Программа « Арттерапия»

**1 класс (вариант 7.1. и 7.2.)**

1. Пояснительная записка

Цель и задачи предмета:

Одним из средств сохранения психологического здоровья первоклассников, адаптации его к школьной жизни выступает арт-терапия, которая является средством преимущественно невербаль­ного общения, что делает ее особенно ценной в работе с детьми младшего школьного возраста. Изо­бразительная индивидуальная и групповая деятельность позволяет использовать работы ребенка для оценки его состояния: она также является средством свободного самовыражения; вызывает положи­тельные эмоции, формирует активную жизненную позицию. Арттерапия основана на мобилизации творческого потенциала и внутренних механизмов саморегуляции и исцеления.

В программе занятий акцент делается на такие разновидности изобразительного искусства, как живопись, скульптура, декоративно-прикладное ис­кусство, а также на театральное и хореографическое искусство, где ведущую роль в коммуникации играет визуальный канал.. Играя с песком, цветной манкой, волшебными красками и тестом, мелки­ми бусинками и камешками, дети создают собственное уникальное изображение. Исполняя различные роли, танцуя, дети учатся выражать свои мысли, чувства, настроения. В процессе индивидуаль­ного или группового творчества они получают новые знания, познают социальные нормы и правила, приобретают социальный опыт.

Для успешной реализации программы необходима специально оборудованная комната для про­ведения групповых занятий, подносы с песком для индивидуальной и групповой работы, «коллекция» миниатюрных фигур людей, животных, растений; глина или солёное тесто, сухие и акварельные краски, цветная бумага.

Цель программы – Развитие самовыражения и самопознания первоклассника через творчество, повышение адаптационных способностей.

Задачи программы:

• формировать у детей позитивный образ «Я»;

• повысить уровень уверенности;

• развить сенсорные и моторные качества ребенка;

* развить познавательный интерес и творческую активность;
* формирование творческого подхода к выполнению учебно-трудовых заданий, стремление применять полученные знания и умения в повседневной жизни с пользой для себя и окружающих

.

Планируемые результаты

В результате освоения программы ученики

*Узнают:*

*•* о причинах, вызывающих эмоциональное и физическое напряжение; о способах снятия эмоциональной и физического напряжения;

• о разновидностях искусства.

*Получат опыт:*

*•* выражения своих эмоций и чувств в творческой работе;

• межличностного общения и группового взаимодействия;

• преодоления негативных представлений о собственной личности.

*Смогут:*

*•* самостоятельно снимать мышечное напряжение;

• распознавать свои эмоции и овладевать ими;

• анализировать свое эмоциональное состояние.

В ходе освоения программы ученики получат возможность формирования универсаль­ных учебных действий:

*В сфере личностных учебных действий* формируется умение делать выбор при поддержке учи­теля, других участников группы и предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества; делать выбор, как поступить, опираясь на этические нормы; самостоятельно определять и высказывать самые простые общие для всех людей социальные правила как основа общечеловеческих базовых ценностей.

*В сфере регулятивных универсальных учебных действий* ученики с помощью учителяовладевают учебными действиями по формулированию цели своей деятельности; учатся высказывать свое предположение; учатся проговаривать последовательность своих действий; учатся совместно с педагогом и другими участниками группы давать эмоциональную оценку своей деятельности.

*В сфере познавательных универсальных учебных действий* обучающиеся учатся ориентироваться в своей системе знаний (отличать новое от уже известного); учатся добывать новые знания, исполь­зуя свой жизненный опыт, информацию, полученную от педагога и в ходе коллективной деятельно­сти; осознанно выстраивать речевое высказывание в устной форме.

*В сфере коммуникативных универсальных, учебных действий* обучающиеся *с* помощью учителя учатся выражать свои мысли, объяснять своё несогласие; овладевают навыками сотрудничества в группе по совместному решению учебной задачи; объективному оцениванию своего вклада в общее решение группы; учатся различному ролевому поведению.

Содержание деятельности

**1. Здравствуй, песок**

*Тренинг* на снижение психофизического напряжения, развитие моторики у пальцев. Ритуал начала занятия (вербальные и невербальные способы приветствия: прикоснись ладошкой; погладь по плеч**у; поздоровайся улыбкой; скажи** приятные слова всем детям; воздушный поцелуй и др.) "От чистого сердца, с любовью – здравствуйте!". Создание доверительной обстановки. Упражнение Знакомство". Правило: подружись с песком. Актуализация визуальных, кинестетических ощущений. Упражнения "Здравствуй, песок", "Песочный дождик", "Песочный ветер". Индивидуальная работа с песком и мелкими игрушками. Этап вербализации: "Сказка о том, как мы подружились…". Ритуал окончания занятия – "Похвали себя за работу"

**2. Таинственные следы**

*Тренинг* на снятие эмоционального напряжения, развитие тактильной чувствительности, образно­го мышления;. Знакомство совместно со взрослым с песком (прикосновение к нему; внутренней и внешней стороной ладоней, игра пальцами, рисование узоров). Проговаривание с помощью педагога ощущений, чувств от прикосновения с материалом. Развитие воображения (придумывание существ, которые могли оставить эти следы). Организация групповой рефлексии. Оформление выставки «та­инственные следы».

