

02 - 23

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад комбинированного вида № 76 «Ветерок»  
(МБДОУ «Детский сад комбинированного вида № 76 «Ветерок»)  
города Набережные Челны Республики Татарстан

«ПРИНЯТО»  
на заседании педагогического совета  
МБДОУ №76 «Ветерок»

Протокол № 1  
«29» августа 2023 г.

«УТВЕРЖДЕНО»  
Заведующий МБДОУ вида №76 «Ветерок»  
«29 августа» 2023 г.  
Мартыанова Т.В.  
Введен в действие  
приказом заведующего МБДОУ № 76  
«Ветерок»  
от «29 августа» 2023 года № 183

Программа дополнительного образования  
«Арт-терапия»  
для детей 5-7 лет  
срок реализации 1 год

Составитель:  
Фаррахова Гузель Нургисовна

2023 год

ВВЕДЕНИЕ .....	3
ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.....	4
1.1. Пояснительная записка .....	4
1.1.1. Цель и задачи реализации программы. ....	6
1.1.2 Принципы и подходы к формированию Программы .....	7
1.2. Планируемые результаты .....	15
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ .....	22
2.1. Основные направления.....	19
III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.....	21
3.1. Формы и режим занятий .....	21
3.2. Структура учебного плана.....	21
3.3. Годовой календарный учебный график по программе «Арт-терапия».....	21
3.4. Планирование образовательной деятельности .....	22
3.4.1. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАНПРОГРАММЫ «Арт-терапия».....	22
3.4.2. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
3.4.3. ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММА «Арт-терапия» .....	27
3.5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ПРОГРАММЕ «Арт-терапия» .....	30
3.6. Перечень нормативных и нормативно-методических документов .....	31
3.7. Перечень литературных источников .....	31
ЛИТЕРАТУРА .....	31

## ВВЕДЕНИЕ

Арт-терапия относится к психологическому воздействию искусством и используется в социальной, педагогической, психологической работе как средство гармонизации и развития психики человека через его занятия художественным творчеством. Арт-терапия наиболее подходит для работы с детьми и основывается на том, что состояние внутреннего «Я» ребенка отражается в продуктах его творчества, избавляя от чрезмерного напряжения, внутреннего конфликта. Рисуя, ребенок получает возможность не только уменьшить излишнее возбуждение, тревожность, агрессивность, недоверие к окружающему миру, но и обрести уверенность в себе и успех, а также связанные с ним положительные переживания и образцы поведения. Одной из наиболее значимых характеристик арт-терапевтического взаимодействия участников психокоррекционной работы является опыт позитивной совместной деятельности, развитие коммуникативной активности, актуализации ролей «зритель - художник», придание ценности детским переживаниям. Психотерапевтическим воздействием сотворчества на эмоциональное, а также нравственное развитие личности занимались А.И. Аржанова, И.П. Воропаева, В.Г. Нечаева, Р.В. Овчарова, Н.Э. Фаас. Таким образом, арт-терапия обладает возможностями мягкой гуманной поддержки личности ребенка, развивает его способности к самопознанию (Дж. Аллан, М. Бурно, А.И. Копытин, Л.Д. Лебедева, Л.Ловенфельд, Е.Г. Макарова). Исследуя данную проблему, следует признать, что нынешнее состояние образования, в частности дошкольного, не позволяет эффективно решать задачи сохранения психологического здоровья детей и требует научной разработки новых подходов к этой проблеме.

В работе с детьми очень важно использовать гибкие формы психотерапевтической работы. Арт-терапия предоставляет ребенку возможность проигрывать, переживать, осознавать конфликтную ситуацию, какую-либо проблему наиболее удобным для психики ребенка способом. Арттерапевтические методики позволяют погружаться в проблему на столько насколько человек готов к ее переживанию. Сам ребенок, как правило, даже не осознает то, что с ним происходит.

Данная дополнительная образовательная программа направлена на устранение психологического напряжения, формирование положительного образа Я и самооценки, преодоление расстройств в эмоциональной сфере (тревожности, страхов, агрессивности, замкнутости) у детей дошкольного возраста.

Программа максимально проста и доступна дошкольникам. В процессе занятий педагог-психолог направляет творчество детей не только на создание новых идей, но и на самопознание и открытие своего «Я». При этом необходимо добиваться, чтобы и сами дошкольники могли осознать собственные задатки и способности, поскольку это стимулирует их развитие. Тем самым они смогут осознанно развивать свои мыслительные и творческие способности. Важное значение При проведении занятий создаются нетрадиционные формы: занятия-путешествия и занятия-сказки. Традиционные: комбинированные и практические занятия, игры и др.

Программа составлена на возраст детей 5-7 лет, её реализация предполагает 2 года. Программа реализуется в ходе дополнительной образовательной деятельности и предусматривает 34 занятия (одно - в неделю). Максимальная недельная образовательная нагрузка не превышает допустимого объема, установленного СанПиН и составляет 25 минут для детей старшей группы (5-6 лет) и 30 минут для детей подготовительной к школе группы (6-7лет) и предусматривает физкультминутки и подвижные игры.

## ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

### 1.1. Пояснительная записка

#### Обоснование необходимости разработки и внедрения предлагаемой программы в образовательный процесс

В настоящее время особое внимание уделяется психологическому здоровью детей дошкольного возраста. Основная цель образовательного учреждения профилактика и преодоление негативных эмоциональных состояний дошкольников. Как часто без внимания остается психика, эмоции, т.е. психологическое здоровье детей. Родители мало внимания уделяют эмоционально-личностным особенностям своих детей и развитию творческих способностей. В связи с этим возникает необходимость поиска новых эффективных методов в воспитании и развитии детей. И поэтому, наряду с использованием традиционных методов, важную роль в преодолении сложностей развития могут сыграть инновационные методы, такие как арт-терапия.

Арт-терапия – это специализированная форма психотерапии, основанная на искусстве, в первую очередь изобразительной и творческой деятельности. Основная цель арт-терапии состоит в гармонизации развития личности через развитие способности самовыражения и самопознания в процессе восприятия и создания продуктов искусства, творческой деятельности. Арт-терапия представляет собой совокупность методик, имеющих различия и особенности, определяющиеся как жанровой принадлежностью к определенному виду искусства, так и направленностью, технологией психокоррекционного применения.

Исследования, проведенные под руководством Л.Д. Лебедевой, показали, что арт-терапевтические занятия с детьми дошкольного возраста позволяют решать следующие задачи:

**-Воспитательные.** Способствуют нравственному развитию личности, обеспечивают ориентацию в системе моральных норм, усвоению этики поведения.

