

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Республики Крым  
"Феодосийская санаторная школа-интернат"**

**Рассмотрено**

**Согласовано**

**Утверждаю**

на заседании методического  
объединения  
учителей социально-гуманитарного  
цикла

Зам. директора по ВР  
\_\_\_\_\_ Н.А. Солодовникова

Директор школы  
\_\_\_\_\_ И.В.Калинина

Протокол № 1 от 28.08. 2023 г.

«29» августа 2023 г.

приказ № 334  
от «31 августа» 2023г.

Руководитель МО \_\_\_\_\_

протокол педсовета №12 от  
29.08.2023г

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

**5-7 классы**

**(2 час в неделю всего за курс 68\_ часа)**

**2023-2024 учебный год**

**Учитель: Пигарина Ю.А**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ  
Сертификат: 00f6f8e4f7a627a92bac75623911e578bb  
Владелец: Калинина Ирина Васильевна  
Дата подписи: 30.10.23 14:11  
Действителен: с 2023-05-04 до 2024-07-27

## Пояснительная записка

Программа занятий «Арт-терапия для 5-7 классов» основана на комплексном подходе, имеет индивидуальную коррекционно-развивающую направленность и ориентирована не столько на прямую передачу детям специальных умений и навыков, сколько на решение задач активизации их внутреннего потенциала, повышения мотивации к различным видам художественной деятельности, развития творческой активности, формирования адекватного межличностного поведения и конструктивного общения на основе эмоционально-значимой деятельности.

Дети в этом возрасте обладают высокой чувствительностью к происходящим событиям и эмоциональной окрашенностью их восприятия. Этот этап жизни, богатый разнообразными эмоциями, чувствами, требует от ребёнка правильного их понимания и соответствующего на них реагирования. Помочь детям восстановить эмоциональное равновесие способна арт-терапия, как средство творческого свободного самовыражения личности, невербального языка искусства. Таким образом, арт-терапия выступит средством адаптации, площадкой для регуляции эмоционального состояния школьника. Процесс создания творческого продукта позволит учащимся проявить свою фантазию, активизировать мышление и восприятие, увидеть результат своей деятельности в символической, художественной форме, проявить свои творческие способности, развить коммуникационные навыки.

**Цель программы:** Инициация возможностей детей, развитие эмоциональной сферы, содействие благоприятному течению социально-психологической адаптации в средней школе, самовыражение детей в процессе творческой деятельности для регуляции их эмоционального состояния.

### Задачи программы:

- формирование положительного отношения к школе, стимулирование познавательной активности школьников;
- способствовать выражению эмоционального состояния детей при помощи арт-терапевтических средств;
- помочь детям научиться реагировать на проявление эмоционального поведения других людей;
- сформировать у учащихся способность к успешной коммуникации;
- способствовать развитию сенсорных и моторных качеств ребенка;
- снизить уровень эмоционального напряжения детей;
- выявить у учащихся скрытые творческие способности;
- способствовать формированию мотивации к различным видам художественной деятельности;
- научить детей уверенной работе в команде.
- развитие у детей социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений со сверстниками и соответствующих отношений с педагогами;

### Педагогическая деятельность организуется по следующим принципам:

- принцип системности - логическое построение содержания воспитательного процесса в соответствии с поставленными целями и задачами на каждом этапе их реализации;
- принцип гармоничности - комплексное развитие всех формируемых свойств и качеств личности в процессе воспитания;
- принцип преемственности и перспективности в выборе целей и задач воспитания;
- принцип оптимальности выбора форм, методов и средств реализации содержания;
- принцип интеграции изучаемого курса с предметами общеобразовательного и художественно-эстетического циклов;
- принцип доступности и легкости, предлагаемой детям теоретической информации;
- принцип тесной связи теории с практикой;
- принцип самореализации детей в творческой деятельности.

### Общая характеристика программы

Главное преимущество занятий по арт-терапии в том, что каждый ребенок в группе сможет свободно выразить свою позицию, мнение в творческой форме. В процессе работы ребенок творчески самовыражается, развивает свои художественные способности в целом, повышает свои адаптационные способности за счет раскрытия внутренних ресурсов.

Арт – терапию часто называют исцеляющим творчеством, потому что оно приносит удовольствие, обучает выражать свои переживания как можно более спонтанно и произвольно. Арт-терапия не имеет ограничений и противопоказаний.

В программе арт-терапии используются все виды искусства, которые и определяют ее направления:

1. Живопись кончиками пальцев
2. Рисование по мокрому листу бумаги
3. Рисование волшебными краскам
4. Пластилиновый мир
5. «Оригами»
6. Работа с бумагой
7. Кляксография
8. Проективное рисование
9. Монотипия

Каждое направление имеет определенное коррекционно-развивающее значение.

**Арт-терапия** не имеет ограничений и противопоказаний, всегда ресурсна и используется практически во всех направлениях психотерапии, в педагогике, в социальной работе.

Любой человек способен выразить себя, свои чувства и свое состояние мелодией, звуком, движением, рисунком. Случается так, что для некоторых людей - это единственный способ дать миру знать о себе, заявить о себе как о творческой личности. Предоставить такую возможность всем нуждающимся – задача арт-терапии.

В процессе занятий дети не только проявляют свои творческие способности, но и учатся устанавливать визуальный контакт, коммуникационные связи, выражать свое настроение, получить новые знания об искусстве, познать себя и своих одноклассников.

Арт-терапия ресурсна, так как находится вне повседневных стереотипов, а значит, расширяет жизненный опыт, добавляет уверенности детям в своих силах. Чем лучше ребенок умеет выражать себя, тем полноценнее его ощущение себя неповторимой личностью.

Стоит отметить, что игротерапия применяется на каждом занятии вместе с другими видами арт-терапии. Игровая форма занятия поможет учащемуся более раскрепощено выразить свое эмоциональное состояние и устанавливать межличностные связи.

