МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 153»

«153-ТИ НОМЕРО НЫЛПИ САД» ШКОЛАОЗЬ ДЫШЕТОНЪЯ МУНИЦИПАЛ КОНЬДЭТЭН ВОЗИСЬКИСЬ УЖЪЮРТ

Принята на
педагогическом совете
протокол №1
«30»августа 2022г.

Утверждаю
Заведующий МБДОУ №153
О.В.Грехова
Приказ №100 от 01.09.2022г.

Дополнительная общеразвивающая программа художественной направленности по обучению детей старшего дошкольного возраста рисованию песком

Срок реализации: 2 года

Руководитель
Чернышова Наталья Александровна

Ижевск, 2022

Оглавление

Введение	3
I.Целевой раздел	4
1.1.Пояснительная записка	4
1.1.1. Цель и задачи реализации	5
1.1.2. Принципы и подходы к формированию	6
1.3. Планируемые результаты освоения.	9
Первый год обучения	9
Второй год обучения	9
II Содержательный раздел	11
2.1.Общие положения	11
2.2.Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребёнка, представленных в пяти образовательных областях.	11
2.3 Взаимодействие педагога с детьми	12
III Организационный раздел	14
3.1. Формы и режим занятий	14
3.2. Структура учебного плана	14
3.3. Годовой календарный учебный график	14
3.4. Учебно-тематический план	14
Первый год обучения	15
Второй год обучения	17
3.5. Материально-техническое обеспечение	18
Перечень литературных источников	19
Приложения	20

ВВЕДЕНИЕ

Художественно-эстетическая деятельность – деятельность специфическая для детей, в которой ребёнок наиболее полно может раскрыть себя, свои возможности, ощутить продукт своей деятельности (рисунки), одним словом реализовать себя как творческая личность. На это нас нацеливает концепция дошкольного образования, где чётко определяются задачи перед педагогом о развитии творческого начала в детях, впоследствии так необходимого в жизни.

В процессе художественной деятельности ребёнок получает широкие возможности для самовыражения, раскрытия и совершенствования творческих способностей.

Художественно-эстетическое развитие предполагает развитие предпосылок ценностно-смыслового восприятия и понимания произведений искусства (словесного, музыкального, изобразительного), мира природы; становление эстетического отношения к окружающему миру; формирование элементарных представлений о видах искусства; восприятие музыки, художественной литературы, фольклора; стимулирование сопереживания персонажам художественных произведений; реализацию самостоятельной творческой деятельности детей (изобразительной, конструктивно-модельной, музыкальной и др.).

В **основе программы дополнительного образования рисования песком** заложены не только эстетико-художественные принципы развития ребенка 5-7 лет, но и методы психологической разгрузки.

Содержание программы включает три основных раздела – целевой, содержательный и организационный.

Целевой раздел определяет ее цели и задачи, принципы и подходы к формированию ПДО, планируемые результаты ее освоения.

Содержательный раздел включает описание образовательной деятельности по художественно-эстетическому развитию с использованием нетрадиционного рисования – рисование песком по стеклу. Программа определяет содержание работы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Организационный раздел описывает систему условий реализации образовательной деятельности, необходимых для достижения целей , особенности организации образовательной деятельности, а именно описание:

– психолого-педагогических, материально-технических и финансовых условий,

– особенностей организации образовательной деятельности,

Программа завершается перечнем литературных источников.

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Изобразительное творчество является одним из древнейших направлений искусства. Каждый ребенок рождается художником. Нужно только помочь ему разбудить в себе творческие способности, открыть его сердце добру и красоте, помочь осознать свое место и назначение в этом прекрасном мире.

Основной целью современной системы дополнительного образования является воспитание и развитие личности ребенка. Достижение этой цели невозможно без реализации задач, стоящих перед образовательной областью «Художественно-эстетическое развитие», составляющая часть которого - изобразительное искусство. Незаметно для себя дети учатся наблюдать, думать, фантазировать.

Одним из популярных видов изобразительной деятельности, доступной и интересной дошкольникам является рисование песком «Sand-Art» (песочная анимация).

Актуальность данной программы в том, что песочная анимация является новым развивающимся видом искусства, способствующем гармоничному развитию личности. Большим плюсом песочного рисования являются уникальные свойства песка – сыпучесть, мягкость, приятная шершавость, - которые действуют на человека завораживающе и ребенок избавляется от негативных эмоций. Рисуя песком, человек входит в легкое медитативное состояние, что дает ему возможность по–настоящему расслабиться, отдохнуть. Данный вид арт–искусства подходит всем возрастным категориям. Особенно с песком любят играть дети. Песочное рисование очень полезно гиперактивным детям. Занимаясь таким видом рисования, ребенок успокаивается, освобождается от «лишней» энергии, учится лучше понимать себя. Играя с песком, ребенок учится строить прекрасные песочные «картины», создает различные изображения. А это помогает развитию у ребенка эстетического и художественного восприятия. При этом развивается фантазия, внимание, улучшается координация движений, пространственное восприятие.

Рисование на песке и с помощью песка отличается от традиционного не только своими изобразительными свойствами. Здесь ещё есть и психологическая специфика: сделанный таким образом рисунок нельзя положить в альбом, чтобы показать кому-то или повесить на холодильник; он эфемерен, сиюминутен, и именно это обстоятельство не дает созидательному мотиву измениться, не провоцирует сдвига мотива на цель, то есть не переносит ценность процесса на результат. Если в ходе обыкновенного рисования такое вдруг происходит, то ребёнок впоследствии начинает рисовать только ради «результата», а если при этом у него что-то не получается, то он теряет интерес к деятельности в целом, у него пропадает желание действовать. Песок в этом смысле свободен и передаёт эти крылья свободы творящему ребёнку: у него закрепляется направленность на процесс, а не результат, а именно такая направленность и есть залог развития.

Рисование происходит непосредственно пальцами по песку. Что способствует развитию сенсорных ощущений, раскрепощает и гармонизирует действия рук; развитию мелкой моторики, что положительно влияет на развитие речи и мышления; а так же способствует развитию двух полушарий (так как рисование происходит двумя руками).

Синхронное задействование рук очень полезно для развития 2-х основных видов восприятия: интеллектуально-логического и эмоционально целостного.

Правая рука отвечает за развитие активности, рациональности, мыслительных и аналитических способностей интеллекта, концентрации, а также стимулирует развитие логических, аналитических операций, рациональность, последовательность, объективность.

Левая рука развивает в ребенке восприятие, чувства, интуицию, эмоциональность, мечтательность, образное мышление. Не секрет, что такое рисование полезно для

формирования навыков письма. Соприкосновение с песком влияет на развитие мелкой моторики рук, что воздействует и на качество речи ребенка.

Делаем вывод: Песок - вещество, способное вызвать самые богатые ассоциации. То, что человек создал на песке, созвучно с его внутренним миром. Очень часто этот мир непонятен не только окружающим, но и самому "обладателю". Человек, особенно ребенок, не всегда может сформулировать то, что с ним происходит, а песок помогает выразить все, что в нем скрыто. С помощью песка, любых других сыпучих продуктов и маленьких фигурок можно проигрывать волнующие, конфликтные ситуации - это позволяет получить новый опыт в безопасном

пространстве ребенка, освобождает его от внутреннего напряжения**.** Песочное рисование благоприятно влияет на будущую подготовку к школе (развитие графомоторных навыков и речевой активности т.д.), раскрывает творческие способности, создает ситуацию успеха, так как все, что не получилось, легко можно исправить движением руки! Я скажу просто: рисование песком рекомендовано всем возрастам без исключения – детям и взрослым – как медитативная, расслабляющая техника, укрепляющая здоровье, так и творческая деятельность.

