

Департамент образования Администрации городского округа Самара  
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр дополнительного образования «Красноглинский»  
городского округа Самара

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Арт-терапия»**

Направленность: социально-гуманитарная  
Возраст обучающихся: 7-9 лет  
Срок реализации: 2 года

Разработчик:  
Осипова Александра Александровна,  
педагог дополнительного образования

Самара, 2024

## Оглавление

Краткая аннотация.....	3
1.Пояснительная записка.....	3
2.Учебный план .....	11
3. Учебно-тематический план первого года обучения.....	12
4. Учебно-тематический план второго года обучения.....	18
5. Ресурсное обеспечение программы.....	25
4. Список литературы и интернет-ресурсов.....	29

### **Краткая аннотация**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **социально-гуманитарной направленности «Арт-терапия»** рассчитана на два года обучения и имеет **базовый уровень освоения**. Рассчитана на обучающихся в возрастном диапазоне 7 - 9 лет.

Отличительной особенностью программы является модульное построение ее содержания. Программа включает в себя 3 тематических модуля, дополняющих друг друга, способствующих достижению основной цели общеобразовательной программы.

Программа способствует в становлении базовых свойств личности ребенка: самооценки, эмоционально-потребностной сферы, нравственных ценностей, смыслов и установок, а также социально-психологических особенностей в системе отношений с другими людьми.

### **1. Пояснительная записка**

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана с учетом нормативных документов:

-Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

-Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);

- План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);

-Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, 3 дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

-Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

-Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

-Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

-Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);

-Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы));

-Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

-Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центра дополнительного образования «Красноглинский» г.о. Самара;

- Лицензия на образовательную деятельность;
- Другие локальные акты учреждения.

**Направленность программы** – социально-гуманитарная.

**Уровень освоения программы** - базовый.

Из всего многообразия видов и методов психотерапии арт-терапия выгодно отличается своими техниками, упражнениями в решении широкого спектра психологических проблем. Детская арт-терапия – это простой и эффективный способ психологической помощи, основанный на творчестве и игре. Другими словами, это – лечение творчеством. Основная цель арт-терапии состоит в гармонизации развития личности через развитие способности самовыражения и самопознания. Арт – терапия ненавязчиво исцеляет психику, знакомит с окружающим миром, позволяет увидеть мир вокруг себя прекрасным и гостеприимным. Арт – терапия предлагает ребенку выразить свои эмоции, чувства с помощью лепки, рисования, конструирования из природных материалов. Переживая образы, человек обретает свою цельность, неповторимость и индивидуальность.

Арт - терапия это наиболее мягкий метод работы, контакта с трудными проблемами. Ребенок может не говорить, или не может признать свои проблемы своими, но при этом для него доступно: лепить, двигаться и выразить себя через движением

телом. Также занятия арт-терапией могут снимать психическое напряжение. В занятии арт-терапии очень важно, чтобы ребенок чувствовал свой успех в этом деле. Если он видит, что имеет успех в выражении и отображении своих эмоций. В создании уникальных поделок, рисунков, к нему приходит успех в общении, а взаимодействие с миром становится более конструктивным. Успех в творчестве в его психике бессознательно переносится и на обычную жизнь. Арт – терапия позволяет сделать этот процесс радостным, интересным, успешным, индивидуальным для каждого.

Арт-терапия основана на спонтанном самовыражении и в известной мере игнорирует эстетические критерии в оценке его результатов и профессионализма автора. И для того и для другого более важен сам процесс творчества, а не результат.

**Актуальность** программы заключается в том, что она нацелена на решение задач, определенных в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015 г. № 996-р г., всестороннее гармоничное развитие личности ребенка через развитие способности самовыражения и самопознания. Арт-терапия, самый продуктивный и незаменимый способ психологической работы с детьми.

Обучение по данной программе позволяет создать благоприятные условия для интеллектуального и духовно – нравственного воспитания личности обучающегося, развития познавательной активности и творческой самореализации.

В процессе обучения дети могут научиться эффективному эмоциональному реагированию, развитию коммуникативных навыков и волевых качеств, затрагиваются нераскрытые дарования, что существенно повышает социальную адаптацию младших школьников.

Содержание данной программы ориентировано на удовлетворение индивидуальных потребностей детей в художественно-эстетическом развитии и реализации своего творческого потенциала, эмоциональное благополучие ребенка: уверенность в себе, чувство защищенности и жизненные успехи, а также на сохранение культурной самобытности и национальных традиций, что **является приоритетным направлением развития Самарской области.**

**Педагогическая целесообразность и воспитательный потенциал программы** состоит в том, что применяемые формы и методы обучения помогают увлечь детей, замотивировать их на активное участие, достижение результатов и побудить их к осознанному овладению практическими приемами снятия эмоционального напряжения, тревожности.

Занятия по программе имеют общую тематическую направленность, что позволяет проводить их одновременно со всеми обучающимися в едином коллективе. Принцип построения программы предполагает усложнение заданий в соответствии с возрастными

особенностями обучающихся, степенью освоения ими программного материала, а также сформированности у них практических умений и навыков.

Программа является вариативной, и может корректироваться в процессе работы с учетом возможностей материально-технической базы, возрастных особенностей обучающихся, государственных праздников и выходных дней.

Важным аспектом реализации программы является создание положительного эмоционального настроения, развитию воображения, практических навыков изобразительной деятельности, художественной способности в целом у детей.

Обучение по программе также повышает адаптационные способности ребенка к повседневной жизни. Снижает утомление, негативные эмоциональные состояния и их проявления.

**Новизна программы** заключается в применении уникального подхода к развитию детей в возрасте 7-9 лет. Она сочетает игровой формат с творческими заданиями, что позволяет ребятам легко вовлекаться в процесс и получать удовольствие от занятий. Простота и доступность заданий помогают избежать стресса и обеспечивают комфортное освоение новых навыков. Творческая свобода дает возможность каждому ребенку выражать свои мысли и чувства без ограничений, развивая индивидуальность и уверенность в себе.