## **Описание места курса в учебном плане**

Количество занятий – 2 час в неделю.

Общее количество часов: 68 ч.

Возраст учащихся – 11-12 лет.

Продолжительность занятия – 40 минут.

Форма работы – групповая и индивидуальная.

## **Формы организации деятельности**

- беседа;
- творческое занятие;
- игра;
- практикум;
- урок-показ;
- мастер-класс;

- тренинг.

Основная форма работы – практическое занятие, результатом которого будет творческий продукт ребенка.

## **Методы и приемы обучения**

В процессе организации занятий используются следующие **методы работы**:

- упражнение – организованное повторение какого-либо планомерного действия для погружения в арт-терапевтическое занятие и его завершения;
- словесный метод, который включает в себя лекции, объяснительные и обобщающие беседы, коллективные обсуждения, диспуты и т. п.;
- наглядно-демонстрационный метод, подразумевающий использование различных аудио-видеосредств, способствующих более эффективному усвоению теоретического материала;
- практический метод, предполагающий использование различных форм самостоятельной работы - групповые практикумы, сюжетно-ролевые игры, тренинги, упражнения, творческие задания, творческие показы и т. п.

На занятиях используются следующие **приемы**:

- творческие задания;
- ассоциации;
- коллективная работа.

## **Структура занятий по арт-терапии:**

- ритуал приветствия,
- разминочные упражнения,
- реализация арт-техники и обсуждение продукта,
- рефлексия занятия,
- ритуал прощания.

## **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса:**

Занятия по арт-терапии решают воспитательные, диагностические, коррекционные, развивающие педагогические задачи.

У ребенка появится понимание себя, своего внутреннего мира и эмоционального состояния. Диагностические тесты помогут педагогу определить направление приоритетных задач для развития каждого ребенка.

## **Предметными результатами являются:**

- умение различать основные виды художественных материалов;
- формирование начальных знаний в области искусства;
- способность к созданию своего творческого продукта и воплощения в нем собственного внутреннего мира;
- уверенное владение техникой работы с различными видами материалов (ткань, бумага, нить, краски, цифровые материалы, глина, пластилин и т.д.).

## **Метапредметными результатами являются:**

- освоение форм познавательной и личностной рефлексии;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения;
- объективная оценка результатов собственного труда;
- совершенствование знаково-символической деятельности учащихся;
- совершенствование произвольности психических процессов;
- совершенствование наглядно-действенного и наглядно-образного мышления;

- развитие моторных способностей детей.

**Личностными результатами** являются:

- развитие творческого воображения;
- выражение своего эмоционального состояния в процессе творчества;
- преодоление коммуникативного зажима;
- понимание своего внутреннего мира;
- развитие новых творческих способностей;
- появление учебной инициативности и самостоятельности суждений;
- формирование эмоциональной культуры учащихся;
- снижение эмоциональной тревожности;
- повышение самооценки;
- развитие самосознания;
- закрепление положительных поведенческих реакций;
- уверенная работа в группе, преодоление стеснения.

**Сформированность универсальных учебных действий (УУД) в результате освоения программы:**

**Регулятивные УУД:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели деятельности;
- осуществление целеполагания;
- овладение действиями планирования — определение последовательности промежуточных целей с учётом конечного результата;
- составление плана и последовательности действий;
- овладение действием контроля;
- осуществление действия коррекции;
- способность к действию оценки, оценка результатов работы;
- освоение способов решения проблем творческого характера;
- способность к рефлексии.

**Личностные УУД:**

- развитие положительного самосознания, самоинтереса, эмпатии;
- снижение уровня тревожности;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- овладение навыками адаптации в социуме.
- умение оценивать свое положение в системе социальных отношений.

**Познавательные УУД:**

- совершенствование логических операциями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации;
- установление аналогий, простых причинно-следственных связей;
- умение оценить собственные мысли и действия со стороны.

**Коммуникативные УУД:**

- способность к планированию учебного сотрудничества с учителем и сверстниками; возможность постановки вопросов;
- способность к разрешению конфликтов;
- умения излагать свое мнение и оценку событий;
- умения знакомиться, присоединяться к группе;
- умения благодарить и принимать комплименты;
- умения выразить свои теплые чувства к другому;
- умения слушать и слышать собеседника;

- умение осознавать свои чувства и выражать их;
- умение договариваться о распределении ролей в совместной деятельности.

## **2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **1. Живопись кончиками пальцев**

#### **1.1. Введение в дополнительную образовательную программу.**

**Цель:** знакомство участников, сплочение группы, настрой на совместную работу, развитие креативности и воображения.

**Задачи:** сенсорно-перцептивное развитие, снятие эмоционального напряжения, развитие гибкости, оригинальности мышления.

Объяснение понятия групповой работы, ее целей, задач.

Выработка правил группы.

Участники предлагают ритуал приветствия, который будет использоваться на каждом занятии. Выбирается понравившийся всем ритуал.

Участники предлагают ритуал прощания, который будет использоваться на каждом занятии. Выбирается понравившийся всем ритуал. (Например, становимся в круг, беремся за руки и дружно говорим «До свидания»).

Упражнение «Групповой рисунок»

Необходимо нарисовать совместно всем "Дом для группы". Распределить между собой роли в процессе его создания. Время работы 15 минут.

Упражнение "Орехи".

Количество орехов должно соответствовать числу участников. Каждый берет себе один орех.

Задание: в течение одной минуты рассмотреть и запомнить его особенности. Затем все перемешивается. После этого каждый пытается найти свой орех.

Обсуждение: что помогло найти свой орех?

Педагог: В толпе все люди одинаковые, как и орехи, когда лежали вместе. Чтобы увидеть особенности человека нужно потратить время, присмотреться к нему. Не все могут сразу открыться, нужно время.