3. Игры волшебника

*Тренинг* на снятие эмоционального напряжения, развитие тактильной чувствительности, образного мышления. Коллективное прослушивание начала сказочной истории. Индивидуальное строитель­ство на песке воображаемого игрового пространства, заселение его сказочными персонажами (из «коллекции» миниатюрных фигур). Введение в игровое пространство разрушающих сил. Индиви­дуальное изменение созданного на песке мира. Разыгрывание под маской сказочного героя ситуации борьбы со злом. Восстановление воображаемого мира на основе придуманного продолжения сказки. Оформление выставки работ «Волшебный мир».

4. Карта моего внутреннего миря

*Тренинг* на формирование представлений о себе; осознание и выражение своих чувств; эмоциональ­ное сближение ребёнка с родителями. Индивидуальное рисование акварельными красками своего внутреннего мира с обозначением того, что уже в себе ребёнок открыл и знает, например, «океан Любви», «гора Смелости», «река Дружбы». Проведение друг для друга «экскурсий» по своим картам. Проговаривание с помощью педагога своих действий (С какого места началось путешествие? Где оно закончилось? Что было сложнее изобразить? Хочется ли что-нибудь изменить? Что больше всего понравилось на своей карте и карте другого?). Оформление работ на стенде в кабинете.

5. Котелок отличного настроения

*Тренинг* на развитие воображения, на повышение уверенности в себе. Коллективное приготовление отличного настроения. Обсуждение на тему «Из чего сделано отличное настроение». Выражают свои суждения, эмоции в материале. Работа с пластилином, красками, цветной бумагой. Проговаривание с помощью учителя своих ощущений, чувств от совместной творческой работы. Оценивание своего вклада л общее дело (Что для тебя хорошее настроение? Из какого материала ты это сделал? Почему? Хочется ли тебе что-то изменить? *Что* бы ты добавил? Почему? Что ты хочешь приготовить ещё"?). Оформление выставки индивидуальных работ «Из чего сделано отличное настроение».

6 Я - волшебник

*Тренинг* на самокоррекцию: осознание и выражение своих чувств, творческого воображения. Инди­видуальное строительство на песке сказочного мира с использованием свободно выбранных из «кол­лекции» фигурок. Рассказывание под руководством учителя о созданной сказочной стране (Что это за мир? Какие существа его населяют? Откуда они пришли? Какой у них характер? Какие события будут происходить с героями дальше?). Внесение изменений в созданный сказочным мир. Оформление выставки работ «Мои волшебный мир».

7 Цветные превращения

*Тренинг* на развитие сенсорных способностей; воображения, навыков бесконфликтного общения. Коллективное прослушивание начала истории «О том, как поссорились Жёлтый и Синий цвета». Выдвижение предложений развития истории. Проведение в парах эксперимента по смешиванию красок. Наблюдение за созданием новых оттенков. Создание рисунка «Этот разноцветный мир» в парах с использованием цветов, полученных и ходе эксперимента. Групповая рефлексия. Оформление выставки рисунков.

8 Полянка для сказочных друзей

*Тренинг* на формирование представлений о себе; развитие коммуникативных навыков» творческого воображения. Групповое создание сказочной поляны с использованием цветной манки на основе самостоятельно выбранных из «коллекции» трёх героев, Соблюдение совместно принятых правил: работать по очереди; не разрушать построенное другими, а дополнять; не ссориться. Групповая рефлексия. Оформление выставки работ,

9. В стране новогодних эмоций

*Тренинг* на расширение представлений очувствах; формирование умений соотносить цветовую гамму с образом, освоение художественных приёмов изображения определенных эмоций и чувств. Коллективное создание праздничной музыкальной открытки для друга «Передай настроение». Ин­дивидуальное выражение эмоций и настроения в материале (работа с красками, цветной бумагой), музыке или танце. Коллективное составления рассказа «Как началась наша дружба». Групповая рефлексия. Представление открытки на стенде.

