

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №87 «Улыбка» комбинированного вида г.Улан - Удэ

## Программа кружка по АРТ – терапии "Цветные ладошки"

(Возраст обучающихся: 3 - 7 лет)

Срок реализации: 3 года



Подготовил: Безотечество Н.В.

воспитатель 26 гр.

«Ладушки»

г.Улан-Удэ 2019 г.

Программа кружка по АРТ – терапии  
**"Цветные ладошки"**  
(Возраст обучающихся: 3 - 7 лет)  
Срок реализации: 3 года

Дети везде рисуют:  
На асфальте, песке и в альбоме,  
Они ничем не рискуют,  
Рисуя на стенах в доме.

Чем хочешь дети рисуют:  
Фломастером, палочкой, кистью,  
Как в вальсе мелки танцуют,  
Карандаш живет собственной жизнью.

Дети всегда рисуют...  
И взрослые точно знают,  
Что дети ни с кем не флиртуют -  
В рисунках себя выражают.  
(Марина Житник)

### **Пояснительная записка**

Программа педагогической арт-терапии «Цветные ладошки» 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.

Опираясь на практический опыт работы педагогов-психологов с тревожными детьми, была разработана программа коррекционной работы, направленную на снижение тревожности посредством методов арт-терапии.

Как только ребенок берет в руки кисточку, пластилин или глину для лепки, он высвобождает свое подсознание. В итоге получается исцеление через самовыражение творческого потенциала. Рассматривая методы работы с детьми,

арт-терапия является одним из самых действенных способов. Интересен и сам процесс: размазывание, разбрызгивание, смешение, подбор или импульсивное рисование красками - это будет красиво!

Арт-терапия – это специализированная форма психотерапии, основанная на искусстве, в первую очередь изобразительной и творческой деятельности.

Выражение себя через искусство является безболезненным способом выражения чувств. Арт-терапия не имеет ни ограничений, ни противопоказаний, являясь безопасным методом снятия напряжения. Это

естественный путь исцеления, когда негативные эмоции преобразуются в позитивные. Арт-терапевтические занятия придают сил, уверенности, могут помочь найти выход из сложной ситуации. Использование художественного творчества оказывает помощь в повышении самооценки и адекватного принятия себя в социуме. В процессе творчества на поверхность выходят многие проблемы, которые были глубоко скрыты и решаются они безболезненно.

Трудно переоценить важность применения приемов арт-терапии при коррекции неврозов и неврозоподобных состояний. Изобразительная деятельность сопровождается терапевтическими эффектами. Искусство само по себе обладает целительным действием.

В отличие от занятий изобразительным искусством, как организованной деятельности по обучению рукоделию или рисованию, при проведении арт-терапии важен творческий акт как таковой, а также особенности внутреннего мира творца, которые выявляются в результате осуществления этого акта. Поощряются выражения своих внутренних переживаний как можно более произвольно и спонтанно, совершенно не беспокоясь о художественных достоинствах своих работ.

Среди позитивных феноменов, зафиксированных как зарубежными, так и отечественными специалистами, можно выделить наиболее значимые.

Арт-терапия:

- Создает положительный эмоциональный настрой.
- Позволяет обратиться к тем реальным проблемам или фантазиям, которые по каким – либо причинам затруднительно обсудить вербально.
- Дает возможность на символическом уровне экспериментировать с самыми разными чувствами, исследовать и выражать их в социально приемлемой форме. Работа над рисунками, картинками, скульптурами – безопасный способ разрядки разрушительных и саморазрушительных тенденций (К. Рудестам). Позволяет проработать мысли и эмоции, которые человек привык подавлять.
- Развивает чувство внутреннего контроля. Арт - терапевтические занятия создают условия для экспериментирования с кинестетическими и зрительными ощущениями, стимулируют развитие сенсомоторных умений и в целом правого полушария головного мозга, отвечающих за интуицию и ориентацию в пространстве.
- Способствует творческому самовыражению, развитию воображения, эстетического опыта, практических навыков изобразительной деятельности, художественных способностей в целом.
- Повышает адаптационные способности ребенка к повседневной жизни и школе. Снижает утомление, негативные эмоциональные состояния и их проявления, связанные с обучением.
- Эффективна в коррекции различных отклонений и нарушений личностного развития. Опирается на здоровый потенциал личности, внутренние механизмы саморегуляции и исцеления.

Данная программа содержит высокий коррекционный потенциал: способствует успешной адаптации в условиях нового коллектива,

стабилизации эмоциональной сферы, снижению тревожности, неуверенности в себе, агрессивности. Группа сверстников дает возможность удовлетворить потребность во взаимодействии с детьми, научиться учитывать мнение других и отстаивать свое, проявлять активность, сдерживаться и пр.

Уникальность программы арт-терапия «Цветные ладошки» заключается в том, что она имеет универсальный характер и рассчитана на любого ребенка, т. е. иницирует резервные возможности как детей с нормой, так и с проблемами в развитии, разница заключается только в качестве достигаемого результата. Программа успешно применяется для детей с задержкой психического развития, с умственной отсталостью легкой и средней степени тяжести, проблемами социальной адаптации, эмоционально-волевой неустойчивостью, тревожностью, заниженной самооценкой, низкой работоспособностью, нарушениями познавательной деятельности, коммуникации, поведения.

**Направленность программы:** данная программа направлена на всестороннее гармоничное развития личности ребенка через развитие способности самовыражения и самопознания. Арт-терапия, самый продуктивный и незаменимый способ психологической работы с детьми.

**Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность:** 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. Программа является эмоционально – развивающей.

**Цели программы:**

- формирование психологического здоровья детей;
- психологическая поддержка и сопровождение детей дошкольного возраста;
- привлечение детей к активной продуктивной деятельности способствующей формированию всех психических процессов.

**Основные задачи:**

- 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.

### **Участники программы: дети 3-7 лет**

<b>№ п/п</b>	<b>Возраст воспитанников</b>	<b>Всего часов</b>
	3-4 года	12 часов
	4-5 лет	15 часов
	5-7 лет	18 часов

**Режим занятий:** 1 раз в неделю (20– 30 минут в зависимости от возраста воспитанников).

#### **Ожидаемые результаты:**

- позитивные изменения в психологическом состоянии детей, позитивная картина мира и образ 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.

#### **Права и обязанности участников программы**

Дети обязаны:

- выполнять основные правила (внимательно слушать друг друга, не перебивать говорящего, уважать мнение другого, все должны чувствовать себя комфортно), гарантирующие взаимное уважение, поддержание ощущения безопасности и хорошего самочувствия, ценность вклада каждого в общее дело.

Дети имеют право:

- на доброжелательное, уважительное, терпимое отношение к себе со стороны педагогов;
- по желанию посещать занятия художественно-эстетического цикла;
- выбирать виды художественной деятельности в соответствии со своими интересами;
- высказывать свое мнение, пожелания, вносить творческие предложения.

Взрослые обязаны:

- обеспечить психологически комфортные условия для каждого ребенка;
- обеспечить насыщенное, интересное и эмоционально-значимое для детей содержание арт-деятельности, разнообразное по видам

деятельности и удовлетворяющее потребности каждого ребенка в реализации своих творческих желаний и возможностей;

- использовать методы и формы работы, стимулирующие активность воспитанников в различных видах арт-деятельности, закрепляющие положительную мотивацию и эмоционально-ценностное отношение к арт-деятельности;
- строить взаимоотношения с воспитанниками на основе диалога, понимания, принятия.