**-Коррекционные.** Способствуют успешной корректировке образа “Я”, улучшению самооценки, исчезновению неадекватных форм поведения, налаживанию способов взаимодействия с другими людьми.

**-Психотерапевтические.** Создают атмосферу эмоциональной теплоты, доброжелательности, признания ценности личности другого ребенка. Способствуют возникновению ощущения психологического комфорта, защищенности, радости, успеха.

**-Диагностические.** Позволяют корректно понаблюдать за детьми в самостоятельной деятельности, узнать его интересы, ценности, увидеть внутренний мир, личностное своеобразие.

**-Развивающие.** Способствуют в переживании ребенком успеха в той или иной деятельности, самостоятельно справляться с трудной ситуацией.

Метод арт-терапия возник в 30-е годы XX века. Первый урок применения арт-терапии относится к попыткам коррекции эмоционально-личностных проблем детей, эмигрировавших в США из Германии во время второй мировой войны. Термин «арт-терапия» (буквально: терапия искусством) ввел в употребление Адриан Хилл (1938) при описании своей работы с туберкулёзными больными в санаториях. Это словосочетание использовалось по отношению ко всем видам занятия искусством, которые проводились в больницах и центрах психического здоровья. В нашей стране метод использования изобразительной деятельности в лечебных целях называется рисующей психотерапией (А.И. Захаров, 1982) или изотерапией (Р.Б. Хайкин, 1988). Первоначально арт-терапия возникла в контексте теоретических идей З. Фрейда и К. Юнга, а в дальнейшем приобрела более широкую концептуальную базу, включая гуманистические модели развития личности К. Роджерса (1951) и А. Маслоу (1956).

Основная цель арт-терапии состоит в гармонизации развития личности через развитие способности самовыражения и самоуважения. Арт – терапия в образовании – это системная инновация, которая характеризуется:

- комплексом теоретических и практических идей, новых технологий;
- многообразием связей с социальными, психологическими и педагогическими явлениями;
- относительной самостоятельностью (обособленностью) от других составляющих педагогической действительности (процессов обучения, управления и др.);
- способностью к интеграции, трансформации.

Ребёнок в арт – терапевтическом процессе приобретает ценный опыт позитивных изменений. Постепенно происходит углублённое самопознание, гармонизация развития, личностный рост ребенка.

### **Актуальность**

Эмоциональное состояние участников образовательного процесса вызывает сегодня серьезную тревогу. У некоторых детей отмечается высокая тревожность, часты проявления апатии или, наоборот, повышенной раздражительности, агрессивности или гиперактивности. У педагогов также отмечается повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события; переживание негативных состояний, чувство беспокойства, депрессивные состояния. Всё это приводит к необходимости искать новые средства психолого-педагогической поддержки, предупреждения негативных эмоций у всех участников образовательного процесса.

В качестве инструмента для обеспечения эмоционального благополучия и психолого-педагогической поддержки участников образовательного процесса, можно успешно использовать арт-терапию. Она напрямую связана с изобразительной деятельностью и включает в себя множество разнообразных форм и методов, поэтому уместно будет вести речь об инновационных техниках и приемах, которые могут использоваться участниками образовательного процесса.

### **Практическая значимость программы**

Данная программа направлена на всестороннее гармоничное развитие личности ребенка через развитие способности самовыражения и самопознания. Арт-терапия, самый продуктивный и незаменимый способ психологической работы с детьми.

Содержание программы ориентировано на эмоциональное благополучие ребёнка – уверенность в себе, чувство защищённости. Новизна данной программы заключается в использовании художественного творчества как способа психологической работы с детьми.

Творчество тесно связано с жизнью ребенка, наполненной богатой игрой фантазии и символической деятельностью. Дети еще не умеют ясно выражать свои мысли, зато умеют рисовать, лепить, фантазировать. Именно, методы арт-терапии позволяют ребенку выразить свое состояние через рисунок, танец, сказку, игру. Чувства и эмоции нередко находят выражение с помощью используемых детьми символов. Происходит смешение внутренней и внешней реальности. В своем творчестве дети, не задумываясь, рисуют, изображают, воспроизводят то, что чувствуют. Именно «арт-терапия» позволяет добиться положительного развивающего эффекта в работе с детьми.

Необходимо помнить, что во время занятий арт-терапии не должно быть никаких запретов и правил. Здесь нельзя ставить перед ребенком задачу сделать все «красиво» или

«правильно». Пусть он будет предоставлен самому себе — здесь он сам хозяин своей Вселенной.

### **Педагогическая целесообразность**

**Педагогическая целесообразность** данной программы состоит в психокоррекции и психопрофилактике различных эмоциональных и психических расстройств. При этом реализовываются следующие задачи:

1. адаптация детей к условиям образовательного учреждения и повышение уровня усвоения образовательной программы;
2. возможность выхода агрессивности и других негативных чувств социально приемлемым способом (работа над рисунками и коллажами является безопасным способом выпустить «пар» и разрядить напряжение);
3. облегчение процесса коррекции; неосознаваемые внутренние конфликты и переживания детям часто бывает легче выразить с помощью зрительных образов, чем высказать их с помощью слов;
4. получение материала для интерпретации и диагностических заключений;
5. установка контакта между педагогом и ребенком; совместное участие в художественной деятельности может способствовать созданию отношений эмпатии (сопереживания) и взаимного принятия;
6. развитие чувства внутреннего контроля; работа над рисунками, предусматривают упорядочивание цвета и форм;
7. развитие концентрации внимания на ощущениях и чувствах;
8. развитие художественных способностей и повышение самооценки; побочным продуктом арт-терапии является чувство удовлетворения, которое возникает в результате выявления скрытых талантов и их развития; о развитие познавательных и созидательных навыков.

### **Новизной и отличительной особенностью программы**

Новизна программы «Арт-терапия» заключается в объединении инновационных арт-терапевтических техник и технологий. В качестве приоритетного направления выбрано воздействие на эмоциональное здоровье ребенка и развитие творческих способностей через использование арт-терапевтических техник.

#### **1.1.1. Цель и задачи реализации программы.**

**Цель программы:** сохранение и укрепление психологического здоровья и развитие творческих способностей дошкольников арт – терапевтическими методами.

#### **Основные задачи программы:**

- Стабилизировать эмоционально-волевую сферу дошкольников.
- Способствовать нейтрализации негативных личностных проявлений: неорганизованности, конфликтности, агрессивности, обидчивости.
- Способствовать расширению эмоционального опыта.

