

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Комитет по образованию Санкт-Петербурга  
Администрация Приморского района Санкт-Петербурга  
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 320

Принято  
решением  
Педагогического совета  
от 30.08.2023  
протокол № 1

«Утверждаю»  
Директор ГБОУ школы № 320

И.Б.Черноус

Приказ № 227-Д от 30.08.2023

Принято  
с учетом  
мотивированного  
мнения совета родителей  
протокол № 1 от 29.08.2023

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

курса внеурочной деятельности  
«Подружись с собой (арт-терапия)»  
для обучающихся 1 классов

Санкт-Петербург

2023

## Пояснительная записка

**Характеристика курса внеурочной деятельности:** программа «Подружись с собой» 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.

**Цель изучения курса внеурочной деятельности:** гармонизация психоэмоционального состояния младших школьников посредством арт-терапии.

**Задачи изучения курса внеурочной деятельности:**

1. Формирование положительного отношения к школе, стимулирование познавательной активности школьников;
2. Знакомство школьника с нормами школьной жизни, содействие принятию требований учителя и ритма учебной деятельности, овладению правилами поведения на уроке и перемене;
3. Развитие эмоционально-волевой сферы, содействие формированию произвольности и саморегуляции поведения, снятие страхов и эмоционального напряжения;
4. Развитие познавательных психических процессов;
5. Развитие у детей социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений со сверстниками и соответствующих отношений с педагогами;
6. Создание условий для развития групповой сплоченности классного коллектива, принятия ребенком себя как представителя новой социальной общности.
7. Профилактика школьной дезадаптации.
8. Способствовать формированию мотивации к различным видам художественной деятельности;
9. Формировать изобразительно-выразительные навыки детей, связанные с усвоением особенностей выразительного языка каждого вида искусства;
10. Обеспечивать художественно-познавательные потребности детей через активное участие в творческих видах деятельности;
11. Способствовать повышению адаптационных способностей личности в коллективе, изменению негативных стереотипов поведения, к активной индивидуальной и коллективной деятельности в мире искусства.

**Место курса внеурочной деятельности в структуре учебного плана:** программа «Подружись с собой (арт-терапия)» по направлению оздоровительной деятельности плана внеурочной деятельности рассчитана на 1 год, количество занятий 33, периодичность занятий – 1 раз в неделю.

**УМК курса внеурочной деятельности для педагога:**

- Аметова Л.А. "Формирование арт-терапевтической культуры младших школьников. Сам себе арт-терапевт". М., 2003.
  - Алексеева М.Ю. "Практическое применение элементов арт-терапии в работе учителя". М., 2003.
  - Богданович В. "Новейшая арт-терапия. О чем молчат искусствоведы". Золотое Сечение, 2008.
  - Вачков И.В. "Арт-терапия. Развитие самопознания через психологическую сказку". М., 2001.
  - Выготский Л.С. Психология искусства. М., 1965.
  - "Диагностика в арт-терапии. Метод "Мандала" ред. А.И.Копытина. СПб., 2002.
  - Киселева М.В. "Арт-терапия в работе с детьми". СПб.: Речь, 2008.
  - Копытин А.И. "Теория и практика арт-терапии". СПб., 2002.
  - Копытин А.И. "Системная арт-терапия". СПб.: Питер, 2001.
  - Копытин А.И., Свистовская Е.Е. "Арт - терапия детей и подростков". М.: Когито
  - Короткова Л.Д. "Арт-терапия для дошкольников и младшего школьного возраста". СПб.: Речь -2001.
  - Хрисанова, Е., Сергеева, Н. Артпедагогика в системе современного воспитания/ Е. Хрисанова// Народное образование. – 2003. – № 7. – С.137-143.
- УМК курса внеурочной деятельности для обучающихся:**
- Бетенски М. "Что ты видишь? Новые методы арт-терапии". М., 2002.
  - Бурно М.Е. "Терапия творческим самовыражением". М., 1989.
  - Берн Э. Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы. – В кн.: Игры, в которые играют люди. – СПб.: Лениздат, 2004
  - Кожохина С.К. "Растём и развиваемся с помощью искусства". СПб.: Речь, 2006.

### **Содержание обучения**

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 «Подружись с собой (арт-терапия)» используются все виды искусства, которые и определяют ее направления:

- сказкотерапия;
- изотерапия;
- игротерапия;
- имаготерапия;
- пластическая терапия;
- фототерапия;
- мульттерапия;

- музыкотерапия.

Каждое направление имеет определенное коррекционно-развивающее значение.