Родители имеют право:

- Посещать занятия художественно-эстетического цикла, развлечения, праздники;
- Вносить творческие и организационные предложения.

## **Содержание программы кружка по АРТ – терапии «Цветные ладошки»**

### **1. Адаптация ребёнка.**

Создание благоприятной атмосферы для совместной творческой деятельности. Формирование коммуникативных навыков. Коррекция взаимоотношений с окружающими, развитие речи.

### **2. Знакомство с изобразительными материалами.**

Обучение начальным навыкам работы с изобразительными материалами. Обучение организации рабочего места при работе с различными изобразительными материалами и навыками поведения в процессе работы, знакомство с цветом. Воспитание позитивного отношения к изобразительной деятельности. Развитие интереса и формирование мотивации к изобразительной деятельности, развитие зрительно – моторной координации, тонкой моторики кисти и пальцев рук.

### **3. Обучение работе с изобразительными материалами.**

Развитие цветового видения. Развитие цветового видения. Формирование эмоционального отношения к цвету как источнику приятных тонизирующих впечатлений, развитие тонкой моторики кисти и пальцев рук. Обучение живописным приёмам посредством копирования работ известных художников. Обучение технике копирования произведения искусства, умение работать по образцу, планировать свою деятельность, формирование понятий – целое и часть. Формирование понятия «светлота». Обучение способу получения нужного тона. Воспитание волевых качеств, целенаправленности, аккуратности. Коррекция эмоционально – волевой сферы, гиперактивного поведения.

### **4. Тематические задания.**

Описаны методы изобразительной деятельности на специально подобранные темы с использованием разнообразных материалов и техник. Предлагаются темы в процессе работы, над которыми формируются понятия «добро», «зло» развиваются воображение и образное мышление, корректируются взаимоотношения с окружающими. Снижается уровень

агрессии, тревожности и эмоциональной напряжённости, формируется зона жизненного комфорта.

### **Условия реализации программы.**

Основным условием для занятий является творческая, эмоциональная атмосфера, раскрепощающая детей. Ее созданию способствует поэзия и музыка, искусство и архитектура, любование природой и интерьером. Для эффективных занятий нужна гармоничная, хорошо организованная среда.

#### **Требования к помещению.**

Помещение должно быть хорошо освещенным как днем, так и вечером. Детские работы, а так же фонд студии (лучшие работы разных лет, натюрмортный фонд, методический и наглядный материал, раздаточные образцы) должны храниться в специальной комнате (лаборантской), размещенные на стеллажах.

#### **Оборудование и материалы:**

- парты;
- стулья;
- доска;
- учебные пособия и таблицы;
- объяснительно-иллюстративный материал;
- репродукции картин;
- пластилин
- Необходимые технические средства обучения:
- Музыкальный центр;

#### **Художественные материалы:**

- краски разнообразных составов (водные, акриловые, анилиновые, масляные, темперные);
- кисти и другие инструменты (мастехины, трубочки для нанесения резервирующего состава и т.п.);
- бумага;
- картон и т.д.

**Цель кружковой работы реализуется через ряд задач сформированных и отражённых в трех основных разделах программы:**

#### **1. «Я и мой мир»**

- помочь ребёнку осознать свои характерные особенности и предпочтения, понять, что он уникален и неповторим, как каждый человек;
- раскрыть в ребёнке его потенциал общения, развивать и совершенствовать его возможности поддерживая в ситуациях, как успеха, так и неудачи.

Уверенность в себе является важным качеством человека как личности. Она позволяет иметь и отстаивать собственное мнение, доверять себе и своим чувствам.

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.

Становление индивидуальности ребенка, его «Я», начинается очень рано и происходит постепенно, в том числе в процессе осознания им собственных интересов и предпочтений. Для этого педагогам важно обсуждать с детьми тот или иной выбор каждого ребенка в разных жизненных ситуациях и видах деятельности, стараться понять его сокровенные мечты и желания. Важно также помочь детям познакомиться со вкусами и предпочтениями друг друга, увидеть, что они разные. Это закладывает основу для формирования в более старшем возрасте толерантности (терпимости) к другим. При этом педагог учит детей тому, что стремление к удовлетворению собственных желаний не должно ущемлять интересы других людей.

Уверенность в себе связана с осознанием человеком своих внешних и внутренних особенностей, поэтому в старшем дошкольном возрасте важно формировать у ребенка достаточно точные представления о своей внешности, семейном сходстве наряду со знаниями о бесконечном разнообразии внешнего облика людей — детей и взрослых. Например, в процессе изобразительной деятельности ребенок может нарисовать свой собственный портрет или портрет своей семьи.

## **2. «Эмоции и чувства»**

- научить детей осознанно воспринимать свои собственные эмоции, переживания;

- знакомить ребёнка с языком эмоций, учиться пользоваться ими для проявления собственных чувств и переживаний, и для понимания эмоционального состояния другого.

Эмоциональное развитие является одним из важнейших направлений развития личности. Известно, что детские эмоции характеризуются импульсивностью и лишь со временем перерастают в устойчивые привязанности, симпатии или антипатии, на основе которых с годами складываются более глубокие чувства (любовь, ненависть и др.). Именно поэтому эмоциональное развитие ребенка является основой нравственного воспитания. Маленький ребенок отличается особой искренностью и непосредственностью как в общении с другими, так и в проявлении собственных чувств. Если эти качества поддерживать, то дети вырастут добрыми и правдивыми, эмоционально отзывчивыми.

Проявлять эмоциональную отзывчивость дети нередко способны уже в младшем дошкольном возрасте. Вместе с тем педагогу важно специально знакомить ребенка со своеобразным эмоциональным букварем, так как передать наши чувства другим, сделать их понятными можно с помощью не только слов, но и особого языка эмоций, столь необходимого в общении.



Радость и грусть, гнев и обида — обо всем этом и о многом другом могут рассказать позы, жесты, мимика. Педагогу нужно учить детей пользоваться языком эмоций как для выражения собственных чувств и переживаний, так и для лучшего понимания состояния других людей.

Многие темы этого раздела для детей младшего дошкольного возраста предусматривают привлечение материала знакомых сказок. Вспоминая основные события и переживания персонажей, дети с помощью педагога смогут сопоставить их с собственным личным опытом. Это поможет им разобраться в непростых жизненных ситуациях и основных эмоциональных состояниях. Соответствующие темы предоставляют педагогам возможность побеседовать с детьми о чувстве страха и одиночества.

В более старшем возрасте дети уже должны иметь представление об основных настроениях и эмоциональных состояниях людей. Педагог обучает их не только выражать свои эмоции так, чтобы они были ясны окружающим, но и по внешним проявлениям понимать, какие чувства в тот или иной момент может испытывать другой человек. Некоторые темы для детей этого возраста направлены на дальнейшее приобщение ребенка к языку эмоций.

Кроме того, дети учатся соотносить собственные эмоции с состоянием природы, погодой, а также с соответствующими событиями и индивидуальными предпочтениями.

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.

### **3. «Социальные навыки»**

- обучение детей этически ценным формам и способам поведения в отношениях с другими людьми;
- формировать коммуникативные навыки;
- учить устанавливать и поддерживать контакты, решать конфликтные ситуации в общении.

Навыки общения формируются у человека с ранних лет. Как обеспечить ребенку комфортное существование в среде сверстников? Как оградить его от горечи одиночества, чтобы он был окружен друзьями не только в детстве, но и в зрелом возрасте?