#### **1.2 «Букет цветов»**

**Цель:** творческое самовыражение, снятие эмоционального напряжения, развитие креативности

**Задачи:** снятие тревожности, повышение самооценки, развитие гибкости, оригинальности мышления, воображения.

**Необходимые материалы:** листы бумаги А3, гуашь, кисти, тряпочки для вытирания рук, баночки с водой, релаксационная музыка.

*Упражнение «Имя-движение»:* Первый участник называет свое имя и производит любое движение. Второй участник повторяет имя и движение предыдущего и называет свое имя, производя новое движение и т.д. по принципу «Снежный ком».

**Ритуал приветствия:**

**Арт-терапевтическое упражнение:** Пальчиковая живопись.

**Обсуждение:** Что получилось в результате работы? Удалось ли выполнить поставленную задачу?

**Рефлексия:** Обсуждение занятия. Ребята делятся впечатлениями и мыслями о занятии.

**Ритуал прощания.**

### 1.3 «Осенний пейзаж»

**Цель:** творческое самовыражение, снятие эмоционального напряжения, развитие креативности.

**Задачи:** снятие тревожности, повышение самооценки, развитие гибкости, оригинальности мышления, воображения.

**Необходимые материалы:** листы бумаги А3, гуашь, кисти, тряпочки для вытирания рук, баночки с водой, релаксационная музыка.

**Ритуал приветствия.**

*Упражнение «Клубочек»:* Участники разматывают клубочек, передавая его любому участнику и говоря адресату комплимент. При этом нить клубка они цепляют за собственный палец. Таким образом, образуется паутинка. Педагогу необходимо проследить, чтобы комплимент получил каждый участник. Разматывается паутинка, говоря пожелания друг другу.

**Арт-терапевтическое упражнение:** Пальчиковая живопись.

**Обсуждение:** Что получилось в результате работы? Удалось ли выполнить поставленную задачу?

**Рефлексия:** Обсуждение занятия. Ребята делятся впечатлениями и мыслями о занятии.

**Ритуал прощания.**

### 1.4. «Моё настроение»

**Цель:** творческое самовыражение, снятие эмоционального напряжения, развитие креативности

**Задачи:** снятие тревожности, повышение самооценки, развитие гибкости, оригинальности мышления, воображения.

**Необходимые материалы:** листы бумаги А3, гуашь, кисти, тряпочки для вытирания рук, баночки с водой, релаксационная музыка.

**Ритуал приветствия.**

*Упражнение «Подарок по кругу»:* участники по кругу дарят друг другу один и тот же подарок (невербально). В итоге сравниваются тот подарок, который дарил первый участник с тем подарком, который получил последний участник (по принципу «Сломанный телефон»).

**Арт-терапевтическое упражнение:** Пальчиковая живопись.

Обсуждение. Нахождение совместными усилиями общего и отличительного во всех рисунках.

**Обсуждение:** Нахождение совместными усилиями общего и отличительного во всех рисунках.

**Рефлексия.** Обсуждение занятия.

**Ритуал прощания.**

## 2. Рисование по мокрому листу бумаги

### 2.1. «Размываем обиду красками»

**Цель:** творческое самовыражение, снятие эмоционального напряжения, повышение самооценки, развитие креативности.

**Задачи:** снятие тревожности, развитие воображения, гибкости, оригинальности мышления, творческого восприятия.

**Необходимые материалы:** листы бумаги, акварель, кисти, тряпочки для вытирания рук, баночки с водой.

**Ритуал приветствия.**

*Упражнение «Имя-движение»:* Первый участник называет свое имя и производит любое движение. Второй участник повторяет имя и движение предыдущего и называет свое имя, производя новое движение и т.д. по принципу «Снежный ком».

**Арттерапевтическое упражнение:** Рисование по мокрому листу бумаги.

**Обсуждение:** Обсуждение занятия. Ребята делятся впечатлениями и мыслями о занятии.

**Рефлексия:**

**Ритуал прощания.**

### 2.2. «Выговариваем печаль чёрным цветом»

**Цель:** осознание собственных переживаний и эмоциональных состояний, развитие творческого мышления.

**Задачи:** познание своего «Я», снижение уровня тревожности, повышение самооценки, развитие воображения, творческого мышления, креативности.

**Необходимые материалы:** листы бумаги А4, акварельные краски, релаксационная музыка.



### **Ритуал приветствия.**

*Упражнение «Зеркало»:* дети делятся по парам, в которой кто-то будет зеркалом, а кто-то ведущим. Ведущий совершает какие-то движения, а зеркало одновременно пытается повторить. Затем участники меняются ролями.

**Арттерапевтическое упражнение:** Рисование по мокрому листу бумаги

**Обсуждение:** Что получилось в результате работы? Удалось ли выполнить поставленную задачу?

**Рефлексия:** Обсуждение занятия. Ребята делятся впечатлениями и мыслями о занятии.

### **Ритуал прощания.**

#### **2.3 «Волшебные нитки»**

**Цель:** спонтанное самовыражение, снижение уровня тревожности, развитие вариативности мышления, восприятия, креативности.

**Задачи:** актуализация чувств, снятие психоэмоционального напряжения, развитие беглости, гибкости, оригинальности мышления, воображения.

**Необходимые материалы:** гуашь жидкая, пластмассовые стаканы, нитки шерстяные, бумага, салфетки для вытирания рук, релаксационная музыка.

### **Ритуал приветствия.**

*Упражнение «Зеркало»:* дети делятся по парам, в которой кто-то будет зеркалом, а кто-то ведущим. Ведущий совершает какие-то движения, а зеркало одновременно пытается повторить. Затем участники меняются ролями.

**Арттерапевтическое упражнение:** Клякография, при помощи ниток

**Обсуждение:** Что получилось в результате работы? Удалось ли выполнить поставленную задачу?

**Рефлексия:** Обсуждение занятия. Ребята делятся впечатлениями и мыслями о занятии.

### **Ритуал прощания.**

## **3. Рисование волшебными красками**

### **3.1.«Куст роз»**

**Цель:** познание себя, повышение уверенности в себе, спонтанное самовыражение.

**Задачи:** снижение уровня тревожности, развитие навыков эффективного взаимодействия, развитие воображения, ассоциативного мышления.