Учитывая требования современного дополнительного образования, программа реализует основные идеи и цели дополнительного образования детей: воспитании художественной культуры детей, развитие их интереса к познанию окружающего мира, а также познанию себя, как целостной единицы, их адаптации в современном обществе; сохранение и охрана здоровья детей; ориентация на индивидуальные особенности воспитанника; закладывание основ духовной и коммуникативной культуры.

Программа разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения материала, что максимально эффективно в коррекции различных отклонений и нарушений личностного развития.

Содержание программы каждого года обучения состоит из трех автономных модулей, дополняющих друг друга и способствующих достижению основной цели. Каждый из модулей имеет свою специфику и направлен на решение своих собственных педагогических задач.

**Модули обучения:**

- «Мир эмоций»
- «Познай себя»
- «Эффективное общение»

Данная программа является вариативной по способу применения. **В зависимости от ситуации и возможностей темы занятий могут осуществляться в дистанционном режиме.**

При дистанционном обучении по программе используются следующие формы дистанционных образовательных технологий:

- разработанные педагогом презентации с текстовым комментарием;
- online-занятие, видео-лекция; online-консультация;
- фрагменты и материалы доступных образовательных интернет-ресурсов;
- инструкции по выполнению практических заданий;
- тестовые задания;
- контрольные задания;
- и др.

В организации дистанционного обучения по программе используются следующие платформы и сервисы: Zoom, Discord, Googl Form, Skype, чаты в Viber, WatsUp, Вконтакте, Одноклассники и другие, позволяющие создание закрытых или публичных сообществ и чатов для группы или направления деятельности.

В сообществах происходит не только публикация записей с важной информацией и участие в обсуждениях, но и осуществляется хранение учебных документов, конспектов, создаются прямые трансляции занятий, записываются видео, размещаются учебные материалы: презентации, таблицы, картинки, аудио, - видеофайлы и др.

**Цель программы:** формирование психологического здоровья детей, развитие познавательных функций, привлечение детей к активной продуктивной деятельности посредством занятий арт-терапией.

**Задачи программы:**

**1. Обучающие:**

- способствовать самопознанию ребенка, осознанию своих характерных особенностей и предпочтений;
- обучать ребенка положительному самоотношению и принятию других людей;
- учить ребенка выражать свою любовь;
- обучать рефлексивным умениям.

**2. Развивающие:**

- развивать у ребенка социальные и коммуникативные навыки поведения;
- развить положительные эмоции и волевые качества;
- расширять представления о самих себе, развитие интереса к самому себе.
- развивать уверенность в себе, повышении самооценки, творческих

способностей.

### **3. Воспитательные:**

- выработать у ребенка положительные черты характера;
- корректировать нежелательные черты характера и поведения;
- формировать у ребенка потребность в саморазвитии;
- стимулировать творческое самовыражение, раскрытие своего «Я».
- сплочение детского коллектива.

### **Адресат программы.**

Программа ориентирована на обучение детей в возрасте от 7 до 9 лет. Для обучения по данной программе принимаются все желающие, согласно Уставу учреждения и соответствующим локальным актам, в том числе дети с ограниченными возможностями здоровья.

**Продолжительность реализации программы:** 2 года.

### **Объем учебных часов:**

На обучение по учебному плану предусмотрены 144 часа занятий.

**Режим проведения занятий:** 2 раза в неделю по 45 минут, перерыв между занятиями 10 минут.

**Наполняемость групп:** 12 - 15 человек.

**Условия набора:** набор детей проводится независимо от уровня их подготовки по данному направлению. В группу принимаются и девочки и мальчики.

**Кадровое обеспечение.** Обучение по данной программе может осуществлять один педагог.

### **Форма занятий:**

В проведении занятий используются групповые, индивидуальные и коллективные формы работы.

**Планируемые результаты, получаемые обучающимися в результате освоения программы.**

В результате освоения программы обучающиеся будут иметь следующие результаты:

Предметные результаты:

- будут знать правила взаимодействия в коллективе и в различных жизненных ситуациях;
- будут знать методы отреагирования чувств и переживаний в процессе творчества;
- будут знать приемы корректного выражения эмоций.

Метапредметные результаты:

- разовьют навыки творческого мышления;
- разовьют моторные способности детей, через овладение ручными многообразными операциями, влияющие на их психофизические функции;
- разовьют способности поиска альтернативных способов действия.

Личностные результаты:

- демонстрируют доброжелательность к людям и самому себе;
- демонстрируют тактику поведения в различных ситуациях;
- проявляют уважение к моральным ценностям (дружба, добро, справедливость).

### **Ожидаемые результаты.**

Программа педагогической арт-терапии обеспечивает наиболее оптимальное достижение цели выявления перспектив социокультурного развития личности ребенка через активизацию и интенсификацию арт-деятельности школьников в условиях детского коллектива:

- развитие эмоциональной сферы и творческой активности;
- повышение мотивации к управлению своими эмоциями и чувствами;
- развитие и коррекция коммуникативных качеств личности, навыков конструктивного общения;
- активное участие в создании творческих работ;
- позитивный настрой детей в работе.

### **Критерии и способы определения результативности.**

Критерием эффективности проведенной работы является формирование навыков эмоционального интеллекта, умение контактировать с другими детьми и взрослыми, повышение самооценки ребенка и уверенности в себе, развитие познавательных функций, двигательной активности, навыков самоконтроля, появления у детей увлечений и интересов.

#### **Способы определения результативности**

В начале занятий и по окончании курса занятий проводится повторная диагностика. На нескольких занятиях детям даются задания на определение уровня развития памяти, внимания, мышления, эмоционального интеллекта, а также ребята проходят повторное тестирование на определение уровня самооценки, тревожности, наличия страхов.

