

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 101
компенсирующего вида Фрунзенского района Санкт-Петербурга
192281, СПб, ул. Купчинская, д.17, корп.3, литер А; телефон/факс: (812) 246-38-90;

ПРИНЯТО:

Педагогическим советом
ГБДОУ №101 Фрунзенского района
Санкт-Петербурга
Протокол № 3 от 16.05.2026 г.

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий
ГБДОУ № 101 Фрунзенского района
Санкт-Петербурга
_____/Афанасьева Д.Л.
Приказ № 25/2-а от 16.05.2026 г.

Программа занятий по песочной терапии

«Песочное волшебство»

Разработчик:
Педагог-психолог:
Субботина Е.В.

Программа рассчитана на детей 5-7 лет
Срок реализации программы: 1 год

Санкт-Петербург
2026 год

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	4
ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОГРАММЫ.....	4
ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	8
ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.....	10
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	11
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	12

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Игра с песком - одно из самых любимых занятий детей, один из видов естественной, натуральной активности детей, что позволяет использовать ее в рамках коррекционных, развивающих и обучающих занятий. Создавая песочные сюжеты, сочиняя всевозможные истории, ребенку передаются жизненный опыт, правила окружающей действительности в наиболее безопасной для него форме.

Занятия по песочной терапии обеспечивают гармонизацию психоэмоционального состояния ребенка в целом, а также положительно влияют на развитие мелкой моторики, сенсорики, речи, мышления, интеллекта, воображения. Контакт ребенка с песком стимулирует нервные окончания кончиков пальцев, а также улучшает самочувствие.

В интерактивной песочнице, как и в обычной, основную роль играет песок, но благодаря программному обеспечению, на песке создается эффект дополненной реальности, который делает игры более яркими, вариативными. Во всех режимах дети активно взаимодействуют с песком: они могут насыпать песок горкой, могут копать длинные каналы, откапывать предметы из глубины, рисовать пальцами на поверхности песка.

Песочная игротерапия – одна из техник в системе традиционных и нетрадиционных методов коррекции поведения и развития ребенка. Основополагающая идея песочной игротерапии заключается в том, что ребенок, перенося на плоскость песочницы свои фантазии и переживания, может самостоятельно контролировать свои побуждения. Благодаря песочной игротерапии, улучшается эмоциональное самочувствие детей, снижается уровень тревожности, агрессивности, нормализуется социальное поведение детей. Развивающие занятия, проводимые с помощью интерактивной песочницы iSandBOX, являются коррекционно-развивающей работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

Программа «Песочное волшебство» направлена на развитие мелкой моторики и тактильных ощущений; на развитие познавательной сферы детей и коммуникативных навыков, снятие статического напряжения; речевой материал, сопровождаемый действием; а также дыхательные упражнения.

Главное достоинство песочной терапии заключается в том, что ребенок простым и интересным способом может построить целый мир, ощущая при этом себя творцом этого мира.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Цель: развитие восприятия, мышления, памяти, внимания, речи, навыков самоконтроля и саморегуляции, творческого мышления, воображения и фантазии.

Задачи:

1. Подобрать и адаптировать способы игрового взаимодействия с песком для детей старшего дошкольного возраста;
2. Развивать фантазию, любознательность;
3. Коррекция представлений ребенка о цвете, форме и величине;
4. Развивать аналитические способности ребенка, возможности сравнивать и обобщать;
5. Активизировать словесное выражение эмоций;
6. Воспитывать эмоциональную отзывчивость детей на проблемные ситуации игровых персонажей;
7. Профилактика стрессовых состояний;
8. Снизить эмоциональное напряжение, неуверенность у детей;
9. Совершенствовать навыки коммуникативного и деятельностного общения.

ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОГРАММЫ

Формат занятий.

Программа рассчитана на детей в возрасте 5-7 лет, на 1 год обучения.

Занятия с помощью интерактивной песочницы проводятся один раз в неделю индивидуально или с небольшой группой детей (2 - 4 детей) в кабинете педагога-психолога.

Длительность проводимого занятия от 20 до 30 минут, в зависимости от возраста и индивидуальных особенностей ребенка.

