

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
городского округа Королев Московской области
«Средняя общеобразовательная школа № 3»
141076, Московская область,
г.о.Королев, Мичурина д. 25, тел/факс (495) 512-92-73**



Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №3
Е.А.Антипова

**Дополнительная общеобразовательная программа
по арт-терапии «Вдохновение»
для детей 5-7 лет
на 2025-2026 гг.**

Руководитель кружка:
педагог-психолог
Векшина М. Ю.

**г.о.Королев
2025 г**

1. Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка:

Данная программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Конституция РФ, ст 43, 72
- Конвенция о правах ребенка
- СанПин 2.4.1.3049-13
- Устав ДОУ
- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минобрнауки РФ от 17.10.2013 №1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»
- Положение о кружковой работе МАДОУ «Детский сад № 38»
- Письмо Министерства образования РФ от 07.04.1999 г. № 70/2316 «О практике проведения диагностики развития ребенка в системе дошкольного образования»
- Письмо Минобрнауки РФ от 16.01.2002 г. №03-51-5ин/23-03 «Об интегрированном воспитании и обучении детей с отклонениями в развитии в дошкольных образовательных учреждениях»

Программа составлена в соответствии с требованиями: Закона «Об образовании», Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, нормативно-правовыми актами, регулирующими деятельность педагога – психолога, с учетом основной образовательной программы дошкольного образования, Образовательной программы МАДОУ СОШ №3 (дошкольное отделение).

Направленность программы. Данная программа предназначена для улучшения психологического здоровья дошкольников, профилактики негативных состояний.

Актуальность: использование методов арт-терапии в работе с детьми позволит глубже понять внутренний мир ребенка, переживания. Взрослые во что бы то ни стало, хотят вложить в ребёнка как можно больше информации, сформировать умения и навыки. И этот процесс, безусловно, очень важен, но также необходимым элементом развития ребёнка является возможность свободно проявлять себя в разных видах игровой деятельности, которые, в частности, органично присутствуют в изобразительном творчестве. Ведь каждый ребёнок – это драгоценная жемчужина, и от нас, педагогов зависит, сможем ли мы помочь детям высвободить скрытые возможности организма и сохранить совершенство и неповторимость каждого из них.

Неповторимость каждого человека не вызывает сомнений, но умение предъявить свою уникальность не сформирована ещё у детей. И чаще всего раскрыться ребёнку мешают застенчивость, неконтактность, детская

агрессивность, конфликтность, тревожность. Для того чтобы ребенок мог раскрыться удивительным образом подходит метод арт-терапии. Неслучайно многие терапевтические и развивающие эффекты занятий детей с арт-терапевтом обусловлены взаимодействием ребёнка с изобразительным материалом. Такое взаимодействие оказывает стимулирующее воздействие, развивает способность к проявлению инициатив и самостоятельности, концентрации внимания, даёт выход аффектам. Другим важнейшим фактором положительного воздействия арт-терапии на детей дошкольного возраста являются терапевтические отношения, благодаря которым ребёнок может ощутить чувство безопасности и начать выражать себя более смело, развить коммуникативные способности.

Цель: устранение неэффективного психологического напряжения, формирование положительного образа Я и самооценки.

Задачи:

- Укрепление психического здоровья ребёнка, через стабилизацию эмоциональной сферы.
- Развитие произвольности, умение управлять своими эмоциями, чувствами.
- Развитие внутреннего потенциала и творческой активности ребёнка.
- Профилактика негативных эмоциональных состояний (тревожности, агрессивности)
- Повышение самооценки, развитие чувства собственной значимости.
- Формирование способов эффективного взаимодействия детей (умение договориться, уступить, сделать вклад в общее дело, увидеть успехи других и оценить свои успехи)
- Развитие воображения.

Арт-терапия один из методов социальной терапии может применяться для профилактики различных кризисных состояний, позволяет выразить эмоции и переживания через творчество, что помогает преодолеть кризисные состояния.