Темы настоящего раздела предполагают обучение детей анализу причин межличностных конфликтов и умению самостоятельно их регулировать, предотвращать ссору и не допускать ее крайнего проявления — драки.

Раздел предполагает также обучение нормам и правилам общения. При этом педагог должен помочь детям понять, что делать что-то вместе не только интересно, но и трудно, так как нужно уметь договариваться, соблюдать очередность, прислушиваться к товарищам и уважать их мнение.

Для того чтобы научить детей правильно строить отношения с другими людьми, проявлять уважение к своим сверстникам, педагог может предложить детям проблемные ситуации, разрешение которых поможет им в овладении определенными коммуникативными навыками, или сюжеты для игр различного содержания.

Данный раздел призван также специально обучить детей позитивным поддерживающим приемам общения со сверстниками.

Необходимо отметить, что представленная на основе трех разделов структура программы рассматривается как примерная и носит рекомендательный характер, т. е. задает только основу планирования педагогического процесса. При более подробном знакомстве с программой можно заметить, что обозначенные три раздела тесно связаны между собой и их содержание постоянно перекликается. Поэтому педагог вправе варьировать программное содержание и его последовательность, при необходимости отступая от предложенной структуры.

### **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 ребенком в условиях ДОО 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 родительские встречи содержательного характера, связанные с тематикой программы, на которых обсуждаются достижения детей; через индивидуальные беседы педагога с родителями, если возникают проблемные ситуации в воспитании или в семье; через совместную деятельность детей, родителей и педагога по темам программы; через проведение тренингов.
- 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.

Реализация программного материала рассчитана на 3 года. Планируется проведение одного занятия в неделю с детьми во второй половине дня, и одной встречи в две, три недели с родителями. (Количество встреч с родителями может варьироваться в зависимости от потребности).

Занятия с детьми проводятся с учётом индивидуальных особенностей детей. В занятия включены элементы: изотерапии, 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.

### Структура занятия

Этапы работы	Комментарий
<b>Ритуал приветствия</b>	Позволяет сплочать детей, создавать атмосферу группового доверия и принятия.
<b>Разминка</b> – 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.
<b>Основное содержание занятия</b> – 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.
<b>Рефлексия</b> – оценка занятия (беседы).	Две оценки: эмоциональная (понравилось – не понравилось, было хорошо – было плохо и почему) и смысловая (почему это важно, зачем мы это делали).
<b>Ритуал прощания.</b>	По аналогии с ритуалом приветствия.

**Введение и разминка (5 минут)**

**Этап творческой работы (15 минут)**

**Этап обсуждения (10 минут)**

**\*(В зависимости от возраста воспитанников)**

### Содержание программного материала Краткое описание направлений

**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. При пассивной – при помощи прослушивания специально подобранной музыки достигается необходимый психотерапевтический эффект. Музыкотерапия помогает преодолеть внутренние конфликты и достичь внутренней гармонии.

**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.

#### **Учебно-тематический план**

Структурной особенностью программы является блочно-тематическое планирование содержания занятий. Основные разделы программы группируются вокруг единой темы. Содержание каждого года основывается на трех тематических блоках.

№ п/п	Тема (раздел) Основные задачи	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	«Я и мой мир» - Побуждение каждого участника к самораскрытию через спонтанное творчество, проявлению отношений и эмоциональных реакций, обсуждению предложенных тем, предоставлению обратной связи, анализу групповых ситуаций, проблем отдельных участников.	45	-	45
2	«Эмоции и чувства» - Создание в группе атмосферы взаимного принятия, доброжелательности, безопасности, взаимопомощи, эмоциональной поддержки.	45	-	45
3	«Социальные навыки» - Формирование значимых групповых норм взаимодействия, развитие ценных социальных навыков, улучшение межличностных отношений.	45	-	45
<b>ИТОГО:</b>		135	-	135

**Тематический план занятий с детьми АРТ - терапией по программе  
кружка «Цветные ладошки»  
СТАРШИЙ ВОЗРАСТ (5-7 лет)  
Блок 1. Я и мой мир**

№ п/ п	Название занятия	Содержание	Цель	Срок реали- зации
1.	«Встреча со звездочетом»	1.Необычное приветствие. 2.Знакомство. «На что похоже имя?». 3.Встреча со звездочетом. 4.Упражнение «Ассоциации». 5.Цветотерапия «Цвет сказки». 6.Сказка звездочета. 7.Упражнение «Герои сказок приходят на помощь». 8.Рефлексия. 9.Ритуал прощания. Домашнее задание.	1. Знакомство друг с другом и психолога с группой. 2.Создание сказочной атмосферы. 3.Стимулирование творческого самовыражения.	<b>С Е Н Т Я Б Р Ь - О К Т Я Б Р</b>
2.	Тест: «Раскрась картинку».	1.Приветствие. 2.Обсуждение задания. 3.Тест. 4.Рефлексия.	1) желание выполнять задание взрослого (принятие задачи для себя); 2) понимание того, что надо делать (понимание задачи).	
3.	Игра	1.Приветствие.	Развитие воображения,	

	"Взгляд в будущее"	2.Вхождение в сказку. 3.Игротренинг. 4.Рисунок. 5.Рефлексия. 6.Ритуал прощания.	изобразительных навыков, активизация мышления и речи.	Б - Н О Я Б Р Ь С Е Н Т Я Б Р Ь - О К Т Я Б Р Ь - Н О Я Б Р Ь
4.	Игра – занятие с сухим песком	1.Ритуал приветствия. 2.Разминка. 3.Упражнение «Здравствуй, песок». 4.Рефлексия. 5.Ритуал прощания.	Снижение психофизического напряжения.	
5.	«Путешествие в мир сказки»	1.Приветствие. 2.Вхождение в сказку. 3.Изготовление сказочных атрибутов. 4.Упражнение «Ярмарка волшебных вещей». 5.Рефлексия. 6.Ритуал прощания. Домашнее задание.	1.Развитие творческого воображения. 2.Стимулирование творческого самовыражения. 3.Установление доверительных отношений в группе.	
6.	Цветотерапия «Страна Цвета»	1.Вступление. 2.Погружение в цвет. 3.Упражнение 1. «Сказка о том, как появился разноцветный мир». 4.Упражнение 2. «Феи». 5.Упражнение 3. «Цветик – семицветик». 6.Упражнение 4. «Раз-но-цвет-ный». 7.Упражнение 5. Сказка «Знаменитый дождь в Пьомбино» (Дж. Родари). 8.Упражнение 6. «Мою руки». 9.Упражнение 7. «Конфеты». 10.Самовыражение в цвете (рисование красками). 10.Рефлексия. 11.Ритуал прощания. Домашнее задание.	1.Расширение представления детей о разных цветах и развитие умения их различать. 2.Развитие слухового и зрительного внимания. 3.Формирование вкусовых образов. 4.Формирование умения плавно и длительно выдыхать. 5.Развитие фантазии и творческого воображения. 6.Воспитание эстетического отношения к цвету и краскам.	
7.	«Лесная школа»	1.Приветствие. 2.Ритуал вхождения в сказку. 3.Сказка «Лесная школа» (по З. Лобановской). 4.Коллективная работа – коллаж «Гроздь рябины». 5.Упражнение «Кто ты будешь такой?». 6.Упражнение «Продолжи сказку». 7.Рефлексия. 8.Ритуал прощания. Домашнее задание.	1.Развитие творческого воображения и фантазии. 2.Развитие вариативности и оригинальности мышления. 3.Развитие коммуникативных навыков.	
8.	Игра – занятие с сухим песком	1.Ритуал приветствия. 2.Разминка. 3.Упражнение «Песочный дождик». 4.Рефлексия. 5.Ритуал прощания.	Регуляция мышечного напряжения, расслабление.	
9.	«Неведомый рай»	1.Приветствие. 2.Вхождение в сказку. 3.Прослушивание аудиозаписи «Океан».	1.Развитие творческого воображения и фантазии. 2.Развитие умения направлять свой потенциал в сферу	