**Необходимые материалы:**

### **Ритуал приветствия.**

*Упражнение «Имя-движение»:* Первый участник называет свое имя и производит любое движение. Второй участник повторяет имя и движение предыдущего и называет свое имя, производя новое движение и т.д. по принципу «Снежный ком».

**Арт-терапевтическое упражнение:** Рисование волшебными красками.

«Волшебная краска» изготавливается самими детьми.

Рецепт краски (в расчете на одного ребенка): 150 г муки, щепотка соли, столовая ложка растительного масла, столовая ложка клея ПВА, воды добавляется столько, чтобы краска по консистенции была, как густая сметана.

**Обсуждение:** Что получилось в результате работы? Удалось ли выполнить поставленную задачу?

**Рефлексия:** Обсуждение занятия. Ребята делятся впечатлениями и мыслями о занятии.

**Ритуал прощания.**

### 3.2 «Рисуем Госпожу Удачу»

**Цель:** самовыражение, повышение уверенности в себе, развитие творческого мышления, креативности.

**Задачи:** снижение уровня тревожности, выражение внутренних конфликтов, развитие воображения, познание своего «Я».

**Необходимые материалы:** бумаги А4, акварельные краски, релаксационная музыка.

**Ритуал приветствия.**

*Упражнение «Пальцы»:* На счет «3» по сигналу ведущего участники должны выбросить одинаковое количество пальцев. Каждый раз психолог побуждает ребят подстроиться друг под друга, быть внимательнее к остальным.

**Арт-терапевтическое упражнение:** Рисование волшебными красками.

**Обсуждение:** Что получилось в результате работы? Удалось ли выполнить поставленную задачу?

**Рефлексия:** Обсуждение занятия. Ребята делятся впечатлениями и мыслями о занятии.

**Ритуал прощания.**

## 4. Пластилиновый мир

### 4.1 «Фигура с закрытыми глазами»

**Цель:** развитие самосознания, самовыражение, развитие творческого мышления, воображения.

**Задачи:** актуализация чувств, снятие психоэмоционального напряжения, развитие оригинальности мышления.

Необходимые материалы: Солёное тесто, стеки.

**Ритуал приветствия.**

*Упражнение «Пластлин и скульптор».* Участники делятся на пары: скульптор + пластилин. Скульпторам предлагается слепить из пластилина какое-либо чувство: радость, грусть, злость, обида, любовь, восхищение и т.д. Остальные угадывают, что за чувство представлено.

**Арт-терапевтическое упражнение:** Лепка из солёного теста.

**Обсуждение:** Что получилось в результате работы? Удалось ли выполнить поставленную задачу?

**Рефлексия:** Обсуждение занятия. Ребята делятся впечатлениями и мыслями о занятии.

**Ритуал прощания.**

#### 4.2 «Подводный мир»

**Цель:** развитие самосознания, самовыражение, проработка страхов, развитие креативности.

**Задачи:** развитие сенсорно-перцептивной сферы, актуализация чувств, снятие психоэмоционального напряжения, развитие воображения, беглости, гибкости, ассоциативности мышления, творческое самовыражение.

**Ритуал приветствия.**

*Упражнение «Передай эмоцию по кругу».* Детям предлагается встать друг за другом в одну линию. Тот, кто стоит первым, изображает какую-либо эмоцию своему соседу. Тот передает ее следующему участнику и т.д. Последний участник демонстрирует полученную эмоцию всем остальным и называет ее. Первый участник сравнивает отправленную эмоцию с итоговой. Упражнение проводится несколько раз, используя различные эмоции. Дети меняются местами.

**Арт-терапевтическое упражнение:** Лепка из солёного теста.

**Обсуждение:** Что получилось в результате работы? Удалось ли выполнить поставленную задачу?

**Рефлексия:** Обсуждение занятия. Ребята делятся впечатлениям и мыслями.

**Ритуал прощания.**

#### 4.3 «Автопортрет»

**Цель:** развитие самосознания, самовыражение, развитие творческого мышления, воображения.

**Задачи:** развитие интереса к себе повышение самооценки, развитие позитивной Я-концепции, развитие саморегуляции и самоуправления.

**Необходимые материалы:** мука, вода, соль пищевая, чашка для замешивания теста, клеенка, зубочистки, стеки.

**Ритуал приветствия.**

*Упражнение «Пластилин и скульптор».* Участники делятся на пары: скульптор + пластилин. Скульпторам предлагается слепить из пластилина какое-либо чувство: радость, грусть, злость, обида, любовь, восхищение и т.д. Остальные угадывают, что за чувство представлено.

**Арт-терапевтическое упражнение:** Лепка из солёного теста.

**Обсуждение:** Что получилось в результате работы? Удалось ли выполнить поставленную задачу?

**Рефлексия:** Обсуждение занятия. Ребята делятся впечатлениями и мыслями о занятии.

## **Ритуал прощания.**

### **4.4. «Маска печали»**

**Цель:** развитие самосознания, самовыражение, проработка страхов, развитие креативности.

**Задачи:** развитие сенсорно-перцептивной сферы, актуализация чувств, снятие психоэмоционального напряжения, развитие воображения, беглости, гибкости, ассоциативности мышления, творческое самовыражение.

**Необходимые материалы:** мука, вода, соль пищевая, чашка для замешивания теста, клеенка, зубочистки, стеки.

## **Ритуал приветствия.**

*Упражнение «Пальцы»:* На счет «3» по сигналу ведущего участники должны выбросить одинаковое количество пальцев. Каждый раз психолог побуждает ребят подстроиться друг под друга, быть внимательнее к остальным.