Уровень развития самоконтроля оценивается методом наблюдения за выполнением ребенком заданий.

## **Виды и формы контроля и диагностики результатов**

Программа предусматривает осуществление контроля на различных этапах процесса обучения:

–Предварительный контроль (на начальном этапе обучения с целью определения уровня готовности к восприятию учебного материала)

–Текущий контроль (в процессе обучения с целью выявления пробелов в усвоении материала программы)

–Итоговый контроль (в конце курса обучения с целью диагностирования уровня усвоения программного материала и соответствия прогнозируемым результатам обучения). По завершению коррекционных мероприятий составляется аналитический отчет о результатах эффективности программы.

Методы контроля и диагностика результатов: наблюдение, опрос, беседа, анкетирование, тестирование, анализ творческих работ, презентация, итоговое занятие.

### **Краткое описание направлений Арт-терапии.**

Изотерапия – одно из направлений арт-терапии; психотерапевтическая работа с использованием методов изобразительного искусства. Изотерапия опирается на психологию творчества и применяет благотворное воздействие рисования в психотерапевтических целях. Щадящая методика такой психотерапевтической практики позволяет успешно использовать изотерапию в работе не только с взрослыми, но и с детьми разного возраста.

Цветотерапия – метод психологической коррекции при помощи цвета. В рамках традиционной психологии неоднократно проводились исследования по воздействию того или иного цвета на психологическое состояние. Цветотерапия использует данные этих исследований в практических целях для формирования гармоничного состояния индивида в ходе занятий цветотерапией.

Сказкотерапия - психологическое консультирование с использованием сказок, метод практической психологии. Сказкотерапия разнопланово использует потенциал сказок, открывающий воображение, позволяющий метафорически выразить те или иные жизненные сценарии. В ходе сказкотерапии, сказка может использоваться по-разному. Например, специалист-психолог, педагог предлагает клиенту обсудить трактовки сказки, или придумать сказку самостоятельно, или представить себя одним из персонажей, или инсценировать сказку. Эти и другие методы сказкотерапии выбираются в зависимости от конкретной психотерапевтической ситуации.

Музыкотерапия – одно из направлений арт-терапии, реализует психотерапию при помощи музыки. Использование музыки может быть активным и пассивным. При активной музыкотерапии консультируемый получает возможность поиграть на музыкальных инструментах. При пассивной – при помощи прослушивания специально подобранной музыки достигается необходимый психотерапевтический эффект. Музыкотерапия помогает преодолеть внутренние конфликты и достичь внутренней гармонии.

Песочная терапия — один из методов психотерапии, возникший в рамках аналитической психологии. Это способ общения с миром и самим собой; способ снятия внутреннего напряжения, воплощения его на бессознательно-символическом уровне, что повышает уверенность в себе и открывает новые пути развития. Песочная терапия дает возможность прикоснуться к глубинному, подлинному Я, восстановить свою психическую целостность, собрать свой уникальный образ, картину мира.

Игротерапия — вид психотерапии, в которой специально обученный игротерапевт использует терапевтическое воздействие игры, чтобы помочь взрослому или ребенку преодолеть психологические и социальные проблемы, затрудняющие личностное и эмоциональное развитие.

Мандалотерапия - (рисование, раскрашивание в круге, плетение мандал из ниток).

Фото – терапия - вид психотерапии в работе практического психолога, педагога, для решения разного рода психологических проблем (для снижения интенсивности либо полного устранения таких негативных состояний, как тревога, неуверенность, депрессия), а также развития и гармонизации личности.

Ассоциативно - метафорические карты — метод психотерапии, который позволяет стимулировать творчество и интуицию, развивать все когнитивные процессы у детей: воображение, память, внимание. Снимать психологическое и эмоциональное напряжение. Создавать атмосферу безопасности и доверия. Позволяет ребенку создать и прожить ситуации в прошлом, настоящем и будущем. Запускает механизмы поиска внутренних ресурсов, поиска механизма выхода из критического состояния.

## 2. Учебный план

№ модуля	Название модуля	Количество часов		
		теория	практика	всего
1 год обучения				
1.	Модуль 1 «Мир эмоции»	24	24	48
2.	Модуль 2 «Познай себя»	24	24	48
3.	Модуль 3 «Эффективное общение»	24	24	48

	Всего	72	72	144
2 год обучения				
1	Модуль 1 «Мир эмоции»	24	24	48
2	Модуль 2 «Познай себя»	24	24	48
3	Модуль 3 «Эффективное общение»	24	24	48
	Всего	72	72	144

### 3. Учебно-тематический план 1 года обучения

№	Модули	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Модуль 1 «Мир эмоции»	24	24	48
2	Модуль 2 «Познай себя»	24	24	48
3	Модуль 3 «Эффективное общение»	24	24	48
	Всего	72	72	144

#### Модуль 1. Мир эмоций

Цель модуля: создание в группе атмосферы взаимного принятия, доброжелательности, безопасности, взаимопомощи и эмоциональной поддержки.

Задача модуля:

- научить детей осознанно воспринимать свои собственные эмоции, переживания;
- знакомить ребёнка с языком эмоций, учиться пользоваться ими для проявления собственных чувств и переживаний, и для понимания эмоционального состояния другого.

#### Учебно-тематический план модуля «Мир эмоций»

№	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие. Организационное занятие. Правила ТБ, ППБ, и о предотвращении терроризма. Знакомство с формами, методами, средствами обучения. Игры на знакомство.	2	2	4	Беседа/опрос/игротерапия
2.	Диагностика. «Свободный	2	2	4	Тестирование

	рисунок». «Семья животных»				
3.	Вхождение в сказку.	2	3	5	Игротренинг.
4.	Занятия с пластилином.	2	3	5	Творческая работа
5.	Маскотерапия.	2	3	5	Творческая работа
6.	Телесно-ориентированная терапия.	2	3	5	Творческая работа
7.	Нейрогимнастика.	2	6	8	Упражнения по нейрогимнастике.
8.	«Характер и чувства».	2	4	6	Творческая работа
9.	Музыка-терапия.	2	4	6	Беседа/опрос/викторина
	ИТОГО:	18	30	48	

#### Содержание модуля «Мир эмоций».

Вводное занятие.