Структура каждого занятия включает в себя: вступление, ритуал приветствия, разминка, основная часть, заключительная часть, ритуал прощания.

Изотерапия. Художественный продукт как средство самовыражения ребенка. Помощь рисунка в проявлении содержания внутреннего мира ребенка. Развитие сенсорики, моторики, воображения. Свободное рисование. Рисование пальцами. Аппликации из цветной бумаги.

Сказкотерапия. Сказка как латентное терапевтическое влияние через создание «ситуации волшебства». Сказочное рисование. Создание сказочного героя, как выражения ребенком своих эмоций. Сочинение сказки. Прочтение сказки. Придумывание финала сказки. Создание сказки по шаблону.

Музыкотерапия. Интеллектуальная релаксация ребенка. Развитие образности мышления. Регуляция психоэмоционального состояния ребенка с помощью воздействия определенной кодированной музыкальной композицией. Снятие стресса, усталости. Прослушивание музыкальных композиций. Упражнения по игроритмике.

Имаготерапия. Знакомство с основными видами эмоций с помощью «масок». Мимические упражнения. Упражнения на перевоплощение. Развитие мимической мускулатуры. Разыгрывание сказок. Импровизация. Игры со скороговорками. Просмотр интересных сюжетов.

Игротерапия. Развитие вербального и невербального контакта. Развитие коммуникационных навыков. Развитие двигательной координации. Формирование моторики, графомоторики, слухового восприятия, тактильного восприятия, зрительного восприятия. Формирование пространственных представлений. Игры-повторялки. Игры на знакомство, на сплочение, на активизацию мышления, на формирование двигательной активности. Упражнения-разминки и упражнения-рефлексии.

Пластическая терапия. Развитие сенсорики, моторики, воображения. Жгутовая техника. Техника пластилиновой аппликации. Лепка из пластилина простых форм и предметов.

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-видео-средств, 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.

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

### **Планируемые результаты освоения программы**

#### *Личностные*

- принятие социальной роли ученика;
- сформированность внутренней позиции школьника;
- принятие и соблюдение норм школьного поведения;
- осуществление морального выбора с адекватной нравственной оценкой действий;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- овладение начальными навыками адаптации в социуме
- способность к планированию учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия
- возможность постановки вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации
- способность к разрешению конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация
- сформированность норм в общении с детьми и взрослыми
- умение слушать и слышать собеседника
- умение осознавать свои чувства и выражать их

#### *Предметные*

- овладение логическими операциями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации;
- установление аналогий, простых причинно-следственных связей.
- способность отличать известное от неизвестного; умение оценить собственные мысли и действия со стороны.

### *Метапредметные*

- овладение способностью принимать и сохранять цели деятельности; осуществление целеполагания как постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимися, и того, что ещё неизвестно;
- овладение действиями планирования — определение последовательности промежуточных целей с учётом конечного результата;
- составление плана и последовательности действий;
- способность осуществлять действия прогнозирования — предвосхищение результата и уровня усвоения знаний, его временных характеристик; овладение действием контроля в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона;
- осуществление действия коррекции — внесение необходимых дополнений и коррективов в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата с учётом оценки этого результата самим обучающимся, учителем, товарищами; способность к действию оценки — выделение и осознание обучающимся того, что уже усвоено и что ещё нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения;
- оценка результатов работы;
- саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и преодолению препятствий;
- освоение способов решения проблем творческого характера.

### **Тематическое планирование**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	«Я и мой мир»	11	<a href="https://rosuchebnik.ru/material/art-terapiya-dlya-shkolnikov/">https://rosuchebnik.ru/material/art-terapiya-dlya-shkolnikov/</a> <a href="http://rusata.ru/">http://rusata.ru/</a>
2	«Эмоции и чувства»	11	<a href="https://rosuchebnik.ru/material/art-terapiya-dlya-shkolnikov/">https://rosuchebnik.ru/material/art-terapiya-dlya-shkolnikov/</a> <a href="http://rusata.ru/">http://rusata.ru/</a>
3	«Социальные навыки»	11	<a href="https://rosuchebnik.ru/material/art-terapiya-dlya-shkolnikov/">https://rosuchebnik.ru/material/art-terapiya-dlya-shkolnikov/</a> <a href="http://rusata.ru/">http://rusata.ru/</a>