- Способствовать развитию и совершенствованию моторики рук и тонких движений пальцев.
- Развивать воображение, фантазию и творческие способности.
- Развивать познавательные процессы.
- Формировать адекватную самооценку и уверенность в себе.
- Воспитывать положительное эмоциональное отношение к взрослым, сверстникам и самому себе.
- Способствовать осознанию у детей своих чувств, переживаний, побуждать к размышлению, самоисследованию.
- Обучать ребенка положительному самоотношению и принятию других людей.

### **1.1.2 Принципы и подходы к формированию Программы**

#### **Общие принципы и содержание программы**

Содержание программы ориентировано на эмоциональное благополучие ребёнка – уверенность в себе, чувство защищённости и жизненные успехи. Во многом это зависит от того, как складываются отношения ребёнка с окружающим миром, людьми.

#### **Принципы содержания программы:**

1. 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).
2. Преемственность взаимодействия взрослых с ребёнком в условиях ДОУ и в семье: для эффективной реализации программы родители выступают активными участниками педагогического процесса и познания внутреннего мира своего ребёнка.
3. Это реализуется через беседы со своим ребёнком на конкретно предложенные педагогом темы; через индивидуальные беседы педагога с родителями, если возникают проблемные ситуации в воспитании или в семье.
4. Комфортность: создание атмосферы доброжелательности, вера в силы ребёнка, создание для каждого ситуации успеха и эмоциональной вовлечённости в процессе занятий.
5. Личностно ориентированное взаимодействие: создание условий для раскрепощения и раскрытия, стимулирующих творческую активность ребёнка.
6. 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, эбру-терапии, мандала-терапии, пластилиновая терапия, фототерапии, цветотерапии, музыкотерапии, сказкотерапии, песочной терапии, игротерапии, 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.

Целей арт-терапии можно достичь используя следующие **принципы**.

-Доступность и простота. Этот принцип позволяет пользоваться арт-терапией даже малышам и детям с ограниченными возможностями. Все должно быть изначально просто и понятно, чтобы не возникло чувство страха невыполнимости тех или иных действий.

-Привлекательность. Лечение искусством должно нравиться ребенку, быть интересным, увлекательным, не скучным.

-Создание комфортной обстановки. Этот принцип направлен на повышение эффективности терапевтического воздействия. Для детей лучше организовывать индивидуальные занятия либо в группе 5-10 человек.

-Привлекательность этого метода еще и в том, что практически каждый человек (независимо от возраста, опыта и социального положения) может участвовать в арт-терапевтической работе, которая не требует от него каких-либо способностей и навыков. Каждый в детстве рисовал, лепил и играл. Поэтому арт-терапия практически не имеет ограничений в использовании.

-Желание ребенка - основное условие занятия. Творчество без желания невозможно, и, конечно, невозможен доверительный диалог с ребенком.

-Поощрение и благодарность ребенку.

-Педагог должен быть готов к тому, что при диалоге во время занятия на общие вопросы о себе или рисунке ребенок иногда отвечает «Не знаю», и предлагает ему варианты ответов.

-Важным условием успешной работы является непосредственное участие самого педагога в той работе, которую он предлагает. Педагог вместе с ребенком говорит о своем настроении (в начале и в конце занятия), рисует, лепит, рассуждает о тех или иных произведениях, словом, выполняет все задания, которые дает и ребенку. Только тогда у ребенка формируется доверие к педагогу и к той необычной деятельности, которая ему предлагается.

-Нужно использовать яркий, красивый, добротный материал, с которым идет работа на занятии. Краски, карандаши, пластилин, бумага имеют аккуратный вид, ведь ребенок чувствует к себе отношение и через материал, с которым ему предлагают работать. Для тех ребят, которые включаются в работу с неохотой, яркие красивые канцелярские принадлежности и другое оборудование могут стать привлекающим моментом.

-На многих занятиях педагог рассказывает о том или ином явлении. Его монолог более всего полезен, если он содержит элементы гипнотического повествования, т.е. в какой-то степени речь педагога должна вводить в легкий транс с помощью повторения слов, предложений, использования эпитетов, метафор, изменения голоса. Это помогает создать атмосферу необычности, таинственности происходящего и помогает совершиться чуду спонтанного самораскрытия ребенка.

-Главное - получать удовольствие от самого процесса рисования, когда даже каракули и черкания играют роль исцеления!

Наиболее распространена в психокоррекционной работе с дошкольниками изотерапия, которая применяется при наличии психосоматических расстройств и личностных нарушений. Рисунок здесь не является самоцелью, в арт-терапии мы занимаемся не рисунками или другими продуктами – они являются лишь поводом для нашего внимания к личности ребенка. Именно в этом и состоит ценность арт-методов.



Для арт-терапевтической работы необходимо иметь широкий выбор различных изобразительных материалов. Наряду с красками, карандашами, восковыми мелками или пастелью часто используются также журналы, цветная бумага, фольга, текстиль, глина, пластилин, специальное тесто - для лепки, песок с миниатюрными фигурками - для "игры с песочницей", дерево и иные материалы. Бумага для рисования должна быть разных форматов и оттенков. Необходимо также иметь кисти разных размеров, губки для закрашивания больших пространств, ножницы, нитки, разные типы клеев, скотч и т.д.

Следует учитывать то, что выбор того или иного материала может быть связан с особенностями состояния и личности ребенка, а также с динамикой арт-терапевтического процесса. Ребенку должна быть предоставлена возможность самому выбирать тот или иной материал и средства для изобразительной работы. Как правило, в начале работы дети предпочитают пользоваться карандашами, восковыми мелками или фломастерами. Эти средства работы позволяют им хорошо контролировать процесс рисования, что отвечает потребности избегать конфронтации со своими чувствами на начальных этапах работы. Выбор этих средств может быть связан с потребностью в психологической защищенности.

При использовании приемов арт-терапии необходимо учитывать, что каждый изобразительный материал имеет определенный диапазон возможных способов действия с ним, стимулирует ребенка к определенным видам активности. Подбирая изобразительные материалы в соответствии с индивидуально-психологическими особенностями ребенка, можно в какой-то мере управлять его активностью.

Например, в работе с гиперактивными и расторможенными детьми не рекомендуется использовать такие материалы, как краска, глина, пластилин. Эти материалы стимулируют неструктурированную, ненаправленную активность ребенка (разбрасывание, разбрызгивание, размазывание и пр.), которая легко может перейти в агрессивное поведение. Более уместно предложить таким детям листы бумаги среднего размера, карандаши, фломастеры, т.е. изобразительные средства, требующие от них организации и структурирования своей деятельности, тонкой сенсомоторной координации и контроля над выполнением действия, и соответствующие задания, например «Рисование по точкам».