Структура занятий.

Все занятия имеют общую структуру, наполняемую разным содержанием в зависимости от темы и решаемых целей и задач.

1 часть. Организационная (вводная). Позволяет настроить детей на решение образовательных задач, ввести в игру. В этой части целесообразно напомнить детям правила поведения при игре с песком. Продолжительность организационной части не превышает $\frac{1}{4}$ времени всего занятия.

2 часть. Основная. Дети выполняют задания в соответствии с игровым сюжетом. Функции педагога в основной части занятия часто берет на себя сказочный персонаж (Песочная фея и др.). Этот прием позволяет детям раскрепоститься, полностью погрузившись в игру.

3 часть. Заключительная. Завершение занятия. Подведение итогов. Сказочный персонаж благодарит детей за помощь, за выполненные задания и прощается с ними. Педагог обсуждает с

детьми прошедшее занятие, что получилось выполнить, что - нет. Подчеркивает положительные моменты. Подбадривает и хвалит детей за работу. Длительность заключительной части такая же, как и вводной - $\frac{1}{4}$ часть времени занятия.

Используемые материалы: Помимо интерактивной песочницы во время занятий могут использоваться различные технические средства, например, ноутбук, планшет.

Чтобы разнообразить игровой репертуар, могут быть использованы мелкие игрушки:

- Наборы животных разных стран; диких и домашних животных;
- Игрушечные деревья, кусты, растения;
- Естественные предметы (ракушки, веточки, камни, и пр.)
- Транспорт: воздушный, наземный, водный;
- Фигурки людей;
- Игрушечные строения;
- Различный природный материал (шишки, камушки, веточки, ракушки);
- Заламинированные карточки с картинками.

Противопоказания для занятий песочной терапией:

1. Наличие аллергии на пыль и мелкие частицы
2. Серьёзные заболевания легких.
3. Кожные заболевания на руках, порезы и раны.

Основные направления программы

Направление	Цель	Содержание деятельности
Психологическое	Формирование позитивных эмоций и чувств, снижение уровня проявления негативных эмоциональных состояний.	Работа с песочными образами на осознание чувств, ощущений, управление эмоциями, развитие внимания, воображения, снятие эмоционального и мышечного напряжения
Педагогическое	Совершенствование мелкой моторки, развитие речи, расширение кругозора, овладение практическими навыками пескографии	Формирование представлений о песочной графике, упражнения на развитие мелкой моторики, развитие речи, упражнения на развитие фантазии, рисование песком на световом стекле
Социальное	Обогащение социально адаптированного поведенческого репертуара, формирование навыков общения	Работа с песочными образами для раскрытия дополнительных возможностей в поведении и личности детей

Основная идея программы: используя игры в интерактивной песочнице, позитивно влиять на эмоциональное самочувствие детей, снизить уровень нервно-психического напряжения, стабилизировать внутреннее состояние, способствовать возникновению положительных эмоций.

Интерактивное оборудование дает широчайшие возможности разнообразить образовательную деятельность с детьми. Таким помощником для педагога может стать интерактивная песочница. Интерактивная песочница iSandBOX – инновационное оборудование, которое может быть использовано при планировании коррекционно-развивающей работы с детьми в ГБДОУ. Интерактивная песочница имеет несколько режимов, которые можно использовать для широкого круга занятий.

Перед детьми открываются живописные пейзажи: долины, горы, вулканы, море и его обитатели. Интерактивная песочница позволяет создавать и изменять мир (режимы «Ландшафт», «Топография»), позволяет демонстрировать извержения вулканов (режим «Вулканы»), процессы эволюции Земли (режим «Ледниковый период»), смену времен года, дня и ночи (режимы «Времена года», «День и ночь»). Можно понаблюдать за обитателями океана и саванны (режимы «Океан: флора и фауна», «Сафари»).

Интерактивная песочница имеет несколько режимов:

- «Ландшафт» - на песочное поле проецируется аналог ландшафта Земли; в зависимости от рельефа поверхности, которую формируют участники процесса, на песочной поверхности могут возникнуть горы, холмы, леса, равнины, водоемы. В процессе освоения этого режима у детей формируются, расширяются и укрепляются знания о суше и воде, о разнообразных поверхностях земли, о водоемах и т.д.

