

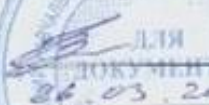
ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач Зміївським ДНЗ  
(ясла-садок) №1  
Зміївської міської ради  
Зміївського району  
Харківської області

 І.ЯХНО

ПОГОДЖЕНО

Завідувач Центру  
практичної психології та  
соціальної роботи КВНЗ  
«Харківська академія  
неперервної освіти»

 В.НОСЕНКО  
26.03.2019

ПОГОДЖЕНО

Методист з психологічної  
служби районного відділу освіти  
Зміївської районної державної  
адміністрації

 О.ЧЕРКАШИНА

ПРОГРАМА РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ

## «Малюємо піском»

Автор-укладач  
практичний психолог  
Зміївського ДНЗ (ясла-садок) №1  
Каяфюк Юлія Олександрівна

## Пояснювальна записка

Програма розвитку емоційної сфери «Малюємо піском» розроблена для дітей старшого дошкільного віку (5-6 років). Її елементи можна використовувати під час взаємодії з дітьми інших вікових категорій, спільно батьків з дітьми.

Кількість занять – 9, тривалість занять - 30 хвилин, періодичність – 1 раз на тиждень, у другій частині дня.

Робота проводиться індивідуально або у міні групах (2-4 дитини).

Програма «Малюємо піском» націлена на вирішення наступних завдань дошкільної освіти, що визначені Законом України «Про дошкільну освіту»:

- збереження та зміцнення психічного і духовного здоров'я дитини;
- виховання свідомого ставлення до себе, оточення та довкілля;
- виховання у дітей любові до України.

Мета програми «Малюємо піском»:

- сприяти розвитку у дитини навичок сприйняття та розуміння себе, оточуючих людей та ситуацій;
- створити умови для розвитку навичок гармонізації дитиною свого психоемоційного стану;
- сприяти розвитку впевненості в собі;
- створити умови для розвитку креативності.

Актуальність програми обумовлена наступними факторами:

1. Погіршення екології, штучні харчі, вплив інформаційного простору (інформативна насиченість мультиплікації та телепростору, особливість комп'ютерних ігор) та ін. впливають негативно на фізичне та психічне здоров'я сучасних дітей та є одними з причин підвищення їх «тону» – інформаційного, інтелектуального, нервового тощо.

Крайнощі у вихованні дітей батьками (перевищений контроль, гіперопіка, брак уваги) сприяють підвищенню нервозності, завищенню або заниженню самооцінки та, як наслідок, підвищенню рівню тривожності, невпевненості в собі.

Ця програма дає можливість для виходу накопиченого - нервової та емоційної напруги, та сприяє гармонізації психоемоційного стану.

2. Сучасні освітні і розвиваючі програми для дітей переважно спрямовані на розвиток пізнавальної сфери - інтелекту, логічного мислення, на розвиток лівої півкулі мозку. Однак гармонійний розвиток особистості включає в себе як

інтелектуальні, так і емоційні ресурси. Розвиток тільки аналітичної, логічної сторони небезпечно тим, що людина може втратити свою внутрішню цілісність і безпосереднє сприйняття життєвих процесів, а це може призвести до порушення внутрішньої рівноваги, до апатії, хвороби - психічної чи соматичної.

Малюючи піском, діти часто працюють обома руками, що сприяє розвитку обох півкуль головного мозку.

3. Пісочна анімація вже активно використовується як комерційна діяльність. Але можна з впевненістю сказати, що наші діти, які відвідують державні дошкільні заклади мають повне право користуватися цим видом корисної творчості та професійним супроводом освічених фахівців.

Малювання піском сприяє:

- гармонізації емоційного стану, вмінню розслаблятися, отриманню ресурсу (зняттю емоційної напруги у тривожних, агресивних і гіперактивних дітей);
- тренуванню дрібної моторики рук, підвищенню тактильної чутливості, що стимулює розумові процеси, покращує пам'ять, розвиває мову;
- розвитку пізнавальних процесів (сприйняття, уваги, пам'яті, образно-логічного мислення, просторовій уяві);
- розвитку творчого потенціалу, розкриттю своїх унікальних здібностей;
- створенню умов для ефективного спілкування (однолітки, діти-батьки);
- рівноцінному розвитку і роботі лівого (мислення, логіка) і правого (творчість, інтуїція) півкуль головного мозку - розвинута міжпівкульна взаємодія, дитина створює малюнки двома руками.

Важливий аспект даної методи - малюнок завжди можна підкоригувати. Не потрібно боятися зробити помилку - все можна виправити.

Пісочна анімація є дуже корисною методою для осінньо-зимового періоду: у цей час всім бракує чогось сонячного, теплого. Пісок або підсушена до золотистого кольору манка, вкупі з їх здатністю коригування – саме те, що треба.

Матеріальна база:

Для роботи використовують світлові столи для малювання піском. Ці столи нескладні у виготовленні самостійно з дерев'яного ящика, оргскла та лампи. Я в своїй роботі використовую білий пластик (40x50см), який розміщую

на «підносах з бортиками» для запобігання розсипанню робочого матеріалу (роль «підноса з бортиками» може виконувати, наприклад, відріз зі шпалер, зі склеєними скотчем бортиками по краях.)

Для малювання по склу, крім очищеного та просіяного піску, використовують каву, сіль, манну крупу або інші дрібні сипкі речовини, які насипають у зручні для набирання руками коробочки. Я використовую підсушену до жовтуватого відтінку манну крупу (мобільність, безпечність, зручна сипучість, можливість дублювання батьками).

Матеріал для малювання має бути одного кольору!

Техніка виконання:

Робота над малюнком починається з фону. Набираємо пісок (або підсушену до золотистого кольору манку) в кулаки і розсипаємо його рівномірним шаром по склу (або по білому пластику). Фон може бути як світлим, тобто без піску, так і темним - коли все засипано сипучим матеріалом. Для малювання на світлому тлі набираємо трохи піску в руку і, випускаючи його тоненькою цівкою з затиснутого кулачка, зображаємо кордон образів.

Техніка зображення: долонею, кулаком, мізинцями, пучкою, ребром великого пальця, одночасне використання декількох пальців, симетрично двома руками, відсікання зайвого, насипання з кулачка, тощо.

Для підвищення позитивного ефекту можна використовувати музичний супровід. Музика підбирається з урахуванням тематики і звучить протягом усієї діяльності. Як відомо, корисними є твори класичної музики П. Чайковського, В. Моцарта, А. Вівальді, Й. Баха, Ф. Шопена, Р. Штрауса, К. Дебюссі; записи звуків природи (водної стихії, звуків садів, джунглів, тропічних лісів і т. д.).

### **Структура програми**

Умовно кожне заняття можна поділити на підготовчу, основну та заключну частини.

У підготовчій частині проводяться вправи для розвитку дрібної моторики, підготовки руки до малювання, які налаштовують дитину на заняття.

У основній частині відбувається безпосередньо процес пісочної анімації, в перерві та при потребі в руховій активності дитини, проводяться психогімнастичні вправи, пальчикова гімнастика тощо.

Заключна частина передбачає аналіз дитиною своєї роботи та своїх відчуттів, підведення підсумків.