		4.Ароматерапия. 5.Упражнение «Продолжи сказку». 6.Коллаж «Лебединый рай». 7.Рефлексия. 8.Ритуал прощания. Домашнее задание.	творчества. 3.Стабилизация психических процессов, снятие напряжения.	
1 0.	Цветотерапия «Красный цвет»	1.Вступление. 2.Погружение в цвет. 3.Упражнение 1. «Ощущение цвета». 4. Упражнение 2. «Он, она, оно, они». 5.Упражнение 3. «Кто самый внимательный». 6.Упражнение 4. «Красные пуговицы». 7.Упражнение 5. «Волшебное превращение». 8.Упражнение 6. «Дары осени». 9.Упражнение 7. «Составление описательного рассказа «Яблоко»». 10.Упражнение 8. «Стихотворение про яблоко». 11. Самовыражение в цвете (Рисование акварельными красками).	1.Расширение представления детей о красном цвете, развитие способности тонко чувствовать цвет. 2.Развитие слухового и зрительного внимания. 3.Формирование обонятельных, вкусовых и тактильных образов. 7.Формирование умения плавно и длительно выдыхать. 8.Развитие фантазии и творческого воображения.	
1 1.	Игра – занятие с сухим песком	1.Ритуал приветствия. 2.Разминка. 3.Упражнение «Мы едем в гости». 4.Упражнение «Отпечатки» 5.Рефлексия. 6.Ритуал прощания.	Развитие пространственных представлений, ориентировка на «песочном листе».	

### **Блок 2. Эмоции и чувства**

№ п/ п	Название занятия	Содержание	Цель	Срок реализац ии
1.	«Огонь и солнце»	1.Приветствие. 2.Ритуал вхождения в сказку. 3.Упражнение «Как появляется Звездочет». 4.Цветотерапия «Магический знак». 5.Упражнение «Что будет?». 6.Танцевально-ритмическое упражнение «Танец Огня и Солнца». 7.Упражнение «Самые солнечные». 8.Рефлексия. 9.Ритуал прощания. Домашнее задание.	1.Развитие способности видеть ситуацию с разных сторон. 2.Развитие символических представлений, креативности. 3.Стабилизация психических процессов, снятие напряжения.	<b>Д Е К А Б Р Ь - Я Н В А Р Ь - Ф Е В Р А</b>
2.	Игра "Придумай инопланетян ина"	1.Приветствие. 2.Рисунок 3.Обсуждение.	Развитие воображения, активизация внимания, мышления и речи.	
3.	Игра –	1.Ритуал приветствия.	Дыхательное упражнение.	

	занятие с сухим песком	2.Разминка. 3.Упражнение «Песочный ветер». 4.Рефлексия. 5.Ритуал прощания.		Л Ь Д Е К А Б Р Ь - Я Н В А Р Ь - Ф Е В Р А Л Ь
4.	«Сказка о каменном короле»	1.Приветствие. 2.Вхождение в сказку. 3.Упражнение «Как перебраться через Огненную реку?». 4.Цветотерапия «Цветной мост». 5.Встреча с жителями Планеты камней. (Элен Нийт. «Сказка о каменном короле».) 6.Упражнение «Камешки на берегу». 7.Рефлексия. 8.Ритуал прощания. Домашнее задание.	1.Развитие творческих способностей в изобразительной деятельности. 2.Развитие сенсорно-перцептивной сферы. 3.Развитие вариативности и оригинальности мышления.	
5.	Цветотерапия «Желтый цвет»	1.Вступление. 2.Упражнение 1. «Ощущение цвета». 3.Упражнение 2. «Он, она, оно, они». 4.Упражнение 3. «Огонек». 5.Упражнение 4. «Осень». 6.Упражнение 5. «Родственные слова». 7.Упражнение 6. «Желтые листья». 8. Упражнение 7. «Ветерок». 9.Упражнение 8. «Бал осенних листьев». 10.Самовыражение в цвете (рисование с элементами аппликации).	1.Расширение представления детей о желтом цвете, развитие способности тонко чувствовать цвет. 2.Развитие слухового внимания. 3.Развитие зрительного внимания. 4.Развитие мелкой моторики рук и двигательной координации, расслабление рук. 5.Воспитание умения выполнять движения под музыку, чувствовать ритм и темп данной мелодии.	
6.	«Легенда о камне»	1.Приветствие. 2.Вхождение в сказку. 3.Упражнение «Разговор с камнем». 4.Упражнение «На что похоже?». 5.Рассказ «Легенда о камне» (по А. Глебову) 6.Упражнение «Чтобы вы увидели, если бы смогли взлететь, как птица?». 7.Упражнение «Счастливый конец». 8.Цветотерапия. 9.Рисования на камнях. 10.Рефлексия. 11.Ритуал прощания. Домашнее задание.	1.Развитие творческого воображения и фантазии. 2.Гармонизация эмоционального состояния. 3.Активизация мыслительных процессов.	
7.	Психокоррек	1.Приветствие.	«Замещение» неэффективного	



	ционные сказки	2.Вхождение в сказку. 3.Грязнуля (сказка Грязь- грязища и Иван). 4.Рефлексия. 5.Ритуал прощания.	стиля поведения ребенка на более продуктивный, а также объяснение ребенку смысла происходящего.	
8.	«Разговор деревьев»	1.Приветствие. 2.Вхождение в сказку. 3.Упражнение «Сказочный мир деревьев». 4.Рассказ М. Пришвина «Разговор деревьев». 5.Аромотерапия. 6.Рисование «Волшебное дерево». 7.Рефлексия. 8.Ритуал прощания. Домашнее задание.	1.Развитие творческого воображения и фантазии. 2.Развитие сенсорной памяти. 3.Активизация мыслительных процессов. 4.Развитие эмоциональной сферы.	
9.	Игра – занятие с сухим песком	1.Ритуал приветствия. 2.Разминка. 3.Упражнение «Необыкновенные следы». 4.Рефлексия. 5.Ритуал прощания.	Развитие тактильной чувствительности, воображения.	
10.	Игра – занятие с сухим песком	1.Ритуал приветствия. 2.Разминка. 3.Игра – упражнение «Маленькие волшебники – мы создаем мир». 4.Рефлексия. 5.Ритуал прощания.	Развитие и расширение представлений ребенка об окружающем его мире живой и неживой природы, о рукотворном мире человека.	