- «Времена года» - на песочное поле проецируются сюжетные картины природных явлений различных времен года, разделенные по месяцам. В данном режиме можно регулировать скорость и цикличность воспроизведения и трансляции времен года в зависимости от целей и задач, поставленных педагогом во время занятия. В процессе освоения этого режима у детей формируются, расширяются и укрепляются знания о временах года.

- «Вулкан» - для работы с этим режимом необходимо выстроить в центре песочного поля гору правильной конической формы с углублением на вершине (жерло вулкана). При проецировании режима «Вулкан» происходит процесс извержения вулкана, т.е. образование и выход лавы, выброс пепла. В процессе освоения этого режима у детей формируются, расширяются и укрепляются знания: о вулканах и их деятельности, о последствиях извержения и т.д.

- «Топография» - на песочное поле проецируется топографическое изображение уровней высот и глубин. Этот режим можно использовать как начало и завершение работы в режимах «Ландшафт», «Источник воды», «Океан», «Сафари». В процессе освоения этого режима у детей

формируются, расширяются и укрепляются знания: о карте как рассказе о местности; о видах карт и т.д.

- «Ледниковый период» - на песочное поле проецируется процесс, преобразующий пространство воды в оледенение, а суши в заснеживание, затем процесс идет в обратном направлении - начинается потепление. Время ледникового периода можно регулировать. В процессе освоения этого режима у детей формируются, расширяются и укрепляются знания: об экологических процессах и периодах развития жизни на Земле и т.д.

- «Океан: флора и фауна» - на песочное поле проецируется аналог ландшафта Земли. Дети могут сами формировать рельеф поверхности, в результате чего на песочной картине возникают острова, мысы, лагуны, которые заполняются обитателями океанического пространства. Помимо зрительного эффекта дети слышат звуки природы. В процессе освоения этого режима у детей формируются, расширяются и укрепляются знания о мировом океане, его обитателях и т.д.

- «Сафари» - как и в предыдущем режиме дети сами формируют рельеф поверхности, в результате чего на песочной поверхности возникают горы, тропические леса, водоемы. Появляется растительность и животные тропиков. При изменении уровня воды в этом режиме дети могут наблюдать гибель саванны, а при появлении воды - природа восстанавливается.

- «Источник воды» - на песочное поле проецируется ландшафт Земли. Дети могут самостоятельно сформировать рельеф поверхности, создав горы, холмы, степи и леса. В определенный момент появляется источник воды, для которого дети формируют русло, могут задавать направление течению.

- «Сетка» - на песочное поле проецируется сетка - размер ячеек регулируется в настройках. Данный режим можно использовать для развития пространственной ориентации детей, направления движения, развития элементарных математических представлений, мер длины и т.д.

- «Формы и цвета» - на песочное поле проецируются геометрические формы - круг, квадрат, треугольник, прямоугольник, раскрашенные в разные цвета. В процессе работы можно изменять их размеры и количество. Помимо фигур на песок проецируются и цифры. Этот режим также можно использовать для развития элементарных математических представлений у дошкольников.

- «Воздушные шары» - на песок проецируется поле, окаймленное рамкой определенного цвета. По полю двигаются воздушные шары различных цветов. Размер шаров, их количество и скорость передвижения по полю регулируются в настройках. Этот режим можно широко использовать в коррекционной работе (формируются, расширяются и укрепляются знания детей о цвете, форме, величине, скорости и направлении движения; развитие крупной и мелкой

моторики; развитие внимания; установление межполушарных связей) и в период адаптации детей к детскому саду (снятие психоэмоционального напряжения).

- «Долина бабочек» - на песочное поле проецируется фантастическая история появления на земле монстров. При бездействии игроков эти монстры сжигают все на своем пути, но при наведении кистей рук надвигающихся монстров, они уничтожаются, и из их тел вылетают бабочки, и по следам их движения распускаются цветы.

