

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

(выписка из дополнительной общеразвивающей программы «Волшебный песок» для детей 3-4 лет)

Месяц	№ недели	Пескография	Песочная игротерапия	Занятия с кинетическим песком	Количество академических часов за учебный год
		Модуль 1 «Мой друг»			
Октябрь	1	«Мой любимый дождик». П/г «Пчелка мешает спать» (игра лицевых мускулов)			1
		Показать приемы получения точек и коротких линий (мелкий, капельками, сильный ливень), используя точку и линию как средство выразительности.	Показать прием посыпания поверхности песком через сито – песочный дождик, увлажнения каплями с мокрых пальцев рук, тряпочки. Игровая ситуация «Зверята перед дождиком»		
	2	«Бабочка красавица». П/г «Крылья бабочки» (напряжение и расслабление кисти рук)			1
		Рисование бабочки двумя руками различными способами: ладонями, пальцами. Украшение дополнительными деталями (камушки, палочки, кусочки ткани).		Лепка бабочки. Создание узоров на крыльях надавливанием пальцами, при помощи стеки, других деталей.	
	3	«Солнышко лучистое». П/г «Холодно-жарко» (напряжение и расслабление мышц туловища)			1
		Рисование лучиков солнышка различными способами (на	Игра «Секретики» Что спрятано в песке? В песке		

		целом полотне, насыпью).	прячутся любые игрушки, при этом тайник помечается, задача ребенка - откапать «секретик», а потом сделать похожий.		
	4	«Ягода-малина». П/г «Сладкое-кислое» (напряжение и расслабление мышц лица)			1
		Рисование точек (ягодки) симметрично образцу.		Лепка шарика. Смешивание шариков – варим варенье.	
Ноябрь	1	«Кошечка». П/г «Котята» (напряжение и расслабление мышц спины)			1
		Рисование усиков, лапок кошки. Симметричное отражение линий.	Построение и обыгрывание на тему «Домик для кошечки».		
	2	«Будь здоров!». Массаж в парах «Рельсы-рельсы» (расслабление мышц спины)			1
		Рисование градусника – одна длинная прямая и маленькие деления на одинаковом расстоянии.		Лепка «Пирог». «Замешивание» теста, создание объемной формы пирога, украшение деталями. Работа пальцами, кистью рук, корпусом тела.	
	3	«Золотая рыбка». П/г «Морские волны» (снижение мышечного напряжения, переключение внимания)			1
		Рисование рыбки по образцу. Повторение контуров фигуры.	Построение и обыгрывание на тему «Морская сказка».		
4	«Транспорт». П/г «Едем, плывем, летим» (напряжение и расслабление ног и рук)			1	
	Рисование колес, дорожек для транспорта (круги, овалы, прямые и волнистые линии).		Лепка транспорта при помощи формочек. Куда едет этот транспорт.	0,5	

		Промежуточная аттестация			0,5
		Модуль 2 «Песочная сказка»			
Декабрь	1	«Снежок». Игр/релаксация «Бой снежками» (снятие эмоционального напряжения)			1
		Рисование падающего снега, снежинок (на целом полотне, насыпью) при помощи пальцев, мячиков-ёжиков.	Составление композиции и обыгрывание на тему «Зимние игры».		
	2	«Узоры от мороза». П/г «Замерзли наши ручки» (растирание ладоней, пальцев, рук)			1
		Рисование узоров, снежинок по образцу.		Лепка узора снежинки по образцу.	
3	«Елочка». Самомассаж ладоней шишкой «Мишка косолапый».			1	
	Рисование елочки разными способами (на целом полотне, насыпью).	Составление и обыгрывание композиции на тему «Новый год».			
4	«Скоро-скоро Новый год». Игр.упр. «А у дедуши Мороза»			1	
	Рисование новогодних елочных игрушек по трафарету. Украшение дополнительными деталями (камушки, палочки, кусочки ткани).		Лепка снеговика, разукрашивание палочками, пуговицами и т.п.		
Январь	3	«Эмоции. Спокойствие-страх». Релаксация «Ласковый мелок» (снятие зажимов, развитие тактильности)			1
		Рисование эмоций по заданию в круге. Знакомство с песочными персонажами - друзьями Ах и Ох.	«Разговор с руками». «Оживление» следа ладони с помощью деталей, обыгрывание: какие ладошки, как их зовут, что любят		

