

Индивидуальный предприниматель Данилова Елена Геннадьевна

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель  
\_\_\_\_\_ Данилова Е.Г.

«14» января 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА -  
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«ПЕСОЧНАЯ ТЕРАПИЯ»**

**Направленность**

**социально-педагогическая и художественная**

**Уровень**

**базовый**

**Срок реализации**

**64 часа**

г. Москва, 2025 г.

## **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ**

### **1.1 Пояснительная записка**

Программа дополнительного образования «Песочная терапия» представляет собой синтез двух направлений: **классической песочной терапии** и **инновационной работы на световом планшете**. Программа имеет **социально-педагогическую и художественную направленность** и нацелена на создание условий для гармонизации эмоционально-волевой сферы ребенка, раскрытия его творческого потенциала и развития самосознания через работу с песком в особом, "оживающем" пространстве светового стола.

Использование светового стола придает традиционному методу песочной терапии новое измерение, усиливая терапевтический и развивающий эффект за счет магического воздействия света, идущего изнутри.

Уровень освоения программы – базовый. По своему функциональному назначению программа является общеразвивающей и терапевтической.

Нормативную правовую основу разработки программы составляют:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

### **1.2 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА**

Программа построена на интеграции **терапевтического, развивающего и творческого** компонентов. Занятия проходят в форме практических сессий, где ребенок создает индивидуальные или групповые композиции на световом столе, используя песок, природные материалы, воду, а также ограниченный набор неструктурированных миниатюр (камешки, ракушки, стеклярус). Акцент делается не на результате (красивой картинке), а на самом **процессе создания и личном переживании** ребенка. Теоретический материал интегрирован в практику.

### **1.3 АКТУАЛЬНОСТЬ И ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ ПРОГРАММЫ**

### 1.3.1 Актуальность программы

Современные дети живут в мире, перенасыщенном визуальной информацией и внешними стимулами. Программа предлагает "замедлиться" и обратиться к внутренним ресурсам.

- **Свет как ресурс:** Световой стол создает ощущение безопасности, "чуда", способствует релаксации и создает уникальную среду для проекции внутреннего мира.
- **Экологичность самовыражения:** Песок на свету позволяет работать с широкой палитрой эмоций — от светлых и радостных до темных и тревожных, переводя их в безопасную эстетическую плоскость.
- **Развитие сенсорной интеграции:** Сочетание тактильных ощущений от песка и визуального воздействия света мощно развивает сенсомоторные системы.
- **Цифровой детокс:** Занятия предлагают альтернативу гаджетам, возвращая к природным материалам и "ручной" работе.

### 1.3.2 Педагогическая направленность

**Социально-педагогическая:** Развитие эмоционального интеллекта, коммуникативных навыков, способности к саморегуляции и самовыражению.

**Художественная:** Развитие эстетического вкуса, образного мышления и творческого воображения.

Целенаправленность программы заключается в создании **безопасного, принимающего "поля"** (пространства светового стола), где ребенок может выразить и осознать свои переживания, развить эмоциональный интеллект, креативность и навыки коммуникации через спонтанную творческую деятельность с песком.

## 1.4 ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОГРАММЫ

**Синтез методов:** Объединение терапевтического потенциала юнгианской песочницы и визуальной магии светового планшета.

**Работа со светом и тенью:** Ребенок учится не только насыпать, но и "проявлять" свет, работая с прозрачностью и плотностью песка, что является мощной метафорой управления своими внутренними ресурсами.

**Фокус на тактильности и визуализации:** Упор на сенсорный опыт и визуальное воплощение чувств и образов.

**Минимум структуры:** Используются в основном недидактические материалы (песок, вода, камешки, палочки), что стимулирует воображение, а не воспроизведение готовых сюжетов.

## **1.5 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Цель:** Гармонизация психоэмоционального состояния и творческое развитие личности ребенка через технику песочной терапии на световом столе.

**Задачи:**

*Личностные:*

- Снижение уровня тревожности, страхов, агрессивности.
- Формирование позитивной самооценки и принятия себя.
- Развитие способности к рефлексии и пониманию своих эмоций.
- Укрепление чувства внутренней опоры и безопасности.

*Метапредметные:*

- Развитие навыков невербальной коммуникации и эмпатии.
- Совершенствование саморегуляции и произвольного внимания.
- Развитие сенсорного восприятия, мелкой моторики и межполушарного взаимодействия.

