

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Калевальский районный Дом детского творчества»

Рекомендована к утверждению
Педагогическим советом
Протокол № 3
от « 27 » мая 2020 г.

«Утверждаю»
Директор МБУ ДО
«Калевальский РДТТ»
Шестихина Н.М.
« 27 » мая 2020 г.



Дополнительная общеразвивающая программа

«Весёлая палитра»

Тип программы : модифицированная
Возраст обучающихся : 5 - 6 лет
Нормативный срок освоения 1 год
Составитель:
Степанова Наталья Андреевна
педагог дополнительного образования

Калевала
2020 г.

Пояснительная записка

Концепция дошкольного образования предусматривает развитие личности ребенка с учетом его индивидуальных особенностей в физической, психической и эмоциональной сферах.

Данный вид рисования - один из самых необычных способов творческой деятельности, так как дети создают на песке неповторимые шедевры своими руками. Удивительным образом горсть песка превращается в пейзаж, звездное небо, лес или море. Этот необычный вид искусства называется Sand art, то есть "искусство песка". Песок - та же краска, только работает по принципу "света и тени", прекрасно передает человеческие чувства, мысли и стремления.

Рисование песком является одним из важнейших средств познания мира и развития эстетического восприятия, тесно связано с самостоятельной и творческой деятельностью. Это один из способов изображения окружающего мира. По мере освоения техники рисования песком обогащается и развивается внутренний мир ребенка. Данный вид творчества как средство коррекции психики позволяет маленькому художнику преодолеть чувство страха, отойдя от предметного представления и изображения традиционными материалами, выразить в рисунке чувства и эмоции, дает свободу, вселяет уверенность в своих силах. Владея техникой рисования песком, ребенок получает возможность выбора, что, в свою очередь, обеспечивает творческий характер детской продуктивной деятельности.

Актуальность программы в том, что данный вид деятельности является приобщением к искусству как к нестандартным формам рисования, овладением способами художественной деятельности, развитием индивидуальности, дарования и творческих способностей обучающихся, гармонизацией психоэмоционального состояния в процессе рисования и игр с песком.

Новизна программы: Программа сочетает в себе педагогические (художественно-творческие), психологическое и арт-терапевтическое направления. Её специфика проявляется в том, что в процессе рисования песком проявляются те нерешённые проблемы, которые ребёнок не может вербализовать, и предоставлять интересную информацию о психике ребёнка для коррекционной - развивающей деятельности педагога.

Цель программы:

стимулирование самостоятельности и творчества детей в изобразительной деятельности с помощью техники рисования песком, а также развитие продуктивной деятельности детей в виде аппликаций и художественного труда через детское творчество.

Задачи программы:

Обучающие:

- закреплять представления об окружающем мире;
- учить выстраивать композиции на песке;
- обучать технике песочного рисования.

Развивающие:

- развивать фантазию, воображение, рисование по памяти;
- развивать тонкие тактильные ощущения, мелкую моторику;
- развивать у детей интеллектуальные способности;
- развивать творческие способности воспитанников;
- развивать познавательные и психические процессы: восприятие, память, внимание, воображение;
- развивать коммуникативные навыки, установку на положительное отношение к себе;
- развивать наглядно-образное, творческое мышление.

Воспитательные:

- воспитывать эмоционально-положительное состояние на занятиях с песком, снижение психофизического напряжения;
- воспитывать нравственные качества по отношению к другим, совершенствовать навыки позитивной коммуникации, внимательное отношение к коллективу;
- воспитывать эстетический и художественный вкус.

Условия реализации программы

В объединении могут обучаться дети дошкольного возраста 5 - 6 лет, не имеющие медицинских противопоказаний: опорно-двигательной системы, заболеваний глаз, тяжёлых аллергических заболеваний (бронхиальная астма, астматический бронхит, аллергические дерматиты). Обучающиеся принимаются в объединение по заявлению родителей с предоставлением медицинской справки о допуске к занятиям. Возможна интеграция в группу **детей с ограниченными возможностями здоровья**, детей из группы социального риска.