### **Блок 3. Социальные навыки**

<b>№ п/п</b>	<b>Название занятия</b>	<b>Содержание</b>	<b>Цель</b>	<b>Срок реализации</b>
1.	«Четыре желания»	1.Приветствие. 2.Вхождение в сказку. 3.Упражнение «Составление загадок». 4.Рассказ «Четыре желания» (по К. Ушинскому). 5.Упражнение «Зимние слова». 6.Рефлексия. 7.Ритуал прощания. Домашнее задание.	1.Развитие коммуникативных навыков. 2.Развитие сенсорно-перцептивной сферы. 3.Развитие креативности.	<b>М А Р Т - А П Р Е Л Ь - М А Й М А Р</b>
2.	Игра – занятие с сухим песком	1.Ритуал приветствия. 2.Разминка. 3.Игра «Песочные строители». 4.Рефлексия. 5.Ритуал прощания.	Закрепление знаний о сенсорных эталонах, пространственных представлений, развитие слуховой и зрительной памяти.	
3.	Цветотерапия «Коричневый»	1.Вступление. 2.Упражнение 1. «Ощущение	1.Расгирение представлений детей о коричневом цвете.	

	цвет»	цвета». 3.Упражнение 2. «Он, она, оно, они». 4.Упражнение 3. «Коричневый запах». 5.Упражнение 4. «Грибы». 6.Упражнение 5. «Грибы». 7.Упражнение 6. Сказка «Лесные силачи». 8. Самовыражение в цвете (Аппликация из обрезков коричневой бумаги).	2.Совершенствование мелкой моторики рук и координации движений. 3.Развитие связной речи. 4.Стабилизация психических процессов.	Т - А П Р Е Л Ь - М А Й
4.	«Чего на свете не бывает?»	1.Приветствие. 2.Ритуал вхождения в сказку. 3.Упражнение «Лабиринт». 4.Упражнение «Кто-то в городе живет». 5. Упражнение «Фантазеры». 6.Упражнение «Необыкновенный город». 7.Рефлексия. 8.Ритуал прощания. Домашнее задание.	1.Развитие творческого воображения и фантазии. 2.Стимулирование творческого самовыражения. 3.Развитие коммуникативных навыков.	
5.	«Музыкальная шкатулка»	1.Приветствие. 2.Ритуал вхождения в сказку. 3.Упражнение «Музыкальная шкатулка». 4.Цветотерапия «Волшебный цвет музыки». 5.Упражнение «Рисуем музыку». 6.Рефлексия.	1.Развитие творческого воображения и фантазии. 2.Гармонизация эмоционального состояния. 3.Развитие сенсорно-перцептивной сферы.	
6.	Игра – занятие с сухим песком	1.Ритуал приветствия. 2.Разминка. 3.Упражнение «Узоры на песке». 4.Рефлексия. 5.Ритуал прощания.	Закрепление знаний о сенсорных эталонах, установление закономерностей.	
7.	«В гостях у Вини-Пуха»	1.Приветствие. 2.Ритуал вхождения в сказку. 3.Сказка «Винни-Пух и все-все-все (А. Милн, пер. Б. Заходера). 4.Упражнение «Волшебная чашка». 5.Упражнение «Плюшевые мишки». 6.Решение проблемных ситуаций. 7.Упражнение «Буки и Бяки». 8.Танцевально-ритмическое упражнение «Танец Бук и Бяк». 9.Рисование «Слонопотам». 10.Рефлексия. 11.Ритуал прощания.	1.Развитие творческого воображения и фантазии. 2.Развитие умения свободно и ясно выражать свои мысли. 3.Развитие сенсорной памяти.	

		Домашнее задание.		
8.	Игра – занятие с сухим песком	1.Ритуал приветствия. 2.Разминка. 3.Игра «Кто к нам приходил?». 4.Рефлексия. 5.Ритуал прощания.	Развитие зрительного и тактильного восприятия.	
9.	Цветотерапия «Зеленый цвет»	1.Вступление. 2.Упражнение 1. «Ощущение цвета». 3.Упражнение 2. «Положи и скажи». 4.Упражнение 3. «Зеленая змейка». 5.Упражнение 4. «Лес». 6.Упражнение 5. «Зеленые обитатели леса». 7.Упражнение 6. «Родственные слова». 8.Упражнение 7. Сказка «Зеленушка» (В. Кротов). 8. Самовыражение в цвете (Рисование акварелью по мокрому листу).	1.Расширение представления детей о зеленом цвете, развитие способности тонко чувствовать цвет. 2.Развитие диалогической речи. 3.Развитие слухового и зрительного внимания. 4.Развитие умения ориентироваться в пространстве. 5.Стабилизация психических процессов.	
10.	Игра "Двое с одним мелком"	1.Приветствие. 2.Рисунок в парах. 3.Рефлексия. 4.Ритуал прощания.	Развитие сотрудничества, налаживание психологического климата в группе.	
11.	Игра "Неожиданные картинки"	1.Приветствие. 2.Рисунок. 3.Рефлексия. 4.Ритуал прощания.	Показать каждому ученику, какой вклад вносит каждый член группы в общий рисунок.	

## СРЕДНИЙ ВОЗРАСТ (4-5 лет)

### Блок 1. Я и мой мир

№ п/п	Название занятия	Содержание	Цель	Срок реализации
1.	«Давайте познакомимся!»	1.Приветствие. 2.Вхождение в сказку. 3.Знакомство с материалами. 4.Игротренинг. 5.Ритуал прощания.	Определять вместе с детьми их предпочтения в играх и занятиях.	<b>С Е Н Т Я Б Р Ь - О</b>
2.	Психокоррекционные сказки	1.Приветствие. 2.Вхождение в сказку. 3.Трусишка (сказка про Чебурашку). 4.Рефлексия. 5.Ритуал прощания.	«Замещение» неэффективного стиля поведения ребенка на более продуктивный, а также объяснение ребенку смысла происходящего.	

3.	«Твоё любимое занятие»	1.Приветствие. 2.Вхождение в сказку. 3.Упражнение «Какой ты?» 4.Рефлексия. 5.Ритуал прощания.	Определять вместе с детьми их предпочтения в играх и занятиях, сравнивать с предпочтениями других людей.
4.	Игра – занятие с сухим песком	1.Ритуал приветствия. 2.Разминка. 3.Упражнение «Здравствуй, песок». 4.Рефлексия. 5.Ритуал прощания.	Снижение психофизического напряжения.
5.	Психокоррекционные сказки	1.Приветствие. 2.Вхождение в сказку. 3.Хвостун (сказка Котенок-Матросенок). 4.Рефлексия. 5.Ритуал прощания.	«Замещение» неэффективного стиля поведения ребенка на более продуктивный, а также объяснение ребенку смысла происходящего.
6.	Цветотерапия «Страна Цвета»	1.Вступление. 2.Погружение в цвет. 3.Упражнение 1. «Сказка о том, как появился разноцветный мир». 4.Упражнение 2. «Феи». 5.Упражнение 3. «Цветик – семицветик». 6.Упражнение 4. «Раз-но-цвет-ный». 7.Упражнение 5. Сказка «Знаменитый дождь в Пьомбино» (Дж. Родари). 8.Упражнение 6. «Мою руки». 9.Упражнение 7. «Конфеты».	1.Расширение представления детей о разных цветах и развитие умения их различать. 2.Развитие слухового и зрительного внимания. 3.Формирование вкусовых образов. 4.Формирование умения плавно и длительно выдыхать. 5.Развитие фантазии и творческого воображения. 6.Воспитание эстетического отношения к цвету и краскам.
7.	Игра – занятие с сухим песком	1.Ритуал приветствия. 2.Разминка. 3.Упражнение «Песочный дождик». 4.Рефлексия. 5.Ритуал прощания.	Регуляция мышечного напряжения, расслабление.
8.	«Дом, в котором ты хочешь жить»	1.Ритуал приветствия. 2.Разминка. 3.Игротренинг. 4.Рефлексия. 5.Ритуал прощания.	Определять вместе с детьми их предпочтения по отношению к предметам обстановки и быта.
9.	Игра – занятие с сухим песком	1.Ритуал приветствия. 2.Разминка. 3.Упражнение «Мы едем в гости». 4.Упражнение «Отпечатки» 5.Рефлексия. 6.Ритуал прощания.	Развитие пространственных представлений, ориентировка на «песочном листе».
10.	Игра – занятие с сухим песком	1.Ритуал приветствия. 2.Разминка. 3.Упражнение «Мы едем в гости». 4.Упражнение «Отпечатки»	Развитие пространственных представлений, ориентировка на «песочном листе».