*Предметные:*

- Освоение правил работы на световом столе.
- Знакомство с базовыми возможностями песка и света для самовыражения.
- Получение опыта создания завершенных песочных композиций (картин).

## **1.6 КАТЕГОРИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Дети в возрасте от 4 до 12 лет. Группы формируются с учетом возрастных особенностей:

- младшая группа (4-6 лет);
- старшая группа (7-12 лет).

Программа может быть особенно полезна детям:

- переживающим возрастные кризисы;

- с трудностями в адаптации к детскому саду/школе;
- с повышенной тревожностью, застенчивостью;
- с трудностями в выражении эмоций.

### **1.7 СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ, ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ**

Срок реализации программы – 64 академических часа. Продолжительность академического часа составляет:

- для младшей группы 20 минут;
- для старшей группы 45 минут.

### **1.8 ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ**

Программа реализуется в очной форме.

Режим занятий для младшей группы – 2 раза в неделю по 2 (два) академических часа. Либо 1 раз в неделю по 2 (два) академических часа.

Режим занятий – 2 раза в неделю по 1 (одному) академическому часу. Либо 1 раз в неделю по 2 (два) академических часа.

### **1.9 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

**В результате освоения программы обучающиеся будут знать/понимать:**

- основные правила и ритуалы работы на световом столе;
- элементарные способы работы с песком для выражения разных эмоций.

**Будут уметь:**

- создавать индивидуальные и коллективные песочные композиции на световом столе;
- использовать различные техники работы с песком (насыпание, рисование пальцами, создание рельефа);
- распознавать и называть основные эмоции, возникающие в процессе работы;
- соблюдать правила безопасности и уважать границы других детей.

**У обучающихся будут развиты личностные качества:**

- повысится уровень самоконтроля и усидчивости;
- снизится мышечное и эмоциональное напряжение;
- улучшатся навыки взаимодействия со сверстниками;
- появится уверенность в своих силах и творческих способностях.

### **1.10 СТРУКТУРА ЗАНЯТИЙ**

Каждое занятие состоит из трех этапов:

**1. Ритуал входа "Зажигаем свет" (5 минут):**

- Приветствие. Упражнение на тактильный контакт с песком ("Что чувствуют пальчики?").
- Включение светового стола — создание "магического" пространства.
- Определение эмоционального состояния ("Какого цвета мой сегодняшний свет?").

**2. Основная часть "Путешествие в песочном мире" (10/35 минут):**

- Свободная работа с песком на световом столе по теме занятия или спонтанное творчество.
- Педагог выполняет роль наблюдателя, сопровождающего, задающего открытые вопросы: "Что происходит в твоём мире?", "Что нужно твоему герою?".
- Возможна групповая работа над созданием общего "светового полотна".

**3. Ритуал выхода "Сохраняем свет" (5 минут):**

- Завершение композиции, ее фиксация (мысленно или фото).
- **Важный этап:** Разрушение композиции как символ принятия изменчивости мира.
- Рефлексия: "Что я открыл сегодня?", "Какое чувство забираю с собой?".
- Выключение стола. Прощание.

**2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (64 часа)**

№ п/п	Наименование раздела и темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	теория	практика.	
<b>1.</b>	<b>Раздел 1: "Волшебный свет и живой песок"</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>	
1.1	Знакомство. Правила страны Светящегося песка.	1	1	-	Наблюдение, беседа
1.2	Первые впечатления: тактильные и световые опыты.	2	-	2	Наблюдение за эмоц. откликом

1.3	Рисуем светом: проявление света из темноты.	2	-	2	Упражнения
1.4	"Мои следы": оставление отпечатков на свету.	2	-	2	Создание отпечатков
1.5	Ритуал "Зажги и погаси": освоение начала и конца.	3	-	3	Усвоение ритуала
<b>2.</b>	<b>Раздел 2: "Мир моих чувств"</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>14</b>	
2.1	Радость и свет: создание "Солнечного мира".	2	-	2	Наблюдение
2.2	Грусть и утешение: "Остров спокойствия".	2	-	2	Анализ композиции
2.3	Страх и его преображение: "Из темноты к свету".	3	1	2	Наблюдение за динамикой
2.4	Гнев и сила: создание "Вулкана" и его "остывание".	4	1	3	Навыки саморегуляции
2.5	Палитра чувств: создание абстрактных композиций.	6	-	6	Серия работ
<b>3.</b>	<b>Раздел 3: "Образы и символы"</b>	<b>24</b>	<b>2</b>	<b>22</b>	