Новизна программы заключается в том, что сочетает в себе *педагогическое* (художественно-творческое) и *арт-терапевтические техники* (арт-терапия в переводе с *англ.* – лечение искусством). Данная программа предназначена для занятий с детьми дошкольного возраста и направлена на ознакомление детей с техникой песочного рисования и на коррекцию психоэмоциональной состояния детей . Она также призвана раскрыть творческий потенциал каждого ребенка, развить эстетический вкус и гармонизировать эмоционально-волевую сферу. По кружковой работе мы используем современную, интересную методику – рисование песком на стекле.

Программа разработана с учетом возрастных и психологических особенностей детей дошкольного возраста.

1.1.1. Цель и задачи реализации программы.

Цель: развитие у детей раннего и дошкольного возраста творческих способностей, психологи-педагогическая поддержка, средствами пескотерапии.

В *целом раздел программы по песочной анимации, независимо от возрастной направленности, нацелен на решение следующих задач:*

Задачи:

1. **Образовательные:**

- формировать познавательную активность через ознакомление с техниками пескотерапии.
- дать детям общее представление об искусстве песочной анимации и обучать техническим приемам и способам изображения с использованием песка.

- формировать сенсорные способности, аналитическое восприятие изображаемого предмета.

- знакомить детей с особенностями песка, его свойствами (сыпучесть, рыхлость); тренировка мелкой моторики рук;

2. **Развивающие:**

- развивать у детей мотивацию к овладению песочным рисунком и познавательную активность - развивать навыки саморелаксации, саморегуляции эмоциональных состояний; гармонизация психоэмоционального состояния.

- развивать умение совместно работать со сверстниками в группах разной комплектации, формирование коммуникативных навыков, планировать деятельность.

- способствовать формированию сенсорных эталонов, развивать тактильную чувствительность. Мелкую моторику руки, зрительно-моторную координацию и межполушарное взаимодействие.

3. Воспитательные:

- вызвать устойчивый интерес к художественной деятельности,

-воспитывать чувство прекрасного, умение видеть красоту в окружающем мире,

- формировать желание детей выражать свои мысли и чувства в изобразительной деятельности,

- воспитывать усидчивость, аккуратность, самостоятельность.

4. Психотерапевтические:

- поддерживать эмоциональный комфорт и благополучие ребенка,

- поддерживать способность получать позитивные эмоции от процесса манипулирования песком и от рисования,

- гармонизировать психоэмоциональное состояние детей,

- учить детей отражать свои негативные эмоциональные состояния на песке.

1.1.2. Принципы и подходы

Основные принципы:

1. **Принцип системности –** структурирования содержания программы по уровням художественного развития ребенка (возрастам) и разделам, связанным с изображением песком отдельных предметов, сюжетных песочных картин.
2. **Принцип ндивидуально-личностного подхода** предусматривает ориентацию на индивидуальные художественные способности и интересы ребенка, приоритет личностных переживаний, отражения чувств, создание условий для творческого его самовыражения.
3. **Принцип адекватного баланса между репродуктивной деятельностью и творчеством.** В первой части занятия предлагаются упражнения, требующие точных повторений движений руками, во второй обязательно творческих заданий по тематике занятия.
4. **Принцип обучения техническим навыкам «от простого к сложному».** этот принцип диктует построения структуры программы и хода занятия.
5. **Принцип создания творческой атмосферы и естественной радости** процессе рисования…
6. **Принцип интеграции изобразительной деятельности с другими видами детской деятельности** (игра, драматизация, рассказывание сказки, музыка). Реализация данного принципа предполагает использование на занятиях игровых приемов в процессе пальчиковой гимнастики и в отдельных случаях обыгрывание созданных рисунков.
7. **Принцип психолого-педагогической поддержки** в процессе рисования достигается посредством бережного отношения к мыслям, рассуждениям детей, продуктам их изобразительной деятельности.

8. **Принцип дозированной помощи и невмешательства** в процессе детского изобразительного творчества.

Методы, используемые при организации занятий с детьми:

- *Наглядные включают в себя:*

• наглядно - слуховые (слушание музыки в аудиозаписи);

• наглядно – зрительные (дидактический материал) ;

• тактильно - мышечные (индивидуальная помощь, помощь других детей, совместное выполнение, подражательное выполнение);

• формы несловесной поддержки (улыбка и т.п.);

- *Словесные методы*:

• объяснение (краткое, четкое, эмоциональное);

• указания (даются очень тихо, не отвлекая внимания других, обращены как ко всем детям, так и индивидуально);

• вопросы (четкие, понятные. Этот словесный прием очень важен, он активизирует внимание, развивает мышление и память)

- *Практические методы*:

• метод упражнений (связан с многократным выполнением практических действий; выбором дидактического материала); - *Игровые методы* (занятия носят игровое содержание, это помогает заинтересовать и
активизировать детей, войти в коммуникативный контакт, самореализоваться в деятельности, стабилизировать внутреннее состояние, вызвать положительные эмоции).

- *Арт-терапевтические методы развития эмоций и чувств:*

- Пробуждения ярких эстетических эмоций и переживаний
- Побуждение к сопереживанию, эмоциональной отзывчивости на прекрасное
- Контроль и оценка изобразительной деятельности.

Формы работы:

- *Индивидуальные* игры. Позитивно влияют на эмоциональное самочувствие детей, являются прекрасным средством для развития и саморазвития ребёнка.

- *Групповые игры* Игры с песком в группе направлены в основном на развитие коммуникативных навыков, т.е. умения гармонично и эффективно общаться друг с другом, взаимодействовать.

Техника рисования:

• Рисование кулаком,
• Рисование ладонью,
• Рисование ребром большого пальца,
• Рисование щепотью,
• Рисование мизинцами,
• Одновременное использование нескольких пальцев,
• Рисование симметрично двумя руками,
• Отсечение лишнего,
• Насыпание из кулачка,
• Рисование пальцем.
• В раннем возрасте использование кинетического песка(лепка, сдавливание, отпечатки и др) с применением формочек

Способами засыпания поверхности стола:

• Просеивание,
• Расхлопывание,
• Дождик,
• Торнадо,
• Волна.

Правила работы с песком повторяем перед каждым занятием:

1. Перед началом и по окончании занятий с песком необходимо мыть руки;
2. Категорически нельзя бросаться песком; Нельзя брать его в рот.
3. Не встряхивать песок на пол и не вытирать об себя руки;
4. Нельзя намеренно выбрасывать песок из песочницы.
5. После игры надо убрать все на свои места.

Структура занятий:

Условно, можно выделить несколько этапов занятий с песком
I. Вводная часть:
1. Особое приветствие.
2. Правила работы с песком.
II. Основная часть:
1. Упражнения на развитие тактильно-кинестетической чувствительности.
2. Игры и упражнения, направленные на формирование и развитие фонематического слуха, фонематического восприятия, фонематического внимания, фонематической памяти, фонематического анализа и синтеза.
III. Заключительная часть:
1. Подведение итогов.
2. Упражнение на релаксацию (см. Приложение 3).
3. Рефлексия.
4. Ритуал прощания

1.2 Диагностика

Диагностика в зависимости от поставленных задач охватывает ряд основных показателей эффективности освоения программы, в качестве которых могут выступать:

1. **Освоение техникой песочного рисования ребенком**
   (владение техниками рисования песком)
2. **Уровень развития психо-моторного развития ребенка**
   (координации, внимания, усидчивости речевой деятельности, образной памяти).
3. **Проявления творческих способностей и владением**
   (мотивация на изобразительную деятельность, воображение, оригинальность).
4. **Уровень развития эмоциональной сферы и познавательной активности ребенка**
   (умение видеть красоту в окружающем мире и передавать ее, используя песочную технику)

На основе анализа продуктов изобразительной деятельности, наблюдения за характером рисования песком по каждому параметру выставляется соответствующий бал и делается вывод о характере освоения программы. Выстраивается общая картина психоэмоционального состояния ребенка.