			делать, чего боятся?		
	4	«Эмоции. Испуг-удивление». Упражнение «Испуг-удивление-расслабление» (эмоциональная разгрузка)			1
		Представление сказки про друзей Ах и Ох. Ситуация - находка. Нанесение песка ровным слоем.		Лепка маски Испуг. Что нужно сделать или сказать маске, чтобы она превратилась в Радость?	
	5	«Эмоции. Злость-обида». Упражнение «Злость-обида-расслабление» (эмоциональная разгрузка)			1
		Представление сказки про друзей Ах и Ох. Ситуация - поссорились. Нанесение песка ровным слоем.	Сжатие и разжимание влажного песка в кулаке. Упражнение Поделись песком. Вывод - злость и обида не приносят пользы. Поиск конструктивных способов выражения этих эмоций.		
Февра ль	1	«Эмоции. Радость-грусть». Игр/релаксация «Подарок»			1
		Представление сказки про друзей Ах и Ох. Ситуация - день рождения Ох. Нанесение песка ровным слоем.		Лепка подарка для своего друга. Что приносит радость?	
	2	«Семья». Упражнение с мячом «Кого я люблю» (эмоциональный настрой)			1
		Рисование лица членов семьи. Проговаривание – добрый или злой, почему?	Составление и обыгрывание композиции на тему «Моя семья».		
	3	«Лес дремучий». П/г «Лесные жители»			1
		Рисование следов зайца,		Лепка домиков-норок для	

		лисы, волка, медведя по образцу. Учитывать дистанцию между следами в зависимости от размера животного.		лесных жителей. В горке песка делать пальцем глубокое отверстие, расширенное к выходу. Что еще нужно, чтобы в домике было тепло?		
	4	«Папин праздник». Массаж в парах «Рельсы-рельсы» (расслабление мышц спины)			1	
		Рисование цветным песком подарка для папы на трафарете.	Составление и обыгрывание композиции на тему «Война и мир».		0,5	
		Промежуточная аттестация			0,5	
		Модуль 3 «Песочница»				
Март	1	«Птичка-невеличка». П/г «Перышко» (дыхание, мышцы рук)			1	
		Рисование формы яйца различными способами (на целом полотне, насыпью).		Лепка птицы на доске кусочками песка, прижимая ладонью и пальцами. Работа с деталями.		
	2	«Женский день». П/г «Как мы маме помогли» (напряжение и расслабление мышц корпуса тела)			1	
		Рисование цветным песком подарка для папы на трафарете.	Составление и обыгрывание композиции на тему «Готовим праздничный обед»			
3	«Пружинки-резинки». Игр/релаксация «Пружинки», «Резинки» (растяжение и расслабление тела)				1	
		Рисование спирали без отрыва различные по диаметру.		Растягивание куса песка и обратное собирание в кусок. Сперва индивидуально, затем совместно.		

	4	«Весенние цветы». Релаксация «Цветок» (дыхание и пальцы рук)		1
		Рисование одуванчика линиями от центра к краю с соблюдением пропорций.	Составление и обыгрывание композиции на тему «Цветочная полянка».	
Апрель	1	«День смеха». П/г «Любопытная Варвара» (расслабление мышц шеи)		1
		Рисование на свободную тему.	Составление композиции на свободную тему.	
	2	«Космос». Игр./гимнастика «Считалочка-бормоталочка» (внимание, разминка рук, ног)		1
		Коллективное рисование космоса с трафаретами и без них (звезды, планеты, ракеты)		Лепка коллективная с формочками и без них «Космос» (звезды, планеты).
	3	«Пасха». П/г «Маленькая птичка» (снятие эмоциональное напряжения)		1
		Рисование узоров двумя руками на форме яйца. Симметричное выполнение узоров двумя руками.	Игра «Секретики» Что спрятано в песке? В песке прячутся любые игрушки, при этом тайник помечается, задача ребенка - откопать «секретик», а потом сделать похожий.	
	4	«Формы». Игр./релаксация «Скульптура» (снижение мышечного напряжения)		1
		Рисование фигур круг, овал, квадрат, треугольник по трафарету и без него.	Лепка фигур круг, овал, квадрат, треугольник с формочками и без них.	
Май	1	«Размер». П/г «Мы растем-растем-растем» (растяжение мышц спины)		1
		Рисование предметов различной величины, сравнение.	С/р игра в парах «Маленький – большой» на песке. Транзакционная	

		коммуникация.		
2	«Радуга». П/г «Кисло-сладко» (мышцы лица)			1
	Рисование цветным песком радуги на трафарете.		Лепка радуги из цветного песка.	
3	«Паучок». Релаксация «Клубочек» (напряжение и расслабление пальцев рук, саморегуляция)			1
	Рисование паука. Составление узора паутины.	Прятки с паучком. Задача - найти паучка в песке.		
4	Промежуточная аттестация. Диагностика эмоционально-волевой и познавательной сферы			1
	Итого:			36 часов
	Длительность одного занятия			10 минут
	Количество занятий в неделю/объём учебной нагрузки (мин.)			2 занятий / 20 минут
	Количество занятий в месяц/объём учебной нагрузки (мин.)			8 занятий / 80 минут
	Количество занятий в учебном году/объём учебной нагрузки (мин.)			36 часов / 720 минут
	Промежуточная аттестация			3 занятия / 20 минут