**Арт-терапевтическое упражнение:** Лепка из солёного теста.

**Обсуждение:** Что получилось в результате работы? Удалось ли выполнить поставленную задачу?

**Рефлексия:** Обсуждение занятия. Ребята делятся впечатлениями и мыслями о занятии.

## **Ритуал прощания.**

## **5. Оригами**

### **5.1 «Рубашка»**

**Цель:** творческое самовыражение, снятие эмоционального напряжения, развитие креативности

**Задачи:** снятие тревожности, повышение самооценки, развитие гибкости, оригинальности мышления, воображения.

Необходимые материалы

## **Ритуал приветствия.**

*Упражнение «Передай эмоцию по кругу».* Детям предлагается встать друг за другом в одну линию. Тот, кто стоит первым, изображает какую-либо эмоцию своему соседу. Тот передает ее следующему участнику и т.д. Последний участник демонстрирует полученную эмоцию всем остальным и называет ее. Первый участник сравнивает отправленную эмоцию с итоговой. Упражнение проводится несколько раз, используя различные эмоции. Дети меняются местами.

**Арт-терапевтическое упражнение:** Оригами

**Обсуждение:** Что получилось в результате работы? Удалось ли выполнить поставленную задачу?

**Рефлексия:** Обсуждение занятия. Ребята делятся впечатлениями и мыслями о занятии.

**Ритуал прощания.**

### 5.2 «Платье»

**Цель:** творческое самовыражение, снятие эмоционального напряжения, развитие креативности

**Задачи:** снятие тревожности, повышение самооценки, развитие гибкости, оригинальности мышления, воображения.

**Необходимые материалы:** Бумага разных цветов, ножницы.

Ритуал приветствия.

*Упражнение «Пальцы»:* На счет «3» по сигналу ведущего участники должны выбросить одинаковое количество пальцев. Каждый раз психолог побуждает ребят подстроиться друг под друга, быть внимательнее к остальным.

**Арт-терапевтическое упражнение:** Оригами

**Обсуждение:** Что получилось в результате работы? Удалось ли выполнить поставленную задачу?

**Рефлексия:** Обсуждение занятия. Ребята делятся впечатлениями и мыслями о занятии.

## 6. Работа с бумагой

### 6.1 «Скульптура из бумаги»

**Цель:** развитие самосознания, самовыражение, развитие творческого мышления, воображения.

**Задачи:** актуализация чувств, снятие психоэмоционального напряжения, развитие оригинальности мышления..

**Необходимые материалы:** фольга пищевая, бумага различной фактуры( газеты, журналы, салфетки) релаксационная музыка.

**Ритуал приветствия.**

*Упражнение «Клубочек»:* Участники разматывают клубочек, передавая его любому участнику и говоря адресату комплимент. При этом нить клубка они цепляют за собственный палец. Таким образом, образуется паутинка. Педагогу необходимо проследить, чтобы комплимент получил каждый участник. Разматывается паутинка, говоря пожелания друг другу.

**Арт-терапевтическое упражнение:** Бумагопластика.

**Обсуждение:** Что получилось в результате работы? Удалось ли выполнить поставленную задачу?

**Рефлексия:** Обсуждение занятия. Ребята делятся впечатлениями и мыслями о занятии.

**Ритуал прощания.**

## **6.2«Маска»**

**Цель:** творческое самовыражение, развитие творческого мышления, креативности.

**Задачи:** снятие тревожности, эмоционального напряжения, развитие воображения, фантазии, гибкости, оригинальности, ассоциативности мышления.

**Необходимые материалы:** газетная бумага, пластилин, клейстер, кисти, салфетки, вазелин.

**Ритуал приветствия.**

*Упражнение «Передай эмоцию по кругу».* Детям предлагается встать друг за другом в одну линию. Тот, кто стоит первым, изображает какую-либо эмоцию своему соседу. Тот передает ее следующему участнику и т.д. Последний участник демонстрирует полученную эмоцию всем остальным и называет ее. Первый участник сравнивает отправленную эмоцию с итоговой. Упражнение проводится несколько раз, используя различные эмоции. Дети меняются местами.

**Арт-терапевтическое упражнение:** Папье-маше.

**Обсуждение:** Что получилось в результате работы? Удалось ли выполнить поставленную задачу?

**Рефлексия:** Обсуждение занятия. Ребята делятся впечатлениями и мыслями о занятии.

**Ритуал прощания.**

## **6.3«Композиция из обёрточной бумаги»**

**Цель:** познание себя, повышение уверенности в себе, спонтанное самовыражение.

**Задачи:** снижение уровня тревожности, развитие навыков эффективного взаимодействия, развитие воображения, ассоциативного мышления.

**Необходимые материалы:** Обёрточная бумага различной фактуры, газеты, журналы, скотч, клей «ПВА», нитки.

**Ритуал приветствия.**

*Упражнение «Желанный подарок»:* Участникам предлагается невербально показать подарок, который они бы хотели получить. Остальные должны угадать, что это.

Затем педагог усложняет задание: «А какой же подарок можно пожелать, который нельзя потрогать, пощупать, но он тоже бывает очень нужен?» Здесь дети могут показать «любовь», «счастье», «здоровье» и т.д.

**Арт-терапевтическое упражнение:** Бумагопластика.

**Обсуждение:** Что получилось в результате работы? Удалось ли выполнить поставленную задачу?

**Рефлексия:** Обсуждение занятия. Ребята делятся впечатлениями и мыслями о занятии.

**Ритуал прощания.**

## 7.Кляксография

### 7.1. Коллаж «Я глазами разных людей»

**Цель:** развитие самосознания, самовыражение, развитие творческого мышления, воображения.

**Задачи:** развитие самоинтереса, повышение самооценки, рефлексия различных «Я-схем», развитие креативности...

**Необходимые материалы:** Газеты, журналы, бумага А3, клей, карандаши, фломастеры, ножницы

**Ритуал приветствия.**

*Упражнение «Я – глазами других»:* ребята делятся на пары. Задача одного из пары отвечать на вопросы психолога за своего партнера (на время стать партнером). Тот, кого замещают, внимательно следит за ответами и определяет, что угадал партнер, а что нет. Затем дети меняются ролями.