1.3 Планируемые результаты

5-6 лет

- Создает изображения предметов, сюжетные изображения (с натуры, по представлению); при этом используя разнообразные техники песочной анимации. Владеет графическими действиями (темным по светлому, насыпание песка)
- Движения рук точны, характер, сила, амплитуда, скорость и ритмичность движения соответствует графической задаче изображения несложных форм, объединяя в рисунке несколько изображений в сюжетную картину.

Проявляет увлеченность рисования на песке, желания рисовать по собственному замыслу.
Умеет дорисовывать отдельные формы, включая фантазию и творческое мышление.
Дорисовывая предложенные пятна, линии, точки, получая при этом новый образ.

- Эмоциональное состояние в процессе рисования песком всегда характеризуются стабильностью, уравновешенностью, позитивным настроем. Выражает эмоции не только через рисунок, но и словом.

6-7 лет

- Самостоятельно называет техники рисования песком. Изображает предметы и явления, сюжетные изображения (с натуры, по представлению); передавая их выразительно, путем создания отчетливых форм, использования разных техник песочной анимации. Рисует пальцами, ладонью, кулаком, создавая композицию
- Движения рук точны, характер, сила, амплитуда, скорость и ритмичность движения соответствует графической задаче изображения несложных форм, объединяя в рисунке несколько изображений в сюжетную картину. Способен одновременно работать пальцами двух рук.
- Увлеченность в рисовании на песке, желания рисовать по собственному замыслу. Умеет дорисовывать отдельные формы, включая фантазию и творческое мышление. Умеет передавать особенности человеческого тела взрослого человека и ребенка. Дорисовывая предложенные пятна, линии, точки, получая при этом новый образ, при этом выбирает тип изображения (светлый, темный). Создает индивидуальные и коллективные рисунки, предметные и сюжетные композиции на темы окружающей жизни, литературных произведений.
- Эмоциональное состояние в процессе рисования песком всегда характеризуются стабильностью, уравновешенностью, позитивным настроем, стремлением в рисунке на песке выразить свои эмоции, чувства. Выражает эмоции не только через рисунок, но и словом

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1 Общее положение

В ходе работы предусматриваются различные формы, как индивидуального творчества ребёнка, так и его сотрудничества и сотворчества со сверстниками и взрослыми – педагогами и родителями. Программа рассчитана на 4 года обучения с элементами усложнения для разных возрастных групп. Периодичность занятий - 1 раз в неделю с октября по апрель. Количество занятий в год - 28. Продолжительность занятий предусмотрено физиологическими особенностями возраста детей и «Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами».

2.2.Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребёнка, представленных в пяти образовательных областях.

Многообразие форм работы с песком отвечает всем современным требованиям и решает задачи во всех основных областях развития.

1. Социально-коммуникативное развитие:
• Способствует развитию игровой деятельности

• Умению взаимодействовать со сверстниками

• Приобщению к правилам безопасного поведения

• Формированию волевых качеств *(усидчивости, терпению, умению доводить работу до конца)*.

• Воспитанию самостоятельности, уверенности к себе.

Для социально-коммуникативного развития как нельзя лучше подходят игры детей **с** песочным латком**.** Песок легко сочетается с бросовым и природным материалом. Так же хорошо подойдут любые мелкие игрушки, различные баночки, стаканчики, одноразовые ложки и т. д. Это даёт возможность придумывать различные формы работы, выполнять разнообразные и интересные задания, используя как в совместной, так и в самостоятельной деятельности детей**, и** для индивидуальной работы.

Работа с этим материалом не имеет возрастных ограничений, он актуален как в младшем, так и в старшем дошкольном возрасте.

2. Познавательное развитие:
• Формирует навыки познавательно исследовательской деятельности**.**

• Развивает память, внимание, конструктивное и логическое мышление.

• Даёт возможность обобщению и закреплению пройденного материала.

• Способствует формированию целостной картины мира.

Китайская пословица гласит: “Расскажи – и я забуду, покажи – и я запомню, дай попробовать и я пойму”. Так и ребенок усваивает все прочно и надолго, когда слышит, видит и делает все сам. Мир вокруг нас удивителен и бесконечно разнообразен. Ежедневно дети получают новые представления о живой и неживой природе, их взаимосвязях. Задача взрослых – расширять

кругозор детей, развивать их познавательную активность, поощрять стремление самостоятельно разбираться в интересующих вопросах и делать элементарные умозаключения. Но кроме формирования познавательных интересов и обогащения сознания детей новыми сведениями взрослые должны помогать им, упорядочивать и систематизировать полученную информацию.
В процессе постижения новых знаний у детей развиваться умение анализировать различные явления и события, сопоставлять их, обобщать свои наблюдения, логически мыслить и составлять собственное мнение обо всем наблюдаемом, вникая в смысл происходящего.

3. Речевое развитие:

• Способствует развитию связной речи

• Умению свободно общаться с взрослыми и с детьми

• Способствует обогащению словаря

Здесь в своей работе я использую песочные постановки сказок**.** Рассказывание сказок, используя рисунки на подносе, различные действия с предметами *(мелкие игрушки, природный материал)*. Сначала лучше использовать знакомые сказки и истории с простым сюжетом, постепенно усложняя и сюжет и действия, которые выполняют дети, включая их, таким образом, в процесс рассказывания, фантазирования.

4. Художественно-эстетическое развитие:

• Развивает воображение

• Формирует эстетический вкус

• Развивает художественные способности, чувство ритма.

Первоначально это конечно рисование песком, можно предложить нарисовать различные геометрические фигуры, волшебное дерево, сказочный дворец или красивое платье. Рисунок можно украсить бусинами, пуговицами, природным материалом. В своей практике я использую так же рисование воронками. Рисование цветным песком по средствам трафаретов.

5. Физическое развитие:

• Способствует сохранению и укреплению здоровья

• Накоплению и обогащению двигательного опыта

• Развитие координации

• Развитие мелкой и крупной моторики

Здесь я использую игры с песком для развития мелкой моторики. Таким образом, **песок** - прекрасный посредник для установления контакта с ребенком, для его всестороннего развития.

2.3 Взаимодействие педагога с детьми

Наибольшую эффективность работы по данной программе дает способ совместной деятельности педагога и детей, направленной на решение творческой задачи.

Педагог должен не только научить детей различным техникам, но и пробудить их творческую активность, интерес к процессу работы и получаемому результату. Большое место в осуществлении данной программы принадлежит наглядным и словесным методам, так как увлечение детей творческим процессом возможно в том случае, если педагог в процессе демонстрации приемов работы, получения выразительных эффектов от прикосновения разных материалов к поверхности. Практические методы включают упражнения, экспериментирование с песком. Кроме этого, стимулирующие работу детей действия педагога, включающие подбадривание, похвалу, выражение удивления, оказание помощи, повышают эмоционально-познавательное значение труда, вложенного в создание художественного образа.