		5.Рефлексия. 6.Ритуал прощания.		
--	--	------------------------------------	--	--

**Блок 2. Эмоции и чувства**

№ п/п	Название занятия	Содержание	Цель	
1.	«Погода и настроение»	1.Приветствие. 2.Вхождение в сказку. 3.Беседа 4.Сказкотерапия. 4.Рассматривание картинок. 5.Психогимнастические упражнения. 6.Работа с пособиями. 7.Рефлексия. 8.Ритуал прощания.	Помочь детям осознать, какие чувства и настроения вызывает у них та или иная погода.	Д Е К А Б Р Ь - Я Н В А Р Ь - Ф Е В Р А Л Ь Д Е К А Б Р Ь - Я Н В А Р Ь - Ф Е В Р А Л Ь
2.	Цветотерапия «Красный цвет»	1.Вступление. 2.Погружение в цвет. 3.Упражнение 1. «Ощущение цвета». 4. Упражнение 2. «Он, она, оно, они». 5.Упражнение 3. «Кто самый внимательный». 6.Упражнение 4. «Красные пуговицы». 7.Упражнение 5. «Волшебное превращение». 8.Упражнение 6. «Дары осени».	1.Расширение представления детей о красном цвете, развитие способности тонко чувствовать цвет. 2.Развитие слухового и зрительного внимания. 3.Формирование обонятельных, вкусовых и тактильных образов. 4.Формирование умения плавно и длительно выдыхать. 5.Развитие фантазии и творческого воображения. 6.Формирование обонятельных, вкусовых и тактильных образов.	
3.	Игра – занятие с сухим песком	1.Ритуал приветствия. 2.Разминка. 3.Упражнение «Песочный ветер». 4.Рефлексия. 5.Ритуал прощания.	Дыхательное упражнение.	
4.	«На природе»	1.Приветствие. 2.Вхождение в сказку. 3.Беседа 4.Сказкотерапия. 4.Рассматривание картинок. 5.Психогимнастические упражнения. 6.Работа с пособиями. 7.Рефлексия.	Учить детей осознавать, как влияет природа на их настроение и чувства.	
5.	«Маски эмоций»	1.Приветствие. 2.Вхождение в сказку. 3.Беседа. 4.Сказкотерапия. 5.Рассматривание картинок: (Добрый, злой; Грусть, Гнев, Страх, Удивление, Спокойствие, Радость). 5.Психогимнастические	Знакомство детей с внешними выражениями разных эмоциональных состояний.	

		упражнения. 6.Рефлексия. 8.Ритуал прощания.		
6.	Цветотерапия «Желтый цвет»	1.Вступление. 2.Упражнение 1. «Ощущение цвета». 3.Упражнение 3. «Огонек». 4.Упражнение 4. «Осень». 5.Упражнение 6. «Желтые листья». 6. Упражнение 7. «Ветерок». 7.Упражнение 8. «Бал осенних листьев».	1.Расширение представления детей о желтом цвете, развитие способности тонко чувствовать цвет. 2.Развитие слухового внимания. 3.Развитие зрительного внимания. 4.Развитие мелкой моторики рук и двигательной координации, расслабление рук.	
7.	Цветотерапия «Коричневый цвет»	1.Вступление. 2.Упражнение 1. «Ощущение цвета». 3.Упражнение 2. «Он, она, оно, они». 4.Упражнение 3. «Коричневый запах». 5.Упражнение 4. «Грибы». 6.Упражнение 5. «Грибы». 7.Упражнение 6. Сказка «Лесные силачи».	1.Расширение представлений детей о коричневом цвете. 2.Совершенствование мелкой моторики рук и координации движений. 3.Развитие связной речи. 4.Стабилизация психических процессов.	
8.	«Разговор деревьев»	1.Приветствие. 2.Вхождение в сказку. 3.Упражнение «Сказочный мир деревьев». 4.Рассказ М. Пришвина «Разговор деревьев». 5.Ароматерапия. 7.Рефлексия. 8.Ритуал прощания.	1.Развитие творческого воображения и фантазии. 2.Развитие сенсорной памяти. 4.Развитие эмоциональной сферы.	
9.	Игра – занятие с сухим песком	1.Ритуал приветствия. 2.Разминка. 3.Упражнение «Необыкновенные следы». 4.Рефлексия. 5.Ритуал прощания.	Развитие тактильной чувствительности, воображения.	
10.	Игра – занятие с сухим песком	1.Ритуал приветствия. 2.Разминка. 3.Игра – упражнение «Маленькие волшебники – мы создаем мир». 4.Рефлексия. 5.Ритуал прощания.	Развитие и расширение представлений ребенка об окружающем его мире живой и неживой природы, о рукотворном мире человека.	

### **Блок 3. Социальные навыки**

№ п/п	Название занятия	Содержание	Цель	
1.	«Встреча со звездочетом»	1.Необычное приветствие. 2.Знакомство. «На что похоже имя?». 3.Встреча со звездочетом.	1. Знакомство друг с другом и психолога с группой. 2.Создание сказочной атмосферы. 3.Стимулирование творческого	<b>М А Р</b>

		4. Упражнение «Ассоциации». 5. Цветотерапия «Цвет сказки». 6. Сказка звездочета. 7. Рефлексия. 8. Ритуал прощания.	самовыражения.	Т - А П Р Е Л Ь - М А Й М А Р Т - А П Р Е Л Ь - М А Й
2.	«Четыре желания»	1. Приветствие. 2. Вхождение в сказку. 3. Рассказ «Четыре желания» (по К. Ушинскому). 5. Упражнение «Зимние слова». 6. Рефлексия. 7. Ритуал прощания.	1. Развитие коммуникативных навыков. 2. Развитие сенсорно-перцептивной сферы. 3. Развитие креативности.	
3.	Игра – занятие с сухим песком	1. Ритуал приветствия. 2. Разминка. 3. Игра «Песочные строители». 4. Рефлексия. 5. Ритуал прощания.	Закрепление знаний о сенсорных эталонах, пространственных представлений, развитие слуховой и зрительной памяти.	
4.	«Как принять гостей»	1. Ритуал приветствия. 2. Разминка. 3. Игротренинг. 4. Рефлексия. 5. Ритуал прощания.	Учить детей позитивным поддерживающим приемам общения со сверстниками; помочь им понять, в чём состоит роль хозяина дома во время приема гостей.	
5.	«Чего на свете не бывает?»	1. Приветствие. 2. Ритуал вхождения в сказку. 3. Упражнение «Лабиринт». 4. Упражнение «Кто-то в городе живет». 5. Упражнение «Фантазеры». 6. Упражнение «Необыкновенный город». 7. Рефлексия. 8. Ритуал прощания.	1. Развитие творческого воображения и фантазии. 2. Стимулирование творческого самовыражения. 3. Развитие коммуникативных навыков.	
6.	«Музыкальная шкатулка»	1. Приветствие. 2. Ритуал вхождения в сказку. 3. Упражнение «Музыкальная шкатулка». 4. Цветотерапия «Волшебный цвет музыки». 5. Рефлексия. 6. Ритуал прощания.	1. Развитие творческого воображения и фантазии. 2. Гармонизация эмоционального состояния. 3. Развитие сенсорно-перцептивной сферы.	
7.	Игра – занятие с сухим песком	1. Ритуал приветствия. 2. Разминка. 3. Упражнение «Узоры на песке».	Закрепление знаний о сенсорных эталонах, установление закономерностей.	