Тема 1. Организационное занятие.

*Теоретическая часть.* Инструктаж по технике безопасности. Изотерапия. Лекция-теория: Знакомство с формами, методами, средствами обучения.

*Практическая часть.* Игры на знакомство: «Мое имя», «Имя жест», «Молекулы хаос», «Мяч по кругу». Зарисовка летних пейзажей «Путешествие в лето».

Тема 2. Диагностика. «Свободный рисунок», «Семья животных». *Теоретическая часть.* «Волшебная песочная страна». Песочная терапия.

*Практическая часть.* Игры с песком. Создание страны на песочном поле.

Тема 3. Сказкатерапия.

*Теоретическая часть:* «В гостях у Русских народных сказок».

*Практическая часть.* Проработка положительных и отрицательных образов героев, их внутреннего мира, характера, в русских народных сказках.

Тема 4. Занятия с пластилином.

*Теоретическая часть.* Техники пластилинографии.

*Практическая часть.* Упражнение «Мои друзья», поделка «Животные».

Тема 5. Маскотерапия. Куклотерапия.

*Теоретическая часть.* Изучение метода маскотерапии и куклотерапии.

*Практическая часть.* Изготовление масок образов, героев русских народных сказок. Изготовление куклы из ниток.

Тема 6. Телесно-ориентированная терапия.

*Теоретическая часть.* Приемы телесно – ориентированной терапии.

*Практическая часть.* Упражнение: «Жмяк-жмяк», «Гуляем по лесу», «Командные игры на сближение».

Тема 7. Нейрогимнастика.

*Теоретическая часть.* Изучение новых упражнений. Блок №1, №2.

*Практическая часть.* Упражнения на зажимы, расслабления: «Музыкальный калейдоскоп», «Движения перекресты».

Тема 8. Арт-терапия. Характер и чувства.

*Теоретическая часть.* Изучение направлений: «Мандала», «Трафареты».

*Практическая часть.* Упражнения: «Круг желаний», «Рисунки природы по сырому листу», «Групповое рисование мандалы», «Трафареты цветы и фигуры».

Тема 9. Музыкалотерапия. Игротерапия.

*Теоретическая часть.* Беседы о методах музыкалотерапии, о сплочение коллектива.

*Практическая часть.* «Музыкальные этюды в лирическом настроении». Игровой тренинг: «Морская прогулка».

## **Модуль 2. Познай себя**

Цель модуля: побуждение каждого участника к самораскрытию через спонтанное творчество, проявлению отношений и эмоциональных реакций, обсуждению предложенных тем, предоставлению обратной связи, анализу групповых ситуаций, проблем отдельных участников.

Основная задача модуля «Познай себя»:

- помочь ребёнку осознать свои характерные особенности и предпочтения, понять, что он уникален и неповторим, как каждый человек;

- раскрыть в ребёнке его потенциал общения, развивать и совершенствовать его возможности поддерживая в ситуациях, как успеха, так и неудачи.

### Учебно-тематический план модуля «Познай себя»

№	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
	Диагностика. «Семья»	2	2	4	Тестирование

	деревьев». Раскраски «Антистресс».				
2.	Игротерапия и драматерапия	2	2	4	Беседа/опрос/игротерапия
3.	Вхождение в сказку.	2	3	5	Творческая работа
4.	Танцевально-двигательная терапия	2	3	5	Тренинг
5.	Маскотерапия.	2	3	5	Творческая работа
6.	Цветотерапия.	2	3	5	Творческая работа
7.	Нейрогимнастика	2	6	8	Упражнения по нейрогимнастике.
8.	Телесно-ориентированная терапия	2	4	6	Упражнения по телесной терапии
9.	Музыкотерапия и ароматерапия.	2	4	6	Беседа/опрос/викторина
	ИТОГО:	18	30	48	

#### Содержание модуля «Познай себя».

##### **Тема 1.** Диагностика. «Семья деревьев».

*Теоретическая часть.* Выполнение теста по инструкции, «Раскраски антистресс».

*Практическая часть.* Изотерапия. Техника: «Набрызгивание», «Рисунок природы».

##### **Тема 2.** Игротерапия. Драматерапия.

*Теоретическая часть.* Беседа о методах игротерапии и драматерапии.

*Практическая часть.* Этюды: «Водопад», «Зоопарк».

##### **Тема 3.** Сказкотерапия.

*Теоретическая часть:* Ознакомление со сказками народов мира». *Практическая часть.* Проработка образов героев, их характера. Зарисовки героев сказок.

##### **Тема 4.** Танцевально-двигательная терапия.

*Теоретическая часть:* Беседа о методе. Инструктаж.

*Практическая часть.* Упражнения: «Передай движение», «Хоровод», «Молекулы».

### **Тема 5. Маскотерапия.**

*Теоретическая часть.* Беседа о внутренних состояниях и образов героев сказок.

*Практическая часть.* Изготовление масок героев сказки.

### **Тема 6. Цветотерапия и коллажирование.**

*Теоретическая часть.* Изучение спектра цветов.

*Практическая часть.* Техника набрызгивание. Рисунки времен года. Коллаж: «Моя семья».

### **Тема 7. Нейрогимнастика.**

*Теоретическая часть.* Изучение новых упражнений.

*Практическая часть.* Упражнения на зажимы, расслабления: «Апельсин, лимон», «Морская звезда», «Перетягивание каната».

### **Тема 8. Телесно-ориентированная терапия.**

*Теоретическая часть.* Беседа о методе телесно-ориентированной терапии.