- «Художник» - на поле проецируется цветовой спектр. При достаточном углублении или возвышении создаваемых на песке объектов можно раскрашивать их в различные цвета.

- «Циклопы и драконы» - на песочное поле проецируется процесс битвы циклопов с драконами. Дети могут вступить в борьбу за любых героев, попробовать найти стратегию уничтожения противника и выиграть бой. Также можно защищать свое пространство от нападений и циклопов, и драконов. Этот режим может помочь детям познакомиться с фантастическими и реальными животными, понять, что такое вымысел и реальность.

- «Защита базы» - на песочное поле проецируется боевая игра, целью которой является защита базы от нападающих на нее танков и вертолетов. Перед игроками стоит задача выработать стратегию борьбы.

- «День и ночь» - на поле проецируется одновременно или по очереди день и ночь. Дети могут сравнивать части суток между собой или могут сфокусироваться на одном времени суток. В зависимости от цели и задач, поставленных педагогом во время занятий, выбор можно сделать в настройках. Широко используются возможности интерактивной песочницы в коррекционной работе.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Месяц	Неделя	Тема недели	Используемый режим песочницы
Сентябрь	1-2	Мониторинг	
	3	Осень в гости к нам пришла. Ягоды	«Времена года. Осень. Сентябрь» или «Планета Грибландия».
	4	Осень в гости к нам пришла. Грибы	«Времена года. Осень. Сентябрь».
Октябрь	1	Плоды осени. Фрукты	«Времена года. Осень. Октябрь» или «Овощи, фрукты, ягоды»
	2	Плоды осени. Овощи	«Времена года. Осень. Октябрь» или «Овощи, фрукты, ягоды».
	3	Золотая осень. Деревья, кусты.	«Времена года. Осень.

			Октябрь».
	4	Золотая осень. Деревья, кусты.	«Времена года. Осень. Октябрь».
Ноябрь	1	Россия – наш общий дом	«Времена года» или «Сетка».
	2	Мой дом. Мебель	«Сетка».
	3	Неделя игры «Игрушки».	«Воздушные шары» или «Планета Карамелька».
	4	Моя семья. День Матери.	«Художник».
Декабрь	1	Зима	«Времена года. Зима».
	2	Мое здоровье. Тело, сезонная одежда.	«Времена года. Зима. Декабрь».
	3	Зимние забавы.	«Времена года. Зима. Декабрь»
	4	Новый год.	«Времена года. Зима. Декабрь»
Январь	2	Зимующие птицы.	«Времена года. Зима. Январь»
	3	Неделя игры – зимние игры и забавы	«Времена года. Зима. Январь»
	4	Животные севера и жарких стран.	«Ледниковый период», «Сафари», «Материки»
	5	Мы создаем мир	«Ландшафт» или «Художник»
Февраль	1	Мой город Санкт-Петербург	«Топография» или «Ландшафт».
	2	Транспорт.	«Источник воды» «Художник».
	3	Наша армия.	«Защита базы».
	4	ПДД. Мой город, моя улица.	«Ландшафт» или «Топография»
Март	1	Женский день «8 марта». Весна.	«Времена года. Весна. Март».
	2	Домашние птицы.	«Времена года. Весна. Март».
	3	Домашние животные	«Времена года. Весна. Март».
	4	Рыбы. Обитатели морей.	«Океан: флора и фауна»
Апрель	1	Весна. Первоцветы.	«Времена года. Весна. Апрель».
	2	Космос.	«Другое измерение», «Солнечная система» или «Топография
	3	Перелетные птицы.	«Времена года. Весна. Апрель» или «Ландшафт»

	4	Насекомые.	«Долина бабочек».
	5	«Мы – исследователи, археологи»	«Вулкан» или «Ландшафт»

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

- улучшение внимания
- увеличение речевой активности детей
- совершенствование координации движений, мелкой моторики
- ориентация в пространстве
- перенесение полученных навыков в ежедневные ситуации
- стимулирование интереса к занятиям
- развитие речи, расширение словарного запаса
- стимулирование сенсорно-перцептивной сферы, в частности тактильно кинестетической чувствительности
- совершенствование навыков положительной коммуникации
- формирование представлений об окружающей действительности, «проигрывание» разнообразных жизненных ситуаций, объяснение их смысла и способов поведения в них
- гармонизация психоэмоционального состояния

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Перенос традиционных педагогических занятий в песочницу дает большой воспитательный и образовательный эффект.