Формы взаимодействия педагога с детьми:

1) Мотивация (ритуал приветствия)
2) Гимнастика для мелкой моторики
3) Обучение технике пескографии
4) Физ.пауза
5) Выполнение
6) Любование
7) Эмоциональная установка на успешность (ритуал прощания)

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1 Формы и режим занятий

Организация образовательного процесса регламентируется календарным графиком и расписанием занятий, которые разрабатываются и утверждаются образовательным учреждением.

Занятия по дополнительной программе дополнительного образования детей проводятся во второй половине дня после дневного сна.

В качестве форм организации образовательного процесса по образовательной программе дополнительного образования детей применяются:

- игры;
- занятия;
- беседы;
- аудио и видео занятия;
- арт-сказки
- открытые занятия для родителей.

Занятия проводятся по подгруппам(6-8 человек), что позволяет продуктивно вести как групповую, так и индивидуальную работу с детьми.

Основной формой работы с детьми является *занятие*, продолжительность которого соответствует возрастным нормам детей.

3.2. Учебный план для детей от 5 до 7 лет

№	Название деятельности	Месяцы	Кол-во В неделю	Кол-во Недель в мес	Кол-во в год
	Рисование песком детей от 5-7 лет	Октябрь Ноябрь Декабрь Январь Февраль Март Апрель	1	4	32

3.3. Календарный график по программе

Продолжительность учебного года по дополнительному образованию детей: Начало учебных занятий по дополнительному образованию детей– 01 сентября 2022.

Окончание учебных занятий – 30 мая 2023

Режим занятий:

Занятия проводятся по расписанию, утвержденному заведующим МБДОУ№ 153

График проведения занятий

День недели	**Время**	**Возраст детей**
Понедельник	**16.15-16.40**	**5-6**
Пятница	**16.15-16.45**	**6-7**

3.4. Учебно-тематический план

5-6 лет

№	Месяц	Тема	Наименование разделов художественно-изобразительного творчества	Содержание	Количество занятий
1.	Октябрь	Дары осени	Полезный мир овощей	Продолжать знакомить с нетрадиционной изобразительной техникой рисования. Совершенствовать умения и навыки в свободном рисовании песком. Развивать фантазию, интерес. Снятие эмоционального напряжения.. Закрепить умение равномерно наносить песок.	4
			Фруктовый сад		
			Натурморт		
			Грибы в лукошке		
2.	Ноябрь	«Веселый зоопарк»	«Полосатые и усатые»	Продолжать знакомить с нетрадиционной изобразительной техникой рисования песком пальцами, всей ладонью. Учить наносить равномерно различные линии (прямые, извилистые, длинные, короткие) . Учить передавать рисунке целостный образ. Закрепить умение равномерно наносить песок. Снятие тонуса кистей рук.	4
			«Двух метровый жирафенок…».		
			«В воду прыгнул и плывет, неуклюжий бегемот»		
			По замыслу		
3.	Декабрь	Разноцветная сказка	сказка «Колобок»	Создание оригинальных композиций по сказке, поиск средств выразительности, развитие творческого воображения. Самостоятельное и творческое отражение представлений о сказочном герое разными изобразительно-выразительными способами рисования песком на стекле.	4
			сказка «Курочка ряба»		
			«Мой любимый мультгерой»		
			«Моя сказка»		
4.	Январь	«Весѐлая	«Жили у бабауси	Развивать тактильную	4

		ферма»	два вкеселых гуся…»	чувствительность, мелкую моторику рук. Умение классифицировать внимание, память. Совершенствовать умения и навыки в свободном экспериментировании с песком под влиянием изменения музыки.	
			«Идет бычок качается…».		
			«Розовые щечки, нос пяточком…».		
			Отгадай загадку		
5.	Февраль	«Я пеку, пеку, пеку!»	«Баранки для моей…».	Совершенствовать умения и навыки в свободном экспериментировании с песком. Развивать фантазию, интерес к хлебобулочным изделиям. Развивать мелкую моторику рук, формировать представление об изменчивости формы песка Снятие эмоционального напряжения.	4
			«Как… испекли мы каравай…»		
			Праздничны стол		
			По замыслу		
6.	Март	Мартовские приметы весны	«Грач на горе – Весна на дворе»	Упражнять в рисовании обеих рук одновременно. Развивать координацию.Продолжать знакомить с временами года. Развивать чувство радости, успеха.Учить передавать в рисунке целостный образ. Учить наносить извилистые и прямые линии непрерывно. Дополнять рисунок декоративными элементами.Развивать любовь к птицам и чувство причастности к природе	4
			«Длинные сосульки к долгой весне»		
			«Март – протальник»		
			По замыслу		
7.	Апрель	«Сладкие витаминные загадки»	«Он большой, как мяч футбольный…» (Арбуз)	Учить детей превращать песочные пятна во фрукты используя прием отсечения, замены и дополнения характерными деталями согласно задуманного образа. Упражнять в рисовании обеих рук одновременно. Развивать координацию.	4
			«Само с кулачок, румяный бочок…»(яблоко)		
			«Покраснел зеленый сад, капли расные висят…»(вишня)		
			По замыслу		
Всего занятий:					28

6-7 лет

№	Месяц	Тема	Наименование разделов художественно-изобразительного творчества	Содержание	Количество занятий
1.	Октябрь	Край мой родной	Улицы моего города	Освоение симметрии в образе домов на городских улицах, рисование простых сюжетов с передачей движений (транспорт), взаимодействий и отношений между персонажами в городе (люди). Гармоничное сочетание разных изобразительных техник рисования песком на стекле. Создание коллективной композиции сказочного города, на основе ранее полученного опыта рисования песком на стекле	4
			Любое место моего города		
			Праздничный город		
			Сказочный город.		
2.	Ноябрь	Осенний листопад	«Листочки тоже бывают разными»	Рисование пальчиками Упражнять в технике рисования пальчиками. Закрепить умение равномерно наносить точки на всю поверхность предмета, рисовать листья. Учить рисовать веточки, украшать в техниках рисования пальчиками.	4
			Ветка рябины		
			«Музыка леса»		
			«Прекрасное рядом» (позамыслу)		
3.	Декабрь	На ковре самолете	Песчанные дюны	Упражнять в рисовании обеих рук одновременно. Развивать координацию.Продолжать знакомить с временами года. Развивать чувство радости, успеха.Учить передавать в рисунке целостный образ. Учить наносить извилистые и прямые линии непрерывно. Дополнять рисунок декоративными элементами. Развивать творческое воображение.	4
			Антарктида		
			Африка		
			По замыслу		
4	Январь	«Гости из космоса» (звезды, кометы, планеты, метеориты)	«Планета Земля»	Самостоятельное творческое отражение представлений о космических телах, разными изобразительно-выразительными средствами (комбинирование приемов силуэтного и рельефного рисования	4
			«Инопланетяне»»»»		