Психолог протягом роботи дитини: спостерігає, аналізує, слідкує за динамікою (настрій дитини, розмір малюнків, ширина та вільність рухів дитини, напрям та натиск ліній тощо), робить висновки та створює умови з метою реалізації максимальної ефективності заняття для дитини.

Процес малювання можна супроводжувати питаннями по темі з метою виходу на проблему та можливим її вимальовуванням (під час індивідуальної роботи).

## Планування.

№ з/п	Заняття	Вправа	Час проведення, (хвилини)
1	Знайомство	«Цікава розминка».	2
		«Знайомство з піском».	10
		«Весела перерва».	3
		«Сонячні промінчики».	10
		«Намалюю сонечко».	5
2	Дружба	«Моє серденько».	2
		«Намалюю серце».	10
		«Дружба».	10
		«Я – молодець!»	2
		«Похвали себе, похвали друга».	6
3	Мій рідний край	«Я люблю свою країну».	2
		«Зоряне небо».	10
		«Наші простори».	5
		«Золота пшениця».	3
		«Символи України».	10
4	Як росте рослинка	«Що таке рослинка».	5
		«Дощ» /«Сніг»	8
		«Росте ростинка».	5
		«Історія маленького зернятка».	10
		«Скільки сили у рослини».	2
5	Квіткова галявина	«Я на галявині».	5
		«Квіткова галявина»	10
		«Звірята на галявині».	3
		«Історія про маленького їжачка».	12
6	Чарівне дзеркало	«Дзеркало рук».	5
		«Дзеркальні візерунки».	10
		«Дзеркальна лінія».	5
		«Чарівне дзеркало».	10
7	Моє дерево	«Покажи дерево».	5
		«Казкове дерево».	10
		«Дереvence росте».	3
		«Моє дерево».	12
8	Улюблений герой	«Мій улюблений герой»	5
		«Намалюй свого героя».	10
		«Зустріч з улюбленим героєм».	5
		«Намалюю себе»	10
9	Мрія	«Дорога»	10
		«Я долаю перешкоди».	3
		«Уяви свою мрію».	5
		«Мрія».	12

## Заняття №1 «Знайомство».

### Мета заняття:

- гармонізація психоемоційного стану дитини,
- тренування відчуття себе через взаємодію з піском,
- розвиток дрібної моторики,

### Структура заняття:

#### 1. Вправа «Цікава розминка».

##### Мета вправи:

- встановлення контакту,
- налаштування на заняття,
- розвиток дрібної моторики, відчуття ритму,
- гармонізація психоемоційного стану.

##### Хід вправи:

Дитина (діти) разом з психологом повторює слова та виконує рухи:

*Зараз будемо ми грати*

Стискають-розжимають кулачки

*Та пісочком малювати*

Пальчики піднімають-опускають по черзі («маленькі хвильки»)

*Добре сонце*

Малюють у повітрі сонце

*Красиву квітку*

Малюють у повітрі квітку

*Велике серце*

Малюють у повітрі серце

*Рідну домівку*

Малюють у повітрі будинок

*Усмішку ласкаву*

Малюють у повітрі усмішку

*Й казочку цікаву*

Плескають в долоні

## 2. Вправа «Знайомство з піском».

### Мета вправи:

- гармонізація психоемоційного стану,
- розвиток дрібної моторики,
- розвиток навичок опосередованого відчуття,
- знайомство з матеріалом, з методами роботи.

### Хід вправи:

*Ось перед тобою дощечка та пісочок. Доторкнися до піску. Що ти відчуваєш?*

*А якщо руками натиснути на пісок? Так, залишаються сліди від долоні. А на що вони можуть бути схожі? Давай тепер помалюємо: хоч долоньками, хоч пальчиками, - по-різному. Спробуй! Молодець!*

Малювання простих елементів за бажанням, діти знайомляться з відчуттями та дивляться, що з цього виходить. Використовуються прості елементи: «як дощик» - сипе на свою руку, на руки одне одному (розвиток тактильних відчуттів); «як крапельки дощику».

Вихователь пропонує:

- «Поковзатись» долонями по поверхні піску, виконуючи зигзагоподібні і кругові рухи;
- Виконати ті ж рухи, поставивши долоню на ребро;
- «Пройтись» долоньками по прокладених трасах, залишаючи на них свої сліди;
- Створити відбитками долонь, кулачків, кісточками кистей рук, ребрами долонь всілякі візерунки на поверхні піску, спробувати знайти подібність візерунків з об'єктами навколишнього світу (ромашка, сонце, дерево, трава і т. д.);
- «Пройтись» по поверхні піску окремо кожним пальцем по черзі правою і лівою рукою, після - одночасно (спочатку тільки вказівним, потім - середнім, потім - безіменним, великим, і нарешті - мізинцем); групувати пальці по два, по три;
- «Пограти» на поверхні піску, як на клавіатурі піаніно, при цьому рухаються не тільки пальці, але й кисті рук, здійснюючи м'які рухи «вгору - вниз».

*Акцент* - на власні відчуття: *«Що ти відчуваєш? Як тобі більше подобається?»*



### 3. Вправа «Весела перерва».

#### Мета вправи:

- переключення (зміна видів діяльності),
- розвиток уваги,
- фізична розминка.

#### Хід вправи:

Дитина (діти) разом з психологом повторює слова та виконує рухи:

<i>Ручки вгору: потянулись! Раз-два-три-чотири</i>	Тягнуться руками вгору
<i>На всі боки повернулись! Раз-два-три-чотири</i>	Повороти в сторони
<i>Пальчиками потрусили! Раз-два-три-чотири</i>	Трусять пальчиками
<i>Стиснули їх – відпустили! Раз-два-три-чотири</i>	Пальці стискають-розжимають
<i>Посумніли,</i>	Виражають сум
<i>Посміхнулись,</i>	Посміхаються
<i>До роботи повернулись!</i>	Сідають на місце

### 4. Вправа «Сонячні промінчики».

#### Мета вправи:

- гармонізація психоемоційного стану,
- розвиток навичок позитивного світосприйняття.

*Тепер заплющ оченята та пригадай літечко, ніжні сонячні промінці. Уяви, що вони світять крізь віконечко та наче лоскочуть тебе. Спробуй уявити, що сонячні промінчики хочуть з тобою погратися та плигають по твоїм ручкам, щічкам, носику. Ти можеш відчувати їх тепло. Так, ти їм посміхаєшся і повільно відкриваєш оченята. Тобі вдалося розслабитись, відпочити? Ти зрадів сонячним промінцям? Молодець!*

## **5. Вправа «Намалюю сонечко».**

### **Мета вправи:**

- оперативна діагностика психоемоційного стану,
- гармонізація психоемоційного стану,
- розвиток дрібної моторики,
- розвиток навичок опосередованого відчуття,
- розвиток творчості,
- розвиток впевненості в собі.