*Практическая часть.* Тренинг: «Убери свой страх». Упражнения: «Плавные движения», «Обзывание овощами, фруктами», «День и ночь».

### **Тема 9.**

Музыкотерапия и аромотерапия.

*Теоретическая часть.* Изучение направлений музыкотерапии и аромотерапии.

*Практическая часть.* Викторина. Упражнения: «Рисуем фантазии», «Звуки и запахи природы».

## **Модуль 3. Эффективное общение**

Цель модуля: формирование значимых групповых норм взаимодействия, развитие ценных социальных навыков, улучшение межличностных отношений.

Основная задача модуля «Эффективное общение»:

- обучение детей этически ценным формам и способам поведения в отношениях с другими людьми;
- формировать коммуникативные навыки;
- учить устанавливать и поддерживать контакты, решать конфликтные ситуации в общении.

Учебно-тематический план модуля «Эффективное общение»

№	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
	Диагностика. «Рисунок на свободную тему». «Барашек	2	2	4	Тестирование

	в бутылке». «Тест руки».				
2.	Игротерапия	2	2	4	Беседа/опрос/игротерапия
3.	Работа с ассоциативно-метафорическими картинками	2	3	5	Беседа/опрос/игротерапия
4.	Музыкотерапия	2	3	5	Викторина
5.	Маскотерапия.	2	3	5	Творческая работа
6.	Цветотерапия.	2	3	5	Творческая работа
7.	Нейрогимнастика и тренинги	2	6	8	Упражнения по нейрогимнастике Тренинг.
8.	Телесно-ориентированная терапия	2	4	6	Упражнения по телесной терапии
9.	Арт-терапия	2	4	6	Беседа/творческая работа
	<b>ИТОГО:</b>	18	30	48	

#### Содержание модуля «Эффективное общение».

**Тема 1.** Диагностика. «Рисунок на свободную тему», «Барашек в бутылке», «Тест руки».

*Теоретическая часть.* Выполнение теста по инструкции, «Раскраски антистресс».

*Практическая часть.* Игровой тренинг: «Страна героев», «Веселые старты для школьников».

**Тема 2.** Игротерапия и драмотерапия.

*Теоретическая часть.* Беседа о методах игротерапии и драмотерапии.

*Практическая часть.* Упражнения: «Водопад», «Зоопарк».

**Тема 3.** Работа с ассоциативными - метафорическими картинками.

*Теоретическая часть.* Беседа о методе метафорических образов.

*Практическая часть.* Создание метафорических образов: «Зонтики».

**Тема 4.** Музыкотерапия.

*Теоретическая часть.* Беседа о композиторах.

*Практическая часть.* Упражнения: «Музыкальные этюды», «Почтовые конверты».

**Тема 5.** Маскотерапия и изотерапия.

*Теоретическая часть.* Беседа о совмещении методов.

*Практическая часть.* Изготовление масок образов, героев сказок. Упражнения: «Маски героев сказки», «Рисунки настроений на мятой бумаге».

**Тема 6.** Цветотерапия. Танцевальная терапия.

*Теоретическая часть.* Беседа о техниках совмещения.

*Практическая часть.* Упражнения: «Мороженое и лед», «Горная речка», «Переход через болото», «Волшебные краски природы». Коллаж «Цветочный мир».

**Тема 7.** Нейрогимнастика и тренинги.

*Теоретическая часть.* Изучение новых упражнений, нейроупражнения: блок №2, №3.

*Практическая часть.* Тренинг «Убери свой страх», «Страна героев». Упражнения по нейрогимнастике: «Музыкальный калейдоскоп».

**Тема 8.** Телесно-ориентированная терапия.

*Теоретическая часть.* Беседа о методах телесно-ориентированной терапии.

*Практическая часть.* Упражнения: «Деревья», «Липучки», «Рисование по стеклу, парное рисование».

**Тема 9.** Арт-терапия. Мандалотерапия. Игры на логику.

*Теоретическая часть.* Беседа и викторина о методах арт-терапии, приемов логического мышления.

*Практическая часть.* Упражнения: «Рисунок в стиле мандалы с использованием ниток, ткани, бусинок», «Групповое рисование по кругу общей мандалы». Игры на логику «Слова перевертыши, двойного значения, загадки». Упражнения: «Чернильные пятна и фигуры», «Работа с тканью, песком и красками», «Рисунок акварелью на воде», «Рисуем мечты».

#### **4. Учебно-тематический план 2 года обучения.**

№	Модули	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Модуль 1 «Мир эмоции»	24	24	48
2	Модуль 2 «Познай себя»	24	24	48
3	Модуль 3 «Эффективное общение»	24	24	48
	Всего	72	72	144

## Модуль 1. Мир эмоций

Цель модуля: создание в группе атмосферы взаимного принятия, доброжелательности, безопасности, взаимопомощи и эмоциональной поддержки.

Основная задача Модуля «Мир эмоций»:

- научить детей осознанно воспринимать свои собственные эмоции, переживания;
- знакомить ребёнка с языком эмоций, учиться пользоваться ими для проявления собственных чувств и переживаний, и для понимания эмоционального состояния другого.

### Учебно-тематический план модуля «Мир эмоций»

№	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
	Вводное занятие. Организационное занятие. Правила ТБ, ППБ, и о предотвращении терроризма. Знакомство с формами, методами, средствами обучения. Игры на знакомство	2	2	4	Беседа/опрос/игротерапия
2.	Диагностика. «Рисунок семьи». «Социограмма».	2	2	4	Тестирование
3.	«Сказка оживает».	2	3	5	Игротренинг.
4.	Свойства характера и чувства.	2	3	5	Беседа/творческая работа/викторина
5.	Маскотерапия.	2	3	5	Творческая работа
6.	Цветотерапия «Цветочная страна».	2	3	5	Творческая работа
7.	Нейрогимнастика.	2	6	8	Упражнения по нейрогимнастике.
8.	Музыкотерапия и ароматерапия.	2	4	6	Творческая работа

					викторина
9.	Телесно-ориентированная терапия.	2	4	6	Беседа/творческая работа/викторина
	ИТОГО:	18	30	48	

### Содержание модуля «Мир эмоций».

Вводное занятие.