			«На другой планете»	песком).Совершенствовать рисование песком пальцами, всей ладонью. Учить передавать в рисунке целостный образ космического пространства. Закрепить умение равномерно наносить песок. Снятие тонуса.	
			«Парад планет»		
5.	Февраль	Был я маленьким, стал большим удаленьким	Это - Я	Учить рисовать фигуру человека, показывая изменения внешнего вида в процессе его развития (роста). Передавать особенности своего внешнего вида, (формы. пропорции. мимика, настроение) фантазировать о себе маленьком, взрослом.Рисование песком мужского портрета с передачей характерных особенностей внешнего вида и настроения конкретного человека. Трансформация образа в женский портрет с передачей характерных особенностей внешнего вида, характера и настроения конкретного человека.	4
			Мама		
			Папа		
			Моя семья		
6.	Март	«Витаминные загадки»	Сладко красные…	Учить детей превращать ягоды в грибы, фрукты в овощи используя прием отсечения, замены и дополнения характерными деталями согласно задуманного образа.	4
			Зеленные полезные..		
			Солнечно желтые…		
			Любимый витамин		
7.	Апрель	Времена года	Осенний пейзаж	Рисовать сад со сменой погоды, на основе предыдущего пейзажа. Придумывать свое настроение и передавать его в рисунке. Всей ладонью, одним или несколькими пальцами, ребром ладони. Воспитывать эстетическое восприятие.	4
			Зимний пейзаж		
			Весенний пейзаж		
			Летний пейзаж		
Всего занятий:					28

3.5. Материально – техническое обеспечение образовательного процесса по программе

Организуя занятия по нетрадиционному рисованию, важно помнить, что для успешного овладения детьми умениями и навыками необходимо учитывать возрастные и индивидуальные особенности детей, их желания и интересы. С возрастом ребёнка расширяется содержание, усложняются элементы в изображении песочных композиций.

Работа кружка рисования песком позволяет систематически и последовательно решать задачи развития художественно-творческих способностей. На занятиях используется музыкальное сопровождение, что способствует созданию ребенком выразительного художественного образа.

Техническое оснащение занятий.

Стол с подсветкой, песок, ноутбук.

Лёгкий порошок – обычно очищенный и просеянный песок, но также соль, кофе, манка или что-то другое – тонкими слоями наносится на стекло; с помощью диапроектора или световой доски Обычно все действия выполняются руками, но в качестве приспособлений могут использоваться кисточки, расчески, палочки (шпашки), трафареты, формочки и др. Изобретателем стиля является канадский режиссёр-мультипликатор Кэролин Лиф. Часто песочная анимация выполняется «вживую», когда художник сменяет картины из песка прямо перед публикой. Такое представление требует от исполнителя особенного профессионализма и осторожности, так как картина может быть легко испорчена от неверного движения.

Материалы для рисования:

- Использование кондитерского шприца (бумажный кулёк)
- Использование массажного мяча
- Использование ситечка
- Использование трафаретов
- Использование трубочки (выдувание рисунков)
- Использование декоративных украшений (камни, палочки)
- Использование кистей

Формой подведения итогов по каждой теме являются создание фотоальбомов рисунков детей, выставки коллажи по темам, презентации для родителей.

Перечень литературных источников

При разработке Программы использовались следующие литературные источники, представленные в данном перечне в порядке, учитывающем значимость и степень влияния их на содержание Программы.

1. Программа дополнительного образования "Волшебный песочек". Комплексное развитие детей 2-3 лет на занятиях с кинетическим песком. Игры в песочнице.
2. Зинкевич-Евстигнеева, Т.Г. Чудеса на песке. Практикум по песочной терапии/ Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева, Т.М. Грабенко. – СПб.: Издательство «Речь», 2007.
3. Зейц М. Пишем и рисуем на песке. Практические рекомендации. – М.2010.
4. Сакович, Н.А. Технология игры в песок. Игры на мосту/ Н.А. Сакович. – СПб.: Издательство «Генезис», 2005.
5. Тупичкина Е.А. Мир песочных фантазий: Программа обучения детей рисованию песочных картин в технике «Sand-Art» (для детей дошкольного и младшего школьного возраста).- М .: АРКТИ. 2017.-112с.
6. Н.В. Кузуб, Э.И. Осипук «В ГОСТЯХ У ПЕСОЧНОЙ ФЕИ» Организация «педагогической песочницы» и игр с песком для детей дошкольного возраста
7. https://infourok.ru/kartoteka-igr-s-peskom-1625072.html и др

Приложения

Таблица оценки уровня освоения ребенком программы

№	Ф. И. ребенка	Наименование критерия							
		Освоение техникойпесочного рисования ребенком		Уровень развитиясихо-моторногоразвитиеребенка		Проявлениятворческихспособностей и владением		Уровень развитиясэмоциональнойсферы познавательнойактивностиребенка	
		нач. года	конец года	нач. года	конец года	нач. года	конец года	нач. года	конец года
1									
2									
Итого баллов по критериям									
1									
2									
3									

Показатели критерии для оценки уровня овладения ребенком в соответствии с возрастом изобразительной деятельностью/рисование/

- **Освоение техникой песочного рисования ребенком**

3б.- воспроизводит в точности все виды техники песочного рисования
2б.- есть незначительные искажения в технике
1б.- искажения значительные, форма не удалась

- **Уровень развития психо-моторного развития ребенка**

3б.- движения рук точны, характер, сила, амплитуда, скорость и ритмичность движения соответствует графической задаче изображения.
2б.- есть незначительное искажение в зрительно моторной координации в изображении песочных картин
1б.- зрительно моторная координация сформирована слабо

- **Проявления творческих способностей и владением**

3б.- изображения художественных картин из песка насыщены, разнообразны и отличаются оригинальностью. Способность самостоятельно выбрать и передать образ.
2б. - изображения художественных картин из песка насыщены, разнообразны. не всегда самостоятелен в выборе форм.
1б. – изображения повторяются. Не оригинальны. Затрудняется в выборе форм изображения

- **Уровень развития эмоциональной сферы и познавательной активности ребенка**

3б. – рисунки эмоционально насыщены и отражают настроение и красоту окружающего мира. Может выразить эмоции словами.
2б. – почти каждый рисунок характеризуется эмоциональной выразительностью
1б. – рисунки чаще всего маловыразительны

Пальчиковые игры

Пальчиковая гимнастика для детей 3-4 лет

«Зайка»

Зайка по лесу скакал, *(пальчики "скачут" по столу)*
Зайка корм себе искал. *(пальчиками обеих рук поочерёдно перебираем по столу)*
Вдруг у зайки на макушке
Поднялись, как стрелки, ушки. *(изображаем ушки ручками)*
Шорох тихий раздается:
Кто-то по лесу крадется. *(пальчики медленно идут по столу)*
Заяц путает следы,
Убегает от беды. *(пальчики быстро-быстро бегают по кругу на столе)*

«Апельсин»

Мы делили апельсин! *(руки сцеплены в замок, покачиваем)*
Много нас, *(пальцы растопыриваем)*
А он один. *(показываем только один палец)*
Эта долька для ежа, *(пальцы сложены в кулачок, отгибаем по одному пальчику)*
Эта долька для стрижа, *(отгибаем следующий пальчик)*
Это долька для утят, *(отгибаем следующий пальчик)*
Это долька для котят, *(отгибаем следующий пальчик)*
Эта долька для бобра, *(отгибаем следующий пальчик)*
А для волка кожура! *(ладони вниз, пальчики растопырены)*
Он сердит на нас, беда! *(погрозить пальцем)*
Разбегайтесь кто куда! *(сымитировать бег пальцами по столу)*

«Улитка»

Тычет рожками улитка — *(большой палец правой руки придерживает средний и безымянный; указательный и мизинец — прямые)*
Заперта в саду калитка. *(тычет "рожками" в ладонь левой руки)*
Отвори скорей калитку, *(левая рука "открывает" калитку),*
Пропусти домой улитку *(правая рука "проползает").*

Пальчиковые игры для детей 4-7 лет

«Дни недели»