### **Хід вправи:**

*А давай спробуємо намалювати сонечко. Ти радієш сонечку? Чому? (малює сонечко, розказує.) Ой, яке красиве! Розкажи мені про своє сонечко! Яке воно?*

*А щоб ще ти хотів намалювати? (Малювання простих малюнків – елементи природи чи з казки (квіточка, колобок...))*

**Рефлексія:** *що ти відчуваєш, коли малюєш пісочком? Що сподобалося твоїм пальчикам? Щоб ти хотів ще малювати?*

**6. Рефлексія:** *Давай пригадаємо, що ми сьогодні робили? (відповіді дітей)*

*А що тобі найбільше сподобалось на нашому занятті? (відповіді дітей)*

*Дякую тобі за твоє старання! До зустрічі! Ти – молодець!*

## Заняття №2 «Дружба».

### Мета заняття:

- тренування відчуття себе та інших людей,
- налаштування на позитивне вирішення різних ситуацій,
- розвиток дрібної моторики.

### Структура заняття:

#### 1. Вправа «Моє серденько».

##### Мета вправи:

- налаштування на заняття,
- розвиток дрібної моторики, відчуття ритму,
- розвиток навичок самоконтролю.

##### Хід вправи:

*Сьогодні я пропоную кожному з нас прислухатися до свого серця. Ти знаєш, де воно знаходиться? (дитина показує) А навіщо воно людині? (дитина відповідає) Давай послухаємо своє серденько! Чуєш, як стукає? (дитина притуляє руку до грудей та слухає стукіт) Можеш вголос повторити, який ритм ти почув?(повторює)*

*А ти помічав, чи серце постійно стукає з таким ритмом? (дитина відповідає)*

*Коли воно стукає швидше? (дитина відповідає) Коли повільніше? (дитина відповідає) Чи треба турбуватися про серце? Як саме? (дитина відповідає)*

#### 2. Вправа «Намалюю серце».

##### Мета вправи:

- відчуття свого настрою та настрою інших,
- налаштування на позитивне вирішення різних ситуацій.

##### Хід вправи:

*Давай сьогодні намалюємо серце. Як ти гадаєш, яке воно має бути? (велике, добре, любляче...)?*

*Яке серце ми будемо малювати? (розказує, малює)*

*А як ти гадаєш, чи буває серце сумним? Давай намалюємо таке серце (засипати, щоб було ледь видно).*

*Коли серце сумне, як йому підняти настрій? Як має бути, щоб і твоє серце, і серця твоїх близьких були радісними?*

*Давай нашому серцю піднімемо настрій! (На засипаному малюємо впевнено, широко радісне серце, потім можна все насипане придвинути у форму серця.)*

Як результат – велике серце, можна з усмішкою.

*Молодець!*

### **3. Вправа «Дружба».**

#### **Мета вправи:**

- розвиток якостей сприйняття себе та інших,
- розвиток дрібної моторики.

#### **Хід вправи:**

*Наше серце завжди радіє, коли поруч є друг.*

*Як ти гадаєш, дружба – це як? Давай намалюємо дружбу!*

(Елементи малювання - з природи, з казок, з власної уяви дитини, з життя (малювання друзів) тощо. Наприклад: *Давай намалюємо Сонечко; хто його друзі?* (Відповідає, малює).

*Молодець! А ще?* (Малювати 2 – 3 малюнки.)

Ідея: цінність дружби.

**Рефлексія:** *Що тобі сьогодні найбільше сподобалося (на занятті)? Що було найцікавіше для тебе?*

#### 4. Вправа «Я – молодець!».

##### Мета вправи:

- розвиток відчуття себе,
- розвиток впевненості в собі,
- закріплення позитивного психоемоційного стану.

##### Хід вправи:

Дитина (діти) разом з психологом повторює слова та виконує рухи:

<i>Мої пальчики старанні малювали, малювали</i>	«Перебирати» пальчиками у повітрі
<i>Мої руки сильні-сильні пальчикам допомагали</i>	Руки сгинати - розгинати
<i>Моє серце теж старалося мій малюнок відчувало</i>	Руки тримати біля серця, імітуючи пульсацію в ритм
<i>Голова моя розумна все знала, добре знала!</i>	Голову «погладити» руками
<i>І я – молодець!</i>	Показати руками на себе
<i>І ти – молодець!</i>	Показати руками на того, хто поруч
<i>Всі ми – молодці!</i>	Взятися за руки, «покачати» руками

#### 5. Вправа «Похвали себе, похвали друга».

##### Мета вправи:

- закріплення позитивного стану, впевненості в собі,
- розвиток уважності до себе, до інших,
- розвиток творчості.

##### Хід вправи:

Якщо серце до когось відкрите, якщо хочеться з людиною бачитися, спілкуватися, бути поруч – це дружба.

Давайте зараз пограємо в гру «Похвали себе, похвали друга»

Ну-мо, похвали себе!

Якщо треба – навести приклад: Наприклад, я – чуйна / люблю допомагати тваринкам / швидко бігаю...

А давай ще когось похвалимо ... (друга, маму, вихователя)!

**6. Рефлексія:** Давай пригадаємо, що ми сьогодні робили? (відповіді дітей)

А що тобі найбільше сподобалось на нашому занятті? (відповіді дітей)

Дякую тобі за твоє старання! До зустрічі! Ти – молодець!

## Заняття №3 «Мій рідний край».

### Мета заняття:

- гармонізація психоемоційного стану дитини,
- тренування відчуття себе через взаємодію з піском,
- розвиток дрібної моторики,
- виховання любові до рідного краю.

### Структура заняття:

#### 1. Вправа «Я люблю свою країну»

##### Мета вправи:

- налаштування на заняття,
- розвиток дрібної моторики,
- розвиток мовлення,
- виховання любові до України.

##### Хід вправи:

Дитина (діти) разом з психологом повторює слова та виконує рухи:

<i>Я люблю свою країну</i>	Руки біля грудей, в ритмі серця
<i>Мою неньку-Україну!</i>	Руки в сторони
<i>Її простори широкі-широкі</i>	Руки широко-широко
<i>Її гори високі-високі</i>	Руки високо-високо
<i>Її річки швидкі-швидкі</i>	Руками рухати - немов хвилі швидкі
<i>В лісах ягоди смачні-смачні</i>	Гладимо себе руками по животу
<i>Буду сильним підростати</i>	Показуємо мускули
<i>Україну прославляти!</i>	Руки в сторони, посміхаємося

## 2. Вправа «Зоряне небо».

### Мета вправи:

- діагностика (супровід з питаннями по темі з метою виходу на проблему та можливим її вимальовуванням)
- розслаблення,
- поглиблення в себе,
- розкриття можливих проблемних питань, їх вимальовування та «розсіювання»,
- розвиток дрібної моторики,
- розвиток навичок опосередованого відчуття.

### Хід вправи:

*Давай намалюємо зірочки на небі. Їх добре видно вночі. Зробимо фон з піску, а на ньому – зірочки.*

*Чи тобі подобається ніч?*

*Чим?(якщо подобається) Чому?(якщо не подобається) Спробувати промалювати, перетворюючи «-» образи на «+».*

*А тепер – наступає ранок, крізь ранковий туман сходить сонечко (засипати фон піском, по ньому – сонце).*

*Від сонячних променів туман розсіюється, сяє сонечко (стерти пісок з дощечки, намалювати насипом сонце).*

*Якщо дитина називала якісь «неподобства» ночі – по ситуації можна промалювати їхнє розсіювання вранці, та плавний перехід на малювання інших, «+» образів – промінчиків сонця тощо.*

### 3. Вправа «Наші простори».

#### Мета вправи:

- гармонізація психоемоційного стану,
- переключення уваги,
- тренування навичок саморегуляції.