В связи с тем, что содержание программы предусматривает развитие продуктивной деятельности детей - требуется индивидуальный подход, для выполнения основных задач художественного конструирования, наполняемость группы не должна превышать 12 человек.

Программа может реализовываться в рамках **сетевого взаимодействия** с ДОУ. В ней допускаются элементы **дистанционного** обучения.

Занятие включает 4 части: подготовительную, вводную, основную и заключительную.

В подготовительной части проводятся упражнения для развития мелкой моторики, наблюдательности, подготовки рук к рисованию, психогимнастика на развитие эмоциональной сферы, внимания, памяти и воображения.

Вводная часть предусматривает использование художественного слова; проведение игр для привлечения внимания детей; беседу по теме. Педагог может пофантазировать с детьми о том, кто и что будет рисовать, какие формы, штрихи стоит использовать.

Основная часть - непосредственно работа с песком по теме. Важную роль при этом играет музыкальное сопровождение. Музыка подбирается с учетом тематики и

звучит на протяжении всей деятельности. Так педагог может использовать произведения классической музыки П. Чайковского, В. Моцарта, А. Вивальди, И. Баха, Ф. Шопена, Р. Штрауса, К. Дебюсси; записи звуков природы (водной стихии, звуков садов, джунглей, тропических лесов и т. д.). Обязательным является проведение физкультминутки.

Заключительная часть предполагает анализ детьми своих работ и рисунков товарищей; раскрытие творческого замысла. После подведения итогов образовательной деятельности детские работы фотографируются.

Психолого-возрастные особенности обучающихся

Организуя образовательный процесс, педагог должен учитывать психолого-возрастные особенности обучающихся. Программа предусматривает возрастную категорию обучающихся старшего дошкольного возраста (5 – 6 лет), дошкольный возраст является периодом формирования психологических механизмов личности, образующих в совокупности качественно новое, высшее единство субъекта - единство личности. Внутреннее содержание личности возникает и формируется не само по себе, а только в процессе общения с другими людьми. В среднем дошкольном возрасте идеальной формой, с которой ребенок начинает взаимодействовать становится мир социальных отношений, существующий в мире взрослых людей: ребенок устанавливает деловые контакты со взрослыми (просьба о помощи, приглашение к совместной деятельности и др.) ребенок ориентируется на взрослого, как на образец и т.п.).

Основная потребность ребенка - жить вместе с окружающими людьми, но так как дети этого возраста еще не могут до конца осуществить эту потребность самостоятельно, их жизнь проходит в условиях опосредованной, а не прямой связи с миром. Единственная деятельность, которая позволяет смоделировать общественные отношения - это сюжетно-ролевая игра, которая является ведущим типом деятельности дошкольного возраста. Игра - это деятельность, в которой ребенок сначала эмоционально, а затем интеллектуально осваивает систему человеческих отношений. Игра создает для ребенка зону ближайшего развития. Л.С. Выготский указывал, что в игре ребенок всегда будет выше своего возраста, обычного повседневного поведения; игра содержит в себе все тенденции для дальнейшего развития ребенка. Таким образом, между занятиями и на самих занятиях целесообразно проводить перемены в виде физкультминуток или подвижных игр.

Объём и сроки освоения программы

Программа "Веселая палитра" художественной направленности.

Уровень программы - **ознакомительный**. Она не дублирует программу дошкольного образования, а многогранно дополняет образование дошкольника согласно новым ФГОС.

Обучающий курс рассчитан на 72 часа и включает в себя широкий спектр форм и методов работы.

Занятия проводятся 1 раз в неделю (в выходной день) по 2 учебных часа (1 час - 30 минут).

Описание планируемых результатов

Социально-коммуникативное развитие - развитие свободного общения со взрослыми и детьми по поводу процесса и результатов рисования на песке, развитие речи детей в ходе сопровождения рассказом своей деятельности, описания своей творческой работы; формирование основ безопасности собственной жизнедеятельности при работе с песком; формирование трудовых умений и навыков в случаях, когда просыпается песок на стол или на пол.