Упражнение подводит участников к необходимости побольше узнать друг о друге и о себе.

Возможный перечень вопросов:

1. Твой любимый цвет?
2. Твое любимое мужское имя?
3. Твое любимое женское имя?
4. С симпатией ли ты относишься к домашней живности? Если да, то кого предпочитаешь: собак, кошек, птиц, аквариумных рыбок или кого-то другого?
5. Самая неприятная для тебя человеческая черта?
6. Самое ценное для тебя человеческое качество?
7. Твое любимое времяпрепровождение?
8. Книги какого жанра ты предпочитаешь?
9. Твое любимое время года (суток, недели)?
10. Что ты любишь кушать?

Проводится обсуждение: Кем было интереснее быть? Почему? Что угадали про тебя? Что нет? Почему?

А как ты отвечал на вопросы за другого, чем руководствовался?

**Арт-терапевтическое упражнение «Коллаж «Какой Я».**

**Рефлексия.** Обсуждение занятия.

**Обсуждение:** Что получилось в результате работы? Удалось ли выполнить поставленную задачу?

**Ритуал прощания.**

## 7.2. «Найди доброе животное»

**Цель:** спонтанное самовыражение, повышение уверенности в себе, развитие креативности, творческого мышления.

**Задачи:** снижение уровня тревожности, выражение внутренних конфликтов, развитие воображения, фантазии.

**Необходимые материалы:** Альбомный лист, дополнительный лист для тренировочного упражнения, гуашь, набор фломастеров, кисть, салфетка, перо, баночка с тушью, готовые работы по кляксографии для образца.

**Ритуал приветствия.**

*Упражнение «Покажи цвет»:* ребята должны изобразить цвет, который называет ведущий, мимикой и жестами.

*Упражнение «Какого цвета настроение»:* ребята по кругу называют цвет своего настроения.

**Арт-терапевтическое упражнение:** Кляксография.

**Обсуждение:** Что получилось в результате работы? Удалось ли выполнить поставленную задачу?

**Рефлексия:** Обсуждение занятия. Ребята делятся впечатлениями и мыслями о занятии.

**Ритуал прощания.**

## 7.3. «Весенние мотивы» (выдувание трубочкой для коктейля)

**Цель:** спонтанное самовыражение, повышение уверенности в себе, развитие креативности, творческого мышления.

**Задачи:** снижение уровня тревожности, выражение внутренних конфликтов, развитие воображения, фантазии.

**Необходимые материалы:** Репродукции с весенними мотивами, альбомный лист, набор гуашевых красок, кисть, трубочка для коктейля, стаканчик с водой, салфетка

**Ритуал приветствия.**

*Упражнение «Покажи цвет»:* ребята должны изобразить цвет, который называет ведущий, мимикой и жестами.

*Упражнение «Какого цвета настроение»:* ребята по кругу называют цвет своего настроения.

**Арт-терапевтическое упражнение:** Кляксография.

**Обсуждение:** Что получилось в результате работы? Удалось ли выполнить поставленную задачу?

**Рефлексия:** Обсуждение занятия. Ребята делятся впечатлениями и мыслями о занятии.



## **Ритуал прощания.**

### **7.4. «Удивительные планеты»**

**Цель:** творческое самовыражение, развитие творческого мышления, креативности.

**Задачи:** снятие тревожности, эмоционального напряжения, развитие воображения, фантазии, гибкости, оригинальности, ассоциативности мышления, формирование умения осознавать собственное состояние, чувства, эмоции.

## **Ритуал приветствия.**

*Упражнение «Покажи цвет»:* ребята должны изобразить цвет, который называет ведущий, мимикой и жестами.

*Упражнение «Какого цвета настроение»:* ребята по кругу называют цвет своего настроения.

**Арт-терапевтическое упражнение:** Кляксография.

**Обсуждение:** Что получилось в результате работы? Удалось ли выполнить поставленную задачу?

**Рефлексия:** Обсуждение занятия. Ребята делятся впечатлениями и мыслями о занятии.

## **Ритуал прощания.**

## **8. Проективное рисование**

### **8.1. «Карта звёздного неба»**

**Цель:** творческое самовыражение, развитие творческого мышления, креативности.

**Задачи:** снятие тревожности, эмоционального напряжения, развитие воображения, фантазии, гибкости, оригинальности, ассоциативности мышления, формирование умения осознавать собственное состояние, чувства, эмоции.

## **Ритуал приветствия.**

*Упражнение «Поменяйтесь местами»:* ведущий называет какой-либо признак, участники, кто обладает данным признаком меняются местами. Задача ведущего — успеть занять чье-то место.

*Упражнение «Положительные и отрицательные качества человека»:* участники по кругу называют не повторяясь положительные качества человека, а затем отрицательные.

**Арт-терапевтическое упражнение:** Кляксография.

**Обсуждение:** Что получилось в результате работы? Удалось ли выполнить поставленную задачу?

**Рефлексия:** Обсуждение занятия. Ребята делятся впечатлениями и мыслями о занятии.

## **Ритуал прощания.**

### **8.2. «Воображаемый зверь»**

**Цель:** творческое самовыражение, развитие творческого мышления, креативности.

**Задачи:** снятие тревожности, эмоционального напряжения, развитие воображения, фантазии, гибкости, оригинальности, ассоциативности мышления, формирование умения осознавать собственное состояние, чувства, эмоции.

#### **Ритуал приветствия.**

*Упражнение «Поменяйтесь местами»:* ведущий называет какой-либо признак, участники, кто обладает данным признаком меняются местами. Задача ведущего — успеть занять чье-то место.