#### Хід вправи:

Звучить музика «Звуки природи».

*Ми щойно малювали небо, зірочки, ясне сонечко. А тепер давай трохи відпочинемо. Давай сядемо зручніше, заплющимо легенько очі та розслабимо руки й пальчики. Уяви, що світить тепле сонечко, ніжно гріють тебе його промінці.*

*Уяви, що ти відпочиваєш на природі. Перед тобою – безкраї простори, поля, луга, ліси вдалині. Дуже красиво. А високо в небі плывуть легенькі хмаринки. Можливо, вони схожі на твоїх улюблених звіряток, добрих та лагідних.*

*Ось так, ти відпочив. Тепер, не відкриваючи очей, поворуши пальчиками. Тепер потягнися руками, немов до сонця. Посміхнися сонечку та відкривай оченята. Молодець!*

### 4. Вправа «Золота пшениця».

#### Мета вправи:

- переключення (зміна видів діяльності),
- розвиток уваги,
- фізична розминка.

#### Хід вправи:

Дитина (діти) разом з психологом повторює слова та виконує рухи:

<i>Колоски пшениці тягнуться до сонця.</i>	Нахил, руки – від підлоги вгору
<i>Вітерець гойдає – ніби обіймає,</i>	Погойдуємося, руками обійняти себе
<i>Дощик поливає – мов пісню співає.</i>	Руки – згори донизу
<i>Золота пшениця в полі підростає,</i>	Нахил, руки – від підлоги вгору
<i>Золоте колосся сили набирає,</i>	Показуємо «мускули»
<i>Щоб було узимку хліба нам багато,</i>	Руки в боки, нахили
<i>Необхідно в полі добре працювати.</i>	Нахилятися - випрямлятися



## 5. Вправа «Символи України».

### Мета вправи:

- розвиток дрібної моторики,
- виховання любові до України.

### Хід вправи:

*А ти пам'ятаєш прапор нашої країни? Так, синьо-жовтий. Синє небо над золотими полями пшениці можна бачити, коли виїжджаєш за місто. Дуже красиво! А давай спробуємо намалювати колоски та небо. (малює в нижній частині кілька колосків, у верхній – рівномірно – небо, може з хмарками).*

*Чудово!*

*Давай ще пригадаємо, які рослини є символами України? Вони здавна уособлюють красу нашої України, духовну міць народу, засвідчують любов до рідної землі. (калина, верба, мак, барвінок,..)*

*Так, молодець! Спробуємо намалювати якусь із них?*

*(малювання можна супроводжувати промовленням прислів'їв, наприклад: Який кущ, така й калина, яка мати, така й дитина. / Без верби і калини нема України. / Де срібліє вербиця - там здорова водиця. / Верба, як трава лугова: ти її покоси, а вона знову виросте. / Де волошки, там хліба трошки. / Нема в світі цвітішого ніж маківочки, нема ж і роду ріднішого ніж матіночки. / Барвінок на вінок, а полин — на віник.)*

*Молодець! Що ти хочеш побажати Україні?*

**6. Рефлексія:** *Давай пригадаємо, що ми сьогодні робили? (відповіді дітей)*

*А що тобі найбільше сподобалось на нашому занятті? (відповіді дітей)*

*Дякую тобі за твоє старання! До зустрічі! Ти – молодець!*

## Заняття №4 «Як росте рослинка».

### Мета заняття:

- гармонізація психоемоційного стану дитини,
- тренування відчуття себе через взаємодію з піском,
- розвиток дрібної моторики,
- навчання відношенню до проблемних питань,
- розвиток впевненості в собі.

### Структура заняття:

#### 1. Вправа «Що таке рослинка»

##### Мета вправи:

- діагностика та корекція (розкриття можливих проблемних питань, їх вимальовування та розсіювання),
- розвиток дрібної моторики
- розвиток спостережливості, мислення.

##### Хід вправи:

*Сьогодні я пропоную тобі пригадати: що таке рослинка? Давай намалюємо! (малює стебельце, листячко, квіточку).*

*Так, молодець! Розкажи мені: як ти гадаєш, чим схожа рослинка на людину? (дитина відповідає)*

*А чим відрізняється? (дитина відповідає)*

*Так, молодець!*

*А тепер давай подумаємо: що необхідно рослинці, щоб рости? (дитина відповідає)*

*Так, і, звичайно, дощик.*

## 2. Вправа «Дощ» /«Сніг» (по погоді)

### Мета вправи:

- діагностика та корекція (розкриття можливих проблемних питань, їх вимальовування та розсіювання),
- налаштування на позитивний результат,
- розвиток впевненості в собі,
- розвиток дрібної моторики.

### Хід вправи:

#### «Дощ»

*Чи тобі подобається, коли йде дощик? Що подобається (чому не подобається)? Давай намалюємо дощик! (малює насипом)*

*Як дощик накрапає спочатку, потім летить все більше й більше (насіпає густо), потім – затихає (насіпає все менше та повільніше).*

*А після – з'являється добре сонечко (малює сонечко).*

*Потім - з'являється красива веселка, немов небо і вся природа радіє!..(малює веселку).*

*Ой, яка краса! Молодець!*

#### «Сніг»

*Ой, дивись, який красивий сніжок за вікном! Тобі подобається, коли сипе сніг? Що подобається (чому не подобається)? Давай намалюємо сніжок!*

*Сніжок сипе спочатку потихеньку, потім більше, потім затихає... (сипемо спочатку потихеньку, потім густіше, потім знов повільніше).*

*Аж ось крізь нього видно сонечко (малюємо на насипаному фоні сонечко).*

*Коли сонечко світить довше та гріє землю, сніжок що? – (відповідає) – перетворюється на водичку та напуває землю. (опускаємо насипаний сніг в нижню частину поверхні).*

*І потім із землі починають рости... – (відповідає) - так, рослини.*

### 3. Вправа «Росте ростинок».

#### Мета вправи:

- переключення (зміна видів діяльності),
- розвиток уваги,
- фізична розминка.

#### Хід вправи:

*А тепер уяви: ти – як маленька рослинка, що тільки-но прокинулася з зернятка (навшпиньки).*

*Потягнулася, розправила листячко, потягнулася до сонечка, усміхнулася йому (встає, потягується, усміхається).*

*Розквітла квіткою широко та красиво (руками потягується в сторони-вгору, посміхається). От як добре!*

### 4. Вправа «Історія маленького зернятка».

#### Мета вправи:

- розвиток впевненості в собі, в своїх силах,
- розвиток дрібної моторики.