Познавательное развитие - формирование целостной картины мира, расширение кругозора в части искусства песочной анимации, творчества; знакомство со строением предметов, объектов. Речевое развитие - знакомство детей с литературными произведениями, которые лягут в основу предстоящей деятельности. Литература возбуждает воображение, стихи, проза, сказки наполнены яркими образами, побуждающими к творчеству. Художественно-эстетическое развитие – прослушивание звуков окружающего мира; рисование с прослушиванием произведений известных композиторов в соответствии с тематикой занятия.

К концу реализации программы у детей появляется ритмичность при нанесении штрихов, линий, пятен; дети умеют рассматривать и обследовать предметы, в том числе с помощью рук; кратко характеризовать их, называть характерные признаки; у детей появляется навык работы кистью и пальцами обеих рук; заложены основы умения передавать форму, строение предмета и его частей, правильные пропорции частей, заложены основы формирования композиционных умений при изображении групп предметов или сюжета; тонкая координация движений и мелкая моторика рук становится более точной.

Учебно-тематический план

тема	Количество часов		
	теория	практика	всего
Вводное занятие	1	1	2

«Волшебство линий» Роспись песком	1		1
«Узоры на стекле»	1		1
«Геометрические фигуры»	1	1	2
«Осенний вальс»	1	1	2
«За окном рябинка»	1	1	2
«Разноцветный лист летит»		2	2
«Отпечатки наших рук»		2	2
«Фигуры на песке»	1	1	2
«Дерево на песке»	1	1	2
«Сказочные животные»		2	2
«Ёжик с яблоками»		2	2
«Неваляшка»		2	2
«Здравствуй зима!»		2	2
«Снеговик - почтовик»		2	2
«Снежинка»		2	2
«Новогодняя открытка»		2	2
«Рождественская ночь»	1	1	2
«Сказка Морозко»	1	1	2
Царство Снежной королевы		2	2
«Зимняя сказка»		2	2
«Деревья в снегу»		2	2
«Превращение пятна»	1	1	2
23 февраля		2	2
«Мир моей фантазии»		2	2
«8 марта»		2	2
«Пробуждение природы»	1	1	2
«Бабушкин платок»		2	2
«Волшебные превращения»		2	2
«Цветочная поляна»		2	2
Коллективное сочинение сказки		2	2
«Космический пейзаж»		2	2
«Птицы и насекомые»		2	2

«Домашние животные»		2	2
«Обитатели морей и океанов»		2	2
«Бабочка»		2	2
Итоговое занятие		2	2
Всего	12	60	72

Содержание программы

Обучение технике рисования песком проводится в соответствии с тематическим планом, предусматривающим два цикла:

1-й - начальный - знакомство с песком, подготовка руки, развитие воображения и умения рисовать песком;

2-й - основной цикл - сюжетное рисование по теме и по замыслу.

Темы изобразительной деятельности могут меняться, дополняться в зависимости от воображения и творческого замысла ребенка. Для рисования используется мелкий белый песок, который хранится в специальном отделении в коробке на столе (планшете).

В процессе обучения дошкольники учатся формулировать замысел и удерживать его на протяжении деятельности; оценивать свои рисунки и работы других детей, отмечая при этом их качество, содержание, соответствие действительности, эстетическую привлекательность.

Для воплощения каждого замысла используется определенное количество песка, выделяется центральная фигура, задуманная ребенком, остальные детали прорисовываются дополнительно. Добавляя горсти песка, дети учатся делать рисунок темным, ярким или, убирая лишнее, светлым, прозрачным, пытаются передавать в рисунке свое настроение, чувства и мысли.

Итоговое занятие

По итогам обучения проводится занятие совместно с родителями в форме заключительного праздника «Веселая палитра». Маленькие художники вместе со взрослыми создают картину из песка. Заключительная часть предполагает анализ детьми своих работ и рисунков товарищей; раскрытие творческого замысла. После подведения итогов образовательной деятельности детские работы фотографируются. В конце обучения из лучших работ оформляются фотовыставка.