#### **Тема 1.** Организационное занятие.

*Теоретическая часть.* Инструктаж по технике безопасности. Танцевально - двигательная терапия. Лекция-теория: Знакомство с формами, методами, средствами обучения.

*Практическая часть.* Игры на знакомство: «Бумажная гармонь», «Поздороваться по кругу», «Зашифрованная записка», «Отгадай чей голосок». Зарисовка этюдов. «Путешествие во времени».

#### **Тема 2.** Диагностика. «Рисунок семьи», «Социограмма». Куклотерапия.

*Теоретическая часть.* Выполнение теста по инструкции. Беседа – лекция. Свойства характера и чувства.

*Практическая часть.* Игры с куклами. Зарисовка кукол. «Мы волшебники».

#### **Тема 3.** Сказкотерапия. Песочная терапия.

*Теоретическая часть:* «Мир русских народных сказок». Работа с песочной страной.

*Практическая часть.* Изучение образов героев, их внутреннего мира, характера, в русских народных сказках. Упражнения на песке: «Песочная магия», «Сказка оживает».

#### **Тема 4.** Арт-терапия. Изотерапия. Мандалотерапия.

*Теоретическая часть.* Изучение направлений арт-терапии. Свойства характера и чувства.

*Практическая часть.* «Рисунки по сырому листу», «Цветок желаний», техника «Набрызгивание».

#### **Тема 5.** Маскотерапия.

*Теоретическая часть.* Маски образов, внутреннее состояние.

*Практическая часть.* Упражнение «Зеркало чувств», «Маска настроения».

#### **Тема 6.** Цветотерапия. Коллажирование.

*Теоретическая часть.* Изучение спектра цветов «Цветочная страна».

*Практическая часть.* Техника коллажирование. «Создаем портрет нашей семьи».

Упражнение «Волшебные краски».

**Тема 7.** Нейрогимнастика. Игротерапия.

Изучение новых упражнений. Блок №1, №2, №3.

*Практическая часть.* Упражнения на зажимы, расслабления: «Лимон», «Штанга», «Воздушные шары».

**Тема 8.** «Музыкатерапия», «Ароматерапия».

*Теоретическая часть.* Изучение новых мелодий и запахов.

*Практическая часть.* Упражнения: «Рисуем запахи, настроения».

Упражнения: «Музыкальные мотивы на листе».

**Тема 9.** Телесно-ориентированная терапия.

*Теоретическая часть.* Беседы о сплоченности коллектива.

*Практическая часть.* Игровой тренинг «Что такое мальчик, что такое девочка», «Слепой поводырь». Упражнения: «Ловкие пальчики», «Волшебный сон», «Командные игры».

### **Модуль 2. Познай себя**

Цель модуля: побуждение каждого участника к самораскрытию через спонтанное творчество, проявлению отношений и эмоциональных реакций, обсуждению предложенных тем, предоставлению обратной связи, анализу групповых ситуаций, проблем отдельных участников.

Основная задача модуля «Познай себя»:

- помочь ребёнку осознать свои характерные особенности и предпочтения, понять, что он уникален и неповторим, как каждый человек;

- раскрыть в ребёнке его потенциал общения, развивать и совершенствовать его возможности поддерживая в ситуациях, как успеха, так и неудачи.

#### Учебно-тематический план модуля «Познай себя»

№	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Диагностика. «Дом-дерево-человек». Раскраски «Антистресс».	2	2	4	Тестирование
2.	Игротерапия и драматерапия	2	2	4	Беседа/опрос/игротерапия
3.	«Сказка оживает»	2	3	5	Творческая работа
4.	Изотерапия	2	3	5	Тренинг

5.	Маскотерапия.	2	3	5	Творческая работа
6.	Цветотерапия.	2	3	5	Творческая работа
7.	Нейрогимнастика	2	6	8	Упражнения по нейрогимнастике.
8.	Танцевально-двигательная терапия.	2	4	6	Упражнения по телесной терапии
9.	Музыкотерапия и ароматерапия.	2	4	6	Беседа/опрос/викторина
	ИТОГО:	18	30	48	

Содержание модуля «Познай себя».

**Тема 1.** Диагностика. «Дом-дерево-человек», «Психометрический тест».

*Теоретическая часть.* Выполнение теста по инструкции, «Раскраски антистресс».

*Практическая часть.* Упражнения по арт-терапии: «Мелки-перегонки», «Лицо».

**Тема 2.** Игротерапия и драмотерапия.

*Теоретическая часть.* Беседа о совмещении методов.

*Практическая часть.* Тренинг: «Карта моего внутреннего мира», «Сотри свой страх». Упражнения: «Семейный портрет», «Летний дождь».

**Тема 3.** Сказкотерапия.

*Теоретическая часть:* Ознакомление со сказками народов мира». *Практическая часть.* Проработка образов отрицательных героев, их внутреннего мира, характера, в сказках народов мира. Зарисовки героев «Сказка оживает».

**Тема 4.** Изотерапия.

*Теоретическая часть.* Беседа о методе.

*Практическая часть.* Упражнения: «Слепая лепка», «Зубная паста», «Соленые рисунки», «Рисунки на мятой бумаге».

**Тема 5.** Маскотерапия.

*Теоретическая часть.* Маски образов, проработка собственных чувств.

*Практическая часть.* Маски персонажей сказок.

**Тема 6.** Цветотерапия и коллажирование, работа с метафорическими картинками.

*Теоретическая часть.* Изучение совмещения методов.

*Практическая часть.* Упражнения: «Прозрачные картинки, «Сосуд моей души». Коллаж «Фототерапия».