10. Я-скульптор

*Тренинг* на формирование навыков сотрудничества, развитие творчества. Создание групповой скуль­птуры «Дерево радости». Индивидуальное выражение состояния в материале. Работа с глиной, пла­стилином или солёным тестом. Групповая рефлексия. Представление своей скульптуры на выставке.

11. Театр масок

*Тренинг* на развитие способности доверять другим в группе, оказание помощи детям в выражении своих эмоций, чувств, на развитие рефлексивных действий. Коллективная работа. Использование в театральной игре масок отрицательных сказочных героев. Организация коллективного обсуждения (Какие эмоций у тебя вызывает волк? Какие качества лисы тебе не нравятся? Предположи, какие чувства могут вызвать у окружающих поступки этих героев?). При помощи учителя школьники выстраивают свою речь, анализируют эмоции, настроение. Индивидуальная работа. Придумывание и разыгрывание ситуаций, в которых отрицательные сказочные герои становятся положительными. Групповая рефлексия. Оформление стенда «Лучшие качества человека».

12 Весёлые и грустные кляксы

*Тренинг* на умение распознавать чувства и эмоции; на стимуляцию их проявления; на развитие на­блюдательности и активности. Самостоятельное придумывание волшебной истории «Сказка моей кляксы» с преобразованием увиденного образа, сделанной кляксы. Групповая рефлексия. Оформле­ние выставки работ.

13. Добрые и злые кляксы

*Тренинг* на умение распознавать чувства и эмоции; на стимуляцию их проявления; на развитие на­блюдательности и активности. Самостоятельное придумывание волшебной истории «Сказка моей кляксы» с преобразованием увиденного образа, сделанной кляксы. Групповая рефлексия. Оформле­ние выставки работ.

14. В школе волшебников

*Тренинг* на расслабление, снятие мышечного напряжения, развитие креативности, способности к аб­страктному мышлению детей. Составление коллективного коллажа «В школе волшебников». Работа с цветной бумагой, фотографиями, природным материалом, клеем, цветными карандашами. Инди­видуальное изготовление элементов, соединение их в общий сюжет. Проведение под руководством учителя коллективного анализа коллажа (Почему именно эти элементы были выбраны вами? По­чему- так расположены элементы на листе? Как они дополняют общую идею коллажа? Прослежива­ется ли в коллаже сюжет? Хочется ли что-нибудь изменить?). Групповая рефлексия. Представление коллективной работы на стенде.

15. Волшебные зеркала

*Тренин*г на формирование положительной "Я-концепции", самопринятия, уверенности в себе, снижения тревожность, выявления положительных черт личности. Ритуал начала занятия (вербальные и невербальные способы приветствия). Создание доверительной обстановки: упражнения "Волшебная палочка", "Кричалки". Актуализация визуальных, аудиальных, кинестетических ощущений. Упражнения "Волшебные очки", "Превращения", "Шляпа героя ". Индивидуальная работа: "Я в волшебном зеркале". Этап вербализации: метод личностной перспективы, рассказ о себе. Ритуал окончания занятия – рефлексия

16. Танец радости

*Трени*нг на формирование умения детей распознавать чувства и эмоции и передавать их движением и живописью, развивает умение управлять телом Ритуал начала занятия (вербальные и невербальные способы приветствия). Создание доверительной обстановки: упражнения "Круг друзей", "Гусеница". Актуализация визуальных, аудиальных, кинестетических ощущений. Упражнения "Танцы-противоположности", "Передай настроение", "Музыка и движения радости", "Краски радости". Работа в парах "Повтори движение". Индивидуальная работа: лепка (соленое тесто). Этап вербализации: метод вербальной и невербальной коммуникации. Ритуал окончания занятия – рассказ о своих ощущениях

**17. Скульптура гнева**

*Тренинг*на формирование умения распознавать и изображать в скульптуре "гнев"; способствует элиминации гнева, активизирует ассоциации детей. Ритуал начала занятия (вербальные и невербальные способы приветствия). Создание доверительной обстановки: упражнения "Перо феи", "Гусеница". Актуализация визуальных, аудиальных, кинестетических ощущений. Упражнения "Танцы-противоположности", "Передай настроение движением", этюды "Я сердит…", "Гнев". Индивидуальная работа: лепка (соленое тесто). Этап вербализации: метод вербальной и невербальной коммуникации, преобразования гнева, создание волшебства. Ритуал окончания занятия – рассказ о своих ощущениях

18. Мы люди – я человек

*Тренинг* на мобилизацию творческого потенциала человека, внутренних механизмов саморегуляции и исцеления, на формирование фундаментальной потребности в самоактуализации – раскрытии широкого спектра возможностей ребёнка и утверждения им своего индивидуально неповторимого способа бытия в мире.