Методическое содержание

Формирование творческой личности – одна из важных задач педагогической теории и практики на современном этапе. Эффективней начинается её развитие с дошкольного возраста. Как говорил В.А. Сухомлинский: “Истоки способностей и дарования детей на кончиках пальцев. От пальцев, образно говоря, идут тончайшие нити-ручейки, которые питает источник творческой мысли. Другими словами, чем

больше мастерства в детской руке, тем умнее ребёнок”. Все дети талантливы. Поэтому необходимо, вовремя заметить, почувствовать эти таланты и постараться, как можно раньше дать возможность детям проявить их на практике, в реальной жизни. Развивая с помощью взрослых художественно-творческие способности, ребёнок создаёт новые работы (рисунок). Придумывая что-то неповторимое, он каждый раз экспериментирует со способами создания объекта. Дошкольник в своём эстетическом развитии проходит путь от элементарного наглядно-чувственного впечатления до создания оригинального образа (композиции) адекватными изобразительно – выразительными средствами. Таким образом, необходимо создавать базу для его творчества. Чем больше ребёнок видит, слышит, переживает, тем значительнее и продуктивнее, станет деятельность его воображения.

Для подготовки и проведения занятия педагог использует методические таблицы и дидактический материал (пособия, шаблоны, фотографии, журналы, книги).

На занятии используются различные методы и приёмы:

- игровой;
- наглядный;
- словесный (использование художественного слова, вопросы, указание, пояснение);
- практический (самостоятельное выполнение детьми рисунков, заданий);
- исследовательский;
- сказкотерапия;
- метод «подмастерья» (взаимодействие педагога и ребёнка в едином творческом процессе);
- сотворчество;
- мотивационный (убеждение, поощрение).

Методы работы с родителями

1. Родительские собрания проводятся:

- для того чтобы ознакомить их с предлагаемой программой;
- для обсуждения подготовки и проведения традиционных мероприятий;
- для обсуждения проблем дальнейшего развития детского коллектива.

2. Индивидуальные консультации необходимы для того, чтобы помочь родителям найти индивидуальный подход к своему ребенку.

3. Совместные мероприятия детей и родителей с целью приобщить их к интересам детей, помочь в развитии детского коллектива.

Материально – техническое обеспечение

Учебное помещения для реализации изобразительной деятельности с затемнением

Световые столы 3 шт.

Кварцевый песок

Экран 1 шт.

Видеокамера 1 шт.
Аудио-плеер 1 шт.
Лопатки
Кисточки
Миниатюрные игрушки (люди , животные, растения, насекомые)
Кубики разного материала (дерево, железо, пластмасса)
Камешки, бусинки, пуговики, ракушки
Набор мелкой посуды
Палочки, веточки.