Напротив, детям, эмоционально «зажатым», с высокой тревожностью более полезны материалы, требующие широких, свободных движений, включающих все тело, а не только область кисти и пальцев. Таким детям следует предлагать краски, большие кисти, большие листы бумаги, прикрепленные на стенах, глину и пластилин, рисование мелом. Наибольший эффект для ослабления эмоциональной напряженности и тревожности имеют задания "Рисование пальцами", "Волшебные пятна".

### **Методы, используемые при организации занятий с детьми:**

На начальном этапе работы преобладают *игровой, наглядный и репродуктивный методы*. Они применяются:

1. При знакомстве с техниками работы.
2. При изучении методов работы.
3. При обучении правилам игры;
4. При реализации материального перевеса.

**Словесный метод** даёт возможность передать детям информацию, поставить перед ними учебную задачу, указать пути его решения.

**Игровой метод** предусматривает использование разнообразных компонентов игровой деятельности в сочетании с другими приёмами. При использовании игрового метода за педагогом сохраняется ведущая роль: он определяет характер и последовательность игровых и практических действий.

**Наглядный** - один из основных, ведущих методов дошкольного образования. Ведущая роль этого метода связана с формированием основного содержания знаний дошкольников – представления о предметах и явлениях окружающего мира. Наглядный метод соответствует основным формам мышления дошкольника. Наглядность обеспечивает прочное запоминание.

**Метод проблемного обучения.** Совместное выполнение заданий с педагогом помогает ребенку выработать свой собственный подход.

Использование этих методов предусматривает, прежде всего, обеспечение самостоятельности детей в поисках решения самых разнообразных задач.

**Основные формы и средства обучения:**

1. Дидактические игры и задания;
2. Самостоятельное выполнение задач;
3. Практическая игра;
4. Теоретические занятия;

### **Структура занятий:**

В большинстве случаев арт-терапевтические занятия будут иметь трехчастную структуру и включать:

1) вводную часть, предполагающую оценку состояния и запросов участников занятия на текущий момент, их «разогрев» и настрой на работу;

2) основную часть, связанную с выбором характера деятельности и темы или с ее корректировкой, индивидуальной или совместной творческой работой при использовании определенных изобразительных материалов, завершающуюся обсуждением произведений и процесса их создания;

3) заключительную часть, связанную с подведением итогов занятия, в некоторых случаях с определением плана последующей работы или с формулировкой «домашних заданий».

В некоторых случаях структура занятий может быть более сложной. Например, основная часть может предполагать смену видов деятельности, что может быть связано не только с используемыми материалами, но и модальностями творческого самовыражения (изобразительная деятельность, движение и танец, работа с повествованием и др.). В ходе занятия в некоторых случаях участники могут то погружаться в процесс индивидуального творчества, то переходить к более активному вербальному и невербальному взаимодействию друг с другом, выполняя, например, совместные творческие проекты.

Поскольку программа рассчитана на детей дошкольного возраста, то необходимо следить за тем, чтобы дети не уставали, не отвлекались, были включены в работу. Поэтому каждое занятие обязательно включает в себя здоровьесберегающие технологии, телесно-ориентированные подходы, методы и приёмы, способствующие саморегуляции детей, а именно:

1. Упражнения на мышечную релаксацию по Э. Джекобсону (снижают уровень возбуждения, напряжения).

2. Дыхательную гимнастику по Стрельниковой А.Н. и Куликовской Т.А. (действует успокаивающе на нервную систему, обогащает мозг кислородом, что способствует активизации мышления).
3. Мимическую гимнастику (направлена на снятие общего напряжения, играет большую роль в формировании выразительной речи детей).
4. Пальчиковую гимнастику и самомассаж по Рузиной М. С., су-джок терапию (снимают напряжение, оказывают развивающее и терапевтическое значение на мелкую моторику рук).
5. Упражнения на профилактику зрительных нарушений по Мартынову С. (направлены на снятие напряжения с глазных мышц и психического напряжения)

Название темы	Цели	Краткое описание направлений
«Я и мой мир» -	Побуждение каждого участника самораскрытию через спонтанное творчество, проявлению отношений и эмоциональных реакций, обсуждению предложенных тем, предоставлению обратной связи, анализу групповых ситуаций, проблем отдельных участников.	Содержание этого раздела предполагает оказание необходимой помощи каждому ребенку для преодоления его неуверенности в себе, поддержку его положительной самооценки, а также будет способствовать лучшему пониманию других людей и самого себя.
«Эмоции и чувства» -	Создание в группе атмосферы взаимного принятия, доброжелательности, безопасности, взаимопомощи, эмоциональной поддержки.	Содержание раздела поможет взрослым понять эмоциональный мир детей, осознать, что именно их тревожит и радует. Это позволит при необходимости уделить каждому ребенку, который испытывает эмоциональный дискомфорт, особое внимание, помочь преодолеть негативные, а порой и тяжелые переживания, связанные с объективными жизненными проблемами.  Таким образом, педагог сможет установить с детьми более доверительные отношения, что, несомненно, облегчит процесс воспитания.
Социальные навыки	Формирование значимых групповых норм взаимодействия, развитие ценных социальных навыков, улучшение межличностных отношений.	Темы настоящего раздела предполагают обучение детей анализу причин межличностных конфликтов и умению самостоятельно их регулировать, предотвращать ссору. Раздел предполагает также обучение нормам и правилам общения. Данный раздел призван также специально обучить детей позитивным поддерживающим приемам общения со сверстниками.

Этапы работы	Комментарий
Ритуал приветствия.	Позволяет спланировать детей, создавать атмосферу группового доверия и принятия.
Разминка – 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.
Основное содержание занятия – совокупность психотехнических упражнений и приемов, направленных на решение задач данного занятия (изотерапия, игротерапия, сказкотерапия, музыкатерапия, песочная терапия, проигрывание ситуаций, групповая дискуссия).	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.
Рефлексия – оценка занятия (беседы).	Две оценки: эмоциональная (понравилось – не понравилось, было хорошо – было плохо и почему) и смысловая (почему это важно, зачем мы это делали).
Ритуал прощания.	По аналогии с ритуалом приветствия.

Введение и “разминка” (5 минут)

Этап творческой работы (15 минут)

Этап обсуждения (10 минут)

\*(В зависимости от возраста воспитанников)

### **Возрастные особенности детей**

#### **Старшая группа**

**(от 5 до 6 лет)**

В целом, детский коллектив дружный, эмоционально отзывчивый. Поведение дошкольников всё чаще выстраивается с учётом интересов и потребностей своих сверстников и наставников. Дети много общаются со взрослыми, которые для них являются авторитетом. Следует отметить, что некоторые дети, в силу особенностей своего характера (застенчивости, скромности) испытывают затруднения в общении.