В понедельник я стирала, *(кулачки трём друг о друга)*
Пол во вторник подметала. *(кисти расслабленных рук вниз и делаем имитирующие движения по столу)*
В среду я пекла калач, *(печём "пирожки")*
Весь четверг искала мяч, *(правую руку подносим ко лбу и делаем "козырёк")*
Чашки в пятницу помыла, *(пальцы левой руки полусогнуты, ладонь стоит на ребре, а указательным пальцем правой руки водим по кругу внутри левой руки)*
А в субботу торт купила. *(ладошки раскрыты и соединены вместе по стороне мизинцев)*
Всех подружек в воскресенье
Позвала на день рождения. *(машем ладошками к себе)*

«Горох»

Пять маленьких горошин
Заперты в стручке. *(переплетя пальцы, сжимаем руки вместе)*
Вот выросла одна,
И тесно ей уже. *(выпрямляем большие пальцы)*
Но вот растёт вторая,
И третья, а потом
Четвёртая, пятая... *(выпрямляем пальцы поочерёдно)*
Сказал стручок: "Бом!". *(хлопаем)*

«Зима»

Раз, два, три, четыре, пять, *(загибаем пальчики по одному)*
Мы во двор пошли гулять.
Бабу снежную лепили, *(имитируем лепку комков),*
Птичек крошками кормили, *("крошим хлебушек" всеми пальчиками)*
С горки мы потом катались, *(ведем ладошкой правой руки по ладони левой руки)* А
еще в снегу валялись. *(кладем ладошки на стол то одной, то другой стороной)*
Все в снегу домой пришли, *(отряхиваем ладошки)*
Съели суп и спать легли. *(производим движения воображаемой ложкой, кладем руки под щеку)*

Релаксационные упражнения

«Ленивый барсук»

Хоть и жарко, хоть и зной,
Занят весь народ лесной.
Лишь барсук – лентяй изрядный
Сладко спит в норе прохладной.
Лежебока видит сон,
Будто делом занят он.
На заре и на закате
Все не слезть ему с кровати.

«Звери и птицы спят»

Обошел медведь весь лес
И в берлогу спать залез.
Лапу в пасть засунул он
И увидел сладкий сон.
Дети на спину легли и как мишка видят сны.
Тише-тише – не шумите, Наших деток не
будите! Птички станут щебетать,

Будем глазки открывать.
Просыпаться и вставать.

«Зернышко»

Посадил каждый свое зернышко. Светит теплое солнышко, полил дождик.	Сидя на коврах, обхватывают колени руками, голова опущена.
Появились у зернышка корешки.	Вытягивают медленно ноги вперед.
Затем появились у зернышка росточки. И выросли росточки вот такие! У кого выше?	Руки поднимают вверх, встают на ноги, потягиваются.

«Овощи»

Устали овощи, сели отдыхать.	Сели на коврики.
Отдувается капуста: ах-ах-ах!	Обмахивают лицо ладошками.
Морковка: эх-эх-эх!	Хлопают по коленям.
Горох: о-хо-хох!	Легко ударяют пальцами по коленям.
Огурец: ух-ух!	Хлопают в ладоши.

«Волшебный сон»

Реснички опускаются…
Глазки закрываются…
Мы спокойно отдыхаем (2 раза)
Сном волшебным засыпаем.
Дышится легко, ровно, глубоко.
Наши руки отдыхают…
Ноги тоже отдыхают…
Отдыхают, засыпают… (2 раза)
Шея не напряжена
И расслаблена она…
Губы чуть приоткрываются,
Все чудесно расслабляются (2 раза)
Дышится легко…ровно…глубоко…
Мы спокойно отдыхали,
Сном волшебным засыпали. Хорошо нам отдыхать!
Но пора уже вставать!
Крепче кулачки сжимаем,
Их повыше поднимаем,
Потянуться, улыбнуться, всем открыть глаза,
Проснуться.
Вот пора нам и вставать!
Бодрый день наш продолжать!

«Космос»

Мы друзей хороших на Луне нашли.
Пригласили в космос их и летим.
Мы парим, как ласточки, в вышине.
Звездами любуемся в тишине.
Ветерок-проказник
Вскоре прилетел.
Опустив на землю нас, нежно шелестел.

«Сказка»

Мы помашем крыльями,
Мы как будто птицы.
А когда уснем мы, Сказка
нам приснится. Шар
приснится голубой И
мишутка маленький,
Фантастический герой И
цветочек аленький. Наш
цветок растет, растет,
Раскрывается цветок.
Лепестки нам нежно улыбаются,

У ребяток глазки закрываются,
Все чудесно расслабляются…

«Молчок»

Чики-чики, чики-чок,
Где ты дедушка Молчок?
Заходи к нам, посидим,
Помолчим…
Слышишь, добрый старичок?
Ти-ши-на…
Пришел молчок!
Не спугни его смотри –
Ни-че-го не говори, тс-сс…

«Океан»
Я слышу океана шум, прибой,
И шелест пены на песке прибрежном.
Волна беседует со мной.
Она мне говорит:
Расслабьтесь, успокойтесь, отдохните…
Услышьте шум прибоя ровный.
Пусть голову оставят мысли, Пусть
шея, грудь и руки отдохнут,
Вдохните чистый воздух океана.
Расслабьте тело, ноги и услышьте…
Как тепло и свет вливается в вас, уносит огорчения, болезни…
Свет чистый, белый чистит душу, тепло.
Дает любовь и веру в торжество добра!
Услышьте тишину, она молчит.
Впустите тишину в себя.
Покой!
Но вот прохладный ветер пробежал по
телу, Взбодрил нас всех, и мы проснулись,
Потянулись… Потянулись, улыбнулись

«Рыбки»

В голубой водице Плывет
рыбок вереница. Чешуей
златой сверкая, Кружится,
играет стая. Тишина их
манит вниз. Рыбки, рыбки
вниз пошли. Рыбки, рыбки
все легли. Глазки все
закрыли, Плавнички
расслаблены, Все мы
успокаиваемся, Тихо
расслабляемся…

«Буратино»

Лягте поудобнее. Представьте, то вы деревянные человечки, которые очень устали и хотят отдохнуть. Медленно закройте глаза. Дышите спокойно. Вдох – задержка дыхания (5 с), выдох (5-6 раз); отдыхаем (10с). Настроение прекрасное, все улыбаемся и радость своей улыбки дарим окружающим. Итак, вы деревянные куклы. Выша правая нога поднимается вверх. Она прямая и жесткая, как палочка. Держим ее 5 с. Опускаем вниз, отдыхаем. Поднимаются ваши руки. Держим их 5 се, они прямые и напряженные. Опускаем. Руки упали и отдыхают. Ваша голова медленно поднимается вверх. Напрягли шею. Держим 5 с. Опускаем спокойно голову на пол. Буратино отдыхает. Расслабляется все тело от кончиков пальцев ног до кончиков пальцев рук. Расслаблены руки, ноги, туловище. Напряжение уходит. Дыхание спокойное. Шея расслаблена. Голова лежит неподвижно. Мышцы лица тоже расслаблены. Буратино отдыхает. Сейчас я досчитаю до пяти и Буратино откроем глаза. 1,2, …5. Наступает пробуждение. Все куклы чувствуют себя бодрыми и радостными.