**Тема 7.** Нейрогимнастика. *Теоретическая часть.* Изучение новых упражнений. Блоки №1, №2, №3, №4.

*Практическая часть.* Упражнения на зажимы, расслабления: «Солдат и кукла», «Рисование себя», «Течение воды». Упражнения: «Мороженое».

**Тема 8.** Танцевально-двигательная терапия.

*Теоретическая часть.* Изучение новых приемов направления.

*Практическая часть.* Упражнения: «Танец в слепую», «Разрывание бумаги», «Переход через чашу», «Броуновское движение».

**Тема 9.** Музыкалотерапия и ароматерапия.

*Теоретическая часть.* Изучение направлений музыкалотерапия и ароматерапия.

*Практическая часть.* Викторина. Опрос. Упражнения: «Прогулки по лесу», «Рисуем музыкальную картинку», «Музыкальные каракули».

### **Модуль 3. Эффективное общение**

Цель модуля: формирование значимых групповых норм взаимодействия, развитие ценных социальных навыков, улучшение межличностных отношений.

Основная задача Модуля «Эффективное общение»:

- обучение детей этически ценным формам и способам поведения в отношениях с другими людьми;
- формировать коммуникативные навыки;
- учить устанавливать и поддерживать контакты, решать конфликтные ситуации в общении.

#### Учебно-тематический план модуля «Эффективное общение»

№	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
	Диагностика. «Рисунок на свободную тему». «Кактус». «Несуществующее животное».	2	2	4	Тестирование
2.	Игротерапия	2	2	4	Беседа/опрос/игротерапия
3.	Работа с ассоциативно-метафорическими	2	3	5	Беседа/опрос/игротерапия

	картинками				
4.	Музыкатерапия	2	3	5	Викторина
5.	Изотерапия.	2	3	5	Творческая работа
6.	Цветотерапия.	2	3	5	Творческая работа
7.	Нейрогимнастика и тренинги	2	6	8	Упражнения по нейрогимнастике Тренинг.
8.	Телесно-ориентированная терапия	2	4	6	Упражнения по телесной терапии
9.	Арт-терапия	2	4	6	Беседа/творческая работа
	ИТОГО:	18	30	48	

#### Содержание модуля «Эффективное общение».

**Тема 1.** Диагностика. «Кактус», «Несуществующее животное» и «Рисунок на свободную тему».

*Теоретическая часть.* Выполнение теста по инструкции, «Цветовой тест Люшера».

*Практическая часть.* Игровой тренинг: «Необитаемый остров», логические и детективные загадки.

**Тема 2.** Игротерапия.

*Теоретическая часть.* Беседа – инструктаж о новых играх, повторение изученных.

*Практическая часть.* Игры: «Дворовые игры», «Веселые старты».

**Тема 3.** Работа с ассоциативно-метафорическими картинками.

*Теоретическая часть.* Работа с платформами.

*Практическая часть.* Упражнения «Внутренний ребенок», «Роботы», «Из сундучка прошлого».

**Тема 4.** Музыкотерапия. Мандалотерапия. Сказкотерапия.

*Теоретическая часть:* Беседа о совмещении методов.

*Практическая часть:* Техники: «Рисуем музыкальные картинки», «Сказка о бабочке сновидений», «Рисунок в стиле мандалы», «Волшебные капельки сказки».

**Тема 5.** Изотерапия. Техники оригами.

*Теоретическая часть.* Беседа о техниках совмещения.

*Практическая часть.* Техники: «Процарапывания», «Яичная мозаика».

Упражнения: «Невидимка, рисование свечой».

**Тема 6.** Цветотерапия. Техники оригами.

*Теоретическая часть.* Совмещение двух направлений в поделке.

*Практическая часть.* Поделки: «Лягушка», «Кораблик», «Журавлик».

Графареты: «Буквы, цифры».

**Тема 7.** Нейрогимнастика, драмотерапия и тренинги.

*Теоретическая часть.* Повторение изученных упражнений: блок №1, №2, №3 и №4.

Беседа о методе драмотерапии в тренинговой работе.

*Практическая часть.* Упражнения: «Двигаемся в паре», «Ночной город», «Движения перекресты», «Ледяная вода», «Ожившая скульптура».

**Тема 8.** Телесно-ориентированная терапия.

*Теоретическая часть.* Изучение направления мандалотерапии.

*Практическая часть.* Упражнения: «Рисунок в стиле мандалы с использованием блесток, ткани, круп», «Групповое рисование мандалы - наша вселенная».

**Тема 9.** Арт-терапия.

*Теоретическая часть.* Беседа и викторина о методах Арт - терапии.

*Практическая часть.* Упражнения: «Работа с тканью и красками», «Чернильные пятна и бабочки», «Моя эмблема», «Групповое рисование по кругу на стекле».

## **5.Ресурсное обеспечение программы**

### **Принципы программы**

Системность: в течение учебного года работа по программе проводится систематически, в определённый день недели. Конкретно запланированная тема может не ограничиваться рамками одного занятия, так как нельзя заранее обозначить всю гамму спонтанно возникающих ситуаций (таких как: дополнительные объяснения, ответы на вопросы, дополнительная игровая ситуация).

Преимственность взаимодействия взрослых с ребёнком в условиях Центра и в семье: это реализуется через беседы со своим ребёнком на конкретно предложенные педагогом темы; через родительские встречи содержательного характера, связанные с тематикой программы, на которых обсуждаются достижения детей; через индивидуальные беседы педагога с родителями, если возникают проблемные ситуации в воспитании или в семье; через совместную деятельность детей, родителей и педагога по темам программы; через проведение тренингов.

**Комфортность:** создание атмосферы доброжелательности, вера в силы ребёнка, создание для каждого ситуации успеха и эмоциональной вовлечённости в процессе занятий.