Ребенок овладевает основными культурными средствами, способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности — игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности.

Ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх.

Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты. Умеет выражать и отстаивать свою позицию по разным вопросам.

Способен сотрудничать и выполнять как лидерские, так и исполнительские функции в совместной деятельности.

Понимает, что все люди равны вне зависимости от их социального происхождения, этнической принадлежности, религиозных и других верований, их физических и психических особенностей.

Проявляет эмпатию по отношению к другим людям, готовность прийти на помощь тем, кто в этом нуждается.

Проявляет умение слышать других и стремление быть понятым другими.

Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации; умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам. Умеет распознавать различные ситуации и адекватно их оценивать.

Ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности.

У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

Ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и навыки личной гигиены.

Проявляет ответственность за начатое дело.

Ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

Открыт новому, то есть проявляет желание узнавать новое, самостоятельно добывать новые знания; положительно относится к обучению в школе.

Проявляет уважение к жизни (в различных ее формах) и заботу об окружающей среде.

Эмоционально отзывается на красоту окружающего мира, произведения народного и профессионального искусства (музыку, танцы, театральную деятельность, изобразительную деятельность и т. д.).

Проявляет патриотические чувства, ощущает гордость за свою страну, ее достижения, имеет представление о ее географическом разнообразии, многонациональности, важнейших исторических событиях.

Имеет первичные представления о себе, семье, традиционных семейных ценностях, включая традиционные гендерные ориентации, проявляет уважение к своему и противоположному полу.

Соблюдает элементарные общепринятые нормы, имеет первичные ценностные представления о том, «что такое хорошо и что такое плохо», стремится поступать хорошо; проявляет уважение к старшим и заботу о младших.

Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

### **Подготовительная к школе группа**

**(от 6 до 7 лет)**

В целом, детский коллектив дружный, эмоционально отзывчивый. Поведение дошкольников всё чаще выстраивается с учётом интересов и потребностей своих сверстников и наставников. Дети много общаются со взрослыми, которые для них являются авторитетом. Следует отметить, что некоторые дети, в силу особенностей своего характера (застенчивости, скромности) испытывают затруднения в общении.

Большую значимость для детей данного возраста приобретает общение между собой. Их избирательные отношения становятся устойчивыми, зарождается детская дружба. Дети продолжают активно сотрудничать, играть то с одним, то с другим партнёром. Иногда у них наблюдаются и конкурентные отношения.

Игровые действия становятся более сложными, обретают особый смысл. Усложняется игровое пространство. В нем может быть несколько центров, каждый из которых поддерживает свою сюжетную линию. При этом дети способны отслеживать поведение партнеров по всему игровому пространству и менять свое поведение в зависимости от места в нем.

Дети уже способны осознавать себя как личность, как самостоятельный субъект деятельности и поведения. Они могут давать определения некоторым моральным понятиям (доброта, жадность и т.д.), эмоционально оценивают свои поступки в соответствии с правилами и нормами («что такое хорошо и что такое плохо»).

У детей увеличивается объем памяти, что позволяет им произвольно запомнить достаточно большой объем информации (особенно у девочек), складываются интеллектуальные предпосылки к учебной деятельности. В связи с этим дети хорошо ориентируются в окружающем мире, уверенно выделяют объекты живой и неживой природы, предметного и социального мира.

Усложняются образы, передаваемые детьми в изобразительной деятельности. Рисунки приобрели более детализированный характер, обогатилась цветовая гамма. Более явными стали различия между рисунками мальчиков и девочек. Мальчики охотно изображают технику, космос, военные действия и т.п. Девочки чаще рисуют женские образы: принцесс, балерин, моделей и т.д. Часто встречаются и бытовые сюжеты: мама и дочка, комната и т.д.,

Человека дошкольники стали изображать более детализированным и пропорциональным. Появились пальцы на руках, глаза, рот, нос, брови, подбородок. Одежду дети могут украшать различными деталями.

Дети в значительной степени освоили конструирование из строительного материала. Они свободно владеют обобщенными способами анализа изображений и построек. Постройки стали симметричными и пропорциональными.

Усложнилось конструирование из природного материала. Дошкольникам уже доступны целостные композиции по предварительному замыслу, которые могут передавать сложные отношения, включать фигуры людей и животных.

Продолжает развиваться внимание дошкольников, оно становится произвольными. В некоторых видах деятельности время произвольного сосредоточения достигает 30 минут.

У дошкольников продолжает развиваться речь: ее звуковая сторона, грамматический строй, лексика. Развивается связная речь (диалогическая и монологическая). Дети начинают активно употреблять обобщающие слова, синонимы, антонимы и т.д.

У детей наблюдаются значительные изменения и в физическом развитии. Активно развивается моторика, наращивается и самостоятельно используется двигательный опыт. Совершенствуются ходьба и бег. Дети способны поддерживать правильную осанку. По собственной инициативе они могут организовывать подвижные игры и соревнования со сверстниками.

## **1.2. Планируемые результаты**

- позитивные изменения в психологическом состоянии детей, позитивная картина мира и образа Я, осознание внутренних ресурсов;
- развитие моторных способностей детей, через овладение ручными многообразными операциями, влияющими на их психофизиологические функции;
- снижение эмоциональной тревожности;
- повышение самооценки;
- развитие коммуникативных навыков;
- развитие самосознания;
- улучшение детско-родительских отношений;
- закрепление положительных поведенческих реакций.

### **Методика проведения психологического мониторинга, критерии диагностики**

В рамках психолого-педагогической диагностики осуществляется наблюдение за поведением детей во время занятий и ряд методик:

Методика «Весёлый – грустный» Р.Тэммл

Тест эмоций Баса-Дарки в модификации Г. Резапкиной

Проективная методика «Кактус»

Методика «Наблюдение» Г. Л. Урунтаевой

Выявление страхов и уровня тревожности у детей с помощью теста тревожности Р.Тэмбла, М. Дорки, В.Амен

Методика «Хороший, плохой и я»

Методика «Волшебная палочка»

Методика «Рисунок семьи»

Методика «Кактус»

Методика «Лесенка»

Методика «Волшебная страна»

Методика «Веселый – грустный» Р. Тэмпл способствует

выявлению уровня тревожности у ребенка. Экспериментальный материал данной методики состоит из 14 рисунков (для мальчиков и для девочек отдельно).