#### Хід вправи:

*А давай намалюємо, як з маленького зернятка виростає велика та красива квітка мак.*

*Давай в нижній частині насипемо пісочку – це буде неначе земля (насипаємо).*

*А в ній буде «спати» маленьке зернятко (малюємо на насипаному фоні зернятко).*

*Ось пригріває сонечко (малюємо невеличке сонечко),*

*і що відбувається з нашим зернятком? (відповідає) так, молодець!*

*Прокидається та росте (малюємо, як росте; над поверхнею землі малюємо насипом, листячко)*

*Іде дощик (сипемо зверху) – а вона росте,*

*Віє вітер (засипати «поривами») – а вона міцнішає (промальовуємо товстіше стебельце)*

*Знову сяє сонечко (втираємо насипане від дощу та вітру, малюємо сонечко)*

*І ось наш мачок виріс міцним та красивим (малюємо велику квітку маку).*

*Як ти гадаєш, що відчував наш мачок, поки підростав? (відповідає)*

*Чи було йому важко, холодно? (відповідає)*

*Як ти вважаєш: наша рослинка сильна чи слабка? Чому ти так вважаєш? (відповідає)*

*Незважаючи на перешкоди маленьке зернятко змогло стати великою та сильною рослиною. Так же ї людина: поки росте, буває і складно, і не завжди все виходить, як хочеться. Але треба вчитись, старатись, трудитись – і все буде чудово!*

## 5. Вправа «Скільки сили у рослини».

### Мета вправи:

- розвиток відчуття себе,
- розвиток відкритості до інших,
- закріплення позитивного психоемоційного стану.

### Хід вправи:

Дитина (діти) разом з психологом повторює слова та виконує рухи:

*Скільки сили у рослини – (раз, два, три, чотири)*

Показувати мускули

*Проростає із зернини, (раз, два, три, чотири)*

Сісти, «зібратися» – плавно «розкриватися», встаючи

*Виростає, мов з води! (раз, два, три, чотири)*

Повороти, руки широко в сторони

*Так ростем і я і ти! (раз, два, три, чотири)*

Потягнутися вгору

*Зростом – все вищі,*

Сильно стиснути кулаки, напружити м'язи

*Силою – міцніші,*

Доторкнутися обома руками до голови

*Розумом – сильніші,*

Взятися за руки

*Дружбою - багатші*

Посміхнутися один одному

*Посмішкою – добріші*

Показати руками на себе

*І я – молодець!*

Показати руками на того, хто поруч

*І ти – молодець!*

Взятися за руки

*Всі ми – молодці!*

**6. Рефлексія:** *Давай пригадаємо, що ми сьогодні робили? (відповіді дітей)*

*А що тобі найбільше сподобалось на нашому занятті? (відповіді дітей)*

*Дякую тобі за твоє старання! До зустрічі! Ти – молодець!*

## Заняття №5 «Квіткова галявина».

### Мета заняття:

- гармонізація психоемоційного стану дитини,
- тренування відчуття себе через взаємодію з піском,
- розвиток дрібної моторики,
- розвиток творчості, опосередкованого самовираження,
- виховання розуміння дружби та турботи.

### Структура заняття:

#### 1. Вправа «Я на галявині».

##### Мета вправи:

- налаштування на заняття,
- розвиток навичок розслаблення, самовідновлення,
- гармонізація психоемоційного стану.

##### Хід вправи:

*Давай трохи пофантазуємо! Можеш заплющити очі, розслабитись. Уяви, що зараз – літо, і ти – на лісовій галявині. Довкола тебе – зелена травичка, різнобарвні квіточки: і жовті, і синенькі, й розовенькі, червоні та білі. І ромашки, і мачки, і фіалочки лісові, і сокирки. Над квітами пурхають легкі та красиві метелики, дзижчать бджілки, перелітаючи з однієї квітки на іншу та збираючи смачний нектар. На деревах співають переливчасто пташки.*

*Затишно та спокійно на нашій галявині! Завжди, коли втомився, або хочеш просто відпочити, можна подумки приходити сюди!*

*А тепер поворушимо пальчиками, потягнемося. І повільно відкриваємо очі.*

*Якого кольору квіточки були на твоїй галявині? Які з них ти впізнав? Чи сподобалося тобі на твоїй галявині? Чи було тобі затишно та спокійно?*

*Коли ти стомився можеш так перепочивати.*

## 2. Вправа «Квіткова галявина».

### Мета вправи:

- гармонізація психоемоційного стану дитини,
- тренування відчуття себе через взаємодію з піском,
- розвиток дрібної моторики,
- розвиток творчості, опосередкованого самовираження,
- розвиток здібностей радіти теперішньому, бачити красу довкола.

### Хід вправи:

*Давай пригадаємо, якою є квітуча галявина. Уяви, що вона навколо тебе. Що ти бачиш? Що відчуваєш? Тобі подобається? Давай намалюємо!*

Малює квіти, травичку, сонечко, метелика,.. – поруч або по черзі.

*Ой, як красиво, молодець! Який настрій у твого малюнка?*

*Хто з ким дружить на твоїй галявині?*

## 3. Вправа «Звірята на галявині».

### Мета вправи:

- переключення (зміна видів діяльності),
- розвиток уваги,
- фізична розминка.

### Хід вправи:

Дитина (діти) разом з психологом повторює слова та виконує рухи:

<i>Зайченятко,</i>	Імітують зайчика (показують довгі вухка)
<i>Ведмежатко,</i>	Імітують ведмедика (переступають, як ведмедик),
<i>Білочка</i>	Стрибають, як білочка
<i>та Їжачок</i>	Показують за головою «голки» - широко розставлені пальчики
<i>По галявинці гуляли - раз, два, три, чотири</i>	Ходимо
<i>Потім в хованки пограли - раз, два, три, чотири</i>	Закриваємо очі долоньками – наче ховаємося
<i>Потім весело стрибали - раз, два, три, чотири</i>	Стрибаємо на обох ногах
<i>Та таночок станцювали - раз, два, три, чотири</i>	Стрибаємо по чергово на обох ногах, руки в боки
<i>Попрощались,</i>	Помахали одне одному
<i>Посміхнулись</i>	Посміхнулись одне до одного
<i>Та додому повернулись!</i>	Сіли на місця

#### **4. Вправа «Історія про маленького їжачка».**

##### **Мета вправи:**

- виховання турботливого ставлення до інших, важливості дружби

*Хід вправи: А тепер давай намалюємо казочку про друзів нашої квіткової галявини – маленького Їжачка та Дику Яблуньку.*

*Жив-був маленький Їжачок. (Давай його намалюємо). Він дуже любив гратися повітряними кульками (малюємо кульки), але через його гострі голки кульки часто лопалися (засипаємо кульки піском).*

*У Їжачка був старший друг – Дика Яблунька (давай її намалюємо). Малюємо деревце і кілька яблук на ньому.*

*І ось Їжачок вирішив порадитись з мудрою Яблунькою. Він запитав у Яблуньки: «Яблунько, що мені робити, щоб кулькам не було боляче і щоб вони не лопалися?»*

*А як ти гадаєш?(дитина відповідає)*

*Яблунька подумала-подумала, потім насипала яблук (малюємо знизу яблук) і сказала: «Ну-мо, друг мій Їжачок, покатайся по моїм яблукам»*

*Їжачок покатався – і на кожній голочці з'явилося яблук! (малюємо Їжачка з яблук на голочках)*

*Їжачок подякував Яблунці – і тепер міг сміливо грати кульками – і вони не лопалися (малюємо біля Їжачка повітряні кульки).*

*Ось така у нас вийшла красива казочка. Молодець! Як ти гадаєш, про кого треба турбуватись та допомагати?(Відповідає дитина).*

##### **5. Рефлексія: Давай пригадаємо, що ми сьогодні робили? (відповіді дітей)**

*А що тобі найбільше сподобалось на нашому занятті? (відповіді дітей)*

*Дякую тобі за твоє старання! До зустрічі! Ти – молодець!*



## Заняття №6 «Чарівне дзеркало».

### Мета заняття:

- гармонізація психоемоційного стану дитини,
- тренування відчуття себе через взаємодію з піском,
- розвиток дрібної моторики,
- розвиток здібностей перетворення настрою, переключення емоцій, самоконтролю.