*Упражнение «Положительные и отрицательные качества человека»:* участники по кругу называют не повторяясь положительные качества человека, а затем отрицательные

**Арт-терапевтическое упражнение:** Кляксография.

**Обсуждение:** Что получилось в результате работы? Удалось ли выполнить поставленную задачу?

**Рефлексия:** Обсуждение занятия. Ребята делятся впечатлениями и мыслями о занятии.

## **Ритуал прощания.**

### **8.3. «Что такое мечта»**

**Цель:** развитие самосознания, самовыражение, развитие творческого мышления, воображения.

**Задачи:** актуализация чувств, снятие психоэмоционального напряжения, развитие оригинальности мышления..

Необходимые материалы

#### **Ритуал приветствия.**

*Упражнение «Пожелание по кругу»:* ребята желают что-то своему соседу справа то, что они хотели бы пожелать себе.

*Упражнение «Ассоциации»:* ребята по кругу называют ассоциации определенных понятий, не повторяясь. Например, ассоциации со словом «Праздник», «Каникулы», «Школа», «Арт-студия».

**Арт-терапевтическое упражнение:** Проективное рисование.

**Обсуждение:** Что получилось в результате работы? Удалось ли выполнить поставленную задачу?

**Рефлексия:** Обсуждение занятия. Ребята делятся впечатлениями и мыслями о занятии.

## **Ритуал прощания.**

## **9.Монотипия**

### 9.1. «Мой обычный день»

**Цель:** развитие самосознания, самовыражение, развитие творческого мышления, воображения.

**Задачи:** актуализация чувств, снятие психоэмоционального напряжения, развитие оригинальности мышления..

Необходимые материалы

**Ритуал приветствия.**

*Упражнение «Строим фигуру»:* Участники, закрыв глаза и взявшись за руки, по сигналу ведущего должны построить обозначенную фигуру (круг, треугольник, квадрат)

**Арт-терапевтическое упражнение:** Проективное рисование.

**Обсуждение:** Что получилось в результате работы? Удалось ли выполнить поставленную задачу?

**Рефлексия:** Обсуждение занятия. Ребята делятся впечатлениями и мыслями о занятии.

**Ритуал прощания.**

### 9.2. «Три желания»

**Цель:** спонтанное самовыражение, снижение уровня тревожности, развитие вариативности мышления, восприятия, креативности.

**Задачи:** актуализация чувств, снятие психоэмоционального напряжения, развитие беглости, гибкости, оригинальности мышления, воображения

Необходимые материалы

**Ритуал приветствия.**

*Упражнение «Пожелание по кругу»:* ребята желают что-то своему соседу справа то, что они хотели бы пожелать себе.

*Упражнение «Ассоциации»:* ребята по кругу называют ассоциации определенных понятий, не повторяясь. Например, ассоциации со словом «Праздник», «Каникулы», «Школа», «Арт-студия».

**Арт-терапевтическое упражнение:** Проективное рисование.

**Обсуждение:** Что получилось в результате работы? Удалось ли выполнить поставленную задачу?

**Рефлексия:** Обсуждение занятия. Ребята делятся впечатлениями и мыслями о занятии.

**Ритуал прощания.**

### 9.3. «Остров счастья»

**Цель:** спонтанное самовыражение, снижение уровня тревожности, развитие вариативности мышления, восприятия, креативности.

**Задачи:** актуализация чувств, снятие психоэмоционального напряжения, развитие беглости, гибкости, оригинальности мышления, воображения

Необходимые материалы

**Ритуал приветствия.**

Упражнение «Единство». Участники рассаживаются в круг. Каждый сжимает руку в кулак, и по команде ведущего все «выбрасывают» пальцы. Группа должна стремиться к тому, чтобы все участники независимо друг от друга, выбрали одно и то же число. Участникам запрещается переговариваться. Игра продолжается до тех пор, пока группа не достигнет своей цели.

**Арт-терапевтическое упражнение:** Проективное рисование.

**Обсуждение:** Что получилось в результате работы? Удалось ли выполнить поставленную задачу?

**Рефлексия:** Обсуждение занятия. Ребята делятся впечатлениями и мыслями о занятии.

**Ритуал прощания.**

## 10.Рисуем по мокрому листу бумаги

### 10.1. «Дерево счастья»

**Цель:** спонтанное самовыражение, снижение уровня тревожности, развитие вариативности мышления, восприятия, креативности.

**Задачи:** актуализация чувств, снятие психоэмоционального напряжения, развитие беглости, гибкости, оригинальности мышления, воображения.

**Необходимые материалы:** гуашь жидкая, пластмассовые стаканы, кисточка, клеенка, бумага, салфетки для вытирания рук, релаксационная музыка.

**Ритуал приветствия.**

*Упражнение «Пожелание по кругу»:* ребята желают что-то своему соседу справа то, что они хотели бы пожелать себе.

*Упражнение «Ассоциации»:* ребята по кругу называют ассоциации определенных понятий, не повторяясь. Например, ассоциации со словом «Праздник», «Каникулы», «Школа», «Арт-студия».

**Арт-терапевтическое упражнение:** Монотипия.

**Обсуждение:** Что получилось в результате работы? Удалось ли выполнить поставленную задачу?

**Рефлексия:** Обсуждение занятия. Ребята делятся впечатлениями и мыслями о занятии.

**Ритуал прощания.**

### 10.2. «Бабочка»

**Цель:** спонтанное самовыражение, снижение уровня тревожности, развитие вариативности мышления, восприятия, креативности.

**Задачи:** актуализация чувств, снятие психоэмоционального напряжения, развитие беглости, гибкости, оригинальности мышления, воображения.

**Необходимые материалы:** гуашь жидкая, пластмассовые стаканы, кисточка, клеенка, бумага, салфетки для вытирания рук, релаксационная музыка.

**Ритуал приветствия.**

*Упражнение «Зеркало»:* дети делятся по парам, в которой кто-то будет зеркалом, а кто-то ведущим. Ведущий совершает какие-то движения, а зеркало одновременно пытается повторить. Затем участники меняются ролями.