На каждом рисунке изображена жизненная ситуация, которая может быть типичной для дошкольника. Рисунки, как говорилось раньше, двух видов, одни для мальчиков, там соответственно изображен мальчик, другие для девочек, на них – девочка. На рисунки отсутствует лицо ребенка, и дан лишь контур головы. Под рисунком представлены дополнительные изображения детских голов с определенной мимикой лица. Одно лицо – это лицо улыбающегося ребенка, другое – грустного ребенка. По размеру это изображение совпадает с контуром головы, отображенным на рисунке. Рисунки следует показывать ребенку строго в том порядке, в котором они перечислены, один за другим. Беседу проводят в отдельной комнате. Ребенку показывают рисунок и дают следующую инструкцию: 50

Игра с младшими детьми. «На рисунке ребенок играет с малышами, как ты думаешь у него в это время грустное или веселое лицо?»

Ребенок и мать с младенцем. «На рисунке ребенок гуляет с мамой и малышом, как ты думаешь у него веселое или грустное лицо?»

Объект агрессии. «Какое лицо у ребенка на данном рисунке грустное или веселое?»

Одевание. «На рисунке ребенок одевается, как ты думаешь какое у него лицо веселое или грустное?»

Игра со старшими детьми. «На рисунке ребенок играет со старшими детьми, как ты думаешь у него лицо грустное или веселое?»

Укладывание спать в одиночестве. «Ребенок идет спать, как ты думаешь у него веселое или грустное лицо?»

Умывание. «Ребенок умывается в ванной, как ты думаешь у него грустное или веселое лицо?»



Выговор. «Ребенку сказали о его неправильном поведении, как ты думаешь у него веселое или грустное лицо?»

Игнорирование. «На ребенка не обращают внимания, как ты думаешь у него грустное или веселое лицо?» Агрессивное нападение. «Внимательно посмотри на этот рисунок, как ты думаешь, какое лицо будет у ребенка веселое или грустное?»

Собирание игрушек. «Ребенок убирает игрушки, как ты думаешь какое удет у него лицо грустное или веселое?»

Изоляция. «Внимательно посмотри на этот рисунок, как ты думаешь, какое лицо будет у ребенка веселое или грустное?»

Ребенок с родителями. «Ребенок находится со своими родителями, как ты думаешь, какое у него лицо грустное или веселое?»

Еда в одиночестве. «Ребенок ест один, как ты думаешь, какое у него будет лицо веселое и грустное?»

Для того чтобы ребенок не повторял свои ответы, в инструкции чередуются определения лица. Дополнительных вопросов задавать ребенку не надо.

Выбор ребенка соответствующего лица и дополнительные его комментарии по той или иной картинке записывались в протокол определенной формы.

Анализировать результаты необходимо следующим образом: для количественного анализа необходимо вычислить индекс тревожности (ИТ) на основании данных протокола, который рассчитывается в процентном соотношении числа эмоционально негативных выборов, то есть выборов печального лица, к общему числу рисунков, который равен 14. Таким

образом, получается, что  $ИТ = (\text{число эмоциональных негативных выборов} / 14) * 100\%$ .

Детей разделяют на три группы, в зависимости от показателя уровня индекса тревожности:

- высокий уровень тревожности (ИТ выше 50%);
- средний уровень тревожности (ИТ от 20 до 50%);
- низкий уровень тревожности (ИТ от 0 до 20%).

Для качественного анализа: анализ по ответам ребенка проводится отдельно. После того как проведен анализ можно сделать выводы, которые покажут возможный характер

эмоционального опыта ребенка в определенной ситуации. Особое значение при определении характера имеют

Рисунки: №4 («Одевание»), №6 («Укладывание спать в одиночестве»), №14 («Еда в одиночестве»). Если на данных рисунках дети делают выбор в сторону отрицательных эмоций, то это означает, что у них наивысший уровень тревожности ИТ. В том случае, если дети делают выбор в сторону отрицательных эмоций на рисунках: №2 («Ребенок и мать с младенцем»), №7 («Умывание»), №9 («Игнорирование») и №11 («Собирание игрушек»), то это говорит о высоком и среднем уровне тревожности ИТ.

2. Тест эмоций Баса-Дарки в модификации Г. Резапкиной направлен на диагностику различных форм агрессивного поведения. При его проведении детям читают 35 утверждения, с которыми они либо соглашаются, либо не соглашаются. Ответы заносят в протокол.

Обработка и интерпретация теста.

Ключ.

Шкалы Вопросы

Физическая агрессия 1 8 15 22 29

Косвенная агрессия 2 9 16 23 30

Раздражение 3 10 17 24 31

Негативизм 4 11 18 25 32

Обидчивость 5 12 19 26 33

Подозрительность 6 13 20 27 34

Словесная агрессия 7 14 21 28 35

В том случае, если ответ совпадает с ключом, то начисляется один балл.

Для того чтобы интерпретировать результаты теста необходимо учитывать то, что средний уровень агрессии равняется трем баллам, в случае, когда показатели испытуемого превышают данный уровень – это говорит о том что выражена одна из форм агрессии:

Физическая агрессия (Ф): показывает склонность к примитивнейшему виду агрессии. В данном случае образ жизни и личностные отношения мешают испытуемому искать более эффективные методы взаимодействия. Испытуемый может столкнуться с встречной агрессией. Косвенная агрессия (К): показывает склонность выплескивать свои эмоции, например, с помощью удара по столу. Несмотря на то, что данный вид агрессии, если так можно сказать, менее страшен, чем предыдущий, он также стоит того, чтобы на него обратили внимание. Так как постоянное битье посуды, а также порча других предметов, в конечном счете, может перерасти во что-то более серьезное.

Раздражение (Р): этот вид является начальной стадией для косвенной и физической агрессии. Следует обратить на частоту возникновения данной агрессии, а также ее длительность.

Негативизм (Н): данный вид агрессии проявляется в результате совершения бессмысленных, а иногда и разрушительных поступков. Этот вид агрессии проявляется у ребенка в знак протеста. Обидчивость (О): данная агрессия мешает нормально жить ребенку, так

как он становится восприимчив ко всем словам и поступкам других людей. Он воспринимает все как насмешки, пренебрежение, желание унижить. Подозрительность (П): при такой агрессии ребенок готов воспринимать слова и поступки других людей направленные против него, то есть ему кажется, что любое действие в его сторону несет, скрыты умысел. Когда

данный вид агрессии находится в крайнем проявлении – это говорит о психологическом заболевании. Словесная агрессия (С): испытывая данный вид агрессии, ребенок, не

следит за своими словами. Он очень груб. Часто бывает провокатором в ссорах с другими детьми.