Список литературы для педагога

1. Бережная Н. Ф. Использование песочницы в коррекции эмоционально-волевой и социальной сфер детей раннего младшего дошкольного возраста. Дошкольная педагогика. Январь-Февраль, 2007.
2. Белоусова, О.А. «Обучение дошкольников рисованию песком»Текст/ – О.А. Белоусова.Журнал«Старший воспитатель» №5/ 2012г.-76с.;
3. Воспитание и обучение детей с нарушениями развития.; № 2 2005г.
4. Воспитание и обучение детей с нарушениями развития.; № 4 2005г.
5. Грабенко Т. М., Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Коррекционные, развивающие и адаптирующие игры. – СПб.: Детство-Пресс, 2002. -208 с.
6. Грабенко Т.М., Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Чудеса на песке. – СПб., 1998 г.
7. Горькова, Л.Г., Обухова, Л.А. Сценарии занятий по комплексному развитию дошкольников Текст/Л.Г. Горькова, Л.А. Обухова. - М.: ВАКО, 2005г.- 156с.;
- 8.Грабенко, Т.М., Зинкевич-Евстигнеева, Т.Д. Чудеса на песке. Песочная игротерапия–Текст /Т.М. Грабенко,Т.Д. Зинкевич-ЕвстигнееваСПб.:
9. Епанчинцева О. Ю. Роль песочной терапии в развитии эмоциональной сферы детей дошкольного возраста. – СПб.: ООО «Издательство «Детство – пресс», 2010. – 80 с.
10. Жителева С. С. Песочная терапия. Ребенок в детском саду.; № 4 2006г.
11. Захаров А. И. Дневные и ночные страхи у детей. СПб.; Союз, 2000г. – 196 с.
12. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Нисневич Л.А. Как помочь особому ребёнку. – СПб., 1998 г.
13. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Грабенко Т.М. Практикум по песочной психотерапии. – СПб.: «Речь», 2002 г., Чудеса на песке. – СПб.: «Речь», 2005 г.
14. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Кудзилов Д.Б. Психодиагностика через рисунок в сказкотерапии. – СПб.: «Речь», 2003 г.
15. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Основы сказкотерапии. – СПб.: «Речь», 2006 г.
16. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Грабенко Т.М. Игры в сказкотерапии. – СПб.: «Речь», 2006 г.. – 310 с.
- 17.Зинкевич-Евстигнеева, Т.Д., Грабенко, Т.М. Практикум по креативной терапии. — Текст/Т.М. Грабенко,Т.Д. Зинкевич-ЕвстигнееваМ.: Речь, 2003- 156с.;
18. Зейц Мариелла. Пишем и рисуем на песке. Настольная песочница. – Текст /ЗейцМариеллаМ.:ИНТ,2010-112с.;

19. Киселева М. В. Арт-терапия в работе с детьми: руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми. – СПб.: Речь, 2006. – 160 с.
20. К логопеду или в песочницу. «Обруч№»; № 5 2005г.
16. Мастюкова Е. М. Физическое воспитание детей с церебральным параличом. М., Просвещение, 1985. 151 с.
21. Практикум по сказкотерапии. Под ред. Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой. – СПб.: «Речь», 2000 г., 2006 г.
22. Статья «Возможности песочной терапии в работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).»
23. Сажина, С.Д. Составление рабочих программ для ДОУ. Методические рекомендации.- Текст С. Д.Сажина М.: ТЦ Сфера, 2007-67с.;
24. Швайко, Г.С. Занятия по изобразительной деятельности в детском саду: подготовительная группа: программа, конспекты: пособие для педагогов дошкольных учреждений.-Текст /Г.С. ШвайкоМ. гуманитар.изд.центр.

Список литературы для родителей

1. Грабенко Т.М., Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Чудеса на песке. – СПб.,1998 г.
2. Грабенко, Т.М., Зинкевич-Евстигнеева, Т.Д. Чудеса на песке. Песочная игротерапия–Текст /Т.М. Грабенко,Т.Д. Зинкевич-ЕвстигнееваСПб.:
3. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Основы сказкотерапии. – СПб.: «Речь», 2006 г.

Приложение №1

Мониторинг результатов образовательной деятельности

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся текущий (в течение года), промежуточный (декабрь) и итоговый (май) контроль. Количественная оценка степени оригинальности производится подсчётом количества изображений, которые не повторялись у ребёнка и не повторялись ни у кого из детей группы. Одинаковыми считаются те рисунки, в которых разные эталонные фигуры превращались в один и тот же элемент рисунка. Подсчитанный коэффициент оригинальности соотносят с одним из шести типов решения задачи на воображение.

Нулевой тип. Характеризуется тем, что ребёнок ещё не принимает задачу на построение образа воображения с использованием заданного элемента. Он не дорисовывает его, а рисует рядом что-то своё (свободное фантазирование).

1 тип – ребёнок дорисовывает фигуру на карточке так, что получается изображение отдельного объекта, но изображение контурное, схематичное, лишённое деталей;

2 тип – так же изображается отдельный объект, но с разнообразными деталями;

3 тип – изображая отдельный объект, ребёнок уже включает его в какой-нибудь воображаемый сюжет (например: не просто девочка, а девочка, делающая зарядку);

4 тип – ребёнок изображает несколько объектов по воображаемому сюжету (например: девочка гуляет с собакой);

5 тип – заданная фигура используется качественно по-новому. Если в 1-4 типах она выступает как основная часть картинка, которую рисовал ребёнок (кружок-голова), то теперь фигура включается, как один из второстепенных элементов для создания образа воображения (треугольник уже не крыша, а грифель карандаша, которым мальчик рисует картину).