### **Поурочное планирование**

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Вводное занятие. Рисуем настроение	1	<a href="https://rosuchebnik.ru/material/art-terapiya-dlya-shkolnikov/">https://rosuchebnik.ru/material/art-terapiya-dlya-shkolnikov/</a> <a href="http://rusata.ru/">http://rusata.ru/</a>
2	Осенний пейзаж	1	<a href="https://rosuchebnik.ru/material/art-terapiya-dlya-shkolnikov/">https://rosuchebnik.ru/material/art-terapiya-dlya-shkolnikov/</a>

			terapiya-dlya-shkolnikov/ <a href="http://rusata.ru/">http://rusata.ru/</a>
3	Лесная школа	1	<a href="https://rosuchebnik.ru/material/art-terapiya-dlya-shkolnikov/">https://rosuchebnik.ru/material/art-terapiya-dlya-shkolnikov/</a> <a href="http://rusata.ru/">http://rusata.ru/</a>
4	Свободный рисунок в круге	1	<a href="https://rosuchebnik.ru/material/art-terapiya-dlya-shkolnikov/">https://rosuchebnik.ru/material/art-terapiya-dlya-shkolnikov/</a> <a href="http://rusata.ru/">http://rusata.ru/</a>
5	Музыка-настроение	1	<a href="https://rosuchebnik.ru/material/art-terapiya-dlya-shkolnikov/">https://rosuchebnik.ru/material/art-terapiya-dlya-shkolnikov/</a> <a href="http://rusata.ru/">http://rusata.ru/</a>
6	Несуществующий зверек	1	<a href="https://rosuchebnik.ru/material/art-terapiya-dlya-shkolnikov/">https://rosuchebnik.ru/material/art-terapiya-dlya-shkolnikov/</a> <a href="http://rusata.ru/">http://rusata.ru/</a>
7	Я и моя семья	1	<a href="https://rosuchebnik.ru/material/art-terapiya-dlya-shkolnikov/">https://rosuchebnik.ru/material/art-terapiya-dlya-shkolnikov/</a> <a href="http://rusata.ru/">http://rusata.ru/</a>
8	Мой мир	1	<a href="https://rosuchebnik.ru/material/art-terapiya-dlya-shkolnikov/">https://rosuchebnik.ru/material/art-terapiya-dlya-shkolnikov/</a> <a href="http://rusata.ru/">http://rusata.ru/</a>
9	Прощание со страхами	1	<a href="https://rosuchebnik.ru/material/art-terapiya-dlya-shkolnikov/">https://rosuchebnik.ru/material/art-terapiya-dlya-shkolnikov/</a> <a href="http://rusata.ru/">http://rusata.ru/</a>
10	Путешествие на морское дно	1	<a href="https://rosuchebnik.ru/material/art-terapiya-dlya-shkolnikov/">https://rosuchebnik.ru/material/art-terapiya-dlya-shkolnikov/</a> <a href="http://rusata.ru/">http://rusata.ru/</a>
11	Доброе животное	1	<a href="https://rosuchebnik.ru/material/art-terapiya-dlya-shkolnikov/">https://rosuchebnik.ru/material/art-terapiya-dlya-shkolnikov/</a> <a href="http://rusata.ru/">http://rusata.ru/</a>
12	Путешествие на облаке	1	<a href="https://rosuchebnik.ru/material/art-terapiya-dlya-shkolnikov/">https://rosuchebnik.ru/material/art-terapiya-dlya-shkolnikov/</a> <a href="http://rusata.ru/">http://rusata.ru/</a>
13	Круг друзей	1	<a href="https://rosuchebnik.ru/material/art-terapiya-dlya-shkolnikov/">https://rosuchebnik.ru/material/art-terapiya-dlya-shkolnikov/</a> <a href="http://rusata.ru/">http://rusata.ru/</a>
14	Мое имя	1	<a href="https://rosuchebnik.ru/material/art-terapiya-dlya-shkolnikov/">https://rosuchebnik.ru/material/art-terapiya-dlya-shkolnikov/</a> <a href="http://rusata.ru/">http://rusata.ru/</a>
15	Обиды	1	<a href="https://rosuchebnik.ru/material/art-terapiya-dlya-shkolnikov/">https://rosuchebnik.ru/material/art-terapiya-dlya-shkolnikov/</a> <a href="http://rusata.ru/">http://rusata.ru/</a>
16	Рисуем человека	1	<a href="https://rosuchebnik.ru/material/art-terapiya-dlya-shkolnikov/">https://rosuchebnik.ru/material/art-terapiya-dlya-shkolnikov/</a> <a href="http://rusata.ru/">http://rusata.ru/</a>
17	Рукавички	1	<a href="https://rosuchebnik.ru/material/art-terapiya-dlya-shkolnikov/">https://rosuchebnik.ru/material/art-terapiya-dlya-shkolnikov/</a> <a href="http://rusata.ru/">http://rusata.ru/</a>
18	Зимняя сказка	1	<a href="https://rosuchebnik.ru/material/art-terapiya-dlya-shkolnikov/">https://rosuchebnik.ru/material/art-terapiya-dlya-shkolnikov/</a> <a href="http://rusata.ru/">http://rusata.ru/</a>
19	Живые облака	1	<a href="https://rosuchebnik.ru/material/art-terapiya-dlya-shkolnikov/">https://rosuchebnik.ru/material/art-terapiya-dlya-shkolnikov/</a>