Принципы:

1. Свободный выбор. Принятие решений, в том числе связанных с выбором материалов и средств изобразительной работы.
2. Минимальные ограничения. Активность ребёнка в ходе арт-терапевтических занятий, как правило, не ограничивается. Ограничения могут применяться только в случае агрессивного и самодеструктивного поведения ребёнка.
3. Психолог должен находиться на одном уровне с ребёнком (глаза в глаза).
4. Безоценочное восприятие всех работ: в арт-терапии нет «правильного» или «неправильного». Дети должны чувствовать себя в

безопасности, знать, что создание образов – это способ передачи своего опыта, мыслей и чувств и что их не будут оценивать.

5. Партнёрство в терапевтических отношениях – уважение позиции ребёнка, иногда «следование» за его инициативой, стимулирование его к выражению чувств и мыслей.

6. Постоянная обратная связь – рассказ ребёнка о своей работе.

Формы творческого выражения:

- Музыкотерапия
- Сказкотерапия
- Фототерапия
- Драматерапия
- Изотерапия
- Работа с пластическим материалом
- Работа с природным материалом
- Песочная терапия

Преимущества арт-терапии:

• В работе может участвовать каждый, т. к. она не требует наличия художественных навыков.

• Арт-терапия является средством преимущественно невербального общения, что делает её особенно ценной в работе с детьми дошкольного возраста.

• Изобразительная деятельность является мощным средством сближения людей.

• Арт-терапия позволяет использовать работы ребёнка для оценки его состояния.

• Арт-терапия является средством свободного самовыражения.

• Арт-терапия вызывает положительные эмоции, формирует активную жизненную позицию.

Ожидаемые результаты:

Применение арт-терапевтических методов в коррекционной работе позволяет получить следующие позитивные результаты:

• Обеспечивает эффективное эмоциональное отреагирование, придаёт ему даже в случаях агрессивных проявлений социально приемлемые доступные формы;

• Облегчает процесс коммуникации для замкнутых, стеснительных или слабо ориентированных на сверстников детей. Способствует преодолению коммуникативных барьеров и психологических защит;

• Создаёт благоприятные условия для развития произвольности и способности к саморегуляции;

• Оказывает дополнительное влияние на осознание ребёнком своих чувств, переживаний и эмоциональных состояний; создаёт предпосылки для регуляции эмоциональных состояний и реакций;

- Существенно повышает личностную ценность, содействует формированию позитивной «Я-концепции» и повышению уверенности в себе за счёт социального признания ценности продукта, созданного ребёнком.

Приемы работы:

- **Марания** – это спонтанные рисунки дошкольников, выполненные в абстрактной манере, имеющие схожесть с рисунками доизобразительного периода.

- **Штриховки, каракули** – хаотичное или ритмичное нанесение тонких линий на поверхности бумаги, пола, стены, мольберта и т.д. Изображение создаётся без красок, с помощью карандашей и мелков. Эта техника помогает расшевелить ребёнка, даёт почувствовать нажим карандаша или мелка, снимает напряжение перед рисованием.

- **Монотипия** – это базовая графическая техника. Она заключается в следующем. На гладкой поверхности – стекле, пластмассовой доске, плёнке - делается рисунок гуашевой краской. Сверху накладывается лист бумаги и придавливается к поверхности. Получается оттиск в зеркальном отражении.

- **Рисование на стекле.** Перед тем как предложить ребёнку стекло, надо обязательно обработать его кромку в мастерской. В отличие от рисования по бумаге стекло дарит новые визуальные впечатления и тактильные ощущения. Ребят захватывает сам процесс рисования: гуашь скользит мягко, её можно размазывать и кистью и пальцами, так как она не впитывается в материал поверхности и долго не высыхает. Описанный приём используется для профилактики и коррекции тревожности, социальных страхов и страхов, связанных с результатом деятельности. Подходит зажатым детям, так, как провоцирует активность.

- **Рисование пальцами** – это разрешённая игра с грязью, в ходе которой деструктивные импульсы и действия выражаются в социально приемлемой форме.

- **Рисование сухими листьями, сыпучими материалами и продуктами.** С помощью листьев, сыпучих материалов и клея ПВА можно создать изображение. На лист бумаги клеим наносится рисунок. Затем посыпается сухими листьями, растёртыми между ладонями или сыпучими материалами. Лишние, не приклеившиеся частички стряхиваются. Описанная техника создания изображений подходит детям с выраженной моторной неловкостью, негативизмом, зажатостью, способствует процессу адаптации в новом пространстве, дарит чувство успешности.