		4.Рефлексия. 5.Ритуал прощания.	
8.	Психокоррекционные сказки	1.Приветствие. 2.Вхождение в сказку. 3.Изгой (сказка Ежик). 4.Рефлексия. 5.Ритуал прощания.	«Замещение» неэффективного стиля поведения ребенка на более продуктивный, а также объяснение ребенку смысла происходящего.
9.	Игра – занятие с сухим песком	1.Ритуал приветствия. 2.Разминка. 3.Игра «Кто к нам приходил?». 4.Рефлексия. 5.Ритуал прощания.	Развитие зрительного и тактильного восприятия.
10.	Цветотерапия «Зеленый цвет»	1.Вступление. 2.Упражнение 1. «Ощущение цвета». 3.Упражнение 2. «Положи и скажи». 4.Упражнение 3. «Зеленая змейка». 5.Упражнение 4. «Лес». 6.Упражнение 5. «Зеленые обитатели леса». 7.Упражнение 6. «Родственные слова». 8.Упражнение 7. Сказка «Зеленушка» (В. Кротов).	1.Расширение представления детей о зеленом цвете, развитие способности тонко чувствовать цвет. 3.Развитие слухового и зрительного внимания. 4.Развитие умения ориентироваться в пространстве. 5.Стабилизация психических процессов.

### **МЛАДШИЙ ВОЗРАСТ (3-4 года)**

#### **Блок 1. Я и мой мир**

№ п/п	Название занятия	Содержание	Цель	
1.	«Давайте познакомимся!»	1.Приветствие. 2.Вхождение в сказку. 3.Знакомство с материалами. 4.Игротренинг. 5.Ритуал прощания.	Определять вместе с детьми их предпочтения в играх и занятиях.	<b>С Е Н Т Я Б Р Ь - О К Т Я Б Р Ь - Н О Я</b>
2.	«Улитка»	1.Приветствие. 2.Разминка 3.Рассматривание картинок. Обсуждение. 4.Игротренинг. 5.Рефлексия. 6.Ритуал прощания.	Снятие эмоционального напряжения, агрессии, снижение импульсивности.	
3.	«Макароны»	1.Приветствие. 2.Разминка 3.Игротренинг. 4.Рефлексия. 5.Ритуал прощания.	Снижение мышечного и эмоционального напряжения.	
4.	Игра – занятие с сухим песком	1.Ритуал приветствия. 2.Разминка. 3.Упражнение «Здравствуй, песок». 4.Рефлексия. 5.Ритуал прощания.	Снижение психофизического напряжения.	



5.	«Черепахи»	1.Ритуал приветствия. 2.Разминка. 3.Рассматривание картинок. 4.Игротренинг. 5.Релаксация. 6.Ритуал прощания.	Расслабление мышц плеча и затылка.	<b>Б Р Б</b>
6.	«Ежик»	1.Ритуал приветствия. 2.Разминка. 3.Игротренинг. 4.Релаксация. 5.Ритуал прощания.	Чередование состояний напряжения и расслабления.	
7.	Игра – занятие с сухим песком	1.Ритуал приветствия. 2.Разминка. 3.Упражнение «Песочный дождик». 4.Релаксация. 5.Ритуал прощания.	Регуляция мышечного напряжения, расслабление.	
8.	Игра – занятие с сухим песком	1.Ритуал приветствия. 2.Разминка. 3.Упражнение «Мы едем в гости». 5.Рефлексия. 6.Ритуал прощания.	Развитие пространственных представлений, ориентировка на «песочном листе».	
9.	Игра – занятие с сухим песком	1.Ритуал приветствия. 2.Разминка. 3.Упражнение «Песочный ветер». 4.Упражнение «Отпечатки» 5.Рефлексия. 6.Ритуал прощания.	Развитие пространственных представлений, ориентировка на «песочном листе».	
10.	Игра – занятие с сухим песком	1.Ритуал приветствия. 2.Разминка. 3.Упражнение «Отпечатки» 4.Рефлексия. 5.Ритуал прощания.	Развитие пространственных представлений, ориентировка на «песочном листе».	

### **Блок 2. Эмоции и чувства**

<b>№ п/п</b>	<b>Название занятия</b>	<b>Содержание</b>	<b>Цель</b>	<b>Срок реализации</b>
1.	«Как мы выражаем свои чувства»	1.Приветствие. 2.Беседа. 3.Сказкотерапия. 4.Рассматривание картинок. 5.Психогимнастические упражнения, работа с пособиями.	Учить детей понимать эмоциональные состояния других людей по выражению лица, позам, жестам.	<b>Д Е К А Б Р Ь - Я Н В А Р Ь -</b>
2.	«Шариковые бои»	1.Приветствие. 2.Разминка. 3.Игротренинг. 4.Релаксация. 5.Ритуал прощания.	Снижение мышечного и эмоционального напряжения.	
3.	Игра – занятие с сухим песком	1.Ритуал приветствия. 2.Разминка. 3.Упражнение «Необыкновенные следы». 4.Рефлексия.	Развитие тактильной чувствительности, воображения.	

		5.Ритуал прощания.		<b>Ф Е В Р А Л Ь</b>
4.	«Дудочка»	1.Приветствие. 2.Разминка. 3.Игротренинг. 4.Релаксация. 5.Ритуал прощания.	Расслабление мышц лица.	
5.	«Маски эмоций»	1.Приветствие. 2.Вхождение в сказку. 3.Беседа. 4.Сказкотерапия. 5.Рассматривание картинок: (Добрый, злой; Грусть, Гнев, Страх, Удивление, Спокойствие, Радость). 5.Психогимнастические упражнения. 6.Рефлексия. 8.Ритуал прощания.	Знакомство детей с внешними выражениями разных эмоциональных состояний.	
6.	«Страх»	1.Приветствие. 2.Разминка. 3.Беседа. 4.Игротренинг. 5.Релаксация. 6.Ритуал прощания.	Помочь детям понять причины возникновения страха, способствовать профилактике страхов у детей.	
7.	«Шалтай-Болтай»	1.Приветствие. 2.Разминка. 3.Беседа. 4.Игротренинг. 5.Релаксация. 6.Ритуал прощания.	Снятие мышечного напряжения и расслабление.	
8.	«Разговор деревьев»	1.Приветствие. 2.Вхождение в сказку. 3.Упражнение «Сказочный мир деревьев». 4.Рассказ М. Пришвина «Разговор деревьев». 5.Ароматерапия. 7.Рефлексия. 8.Ритуал прощания.	1.Развитие творческого воображения и фантазии. 2.Развитие сенсорной памяти. 4.Развитие эмоциональной сферы.	
9.	Игра – занятие с сухим песком	1.Ритуал приветствия. 2.Разминка. 3.Упражнение «Узоры на песке». 4.Рефлексия. 5.Ритуал прощания.	Развитие тактильной чувствительности, воображения.	
10.	Игра – занятие с сухим песком	1.Ритуал приветствия. 2.Разминка. 3.Игра – упражнение «Маленькие волшебники – мы создаем мир». 4.Рефлексия. 5.Ритуал прощания.	Развитие и расширение представлений ребенка об окружающем его мире живой и неживой природы, о рукотворном мире человека.	