Выполнение задания распределяется по уровням выраженности творческих проявлений в рисунках детей:

Низкий уровень – ребёнок выполняет задание по 1 и 2 типу решения задач на воображение;

Средний уровень – ребёнок выполняет задание по 3 и 4 типу решения задач на воображение;

Высокий уровень – ребёнок выполняет задание по 5 типу решения задач на воображение.

Приложение № 2

Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса	1 год обучения
Продолжительность учебного года	36 недель
Первое полугодие	16 недель
Второе полугодие	20 недель

Продолжительность занятия	2 часа
Кол-во часов в неделю	2 часа
Праздничные дни	4 ноября 1,2,3,4,5,6,7,8 января 23 февраля 8 марта 1,9 мая
Промежуточная аттестация	26 декабря
Итоговая аттестация	29 мая
Окончание учебного года	30 мая

Распределение часов в течение года

часы	сен	окт	нояб	дек	янв	фев	март	апр	май	итого
2 часа в нед. 36 недель	8	8	8	8	8	8	8	8	8	72 часа

Приложение №3

Упражнения для развития мелкой моторики

"Гроза" Дети выполняют движения пальцами рук в соответствии с текстом

Капли первые упали,

(слегка постучать двумя пальцами каждой руки по столу)

Пауков перепугали.

(внутренняя сторона ладони опущена вниз; пальцы

слегка согнуть и, перебирая ими, следует показать, как разбегаются пауки)

Дождик застучал сильнее.

(постучать по столу всеми пальцами обеих рук)

Птички скрылись среди ветвей.

(скрестив руки, ладони соединить тыльной стороной; махать пальцами, сжатыми вместе)

Дождь полил как из ведра,

(сильнее постучать по столу всеми пальцами обеих рук)

Разбежалась детвора.

(указательный и средний пальцы обеих рук бегают по столу, изображая человечков; остальные пальцы прижаты к ладони)

В небе молния сверкает,

(нарисовать пальцем в воздухе молнию)

Гром все небо разрывает

(барабанить кулаками, а затем похлопать в ладоши)

А потом из тучи солнце

(поднять обе руки вверх с разомкнутыми пальцами)

Вновь посмотрит нам в оконце!

"Цветочки" Дети выполняют движения пальцами рук в соответствии с текстом:

В нашей группе на окне,

(сжимают и разжимают кулачки)

Во зеленой во стране,

(показывают ладошками "горшочки")

В расписных горшочках

(поднимают ладошки вверх вертикально)

Подросли цветочки.

Вот розан, герань, толстянка,

Колких кактусов семья.

(загибают пальчики на обеих руках, начиная с большого)

Их польем мы спозаранку,

Я и все мои друзья!

(поливают из воображаемой лейки, складывают ладони обеих рук)

"Колокольчик" Дети выполняют движения пальцами рук в соответствии с текстом:

- Дон-дон-дон, -

Колокольчик звенит.

(пошевелить пальчиками обеих рук)

- Ля-ля-ля, -

Что-то он говорит.

(поднести указательные пальцы обеих рук ко рту)

Динь-динь-динь, -

Наклоняет головку.

(опустить ладошки вниз)

Бом-бом-бом, -

Растрепал всю прическу

(провести ладошками по волосам)

Дзынь-дзынь-дзынь, -

Солнцу он улыбнулся.

(улыбнуться и похлопать в ладоши)

Наконец-то проснулся.