- **Рисование предметами окружающего пространства** – использование для рисования нетипичных предметов: рисование мятой бумагой, кубиками, губками, зубными щётками, палочками, нитками, коктейльными соломинками и т.д.

- **Трёхмерные изображения из газет, фольги, слюды.** Во время творческих действий с газетами и скотчем создаётся образ, вызывающий

положительный отклик у ребёнка. Даже деструктивные акты разрывания, комканья, стискивания бумаги нацеливают именно на созидание нового.

Сроки реализации, участники:

Программа рассчитана для детей 5 – 7 лет, занятия проводятся 1 раз в неделю, подгруппами по 10 человек.

Продолжительность занятия с детьми:

5-7 лет – 25-30 мин.

2. Содержательный раздел.

2.1 Календарно-тематическое планирование

<p>Октябрь, 1 неделя</p> <p>Тема «Человек и его настроение».</p> <p>Цель: сплочение группы, заинтересовать, ввести в тему, научить определять настроение, называть, делиться своим настроением. Профилактика психоэмоционального напряжения.</p>	<p>Ноябрь, 1 неделя</p> <p>Тема «Осенний пейзаж»</p> <p>Цель: снятие эмоционального напряжения, возможность выразить с помощью цветов грусть и радость, выразить в осеннем пейзаже грустную и радостную осень, творческое самовыражение.</p>	<p>Декабрь, 1 неделя</p> <p>Тема ««Лабиринты для непослушных страхов».</p> <p>Цель: выражение эмоций, работа на преодоление страха</p>
<p>Октябрь, 2 неделя</p> <p>Тема «Чувства в домиках».</p> <p>Цель: продолжить различать эмоции, называть их, делиться своими эмоциями.</p>	<p>Ноябрь, 2 неделя</p> <p>Тема «Страх»</p> <p>Цель: обогащение опыта детей в распознавании эмоций. Выражение эмоций и преодоление страха.</p>	<p>Декабрь, 2 неделя</p> <p>Тема «Удивление».</p> <p>Цель: обогащение опыта детей в распознавании эмоций. Снятие напряжения. Создание ситуации успеха.</p>
<p>Октябрь, 3 неделя</p> <p>Тема «Радость».</p> <p>Цель: беседа по эмоции Радость, дать возможность выразить чувство радости, изобразить индивидуально с помощью предоставляемого материала.</p>	<p>Ноябрь, 3 неделя</p> <p>Тема «Страх»</p> <p>Цель: обогащение опыта детей в распознавании эмоций. Выражение эмоций и преодоление страха, создание своей внешней опоры для преодоления страха.</p>	<p>Декабрь, 3 неделя</p> <p>Тема «Выговариваем печаль черным цветом»</p> <p>Цель: осознание собственных переживаний и эмоциональных состояний, развитие творческого мышления.</p>
<p>Октябрь, 4 неделя</p> <p>Тема «Грусть».</p> <p>Цель: беседа по эмоции Грусть, дать возможность выразить чувство грусти, изобразить индивидуально с помощью предоставляемого материала.</p>	<p>Ноябрь, 4 неделя</p> <p>Тема «Страх»</p> <p>Цель:отреагирование отрицательных эмоций, снятие напряжения.</p>	<p>Декабрь, 4 неделя</p> <p>Тема «Злость»</p> <p>Цель: обогащение опыта детей в распознавании эмоций. Отреагирование отрицательных эмоций, снятие напряжения.</p>