Рисуя на песке, придумывая различные истории, мы в наиболее доступной для ребенка форме передаем ему знания. Он учится взаимодействовать со сверстниками и взрослым, это влияет на его саморегуляцию и в дальнейшем, такой ребенок быстрее адаптируется к обучению в школе. Так же нарабатываются навыки общения и умения слаженно работать в команде. Ребенок учится создавать прекрасные песочные «картины», а это помогает развитию у ребенка эстетического и художественного восприятия. Рисуя, ребенок испытывает удовольствие и это побуждает его к новым открытиям и изобретениям.

Таким образом, на занятиях песочной терапией ребенок развивает себя сам, планируя, рисуя, воплощая свои фантазии в песочных рисунках. Кроме того, работа с песком развивает мелкую моторику: песок стимулирует нервные окончания на пальцах, что в свою очередь улучшает работу мозга, позволяет развивать память, пластику, координацию.

Еще одно важное преимущество занятий песочной терапией — это эффективная релаксация. Шелест мягкого песка, неспешность, спокойствие вводят ребенка в состояние легкой расслабленности. В этом состоянии начинает активнее работать подсознание. И ребенок может преодолеть страхи, тревоги, раскрыть свой потенциал, стать успешнее в любом деле.

Ценность занятий по программе “Песочное волшебство ” состоит в том, что проведение мероприятий по программе реализует потребность детей в творчестве, познании, самореализации. Дети расширяют круг осознаваемых чувств, они начинают глубже понимать себя и окружающих людей, им становится легче наладить дружеские отношения внутри коллектива сверстников.

Чем больше мастерства в детской руке, тем ребенок умнее. Именно руки учат ребенка точности, аккуратности, ясности мышления. Движения рук возбуждают мозг, заставляя его развиваться.

Данный вид рисования - один из самых необычных способов творческой деятельности, т. к. дети создают на песке неповторимые шедевры своими руками.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Новиковская О.А. Сборник развивающих игр с водой и песком для дошкольников. — СПб., 2005.
2. Савельева Н. Настольная книга педагога-психолога дошкольного образовательного учреждения. — Ростов-на-Дону, 2004.
3. Зинкевич - Евстигнеева Т.Д., Грабенко Т.М., Чудеса на песке. Практикум по песочной терапии. — СПб.: Издательство «Речь», 2005.
4. Бережная Н.Ф. Использование песочницы в коррекции эмоционально-волевой сфер детей раннего и младшего дошкольного возраста // Дошкольная педагогика № 4-2006, № 1-2007.
5. Кондратьева С.Ю. Игры с песком и водой в работе по формированию пространственно-количественных представлений у дошкольников с задержкой психического развития // Дошкольная педагогика. 2005. - № 3. • Валиева А.Р. Игры на песке. Программа по песочной терапии для дошкольников // Психолог в детском саду. 2006. - № 3.
6. Баринова Н. Песок – вода – ладошки. //Ребенок в детском саду. 2010. - № 2. – с. 2.
7. Бережная Н. Ф. Использование песочницы в коррекции эмоционально-волевой и социальной сфер детей дошкольного возраста //Дошкольная педагогика. 2007. - № 1. – с. 50.
8. Грабенко Т. М. Игры с песком, или песочная терапия //Дошкольная педагогика. 2004. - № 5. – с. 26.
9. Зинкевич - ЕвстигнееваТ.Д. «Чудеса на песке». Практикум по песочной терапии Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева, Т.М. Грабенко. - СПб.: Изд. «Речь», 2007.
10. Н.В. Козуб, Э.И. Осипук «В гостях у песочной Феи». Организация педагогической песочницы и игр. Методическое пособие для воспитателей и психологов дошкольного учреждения. - СПб.: Изд. «Речь», М.: «Сфера» 2011. – 61 с