### Структура заняття:

#### 1. Вправа «Дзеркало рук».

##### Мета вправи:

- налаштування на заняття,
- розвиток дрібної моторики, відчуття ритму,
- гармонізація психоемоційного стану,
- розвиток обох рук, обох півкуль головного мозку.

##### Хід вправи

Психолог розкаже та покаже рухи - дитина (діти) повторюють. Виконується вправа спочатку однією рукою (за бажанням дитини), потім іншою, потім обома руками паралельно (дзеркально):

*Я – великий палець,*

*дужий, вправний малець!*

Великий палець сгинають – розгинають

*А я – вказівний,*

*знаю хто, куди, який!*

Вказівним неначе вказують, кілька раз

*А я - палець середній,*

*самий височенний!*

Вирівнюють вгору середній разом з іншими,  
прямо-прямо

*Я – передостанній –*

*палець безіменний!*

Безіменний палець сгинають - розгинають

*А я – малий мізинчик,*

*люблю завжди гостинчик!*

Мізинець сгинають - розгинають

## 2. Вправа «Дзеркальні візерунки».

### Мета вправи:

- гармонізація психоемоційного стану дитини,
- тренування відчуття себе через взаємодію з піском,
- розвиток дрібної моторики,
- розвиток творчості.

### Хід вправи:

*Сьогодні пропоную нам пограти в гру «Дзеркальні візерунки». Пам'ятаєш, які красиві візерунки малює на віконечках мороз? Давай спробуємо і ми. Головна умова – малювати обома руками так, немов візерунок з'являється відразу з обох сторін віконечка. Тобто будемо малювати однакові візерунки, немов вони віддзеркалюються.*

*Давай потренуємося у повітрі (малюємо дзеркальні лінії, хвилі, коло,..)*

*Молодець, чудово!*

*Тепер – малюємо піском!*

*Спочатку малюємо візерунок однією рукою.*

*Тепер – іншою малюємо відображення візерунку. Так, молодець!*

*А зараз – змінюємо руки (якщо першою малювала права рука – тепер першою буде малювати ліва, й навпаки).*

*Ой, як красиво!*

*А тепер давай спробуємо малювати обома руками одночасно (спочатку прості лінії, фігури, потім – складніші візерунки).*

*Чудово, молодчина!*

### 3. Вправа «Дзеркальна лінія».

Мета вправи:

- розвиток вміння відчувати та розуміти інших,
- розвиток фантазії.

**Хід вправи:**

Вибираємо уявну або намальовану пряму лінію (зображення на підлозі, край килима).

*А тепер пропоную трохи розім'ятися та пограти в гру «Дзеркальна лінія». В цю гру грають парами. Треба стати один напроти одного. Спочатку одна дитина рухається, вигадуючи рухи та показуючи їх, а друга напроти відображає їх, немов дзеркало. Потім міняються ролями, міняються пари (якщо кілька дітей). Все зрозуміло? Давайте спробуємо! (психолог бере у пару дитину та показує вправу.)*

*Молодці!*

### 4. Вправа «Чарівне Дзеркало».

Мета вправи:

- розвиток здібностей перетворення настрою, переключення емоцій, самоконтролю,
- розвиток дрібної моторики,
- розвиток творчості.

**Хід вправи:**

*Хочеш послухати й намалювати казку про Чарівне Дзеркало?*

*Починаємо!*

*Жило-було Дзеркало. Давай намалюємо Дзеркало як вертикальну лінію посередині, зліва будемо малювати насипом, справа – насипаємо фон, щоб малювати на ньому).*

*Йому (Дзеркалові) подобалося, коли в усіх, хто до нього підходив, ставав кращим настрій.*

*Ось одного разу підкотився до Дзеркала сумний Колобок, бо загубив дорогу додому (малюємо сумного Колобка зліва),*

подивився у Чарівне Дзеркало – і побачив Колобка, що усміхається (малюємо радісного Колобка справа).

Колобок здивувався, усміхнувся – і згадав дорогу та покотився далі (малюємо Колобку, що зліва, усмішку).

Зліва витираємо – справа досипаємо.

Прийшов з лісу невдоволений Ведмедик, бо його хтось розбудив (зліва малюємо сердитого Ведмедика)

Глянув у Чарівне Дзеркало – і побачив ведмедика, вдоволеного та усміхненого (справа малюємо Ведмедика з усмішкою)

Ведмедик подивився у дзеркало і подумав: «І правда, чого це я такий сердитий?» Усміхнувся, подивився навколо і пішов далі (малюємо Ведмедика, що зліва, усмішку).

Зліва витираємо – справа досипаємо.

Раз – і звідкись з'явився розбишака, шукав, кого б стукнути (малюємо обличчя сердите та кулаки)

- і раптом побачив схожого на себе розбишаку, що дивиться на нього та усміхається (справа малюємо обличчя усмінене).

Здивувався розбишака, і не помітив, як кудись зникла його сердитість, розжались кулаки, і він чомусь почав посміхатись (виправляємо зліва на усмішку, витираємо кулаки).

Ось таке Чарівне Дзеркало. Виявляється, посмішка може творити дива! А як ти гадаєш? Чи буває в тебе, що настрій не дуже добрий? (відповідає)

І що ти робиш, щоб перетворити свій настрій на гарний? (відповідає)

А який настрій тобі подобається більше? (відповідає)

Тепер будеш уявляти чарівне дзеркало, якщо твій настрій буде капризувати? (відповідає)

Або навчиш своїх друзів, коли їм буде сумно.

**5. Рефлексія:** Давай пригадаємо, що ми сьогодні робили? (відповіді дітей)

А що тобі найбільше сподобалось на нашому занятті? (відповіді дітей)

Дякую тобі за твоє старання! До зустрічі! Ти – молодець!

## Заняття №7 «Моє дерево».

### Мета заняття:

- гармонізація психоемоційного стану дитини,
- тренування відчуття себе через взаємодію з піском,
- розвиток дрібної моторики,
- розвиток творчості, опосередкованого самовираження,
- виховання цінності родини.

Структура заняття:

### 1. Вправа «Покажи дерево».

#### Мета вправи:

- розвиток спостережливості,
- фізична розминка,
- розвиток впевненості в собі,
- розвиток навичок внутрішньої витривалості.