**Арт-терапевтическое упражнение:** Монотипия.

**Обсуждение:** Что получилось в результате работы? Удалось ли выполнить поставленную задачу?

**Рефлексия:** Обсуждение занятия. Ребята делятся впечатлениями и мыслями о занятии.

**Ритуал прощания.**

### 10.3. «Отражение в воде»

**Цель:** спонтанное самовыражение, снижение уровня тревожности, развитие вариативности мышления, восприятия, креативности.

**Задачи:** актуализация чувств, снятие психоэмоционального напряжения, развитие беглости, гибкости, оригинальности мышления, воображения.

**Необходимые материалы:** Фотоиллюстрация с пейзажем, отраженным в озере, альбомный лист, с готовой линией сгиба по вертикали, верхняя часть тонирована голубым цветом (небо), нижняя – синим (вода), акварель, кисть, салфетка.

**Ритуал приветствия.**

*Упражнение «Зеркало»:* дети делятся по парам, в которой кто-то будет зеркалом, а кто-то ведущим. Ведущий совершает какие-то движения, а зеркало одновременно пытается повторить. Затем участники меняются ролями.

**Арт-терапевтическое упражнение:** Монотипия.

**Обсуждение:** Что получилось в результате работы? Удалось ли выполнить поставленную задачу?

**Рефлексия:** Обсуждение занятия. Ребята делятся впечатлениями и мыслями о занятии.

**Ритуал прощания.**

### 5.4. «Моё отражение»

**Цель:** спонтанное самовыражение, снижение уровня тревожности, развитие вариативности мышления, восприятия, креативности.

**Задачи:** актуализация чувств, снятие психоэмоционального напряжения, развитие беглости, гибкости, оригинальности мышления, воображения.

**Необходимые материалы:** гуашь жидкая, пластмассовые стаканы, кисточка, клеенка, бумага, салфетки для вытирания рук, релаксационная музыка.

**Ритуал приветствия.**

*Упражнение «Пожелание по кругу»:* ребята желают что-то своему соседу справа то, что они хотели бы пожелать себе.

*Упражнение «Ассоциации»:* ребята по кругу называют ассоциации определенных понятий, не повторяясь. Например, ассоциации со словом «Праздник», «Каникулы», «Школа», «Арт-студия».

**Арт-терапевтическое упражнение:** Монотипия.

**Обсуждение:** Что получилось в результате работы? Удалось ли выполнить поставленную задачу?

**Рефлексия:** Обсуждение занятия. Ребята делятся впечатлениями и мыслями о занятии.

**Ритуал прощания.**

## 2. Тематическое планирование 5-7 класс

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Введение в дополнительную образовательную программу.	2	2	0
2	Живопись кончиками пальцев	6	1	5
3	Рисование по мокрому листу бумаги	6	2	4
4	Рисование волшебными краскам	6	2	4
5	Пластилиновый мир	6	1	5
6	«Оригами»	8	3	5
7	Работа с бумагой	10	2	8
8	Кляксография	8	2	6
9	Проективное рисование	8	1	7
10	Монотипия	8	2	6
		68	18	50

### **Формы промежуточной аттестации**

- урок-показ;
- практикум.

### **Описание учебно-методического обеспечения образовательного процесса**

1. Аметова Л.А. «Формирование арт-терапевтической культуры младших школьников. Сам себе арт-терапевт». М., 2003.
2. Алексеева М.Ю. "Практическое применение элементов арт-терапии в работе учителя". М., 2003.
3. Бетенски М. "Что ты видишь? Новые методы арт-терапии". М., 2002.
4. Берн Э. Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы. – В кн.: Игры, в которые играют люди. – СПб.: Лениздат, 2004
5. Богданович В. "Новейшая арт-терапия. О чем молчат искусствоведы". Золотое Сечение, 2008.
6. Бурно М.Е. "Терапия творческим самовыражением". М., 1989.
7. Вальдес Одриосола М. - "Арттерапия в работе с подростками. Психотерапевтические виды художественной деятельности." Методическое пособие. Владос, 2005.
8. Вачков И.В. "Арт-терапия. Развитие самопознания через психологическую сказку". М., 2001.
9. Дженингс С., Минде А. "Сны, маски и образы. Практикум по арт-терапии". М., 2003.
10. "Диагностика в арт-терапии. Метод "Мандала" ред. А.И.Копытина. СПб., 2002.
11. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. «Путь к волшебству, Теория и практика арт-терапии». СПб.: Златоуст, 2005.
12. Копытин А.И. Арт-терапия детей и подростков. – М.: «Когито-Центр», 2010.
13. Короткова Л.Д. «Арт-терапия для дошкольников и младшего школьного возраста». СПб.: Речь -2001.
14. Киселева М.В. "Арт-терапия в работе с детьми". СПб.: Речь, 2008.
15. Лебедева Л.Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. – СПб.: Речь, 2008.
16. Осорина М.В. Секретный мир детей в пространстве мира взрослых. СПб, 2007.
17. Остер, Дж., Гоулд П. "Рисунок в психотерапии". М., 2000.
18. Сизова, А. В. Арттерапия как направление психолого-педагогической помощи детям с проблемами в развитии/ А. В.Сизова// научно-методический журнал «Коррекционная педагогика» – 2005. – №3(9). – С.76-80.



## Тематическое планирование 5-7 класс

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1</b>	Введение в дополнительную образовательную программу.	2	2	0
<b>2</b>	Живопись кончиками пальцев	6	1	5
<b>3</b>	Рисование по мокрому листу бумаги	6	2	4
<b>4</b>	Рисование волшебными краскам	6	2	4
<b>5</b>	Пластилиновый мир	6	1	5
<b>6</b>	«Оригами»	8	3	5
<b>7</b>	Работа с бумагой	10	2	8
<b>8</b>	Кляксография	8	2	6
<b>9</b>	Проективное рисование	8	1	7
<b>10</b>	Монотипия	8	2	6
		68	18	50