3. Графическая методика «Кактус» М.А.Панфиловой используется для работы с детьми старше 3 лет и предназначена для исследования эмоционально-личностной сферы ребенка, для определения состояния эмоциональной сферы дошкольника, наличие агрессивности: ее

направленность и интенсивность. При проведении диагностики испытуемому выдается лист бумаги форматом А4 и простой карандаш. Психолог поясняет ребенку: «На листе бумаги нарисуй кактус - таким, каким ты его себе представляешь». Вопросы и дополнительные объяснения не допускаются.

Когда ребенок закончил рисовать, с ним проводится беседа. Психолог задает вопросы, для уточнения интерпретации рисунка:

1. Кактус домашний или дикий?
2. Можно ли его потрогать? Он колючий?
3. Кактусу нравится, когда за ним ухаживают: поливают, удобряют?
4. Кактус растет один или с каким-то растением по соседству?
5. Если растет с соседом, то, какое это растение?

## 6. Что изменится в кактусе, когда он вырастет?

При интерпретации результатов нужно принять во внимание данные, которые соответствуют всем графическим методам, а конкретно:

-пространственное положение;

-размер рисунка;

-характеристики линий;

-сила нажима на карандаш.

Анализировать результаты необходимо следующим образом:

Агрессия - присутствие иголок, а особенно их большое количество.

Сильно торчащие, длинные, близко расположенные друг к другу иголки указывают на высокую степень агрессивности.

Импульсивность - отрывистые линии, сильный нажим.

Эгоцентризм, стремление к лидерству - крупный рисунок, в центре листа.

Зависимость, неуверенность - маленький рисунок внизу листа.

Демонстративность, открытость - наличие выступающих отростков, необычность форм.

Скрытность, осторожность - расположение зигзагов по контуру или внутри кактуса.

Оптимизм - использование ярких цветов, изображение «радостных»

кактусов.

Тревога - использование темных цветов, преобладание внутренней

штриховки, прерывистые линии. Женственность - наличие украшения, цветов, мягких линий, форм.

Экстравертированность - наличие других кактусов, цветов.

Интравертированность - изображен только один кактус.

Стремление к домашней защите, чувство семейной общности - наличие цветочного горшка, изображение домашнего кактуса.

Стремление к одиночеству - изображен дикорастущий кактус, пустынный кактус.

Как видим, методика «Кактус» позволяет на основе одного рисунка сделать достаточно конкретные выводы об эмоциональном состоянии ребенка дошкольного возраста. В этом и заключается ее ценность, ведь не все дети открыто идут на контакт со взрослыми.

4. Методика - «Наблюдение» (Г.Л. Урунтаева) используется для составления карты наблюдения за эмоционально-нравственным развитием детей в различные режимные в течение одной-двух недель. Параметры Критерии оценки Эмоции (социальные)

- Понимает переживания других, проявляет заботу, взаимопомощь, сочувствие, адекватно реагирует на неудачи других; мотивирует свое решение нравственной

нормой (+);

- на неудачи других реагирует адекватно, но не проявляет заботу, сочувствие, взаимопомощь(-);

- равнодушно или неадекватно реагирует на неудачи других, не проявляет заботу, сочувствие, сострадание (-).

Произвольность эмоций

- В некомфортных ситуациях терпелив, спокоен, уравновешен, умеет сдерживать эмоции (+) .

- в некомфортных ситуациях не всегда терпелив, сдержан (-);

- в некомфортных ситуациях не сдержан, может быть агрессивным, вспыльчивым (-).

Нравственное развитие (моральное суждение, осознание нравственной нормы)

- Умеет правильно оценивать свое поведение, мотивируя оценку нравственной нормой (+);

- владеет моральными суждениями, разумно объясняет свой поступок (+);

- называет норму, правильно оценивает поведение детей, но не мотивирует свою оценку (-);

- оценивает поведение детей как положительное или отрицательное, но оценку не мотивирует и нравственную норму не формулирует (-).

Нравственная саморегуляция

- Поведение ребенка устойчиво, положительно направлено, он вежлив, тактичен (+);

- не всегда прислушивается к замечаниям и требованиям взрослого, может нарушать правила, не всегда вежлив и тактичен (-);

- поведение ребенка неустойчиво, ситуативно, он часто проявляет негативное поведение, нетактичен, невежлив (-).

Дети, получившие большее количество плюсов (75-100 %), характеризуются хорошо развитыми нравственностью и эмоциональностью.

У детей, набравших 50-75% знаков «+», эмоциональное и нравственное развитие достаточное, но следует обратить внимание на некоторые его особенности. Дети, набравшие менее 50% плюсов, - это дети с недостаточно развитыми нравственными качествами и возможным эмоциональным неблагополучием.

## **Планируемые результаты**

В результате освоения Программы «Арт-терапия» предполагаются следующие изменения в поведении детей:

- снижение детской тревожности;
- уменьшение уровня страхов;
- принятие себя;
- уменьшение агрессии в игровой ситуации;
- формирование дифференциации своих чувств;
- появление активности и самостоятельности у пассивных детей;
- улучшение коммуникативных качеств личности;
- приобретение навыков конструктивного общения.

## **2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

**Цель занятий:** сохранение и укрепление психологического здоровья и развитие творческих способностей дошкольников арт – терапевтическими методами.

### **Задачи:**

- Стабилизировать эмоционально-волевую сферу дошкольников.
- Способствовать нейтрализации негативных личностных проявлений: неорганизованности, конфликтности, агрессивности, обидчивости.
- Способствовать расширению эмоционального опыта.
- Способствовать развитию и совершенствованию моторики рук и тонких движений пальцев.
- Развивать воображение, фантазию и творческие способности.
- Развивать познавательные процессы.
- Формировать адекватную самооценку и уверенность в себе.
- Воспитывать положительное эмоциональное отношение к взрослым, сверстникам и самому себе.
- Способствовать осознанию у детей своих чувств, переживаний, побуждать к размышлению, самоисследованию.
- Обучать ребенка положительному самоотношению и принятию других людей.

### **Основные направления и содержание деятельности с детьми по программе «Арт-терапия»:**

- способствовать самопознанию ребенка, осознанию своих характерных особенностей и предпочтений;
- обучать ребенка положительному самоотношению и принятию других людей;

- развивать у ребенка социальные и коммуникативные навыки поведения;
- учить ребенка выражать свою любовь;
- вырабатывать у ребенка положительные черты характера, способствующие лучшему взаимопониманию в процессе общения;
- корректировать нежелательные черты характера и поведения;
- обучать ребенка рефлексивным умениям;
- формировать у ребенка потребность в саморазвитии.