(постучать пальцами одной руки о пальцы другой)

Развивающие кинезиологические упражнения

"Колечко" Ребенок поочередно и как можно быстрее перебирает пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

"Кулак - ребро — ладонь" Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь сжата в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Ребенок выполняет пробу вместе с педагогом, затем по памяти в течение 8-10 повторений моторной программы. Проба выполняется сначала правой рукой, потом - левой, затем двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении упражнения педагог предлагает ребенку помогать себе командами ("кулак - ребро - ладонь"), произносимыми вслух или про себя.

"Зеркальное рисование" Ребенку предлагается взять в обе руки карандаши или фломастеры и рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы на чистом листе. При выполнении этого упражнения расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно повышается эффективность работы мозга.

"Ухо — нос" Ребенок по показу взрослого, а затем самостоятельно берется левой рукой за кончик носа, а правой рукой - за противоположное ухо. Одновременно отпуская ухо и нос, хлопает в ладоши, меняет положение рук "с точностью до наоборот". Упражнение повторяется несколько раз.

"Горизонтальная восьмерка" Педагог предлагает ребенку нарисовать в воздухе в горизонтальной плоскости цифру восемь три раза: сначала одной рукой, потом другой, затем обеими руками одновременно.

"Симметричные рисунки" Педагог предлагает ребенку нарисовать в воздухе обеими руками одновременно зеркально симметричные рисунки: цветок, ель и т. д.

"Медвежья покачивания" Педагог предлагает ребенку покачаться из стороны в сторону, подражая медведю. Затем подключить руки и придумать сюжет.

"Снеговик" Упражнение выполняется стоя. Педагог предлагает детям представить, что каждый из них - только что слепленный снеговик. Тело его должно быть напряжено, как замерзший снег. Но вот пришла весна, пригрело солнце, и снеговик начал таять. Сначала "тает" и повисает голова, затем опускаются

плечи, расслабляются руки и т. д. В конце упражнения дети мягко падают на пол и лежат.

"Накачаем мышцы" Сидя, дети сгибают руки в локтях, сжимают и разжимают кисти рук, постепенно убыстряя темп. Упражнение выполняется до максимальной усталости кистей. Затем нужно расслабить руки и встряхнуть их.

"Часики" Дети выполняют свободные движения глаз из стороны в сторону, вращения.

"Рожицы" Педагог предлагает детям показать различные рожицы, выполняя мимические движения: надувание щек, показывание языка, вытягивание губ трубочкой, открывание рта.

"Жонглер" Дети пробуют перекатывать орехи или шарики сначала в каждой ладони, а затем между пальцами.

"Водный велосипед" Упражнение выполняется в парах: дети встают друг напротив друга, касаются ладонями ладоней партнера и совершают движения, аналогичные езде на велосипеде.

"Пианист" Педагог предлагает ребенку поиграть на пианино. Для этого просит его прижать ладонь к поверхности стола и сначала по порядку, а затем хаотично поднимать пальцы по одному и называть их.

Психогимнастика на развитие эмоциональной сферы

Игра "Вот он какой" Игра направлена на развитие внимания, памяти и наблюдательности. Ребенок без слов с помощью выразительных жестов "рассказывает" о размерах и формах хорошо известных ему предметов: маленький, большой, заостренный, круглый, четырехугольный, мелкий, длинный, короткий.

Упражнение "Как ты себя чувствуешь?"

Упражнение направлено на развитие внимательности, эмпатии и умения чувствовать настроение другого. Выполняется по кругу. Каждый ребенок внимательно смотрит на своего соседа слева, пытается догадаться, как тот себя чувствует, и рассказывает об этом.

Дошкольник, состояние которого описывается, слушает и затем соглашается или не соглашается со сказанным, дополняет.

Упражнение "Мое настроение" Упражнение направлено на развитие эмпатии, умения описывать свое настроение и распознавать настроение других. Ребенку предлагают поведать остальным о своем настроении: его можно нарисовать, можно сравнить с каким-либо цветом или показать в движении - все зависит от фантазии и желания дошкольника.

Упражнение "Сидящий — стоящий" Упражнение направлено на развитие эмоциональной сферы. Ребенок, стоя и глядя на сидящего, говорит предложенную педагогом или составленную самостоятельно фразу с разным чувством: весело, со страхом, сердито, спокойно.

