский. - М.: Из - во ЭКСМО - Пресс, 2009. -1008 с.

.