#### Хід вправи:

*Сьогодні давай спробуємо показати, які є дерева. Які ти знаєш дерева? (дитина відповідає) Так, ось, наприклад, яблунька. Давай покажемо, яка вона (показує на дитині) Ось такий в неї міцний стовбур, розкидисті гілочки. Коли навесні яблунька цвіте, гілочки децю підняті, тягнуться до сонечка. А покажи, яка яблунька буде, коли на ній вже виросло багато яблук? (дитина показує) Так, гілочки схиляються ближче до земельки, їм важко. А чи яблунька вдоволена своїм врожаєм? (дитина відповідає)*

*А тепер давай спробуємо показати вербу. Ось так! Чим вона відрізняється від яблуньки (Дитина відповідає) Так, вона гнучка. Покажи, що буде з вербою, коли віє сильний вітер (дитина показує). Так, вона сгинається, але не ламається. А потім знов вирівнюється. Молодець!*

*А покажи-но, будь ласка, дуб! Ось так, такий міцний, впевнений, великий. Молодець. А як вітер повіє? (відповідає) Так. Молодець!*

*Так же, як і дерева, так і люди – яка б не була погода навколо, які б життєві вітри не віяли – треба завжди вирівнюватися і далі рости, як ти гадаєш?*

*Що тобі сподобалося у цій грі? Чи багато сили в дерев?*

## 2. Вправа «Казкове дерево»

### Мета вправи:

- діагностика,
- розвиток дрібної моторики,
- розвиток творчості, уяви,
- розвиток здібностей бачити красу довкола.

### Хід вправи:

*А тепер давай намалюємо казкове дерево. Яким ти його бачиш? На яке дерево воно буде схоже?* (Дитина відповідає, малює на фоні або насипом).

*А яке воно – добре чи зле, сердите чи веселе?* (Дитина відповідає)

*А як ти гадаєш, з ким воно товаришує?* (Дитина відповідає)

*А чи є біля нього ще дерева? Які вони?* (Дитина розказує)

*Що ти ще можеш про нього розповісти?*

*Молодець!*

## 3. Вправа «Деревце росте».

### Мета вправи:

- переключення (зміна видів діяльності),
- розвиток уваги,
- фізична розминка.

### Хід вправи:

*А тепер давай пограємо в гру «Деревце росте»*

*Психолог розказує та показує рухи - дитина (діти) повторюють:*

*Росте із зернятка деревце.* (Присіли і повільно піднімаємося)

*Тягнеться до сонечка.* (Піднялися, стаємо на пальчики)

*Виросли гілочки,* (випрямляємо руки)

*листячко.* (повільно рухаємо пальчиками)

*Раптом налетів вітерець. Заколивались гілочки, затріпотіло листячко.* (легенько похитуємо руками та пальчиками)

*Посилився вітер – загойдались сильно гілочки.* (рухаємо з більшою амплітудою руками та пальчиками)

*Налетів ураган – сильно нахилилось дерево, гілочки хитаються, листя тріпоче...* (нахиляємося в різні сторони, руками й пальчиками рухаємо, немов від вітру)

*Аж ось затих вітер. Дерево вирівнялося,* (стаємо рівненько, ручки вгору - в сторони)

*стало ще стрункішим, радіють сонечку гілочки, радіє листячко.* (рухаємо пальчиками, посміхаємося)

*Тягнеться деревце до нашої веселки, старається, росте. Хоче бути високим-високим.* (піднімаємося на пальчиках, тягнемося ручками вгору).

#### **4. Вправа «Моє дерево».**

##### **Мета вправи:**

- гармонізація психоемоційного стану дитини,
- розвиток дрібної моторики,
- виховання цінності родини та життя,
- виховання любові до природи.

##### **Хід вправи:**

*Молодець! А тепер давай намалюємо наше деревце. (малює)*

*Подивися, воно знизу товстіше, а вгорі вузче. Як ти гадаєш: чому? (розмірковуємо)*

*Красиве дерево у нас виходить! А ти знаєш, часто людину порівнюють з деревом: як для дерева важливе коріння, що бере сили від землі – так і людина тримається свого «коріння» - батьків, бабусь та дідусів; як дерево росте та міцнішає – так і людина дорослішає та стає сильною та вмілою; як дерево вирощує та приносить плоди – яблучка, груші... - так і людина народжує та виховує дітей.*

*Давай спробуємо намалювати твоє дерево, дерево твоєї родини.*

*Молодець, дуже постарався, чудове твоє дерево вийшло!*

**5. Рефлексія:** *Давай пригадаємо, що ми сьогодні робили? (відповіді дітей)*

*А що тобі найбільше сподобалось на нашому занятті? (відповіді дітей)*

*Дякую тобі за твоє старання! До зустрічі! Ти – молодець!*

## Заняття №8 «Улюблений герой».

### Мета заняття:

- гармонізація психоемоційного стану дитини,
- тренування відчуття себе через взаємодію з піском,
- розвиток дрібної моторики,
- розвиток творчості, опосередкованого самовираження,
- виховання цінності родини.

### Структура заняття:

#### 1. Вправа «Мій улюблений герой».

##### Мета вправи:

- налаштування на заняття,
- розвиток креативності,
- розкріпачення,
- розвиток впевненості в собі.

##### Хід вправи

*Сьогодні пропоную пригадати твого улюбленого героя. Який він? (Дитина розказує)*

*Можеш показати? (Дитина показує).*

*А скажи, що тобі в ньому подобається? (Дитина розказує)*

*А яка в нього родина? Хто його друзі? (Дитина розказує)*

*А є в нього щось таке, що тобі не подобається? (Дитина розказує) А як це можна виправити?*

*А скажи, за що його люблять друзі? (Дитина розказує)*

*Чим би ти хотів бути на нього схожим? (Дитина розказує)*

*Дякую тобі, молодець!*



## 2. Вправа «Намалюй свого героя».

### Мета вправи:

- виховання позитивних рис та якостей,
- розвиток здібностей самоаналізу,
- розвиток навичок планування перспективи.

### Хід вправи:

*Скажи мені, будь ласка, хто твій улюблений герой?(відповідає)*

*Чим він тобі подобається? За що його поважають друзі? (відповідає)*

*В чому ти хотів би бути на нього схожим? (відповідає)*

*А може щось тобі в ньому не подобається? Чому? (відповідає)*

*Давай спробуємо його намалювати!*

Звернути увагу:

- на розмір: якщо малює маленького – продовжити сюжет про його добрі справи, від яких він став сильнішим та більшим, намалювати знов більшим;
- на вираз обличчя: якщо вираз сердитий – по сюжету додати мотивацію на усмішку, намалювати;
- на гострі частини малюнка (зуби, кігті,..): якщо вони присутні – продовжити сюжет з заміною на більш доброго героя (замість зубів – усмішка, замість кігтів – у лапах/руках – квітка.

По ходу малювання – можливі супроводжуючі питання, наприклад: *«Чому він радіє? / Чому він сумний? / Навіщо йому палиця?...*

*А тепер уяви, що минув рік, всі стали на один рік старшими. Давай намалюємо твого героя, яким він буде через рік.*

*Молодець, все вийшло чудово!*

### **3. Вправа «Зустріч з улюбленим героєм».**

#### **Мета вправи:**

- розвиток навичок взаємодії,
- розвиток кмітливості.