Упражнения "Животные" Упражнение направлено на развитие воображения. Педагог предлагает детям изобразить какое-нибудь животное: шустрому ребенку - медведя, медлительному - зайца, белку, трусливому - тигра, льва и т. д.

Упражнение "Танец под музыку" Упражнение направлено на преодоление робости, укрепление веры в себя. Дети садятся по кругу, самого замкнутого сажают в центр. Включается музыка - дети встают, ребенок в кругу танцует. Дошкольники тоже могут танцевать, стоя на месте.

ПАЛЬЧИКОВЫЕ ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ

«АПЕЛЬСИН»

Мы делили апельсин. (Дети «разламывают» апельсин.)

Много нас, (Показывают 10 пальцев.)

А он один. (Показывают 1 палец.)

Эта долька — для ежа. (Загибают пальцы левой руки.)

Эта долька — для стрижа.

Эта долька — для утят.

Эта долька — для котят.

Эта долька — для бобра.

А для волка — кожура. (Бросательное движение правой рукой.)

Он сердит на нас (Сжимают кулаки и прижимают

Беда!!! их к груди.)

Разбегайтесь («Бегут» пальцами по столу.)

Кто куда!

«МАШИНА КАША»

Маша каши наварила, (Указательным пальцем правой

Маша кашей всех кормила. руки дети мешают в левой ладошке.)

Положила Маша кашу

Кошке — в чашку, (Загибают пальцы левой руки.)

Жучке — в плошку,

А коту — в большую ложку.

В миску курицам, цыплятам

И в корытце пороссятам.

Всю посуду заняла, (Разжимают кулачок.)

Все до крошки раздала. (Сдувают «крошку» с ладошки.)

«ГДЕ ОБЕДАЛ ВОРОБЕЙ?»

- Где обедал, воробей? (Дети машут ладошками.)

- В зоопарке у зверей. (Ладонками изображают раскрывающуюся пасть.)

Пообедал я сперва (На каждое название животного

За решеткою у льва. загибают по одному пальчику

Подкрепился у лисицы, поочередно на левой,

У моржа попил водицы. затем на правой руке.)

Ел морковку у слона.

С журавлем поел пшена.

Погостил у носорога,

Отрубей поел немного.

Побывал я на пиру

У хвостатых кенгуру.
Был на праздничном обеде
У мохнатого медведя.
А зубастый крокодил
Чуть меня не проглотил. (Опять изображают
раскрывающуюся пасть животного.)
«ЕСТЬ У КАЖДОГО СВОЙ ДОМ»
У лисы в лесу глухом (Дети загибают пальцы на обеих руках.)
Есть нора — надежный дом.
Не страшны зимой метели
Белочке в дупле на ели.
Под кустами еж колючий
Нагребает листья в кучу.
Из ветвей, корней, коры
Хатки делают бобры.
Спит в берлоге косолапый,
До весны сосет там лапу.
Есть у каждого свой дом, (Удары ладонями и кулачками поочередно.)
Всем тепло, уютно в нем.
«ПТИЧКИ»
Эта птичка — соловей, (Загибают пальцы на обеих руках.)
Эта птичка — воробей,
Эта птичка — совушка, сонная головушка.
Эта птичка — свиристель,
Эта птичка — коростель.
Эта птичка — злой орлан. (Машут сложенными накрест ладонями.)
Птички, птички, по домам. (Машут обеими руками, как крыльям)
"ПАЛЬЧИК, ПАЛЬЧИК, ГДЕ ТЫ БЫЛ?"
Педагог садится за стол напротив ребенка и просит его протянуть одну руку.
Закрывает от него ладонь и пальцы этой руки своей рукой. Другой рукой
дотрагивается до пальцев протянутой руки ребенка и просит его вытянуть на
другой руке тот палец, который педагог в этот момент трогает. Педагогу следует
иметь в виду, что пальцы на правой руке ребенок-правша, как правило, различает
несколько лучше, чем на левой.