			<a href="http://rusata.ru/">http://rusata.ru/</a>
20	Сочинение сказок	1	<a href="https://rosuchebnik.ru/material/art-terapiya-dlya-shkolnikov/">https://rosuchebnik.ru/material/art-terapiya-dlya-shkolnikov/</a> <a href="http://rusata.ru/">http://rusata.ru/</a>
21	Любимый сказочный герой	1	<a href="https://rosuchebnik.ru/material/art-terapiya-dlya-shkolnikov/">https://rosuchebnik.ru/material/art-terapiya-dlya-shkolnikov/</a> <a href="http://rusata.ru/">http://rusata.ru/</a>
22	Рисование плохих героев	1	<a href="https://rosuchebnik.ru/material/art-terapiya-dlya-shkolnikov/">https://rosuchebnik.ru/material/art-terapiya-dlya-shkolnikov/</a> <a href="http://rusata.ru/">http://rusata.ru/</a>
23	Безопасное место	1	<a href="https://rosuchebnik.ru/material/art-terapiya-dlya-shkolnikov/">https://rosuchebnik.ru/material/art-terapiya-dlya-shkolnikov/</a> <a href="http://rusata.ru/">http://rusata.ru/</a>
24	Подарки	1	<a href="https://rosuchebnik.ru/material/art-terapiya-dlya-shkolnikov/">https://rosuchebnik.ru/material/art-terapiya-dlya-shkolnikov/</a> <a href="http://rusata.ru/">http://rusata.ru/</a>
25	Пойми меня	1	<a href="https://rosuchebnik.ru/material/art-terapiya-dlya-shkolnikov/">https://rosuchebnik.ru/material/art-terapiya-dlya-shkolnikov/</a> <a href="http://rusata.ru/">http://rusata.ru/</a>
26	Радость	1	<a href="https://rosuchebnik.ru/material/art-terapiya-dlya-shkolnikov/">https://rosuchebnik.ru/material/art-terapiya-dlya-shkolnikov/</a> <a href="http://rusata.ru/">http://rusata.ru/</a>
27	Дарим радость	1	<a href="https://rosuchebnik.ru/material/art-terapiya-dlya-shkolnikov/">https://rosuchebnik.ru/material/art-terapiya-dlya-shkolnikov/</a> <a href="http://rusata.ru/">http://rusata.ru/</a>
28	Я и школа	1	<a href="https://rosuchebnik.ru/material/art-terapiya-dlya-shkolnikov/">https://rosuchebnik.ru/material/art-terapiya-dlya-shkolnikov/</a> <a href="http://rusata.ru/">http://rusata.ru/</a>
29	Какой я и какие другие	1	<a href="https://rosuchebnik.ru/material/art-terapiya-dlya-shkolnikov/">https://rosuchebnik.ru/material/art-terapiya-dlya-shkolnikov/</a> <a href="http://rusata.ru/">http://rusata.ru/</a>
30	Птица счастья с секретом	1	<a href="https://rosuchebnik.ru/material/art-terapiya-dlya-shkolnikov/">https://rosuchebnik.ru/material/art-terapiya-dlya-shkolnikov/</a> <a href="http://rusata.ru/">http://rusata.ru/</a>
31	Дострой изображение	1	<a href="https://rosuchebnik.ru/material/art-terapiya-dlya-shkolnikov/">https://rosuchebnik.ru/material/art-terapiya-dlya-shkolnikov/</a> <a href="http://rusata.ru/">http://rusata.ru/</a>
32	Окошко в мир	1	<a href="https://rosuchebnik.ru/material/art-terapiya-dlya-shkolnikov/">https://rosuchebnik.ru/material/art-terapiya-dlya-shkolnikov/</a> <a href="http://rusata.ru/">http://rusata.ru/</a>
33	Мои мечты	1	<a href="https://rosuchebnik.ru/material/art-terapiya-dlya-shkolnikov/">https://rosuchebnik.ru/material/art-terapiya-dlya-shkolnikov/</a> <a href="http://rusata.ru/">http://rusata.ru/</a>