#### **Хід вправи:**

*А тепер давай пограємо! Уяви, що ти зустрівся з улюбленим героєм. Щоб ти в нього хотів спитати? (рольова гра в парах)*

*Припустимо, ти – мій улюблений герой. Ведучій підходить до дитини, вітається.*

*А скажи, як тебе звуть? (дитина відповідає)*

*А де ти живеш? А хто твоя родина? (дитина розказує)*

*А познайомиш мене зі своїми друзями? Хто вони? (дитина розказує)*

*Скажи, а як ти зміг стати таким (сильним, красивою...) (дитина розказує)*

*Ой, як цікаво! А ми ще зустрінемося?*

*Дякую тобі, до побачення!*

*А тепер – міняємося ролями.*

*(Міняються ролями, дитина тепер задає питання, ведучій або інша дитина відповідає).*

### **4. Вправа «Намалюю себе»**

#### **Мета вправи:**

- розвиток впевненості в собі,
- розвиток креативності,
- надання можливості вималювати свої емоції, переживання, сумніви,
- закріплення позитивного психоемоційного стану дитини,
- розвиток дрібної моторики.

#### **Хід вправи:**

*А тепер спробуй намалювати себе. Намалюй себе, який ти є (дитина малює).*

*Розкажи про себе. Що тобі подобається? За що тебе люблять твої друзі? (дитина розказує)*

*А тепер намалюй, яким ти себе бачиш у майбутньому (дитина малює)*

*Скажи, яким ти хочеш стати? (дитина розказує)*

*Молодець! Чудово попрацювали!*

### **5. Рефлексія: Давай пригадаємо, що ми сьогодні робили? (відповіді дітей)**

*А що тобі найбільше сподобалось на нашому занятті? (відповіді дітей)*

*Дякую тобі за твоє старання! До зустрічі! Ти – молодець!*

## Заняття №9 «Мрія».

### Мета заняття:

- гармонізація психоемоційного стану дитини,
- тренування відчуття себе через взаємодію з піском,
- розвиток дрібної моторики,
- розкриття можливих проблемних питань,
- розвиток впевненості у майбутньому.

### Структура заняття:

#### 1. Вправа «Дорога».

##### Мета вправи:

- розкриття можливих проблемних питань, їх аналіз та обговорення, мотивація на позитивне рішення,
- розвиток впевненості у майбутньому,
- розвиток дрібної моторики.

##### Хід вправи:

*А зараз давай помалюємо. Скажи, ти любиш подорожувати? (відповідає) А гуляти на природі: в лісі, або на луках? І скрізь, куди ми йдемо, нас веде дорога. Давай спробуємо намалювати дорогу. (діагностика: яка дорога, куди веде,..) Малює, розказує.*

Далі питати та малювати по відповіді.

Допоміжні питання: *А що довкола? / А що там далі, як гадаєш? / Хто іде (або іде) по дорозі? Який в нього настрій?..*

(по ситуації можна запропонувати домалювати над дорогою - сонце, біля дороги – гори; якщо дитина малює якийсь «проблемний» образ – запропонувати потім засипати і зверху по ньому – малювати логічний позитивний образ. Все супроводжувати питаннями з метою переключення «->» на «+» та розсіювання «->».

## 2. Вправа «Я долаю перешкоди».

### Мета вправи:

- гармонізація психоемоційного стану,
- дрібної моторики,
- розвиток впевненості в собі.

### Хід вправи:

Психолог розказує та показує рухи пальчиками, дитина – повторює рухи пальчиків.

<i>Уяви, що це - ти</i>	Ставлять вказівний та середній пальчики однієї руки на стіл
<i>Далеко попереду – твоя мрія</i>	В іншому кінці стола ставлять іграшку
<i>Перед тобою – дорога. І ти йдеш вперед</i>	Пальчики «йдуть»
<i>Ось подув вітерець</i>	Дують на руку
<i>Ти трохи похитнувся, але йдеш далі</i>	Імітують рукою «похитування від вітру»
<i>Перед тобою лежить камінь – ти його обходиш,</i>	Іншою рукою зображують перешкоду, яку «обходять» пальчики
<i>Ось дорога пішла вгору – тобі важко, але ти йдеш, ти знаєш, що твоя мета попереду</i>	Іншою рукою створюють нахил – «гору», пальчики «йдуть» по ній
<i>Ось пішов сильний дощ – відкрив парасольку, і все одно йдеш вперед.</i>	Пальчики «йдуть», іншою рукою зображують парасольку над ними
<i>А зараз сонечко припекло – поп'єш води.</i>	Пальчики «йдуть», іншою рукою імітують, ніби підносять воду пити
<i>Ось вже зовсім втомився – нічого, перепочив трохи та пішов далі.</i>	Пальчики «йдуть» дуже повільно, ніби стомились, вже поблизу іграшки
<i>І ось – нарешті!!! Ти зміг!!! Ти дійшов до своєї мрії!!!</i>	«Дійшли» до іграшки, дитина бере її в руки, радіє

### **3. Вправа «Уяви свою мрію».**

#### **Мета вправи:**

- гармонізація психоемоційного стану,
- розвиток навичок розслаблення,
- розвиток впевненості в собі.

#### **Хід вправи:**

*Молодець, все вийшло чудово! А тепер давайте заплющимо оченята та спробуємо уявити: ми йдемо по широкій дорозі, світить в небі сонечко, нам тепло та спокійно. А вдалині ми побачили щось дуже важливе...Щось таке, про що ти мрієш. І ти можеш постаратися й досягти своєї мети. Ти можеш довго йти, ти можеш терпіти мороз, терпіти спеку, але, якщо ти дійсно хочеш досягти своєї мрії – у тебе все вийде. Головне – розуміти, для чого це тобі і старатися.*

*Тепер, не відкриваючи очей, поворуши пальчиками, немов пальчики торкаються твоєї мрії. Тепер потягнися руками. Посміхнися, ти – молодець, та відкривай оченята.*

### **4. Вправа «Мрія».**

#### **Мета вправи:**

- позитивне налаштування на майбутнє,
- гармонізація психоемоційного стану,
- розвиток впевненості в собі,
- розвиток дрібної моторики.

#### **Хід вправи:**

*Тобі вдалося уявити? Тепер давай спробуємо намалювати, про що ти мрієш? Як ти гадаєш, що тобі треба робити, щоб досягати своїх мрій?*

До уваги: для дитини мрією може бути, конкретною (наприклад, дуже бажана іграшка) або абстрактною (наприклад, мир в країні), тому, якщо дитина не зорієнтується, що малювати, можна задавати питання та пропонувати напрямок малювання по відповіді. Орієнтація – на позитивний образ.

### **5. Рефлексія: Давай пригадаємо, що ми сьогодні робили? (відповіді дітей)**

*А що тобі найбільше сподобалось на нашому занятті? (відповіді дітей)*

*Дякую тобі за твоє старання! Ти – молодець!*

*Дякую нам всім! До побачення!*

**Використана література:**

1. Михайлова О.М. «Рисуем песком» <http://www.psy.su/psyche/projects/690/>
2. Мастер-класс по технике рисования песком.  
([http://www.ageevososh.ru/index.php?option=com\\_content&view=article&id=187:-q-q&catid=111:2012-09-17-13-58-16&Itemid=94](http://www.ageevososh.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=187:-q-q&catid=111:2012-09-17-13-58-16&Itemid=94))
3. Ю. С. Денисенко Рисование песком  
<http://ligado.ru/psihologiya/14509/index.html?page=4>