19. Наша бабочка

*Тренинг* на умение работать в паре корректному общению, сопереживанию, бережным взаимоотношениям со сверстниками и взрослыми, на формирование нравственного развития личности, обеспечивающее ориентацию в системе моральных норм, усвоение этики поведения, на более глубокое понимание себя, своего внутреннего мира (мыслей, чувств, желаний), на формирование открытых, доверительных, доброжелательных отношений с педагогом.

20.. Автопортрет

*Тренинг на* свободное самовыражение, предполагающее атмосферу доверия, терпимости и внимания к внутреннему миру человека; на создание условия, при которых каждый ребенок переживает успех, самостоятельно справляется с трудной ситуацией. Дети учатся вербализации эмоциональных переживаний, открытости в общении, спонтанности.

21. Мое имя

*Тренинг на* свободное самовыражение, предполагающее атмосферу доверия, терпимости и внимания к внутреннему миру человека;на создание условий для личностного рост ребёнка, на приобретение опыта новых форм деятельности, развитие способности к творчеству, саморегуляции чувств и поведения.

22 . Я и моя семья.

*Тренинг* на формирование положительных эмоций, помогающих преодолеть апатию и безынициативность, на формирование более активную жизненную позицию;

23. Вместе веселее

*Тренинг на* свободное самовыражение, предполагающее атмосферу доверия, терпимости и внимания к внутреннему миру человека; на улучшение самооценки, исключение неадекватных форм поведения, налаживание способов взаимодействия с другими людьми.

24. Удивительное путешествие

*Тренинг* на формирование навыков сотрудничества, развитие творчества*,*  на формирование положительных эмоций, помогающих преодолеть апатию и безынициативность, на формирование более активную жизненную позицию;

25. Семья динозавров

*Тренинг* на формированиеположительных эмоций, помогающих преодолеть апатию и безынициативность, на формирование более активную жизненную позицию; на формирование навыков сотрудничества, развитие творчества, развитие ценных социальных навыков, связанных с оказанием взаимной поддержки членам группы и позволяющей решать общие проблемы; возможность наблюдать результаты своих действий и их влияние на окружающих;

26. Открытки на память.

*Тренинг* на сближение детейна расширение представлений очувствах; формирование умений соотносить цветовую гамму с образом, освоение художественных приёмов изображения определенных эмоций и чувств.

27. Коллаж "Сказочная птица"

*Тренинг*насоздание атмосферы эмоциональной теплоты, доброжелательности, эмпатичного общения, признания ценности личности другого человека, забота о нем, его чувствах, переживаниях, на возникновение ощущения психологического комфорта, защищенности, радости, успеха. В результате на мобилизацию целебного потенциала эмоций.

28. Путешествие Солнечного зайчика

*Тренинг* на снижение уровня тревожности, помощь в осознании взаимосвязи с окружающим миром и формировании созидательной установки на стремление к коммуникативному общению, через создание коллективной работы.

29. Каракули

*Тренинг* на формирование релаксации, эмоционального и моторного самовыражения, снятие внутреннего контроля, развитие воображения, получение диагностической информации. ( Настрой. Рисуем воображаемые каракули в воздухе с закрытыми глазами. Рисование каракулей на листе ватмана с закрытыми/открытыми глазами. Работа с полученным изображением)

**30. «Лепим свой страх (любое негативное чувство)».**

*Тренинг* на снижение экспрессия негативных переживаний, отреагирование страхов, фантазий в ином восприятии, развитие уверенности в себе, осознание возможной победы над тревогой, страхом, развитие моторики и становление произвольной регуляции деятельности.

31. Рисование по кругу.

*Тренинг* на создание в группе эмоционально благоприятного фона: развитие навыков общения, формирование положительного принятия детьми друг друга; формирование у детей отрицательного отношения к проявлению негативных качеств; обогащение и активизирование речи детей. Сочинение и инсценировка общей истории. Изодеятельность по кругу. Обсуждение работ и совместной деятельности. Рефлексия занятия. Расставание «Подарим друг другу улыбку»

32. Город счастливое детство

*Тренинг* на сплочение группы, укрепление уверенности в своих возможностях, снятие напряженности во взаимоотношениях со сверстниками; развитие навыков общения; умение детей, открыто выражать свои чувства; активизацию монологической речи детей

33. Заключительное занятие.

*Тренинг* на проявление «Я-концепции», самооценки, самопринятия. Материал: по выбору ребенка. Ребенок рисует или изготавливает композицию «Что было? Что есть? Что будет?». Рефлексивный анализ.