Буратино потянулся,
Буратино улыбнулся,
Он открыл глаза и сел.
Влево-вправо посмотрел,
Ручкой, ножкой повертел

«Прогулка на велосипеде»

Утро. Прекрасная солнечная погода.
Я еду на велосипеде по широкой ровной дороге.
Вокруг красивые цветущие кусты сирени. Они благоухают.
Щебечут птицы. Солнышко пригревает.
Я чувствую его тепло на руках, ногах и
шее. Тепло растекается по всему телу.
Я абсолютно спокоен и уверен в себе.
Все неприятности уходят. Настроение чудесное.
Я улыбаюсь, и радость улыбки дарю окружающим.
Я еду ровно и красиво.
Спокойно и уверенно держу руль, не спеша кручу педали.
Все прекрасно!

«Олени»

Поднять руки над головой, скрестить их, широко расставить пальцы. Напрячь руки. Быстро опустить руки, уронить их. Расслабить руки. Вдох – выдох.

Посмотрите: мы – олени,
Рвется ветер нам навстречу!
Ветер стих. Расправим плечи,
Руки снова на колени.
А теперь, немножко лени…
Руки не напряжены и расслаблены.
Знайте, девочки и мальчики,
Отдыхают ваши пальчики!
Дышится легко..ровно…глубоко…

«Веселые гномы»

Я рас-слаб-ля-юсь…и ус-по-каи-ва-юсь…

Мои руки расслабленные, как жидкое тесто…(как легкое облачко), теплые, как под струей теплой воды…неподвижные.
Мои ноги расслаблены…теплые…неподвижные…
Мое туловище
теплое…расслаблено…неподвижное… Моя шея
расслаблена…теплая…неподвижная… Мое лицо
расслаблено…теплое…неподвижное… Состояние
приятного покоя… Мне дышится легко и спокойно…
Я отдыхаю и набираюсь сил…
Активизация Свежесть и бодрость
наполняют меня…
Уходит чувство расслабленности из рук…ног…туловища…шеи…лица…
Мои мышцы отдохнули..они легкие, как воздушный шарик (облачко)…
Я буду со всеми приветливым, я буду бодрым…
Мое дыхание углубляется, становится чаще…
Я чувствую, как прохлада охватывает мое лицо, будто приятный ветерок обдувает меня…
Я уверен в себе…
Приятный холодок пробежал по моей шее…плечам…спине…
Я словно принял прохладный, освежающий душ…чувствую что моя кожа стала «гусиной»…По телу «побежали мурашки»…
Я хорошо отдохнул!
Я бодр и силен!
Настроение радостное!
Самочувствие отличное!
Я буду считать про себя от 3 до 1:3 – сонливость проходит, 2 – я потягиваюсь, 1 – я открываю глаза. Подтягиваюсь, встаю и продолжаю свой радостный день!

“Воздушные шарики”

Представьте себе, что все вы – воздушные шарики, очень красивые и весёлые. Вас надувают, и вы становитесь всё легче и легче. Все ваше тело становится лёгким, невесомым. И ручки лёгкие, и ножки стали лёгкие, лёгкие. Воздушные шарик поднимаются всё выше и выше. Дует тёплый ласковый ветерок, он нежно обдувает каждый шарик …(пауза – поглаживание детей). Обдувает шарик …, ласкает шарик … Вам легко, спокойно. Вы летите туда, куда дует ласковый ветерок. Но вот пришла пора возвращаться домой. Вы снова в этой комнате. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Улыбнитесь своему шарику.

“Облака”

Представьте себе тёплый вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака – такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг всё тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вдохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, всё выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки лёгкие, лёгкие, ваши ножки лёгкие, все ваше тело становится лёгким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно гладит вас, это пушистое и нежное облако … (пауза – поглаживание детей). Гладит …, поглаживает … Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке.

“Лентяи”

Сегодня мои дети много занимались, играли и, наверное, устали. Я предлагаю вам немного полениться. Представьте себе, что вы - лентяи и нежитесь на мягком, мягком ковре. Вокруг тихо и спокойно, вы дышите легко и свободно. Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает всё ваше тело. Вы спокойно отдыхаете, вы ленитесь. Отдыхают ваши руки, отдыхают ваши ноги …(пауза – поглаживание детей). Отдыхают ручки…, отдыхают ножки… Приятное тепло охватывает всё ваше тело, вам лень шевелиться, вам приятно. Ваше дыхание совершенно спокойно. Ваши руки, ноги, всё тело расслаблено. Чувство приятного покоя наполняет вас изнутри. Вы отдыхаете, вы ленитесь. Приятная лень разливается по всем телу. Вы наслаждаетесь полным покоем и отдыхом, который приносит вам силы и хорошее настроение. Потянитесь, сбросьте с себя лень и на счёт «три» откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение.

«Я на солнышке лежу»

Я на солнышке лежу,
Но на солнце не гляжу.
Глазки закрываем, глазки отдыхают.
Солнце гладит наши лица, Пусть нам
сон хороший снится.

«Осанка»

Хватит спинку качать,
Надо лечь и отдыхать.
Я на коврике лежу,
Прямо в потолок гляжу.
Лежат ровно пяточки,
Плечики, лопаточки.
Спинка ровная, прямая,
А могла бы быть кривая.

«Гномик».
Цель: снятие мышечного напряжения, полное или частичное расслабление организма, укрепление нервной системы.
Рекомендуется выполнять после сильных переживаний, физических нагрузок.

Маленький гномик	*присели на корточки;*
Любит играть -	*встали, выпрямились;*
Бегать, вертеться,	*бег на месте, повороты в стороны;*
Прыгать, скакать.	*прыжки на месте на двух ногах;*
А когда он устает	*ходьба на месте;*
Тут к кроватке он идет.	*Лечь на спину, руки вдоль туловища;*
Глазки закрывает,	*закрыть глаза;*
Ручки поднимает,	*поднять руки вверх;*
Напрягает, расслабляет.	*сильно напрячь, а затем расслабить руки*
Сильно кулачки сжимает,	*сжать кулачки, напрячь пальцы рук;*

Отпускает, разжимает. Ножки поднимает, Держит, держит, напрягает И тихонько опускает. Делает глубокий вдох, А затем он выдыхает. Вот как отдыхает гном! И опять играет.	*разжать кулачки, расслабить пальцы;* *поднять ноги вверх; держать ноги на* *весу; опустить ноги и расслабить;* *сделать глубокий вдох через нос;* *выдох через рот.* *открыть глаза и медленно встать.*

«Зоопарк»

Мы ходили в зоопарк, Много там смешных зверят. Вот зайчики-мальчики, Вот белочки-девочки, А это могучий медведь. К нему подойду я, Как он зарычу я И дальше пойду я смотреть.	*ходьба на месте;* *ручками изображают ушки и прыгают* *изображают лапки и прыгают;* *Переваливаются с ноги на ногу;* *делают глубокий вдох;* *на выдохе произносят «р-ры-ы-ы»;* *ходьба на месте.*
Это пруд, а там лягушка. Рядом с ней ее подружка. Надуваются лягушки Как воздушные шары. Ой! Как лопнут две подружки! Нет, сдуваются они.	*прыжки на корточках;* *сесть на пол, ноги прямые;* *руки на живот, медленно вдыхать* и *надувать* *живот;* З*адержать* *дыхание;* *выдохнуть.*
Подхожу к другой я клетке – Там сидит огромный лев. Зарычал он очень громко, Я стою, оцепенев. Лев лег спать, И мне спокойно, дышится легко. И теперь пойду я дальше, Но не далеко.	*ходьба на месте;* *стать на носочки и тянуться вверх;* *на выдохе произнести «р-р-р» сильно* *напрячь все тело, замереть;* *медленно расслабить все мышцы;* *подышать в индивидуальном ритме* *ходьба на месте*
Рядом клетка небольшая. Вижу я – в ней кто-то спит. То барсук, лентяй изрядный, Лапки вверх подняв, лежит. Снится ему сладкий сон: Будто он большая птица, Высоко летает он, Любит в небе порезвиться, Поиграться с ветерком. Сладко воздух он вдыхает, А затем и выдыхает. Его солнце согревает, Теплый лучик с ним играет. Как приятно, хорошо. Дышится легко!	*Лечь на спинку;* *закрыть глаза, потянуться;* *расслабиться.* *сделать глубокий вдох;* *медленный выдох.*