3.1	Стихии на свету: Огонь, Вода, Земля, Воздух.	8	1	7	Создание образов стихий
3.2	Дерево моей жизни: от корней к кроне.	4	-	4	Символическая работа
3.3	Путь Героя: создание истории с началом и концом.	8	1	7	Навык завершения сюжета
3.4	Мандалы на свету: образ гармонии и целостности.	4	-	4	Создание мандалы
<b>4.</b>	<b>Раздел 4: "Вместе на свету"</b>	<b>16</b>	<b>1</b>	<b>15</b>	
4.1	Диалог на песке: невербальное общение в парах.	6	-	6	Навыки коммуникации
4.2	Групповая композиция: "Наш общий световой мир".	8	1	7	Навыки сотрудничества
4.3	Проект "Светлый город": коллективный проект.	2	-	2	Защита проекта
<b>5.</b>	<b>Итоговый раздел</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	
5.1	"Мой главный свет": итоговая композиция. Прощание.	2	-	2	Итоговая диагностика
	<b>ИТОГО:</b>	<b>64</b>	<b>6</b>	<b>58</b>	

### 3. ФОРМА АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Программа имеет **безотметочную систему оценки**. Формой итоговой аттестации является представление "**Карты моих путешествий**" — индивидуального альбома с фотографиями ключевых работ и рефлексивными заметками (для старших детей) или беседа с педагогом.

**Оценочные материалы (диагностика):**

**Входная диагностика:** Наблюдение за первым контактом ребенка со световым столом, уровень тревожности, способы взаимодействия с песком.

**Текущая диагностика:** Ведение педагогом "**Дневника наблюдений**", куда фиксируются:

- динамика эмоционального состояния;
- изменения в сюжетах и способах работы с песком;
- особенности взаимодействия в группе;
- фотофиксация ключевых работ (с разрешения ребенка и родителей).

**Итоговая диагностика:**

- сравнительный анализ "Дневника наблюдений";
- создание и обсуждение итоговой композиции "Мой главный свет";
- анкетирование родителей (устное или письменное) для получения обратной связи об изменениях в поведении и состоянии ребенка.

#### **4. ОРГАНИЗАЦИО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**Материально-техническое обеспечение:**

- помещение, соответствующее всем требованиям и стандартам, затемненное, хорошо проветриваемое для осуществления образовательной деятельности;
- столы и стулья, соответствующими росту обучающихся;
- световые планшеты (один на 1-2 детей);
- высококачественный, очищенный кварцевый песок (белый и/или цветной);
- природные материалы: камешки, ракушки, шишки, веточки;
- неструктурированные материалы: бусины, стеклярус, перья;
- вода в пульверизаторах;
- фотоаппарат для фиксации процессов и результатов;
- затемненное, хорошо проветриваемое помещение, обеспечивающее интимную и безопасную обстановку.

**Кадровое обеспечение:** Педагог-психолог или педагог дополнительного образования, прошедший специальную подготовку по основам песочной терапии и работе со световыми столами.

**Информационное обеспечение:** Подборка релаксационной, медитативной и классической музыки для создания фона на занятиях.

## **5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

### **Для педагога:**

1. Грабенко Т.М., Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Чудеса на песке. Практикум по песочной терапии. – СПб.: Речь, 2010.
2. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Практикум по сказкотерапии. – СПб.: Речь, 2000.
3. Киселева М.В. Арт-терапия в работе с детьми. – СПб.: Речь, 2007.
4. Назарова А.В. Рисование песком на световых планшетах. – М.: Детство-Пресс, 2015. (Адаптированные методики).
5. Сакович Н.А. Технология игры в песок. Игры на мосту. – СПб.: Речь, 2006.
6. Эль Г.Н. Человек, играющий в песок. Динамическая песочная терапия. – СПб.: Речь, 2007.

### **Для родителей:**

1. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Развивающая сказкотерапия. – СПб.: Речь, 2015.
2. Семина И.К. Песочные фантазии: Книга для детей и их родителей. – СПб.: Питер, 2021.