**Личностно ориентированное взаимодействие:** создание условий для раскрепощения и раскрытия, стимулирующих творческую активность ребёнка.

**Вариативность:** создание условий для самостоятельного выбора ребёнком материалов, способов работы, и степени активности.

Занятия с детьми проводятся с учётом индивидуальных особенностей детей. В занятия включены элементы: изотерапии, цветотерапии, музыкотерапии, сказкотерапии, песочной терапии, игротерапии, мандалотерапии, фото-терапия, игро-терапии, метафорических карт, что во многом повышает эффективность овладения детьми разными формами и средствами общения, открытого отношения к окружающему миру, выражению активной познавательной позиции, инициативности и независимости в суждениях, для полноценного развития эмоционального интеллекта.

### Структура занятия

Этапы работы	Комментарий
<b>Ритуал приветствия.</b>	Позволяет сплочивать детей, создавать атмосферу группового доверия и принятия.
<b>Разминка</b> – воздействие на эмоциональное состояние детей, уровень их активности.	Выполняет функцию настройки на продуктивную групповую деятельность. Она проводится не только в начале занятия, но и между отдельными упражнениями. Разминочные упражнения выбираются с учетом актуального состояния группы. Одни позволяют активизировать детей, поднять их настроение; другие, напротив, направлены на снятие эмоционального возбуждения.
<b>Основное содержание занятия</b> – совокупность психотехнических упражнений и приемов, направленных на решение задач данного занятия (изотерапия, игротерапия, сказкотерапия, музыкатерапия, песочная терапия,	Техники направлены одновременно на развитие познавательных процессов, формирование социальных навыков, динамическое развитие группы. Важен порядок предъявления упражнений и их общее количество. Последовательность предполагает чередование деятельности, смену психофизического состояния ребенка: от подвижного к спокойному, от интеллектуальной игры к релаксационной технике.

проигрывание ситуаций, групповая дискуссия и т.д.).	
<b>Рефлексия</b> – оценка занятия (беседы).	Две оценки: эмоциональная (понравилось – не понравилось, было хорошо – было плохо и почему) и смысловая (почему это важно, зачем мы это делали).
<b>Ритуал прощания.</b>	По аналогии с ритуалом приветствия.

### **Учебно-методическое обеспечение программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Арт-терапия» обеспечена следующими учебно-методическими материалами:

– Учебные пособия (комплекс дидактических, развивающих, психопрофилактических и подвижных игр, по арт-терапии для детей, учебные электронные презентации, обучающие видеоролики).

– Методические пособия (конспекты занятий, методические разработки, тематическая подборка игр, стихи, загадки, фонотека с различными музыкальными произведениями).

– Дидактическое обеспечение (инструкции, иллюстрации, раздаточный материал).

### **Материально - техническое обеспечение программы**

Для успешной реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Арт-терапия» необходимо:

#### **Оборудование:**

- помещение для занятий с хорошим освещением;
- столы и стулья;
- компьютер;
- проектор и экран;
- аудио - видео аппаратура.

#### **Материалы и инструменты:**

- Кисти художественные;
- фломастеры;
- карандаши цветные;
- карандаши чёрнографитовые;
- стерки, ластики;
- краски акварельные;
- гуаш;

- ножницы;
- канцелярский клей;
- бумага для рисования (А1, А3, А4);
- мелки для рисования;
- оргстекло;
- подносы деревянные для песка;
- песок кварцевый;
- картон цветной;
- бумага цветная;
- бумага бархатная;
- масла ароматические;
- обои;
- пластилин.

## 6. Список литературы и интернет-ресурсов

1. Капская А.Ю., Мирончик Т.Л. Планета Чудес «Развивающая сказкотерапия для детей», СПб Речь, 2008г.
2. Зинкевич – Евстигнеева Т.Д. «Практикум по сказкотерапии», Спб, «Речь», 2006г.
3. Философия для детей в сказках и рассказах: пособ. по воспитанию детей в семье и школе/М.А. Андрианов. – Минск: Букмастер, 2012. – 280с.
4. Киселева М. В. «Арт-терапия в работе с детьми»: Руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми. - СПб.: Речь, 2006г.
5. Копытин А. И., Свистовская Е. Е. «Арт - терапия детей и подростков». - М.: Когито - Центр, 2007.
6. Копытин А.И., Корт Б. «Техники аналитической арт-терапии», Спб, Речь, 2007г.
7. Надежина «Все обо всем на свете. Развивающие игры, скороговорки, загадки»/. – Минск: Харвест, 2010
8. Лебедева Л.Д. «Практика Арт-терапии: Подходы, диагностика, система занятий», Спб, Речь, 2008г.
9. Эмоциональный интеллект. Развитие базовых эмоций: рабочая тетрадь/ Т.П. Трясорукова. – Ростов н/Д: Феникс, 2021. – 32 с.
10. Погосова Н.М. «Цветовой игротренинг», Речь, Спб, 2007 г.
11. Сакович Н.А. «Технология игры в песок – Игры на мосту», Спб, «Речь», 2008г.
12. Штейнхард Л. «Юнгианская песочная психотерапия», Спб, «Питер», 2001г.
13. Кузуб Н. В гостях у Песочной феи [Электронный ресурс]: организация педагогических игр с песком для детей школьного возраста / Наталья Кузуб, Эрика Осипук // Школьный психолог. - 2006. - № 6. - С. 18-25. – Режим доступа: <http://psy.1september.ru/article.php?ID=200600608>
14. А.Я.Психология (для психологов тесты, статьи, тренинги, словарь) <http://azps.ru>
15. Онлайн-конференция «Страхи детей и взрослых», проходящая на платформе Zoom. Организатор – Школа эмоций - [https://vk.com/deputatova\\_school](https://vk.com/deputatova_school).
16. Группа в социальной сети ВКонтакте «УМКА. Дидактические игры. Развивающие занятия» - <https://vk.com/umkarurazvitie>.