Январь, 1 неделя	Февраль, 1 неделя	Март, 1 неделя
Тема «Злость» Цель: гармонизация эмоционального состояния, сенсорная стимуляция, профилактика агрессивного поведения.	Тема «Мой остров» Цель: самовыражение, отреагирование эмоций, открытие путей решения проблемной ситуации, рефлексия своих чувств.	Тема «Вина» Цель: познакомить с чувством вины, актуализация чувства, выражение чувства вины.
Январь, 2 неделя	Февраль, 2 неделя	Март, 2 неделя
Тема «Победитель злости» Цель: научить ребёнка безболезненно справляться с гневом, не испытывая страха перед наказанием за деструктивное поведение.	Тема «Волшебные превращения» Цель: снятие напряжения, отреагирование эмоций, создание условий для взаимодействия, ситуации успеха.	Тема «Рисуем госпожу Удачу» Цель: снижение уровня тревожности, выражение внутренних конфликтов, познание своего «Я».
Январь, 3 неделя	Февраль, 3 неделя	Март, 3 неделя
Тема «Мое настроение» Цель: снятие эмоционального напряжения, профилактика тревожности, повышение самооценки.	Тема «Волшебные нитки» Цель: спонтанное самовыражение, снижение уровня тревожности, актуализация чувств, развитие вариативности мышления.	Тема «Куст роз» Цель: познание себя, повышение уверенности в себе, спонтанное самовыражение, развитие навыков эффективного взаимодействия.
Январь, 4 неделя	Февраль, 4 неделя	Март, 4 неделя
Тема «Размываем обиду красками» Цель: отреагирование отрицательных эмоций, создание образа обиды, снятие напряжения, профилактика тревожности, развитие творческого самовыражения, гибкости мышления.	Тема «Стыд» Цель: познакомить с чувством стыда, актуализация чувства, выражение стыда на песке.	Тема «Фигура с закрытыми глазами» Цель: развитие самосознания, самовыражение, развитие творческого мышления, актуализация чувств, снятие психоэмоционального напряжения.

Апрель, 1 неделя	Май, 1 неделя	
<p>Тема «Подводный мир» Цель: развитие самосознания, проработка страхов, актуализация чувств, развитие сенсорно-перцептивной сферы, ассоциативного мышления, творческое самовыражение.</p>	<p>Тема «Мое имя» Цель: принятие своего имени, развитие самоинтереса, повышение самооценки, снятие тревожности, навыки взаимодействия.</p>	
Апрель, 2 неделя	Май, 2 неделя	
<p>Тема «Автопортрет» Цель: развитие интереса к себе, повышение самооценки, позитивной «Я-концепции», саморегуляции и самоуправления.</p>	<p>Тема «Весенние мотивы» Цель: спонтанное самовыражение, повышение уверенности в себе, выражение внутренних конфликтов, развитие творческого мышления.</p>	
Апрель, 3 неделя	Май, 3 неделя	
<p>Тема «Скульптура из бумаги» Цель: актуализация чувств, снятие психоэмоционального напряжения, развитие самосознания, самовыражения.</p>	<p>Тема «Удивительные планеты» Цель: снижение тревожности, эмоционального напряжения, развитие гибкости, формирование умения осознавать собственное состояние, чувства, эмоции.</p>	
Апрель, 4 неделя	Май, 4 неделя	
<p>Тема «Я глазами разных людей» Цель: развитие самоинтереса, повышение самооценки, рефлексия различных «Я-схем».</p>	<p>Тема «Воображаемый зверь» Цель: снижение тревожности, эмоционального напряжения, развитие гибкости, формирование умения осознавать собственное состояние, чувства, эмоции.</p>	

3. Организационный раздел

3.1 Учебно-методическое обеспечение

Кабинет соответствует требованиям СанПин, охраны труда, пожарной безопасности, защиты от чрезвычайных ситуаций, антитеррористической безопасности, соответствует Правилам охраны жизни и здоровья воспитанников.

В кабинете имеется все необходимое для проведения кружковой работы:

1. Столы, стулья, ковер
2. Магнитная доска, мольберт
3. Песочница, световой стол, световой куб, подносы.
4. Песок цветной, кинетический, формы для песка, фигурки
5. Аудиоколонка
6. Музыкальные инструменты
7. Массажные коврики, мячики
8. Природный материал.

Список литературы:

1. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. «Путь к волшебству. Теория и практика арт-терапии». СПб.: Златоуст, 2005
2. Копытин А. И. «Арт-терапия детей и подростков». – М.: «Когито-Центр», 2010
3. Оклендер В. «Окна в мир ребенка. Руководство по детской психотерапии». -М.: «Класс», 2005
4. Лебедева Л.Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий.-СПб.: Речь, 2008
5. Крюкова С. В., Слободяник Н. П. «Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь, радуюсь». – М.: Генезис, 2002