### **Основные направления и содержание деятельности:**

**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 маленькими детьми.

**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 выражать те или иные жизненные сценарии. В ходе сказкотерапии, сказка может использоваться по-разному. Например, специалист-психолог 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.

**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.

**Эбру-терапия** – Рисование на воде (Эбру) как новый вид арт-терапии очень бережный и безопасный метод терапии. Эбру относится к «правополушарному» рисованию. Это не академическое рисование по заданным образцам, а раскрытие творческой индивидуальности человека. Это рисование эмоциями и чувствами. Методика правополушарного рисования позволяет убрать все те блоки и зажимы, которые присутствовали в человеке. «Правополушарные» творческие виды деятельности – это своеобразный ключик к подлинным переживаниям и к глубинным бессознательным процессам.

**Фототерапия** - Помогает развить и гармонизировать личностный потенциал. Работа происходит как с готовыми фотографиями, так и с авторскими снимками. Содержание фототерапии заключается в том, что создается и воспринимается человеком фотографические образы, которые дополняются в процессе сеанса их обсуждением и разными видами творческой деятельности (рисование, коллажирование, инсталлирование готовых снимков в пространство, изготовление из фотографий фигур и последующая игра с ними).

**Пластилиновая терапия** - позволяет мягко отреагировать, осознать и переработать печальный опыт своей деятельности. Подходит для тех людей, которые по каким – либо причинам затрудняются высказать свою проблему словесно. Все смешанные чувства и переживания вылепляются из глины в определенную форму, которую легко видоизменить, скорректировать под желаемый образ. Это позволяет быстрее найти решение из сложившейся проблемы, понять методы дальнейших действий. Лепка помогает человеку раскрыться и понять самого себя, справиться со страхами, агрессией и с обидами.



### **III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.**

#### **3.1. Формы и режим занятий**

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

Данный курс рассчитан на 1 год обучения. Занятия проводятся 1 раз в неделю, по 25-30 минут. В соответствии с утвержденным расписанием ДОУ.

Продолжительность занятия для каждой возрастной группы:

дети 5–6 лет	Старший дошкольный возраст	25 минут (один академический час)
дети 6–7 лет	Подготовительная к школе группа	30 минут (один академический час)

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

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

#### **Вид детской группы**

Группа детей профильная, имеет постоянный состав.

#### **Особенности набора детей**

Набор детей производится в свободном порядке.

#### **Количество детей**

Занятия проводятся по группам. Наполняемость – до 10 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. Структура учебного плана «Арт-терапия» для детей от 5 до 7 лет**

Рассчитан для детей старших и подготовительных групп как метод коррекции психоэмоционального состояния у детей дошкольного возраста, реализуется по Программе дополнительного образования детей на стабилизацию психоэмоционального состояния у детей дошкольного возраста, на основе методического пособия «Арт-терапия в практической психологии», автор Киселева М.В.

### **3.3. Годовой календарный учебный график по программе «Арт-терапия»**

#### **Продолжительность учебного года по дополнительному образованию детей:**

Начало учебных занятий по дополнительному образованию детей– 1 сентября 2023 года

Окончание учебных занятий – 30 мая 2023 года.

#### **«Арт-терапия» для детей от 5-7 лет.**

Программа направлена на развитие сохранение и укрепление психологического здоровья и развитие творческих способностей дошкольников арт – терапевтическими методами.

#### **Режим занятий:**

Занятия проводятся по расписанию, утвержденному заведующим МБДОУ №76

«Ветерок».

**Консультации для родителей** по дополнительному образованию детей проводятся согласно утвержденного графика.

### **3.4. Планирование образовательной деятельности**

Структура плана воспитательно-образовательной работы состоит из перспективного и календарного планирования.

### **3.5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ПРОГРАММЕ «Арт-терапия»**

На занятиях используются:

Примерный комплект материалов, инструментов и оборудования,

необходимый для реализации программы.

Оборудование:

- столы и стулья, соответствующие ростовым показателям детей;
- магнитная доска,
- песочный стол;
- набор красок «Эбру»;
- пучок волокон с боковым свечением «Звездный дождь»
- фонтан водный настольный;
- цветные модули;
- музыкальный центр и набор музыкальных дисков.
- лотки с песком,

Художественные материалы и инструменты:

- краски гуашевые 12 цветов,
- кисти разного размера (№ 2, 3, 6, 9),
- цветные и простые карандаши,
- фломастеры,
- ватные палочки,
- ножницы, цветная бумага,
- линейка,

- трафареты, крышечки пластиковые разной формы и размера,
- природный материал (шишки, сухие листья, косточки, песок, ракушки, сухие листья и т. д.),
- наборы мелких тематических игрушек (транспорт, люди, животные и т. д.),

Бумага:

- листы белой бумаги (формат А4, А3, А1)
- листы разноцветной двухсторонней бумаги,
- ватманы

### **3.6. Перечень нормативных и нормативно-методических документов Дополнительная образовательная программа «Арт-терапия»**

разработана в соответствии с основными нормативно-правовыми документами по дошкольному воспитанию:

- Конвенцией о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989, вступила в силу для СССР от 15.09.1990);
- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012;
- Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»;
- Санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» (Зарегистрировано в Минюсте России 3 июля 2020 г. N 58824 Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 №1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».

### 3.7. 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.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Алябьева Е.А. «Психогимнастика в детском саду», ТЦ «Сфера», М., 2003г.
2. Зинкевич – Евстигнеева Т.Д. «Практикум по сказкотерапии», Спб, «Речь», 2006г.
3. Капская А.Ю., Мирончик Т.Л. «Развивающая сказкотерапия для детей», Спб. «Речь», 2006 г.
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. Капская А.Ю., Мирончик Т.Л. «Планета чудес». Развивающая сказкотерапия для детей. 224 с. обл. Речь, Спб, 2008г.
8. Лебедева Л.Д. «Практика Арт-терапии: Подходы, диагностика, система занятий», Спб, Речь, 2008г.
9. Моница Г.Б., Ларечина Е.В. «Игры для детей от года до трех лет», Спб, «Речь», 2008г.
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.

Интернет-ресурсы:

1. Методичка: [Арт-терапия как метод коррекции тревожности.. | Мастерская педагога-психолога | ВКонтакте \(vk.com\)](#);

Методичка: [Kiseleva-M.-V.-Art-terapiya-v-prakticheskoy-psiologii-i-sotsialnoj-rabote..pdf \(social-profi.ru\)](#)

Принудовано, прочумеровано  
*31.10.2014 г. 11:00* 1 страница 4

Заведующий МБДОУ «Детский сад  
комбинированного вида № 76 «Ветерок»  
*Т.В. Марьянова*