«Снег идет »

Налетели вдруг метели,	*дети стоят, «рассыпавшись горошком»,*
Закружили и запели, И	*закружились вокруг себя,*
снежинки захотели Землю	*кружась все медленнее и медленнее,*
всю собой закрыть. Ветры	*садятся на корточки, накрыв голову,*
буйные гуляют,	*поднимаются, сильно машут руками,*
Снега много наметает,	
Даже птицы не летают,	*опускают руки, склоняют голову,*
Потому что снег идет.	
Он кружится и ложится,	*медленно опускаются и ложатся*
Скоро будет Новый год.	*на спину, закрывают глаза,*
	дыхание спокойное.

Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц туловища, рук, ног.

“Шишки”

Представьте себе, что вы – медвежата и с вами играет мама – медведица. Она бросает вам шишки. Вы их ловите и с силой сжимаете в лапах. Но вот медвежата устали и роняют свои лапки вдоль тела – лапки отдыхают. А мама – медведица снова кидает шишки медвежатам… (повторить 2 – 3 раза)

“Холодно – жарко”

Представьте себе, что вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замёрзли, обхватили себя руками, голову прижали к рукам – греетесь. Согрелись, расслабились…Но вот снова подул холодный ветер…(повторить 2–3 раза).

“Солнышко и тучка”

Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнце зашло за тучку, стало холодно – все сжались в комочек, чтобы согреться (задержать дыхание). Солнышко вышло из-за тучки, стало жарко – все расслабились (на выдохе). Повторить 2 – 3 раза.

“Драгоценность”

Представьте себе, что вы держите в кулачках что-то очень ценное, дорогое для вас, и кто-то хочет у вас это отнять. Вы сжимаете кулачки все крепче и крепче…ещё крепче, уже побелели косточки, кисти начинают дрожать… Но вот обидчик ушёл, а вы разжимаете свои кулачки, пальцы становятся расслабленными, кисти рук спокойно лежат на коленях… они отдыхают… (повторить 2-3 раза).

Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц лица

“Улыбка”

Представьте себе, что вы видите перед собой на рисунке красивое солнышко, рот которого расплылся в широкой улыбке. Улыбайтесь в ответ солнышку и почувствуйте, как улыбка переходит в ваши руки , доходит до ладоней. Сделайте это ещё раз и попробуйте улыбнуться пошире. Растягиваются ваши губы, напрягаются мышцы щек… Дышите и улыбайтесь…, ваши руки и ладошки наполняются улыбающейся силой солнышка (повторить 2-3 раза).

“Солнечный зайчик”

Представьте себе, что солнечный зайчик заглянул вам в глаза. Закройте их. Он побежал дальше по лицу. Нежно погладьте его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на 30

подбородке. Поглаживайте аккуратно, чтобы не спугнуть, голову, шею, животик, руки, ноги. Он забрался за шиворот – погладьте его и там. Он не озорник – он ловит и ласкает вас, а вы погладьте его и подружитесь с ним (повторить 2-3 раза).

“Пчелка”

Представьте себе теплый, летний день. Подставьте солнышку ваше лицо, подбородок тоже загорает (разжать губы и зубы на вдохе). Летит пчелка, собирается сесть кому-нибудь на язык. Крепко закрыть рот (задержка дыхания). Прогоняя пчелку можно энергично двигать губами. Пчелка улетела. Слегка открыть рот, облегченно выдохнуть воздух (повторить 2-3 раза).

“Бабочка”

Представьте себе теплый, летний день. Ваше лицо загорает, носик тоже загорает – подставьте нос солнцу, рот полуоткрыт. Летит бабочка, выбирает, на чей нос сесть. Сморщить нос, поднять верхнюю губу кверху, рот оставить полуоткрытым (задержка дыхания). Прогоняя бабочку можно энергично двигать носом. Бабочка улетела. Расслабить мышцы губ и носа (на выдохе) (повторить 2-3 раза).

Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц туловища, рук, ног

“Спящий котёнок”

Представьте себе, что вы весёлые, озорные котята. Котята ходят, выгибают спинку, машут хвостиком. Но вот котята устали…начали зевать, ложатся на коврик и засыпают. У котят равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно дышат (повторить 2 – 3 раза).

“Игра с песком”

Представьте себе, что вы сидите на берегу моря. Наберите в руки песок (на вдохе). Сильно сжав пальцы в кулак, удержать песок в руках (задержка дыхания). Посыпать колени песком, постепенно раскрывая кисти и пальцы. Уронить бессильно руки вдоль тела, лень двигать тяжелыми руками (повторить 2-3 раза).

“Муравей”

Представьте себе, что вы сидите на полянке, ласково греет солнышко. На пальцы ног залез муравей . С силой натянуть носки на себя, ноги напряжены, прямые. Прислушаемся, на каком пальце сидит муравей (задержка дыхания). Сбросим муравья с ног (на выдохе). Носки идут вниз – в стороны, расслабить ноги: ноги отдыхают (повторить 2-3 раза).

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 153»

«153-тӥ НОМЕРО НЫЛПИ САД» ШКОЛАОЗЬ ДЫШЕТОНЪЯ МУНИЦИПАЛ КОНЬДЭТЭН ВОЗИСЬКИСЬ УЖЪЮРТ

Календарный учебный график ПОУ МБДОУ № 153 на 2022-2023 учебный год

Принят на педагогическом совете
№ 1 от «30» августа 2022г

Утверждено
Приказом МБДОУ№153
№ 100 от «01» сентября 2022г

	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	пн	вт
Сентябрь				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	28	30				
Октябрь						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Ноябрь		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30						
Декабрь				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			
Январь							1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Февраль			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28							
Март			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31				
Апрель						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
Май	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31						
Июнь				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30				
Июль						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Август		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31					

Условные обозначения

Дополнительное образование

Праздничные дни

Выходные дни

Мониторинг условий для организации дополнительного образования

Летне-оздоровительный период

Этапы образовательного процесса	*I младшая группа (2-3 года)*	*II младшая группа (3-4 года)*	*Средняя группа (4-5 лет)*	*Старшая группа (5-6лет)*	*Подготов. группа (6-7 лет)*
Начало учебного года	с 01.01.2022	с 01.01.2022	с 01.01.2022	с 01.01.2022	с 01.01.2022
Продолжительность учебного года	36 недель	36 недель	36 недель	36 недель	36 недель
Количество занятий в неделю	1-2 занятия	1-2 занятия	1-2 занятия	1-2 занятия	1-2 занятия
Окончание проведения дополнительного образования	30.04.2020г.	30.04.2020г.	30.04.2020г.	30.04.2020г.	30.04.2020г.
Объем образовательной нагрузки в неделю	30-60 мин	30-60 мин	30-60 мин	30-60 мин	30-60 мин
Летне-оздоровительная работа	1 июня – 31 августа	1 июня – 31 августа	1 июня – 31 августа	1 июня – 31 августа	1 июня – 31 августа