### **Блок 3. Социальные навыки**

№ п/п	Название занятия	Содержание	Цель	Срок
----------	---------------------	------------	------	------

				реализации
1.	«Добрый бегемотик»	1.Приветствие. 2.Разминка. 3.Игра – упражнение. 4.Рефлексия. 5.Ритуал прощания.	Снятие эмоционального напряжения, агрессии, развитие эмпатии, тактильного восприятия, создание положительного эмоционального климата в группе.	М А Р Т - А П Р Е Л Ь - М А Й
2.	«Четыре желания»	1.Приветствие. 2.Вхождение в сказку. 3.Рассказ «Четыре желания» (по К. Ушинскому). 4.Рефлексия. 5.Ритуал прощания.	Развитие коммуникативных навыков.	
3.	Игра – занятие с сухим песком	1.Ритуал приветствия. 2.Разминка. 3.Игра «Песочные строители». 4.Рефлексия. 5.Ритуал прощания.	Закрепление знаний о сенсорных эталонах, пространственных представлений, развитие слуховой и зрительной памяти.	
4.	«Взаимопомощь»	Игротренинг на взаимопомощь, беседа, работа с пособиями, психогимнастические игры, подвижные игры.	Формировать у детей элементарные представления о значении взаимопомощи на примерах сказочных сюжетов и персонажей.	
5.	«Плохо быть одному»	Игротренинг на взаимопомощь, беседа, работа с пособиями, психогимнастические игры, подвижные игры.	Формировать у детей элементарные представления о том, как важно иметь друга.	
6.	«Музыкальная шкатулка»	1.Приветствие. 2.Ритуал вхождения в сказку. 3.Упражнение «Музыкальная шкатулка». 4.Цветотерапия «Волшебный цвет музыки». 5.Релаксация. 6.Ритуал прощания.	1.Развитие творческого воображения и фантазии. 2.Гармонизация эмоционального состояния. 3.Развитие сенсорно-перцептивной сферы.	
7.	«Постарайся отгадать»	1.Приветствие. 2.Игротренинг. 3.Релаксация. 4.Ритуал прощания.	Развитие эмпатии, умение соразмерять свои движения, развитие речи, развитие навыков общения, сплочение группы.	
8.	«Маленькие затейники»	1.Приветствие. 2.Игротренинг. 3.Релаксация. 4.Ритуал прощания.	Развитие внимания, умение выполнять подражательные, движения, развитие слухового внимания.	
9.	Игра – занятие с сухим песком	1.Ритуал приветствия. 2.Разминка. 3.Игра «Кто к нам приходил?».	Развитие зрительного и тактильного восприятия.	

		4.Рефлексия. 5.Ритуал прощания.	
10.	«Теремок»	1.Ритуал приветствия. 2.Разминка. 3.Игротренинг. 4.Релаксация. 5.Ритуал прощания.	Развитие речи, умение сочетать слова с действиями.

<b>№</b>	<b>Тема (раздел)</b>	<b>Формы занятий</b>	<b>Приёмы и методы</b>	<b>Дидактический материал, техническое оснащение</b>	<b>Формы подведения итогов</b>
1 2 3	<b>«Я и мой мир» «Эмоции и чувства» «Социальные навыки»</b>	1.Изотерапия. 2.Цветотерапия. 3.Музыкотерапия. 4.Сказкотерапия. 5.Песочная терапия. 6.Игротерапия.	1.Беседа. 2.Психогимнастические упражнения. 3.Работа с пособиями. 4.Игротренинг. 5.Релаксационные упражнения. 6.Проигрывание ситуаций. 7.Групповая дискуссия.	1.Занятия проходят в отдельном, специально оборудованном помещении. 2.Литературно-художественные материалы: стихи, загадки, сказки. 3.Фонотека – музыкальные произведения различного жанра: классическая, релаксационная музыка, детские песенки, используемые для фона, сопровождающего творческую деятельность детей и для усиления чувствования в игровой ситуации в соответствии с разработанными темами. 4.Комплекс дидактических, развивающих, психопрофилактических и подвижных игр. 5.Кисти художественные.	1. Общий просмотр и обсуждение выполненных работ. 2. Выставки лучших работ.

				<ol style="list-style-type: none"><li>6. Фломастеры.</li><li>7. Карандаши цветные.</li><li>8. Карандаши чёрнографитовые.</li><li>9. Краски акварельные.</li><li>10. Гуашь.</li><li>11. Ножницы.</li><li>12. Клей канцелярский.</li><li>13. Бумага для рисования (А1, А3, А4).</li><li>14. Бумага для черчения (ватман) А1, А3, А4.</li><li>15. Мелки для рисования.</li><li>16. Оргсекло.</li><li>17. Подносы деревянные для песка.</li><li>18. Песок кинетический.</li><li>19. Картон цветной.</li><li>20. Бумага цветная.</li><li>21. Колонка МПЗ</li><li>22. Масла ароматические.</li><li>23. Обои.</li><li>24. Пластилин.</li><li>25. Бумага бархатная.</li><li>26. Кукольный театр.</li><li>27. Глина.</li><li>28. Сценические костюмы детские.</li></ol>	
--	--	--	--	--	--

## Список литературы

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. Крамер Э. Арт-терапия с детьми. - М. : Владос, 2013. - 320 с.
5. Киселева М.В. Арт-терапия в работе с детьми. СПб: Речь.2006г.
6. Копытин А.И., Корт Б. Техники телесно-ориентированной арт-терапии. М: «Психотерапия». 2011г.
7. Копытин А.И., Методы арт-терапевтической помощи детям и подросткам. М: Когито-центр. 2012г.
8. Копытин А.И., Корт Б. «Техники аналитической арт-терапии», Спб, Речь, 2007г.
9. Капская А.Ю., Мирончик Т.Л. «Планета чудес». Развивающая сказкотерапия для детей. 224 с. обл. Речь, СПб, 2008г.
10. Лебедева Л.Д. «Практика Арт-терапии: Подходы, диагностика, система занятий», Спб, Речь, 2008г.
11. Моница Г.Б., Ларечина Е.В. «Игры для детей от года до трех лет», Спб, «Речь», 2008г.
12. Погосова Н.М. «Цветовой игротренинг», Речь, Спб, 2007 г.
13. Сакович Н.А. «Технология игры в песок – Игры на мосту», Спб, «Речь», 2008г.

**Картотека ритуалов приветствий, прощаний, коммуникативных игр, упражнений, занятий с использованием методов арт-терапии.**

**Ритуал приветствия.**

**Упражнение «Здороваемся ладошками».**

Я предлагаю вам поздороваться необычным способом – ладошкой (дети по кругу прикасаются ладонью друг к другу). Соединим ладошки с ладошками соседа и ласково скажем друг другу: Здравствуйте!

**Упражнение «Здороваемся мизинчиками».**

Я предлагаю вам поздороваться необычным способом – мизинчиками (дети по кругу прикасаются мизинчиком друг к другу). Соединим наши мизинчики и ласково скажем друг другу: Здравствуйте!

**Коммуникативные игры.**

**Игра «Я сегодня вот такой».**

Участники встают в круг. Каждый по очереди говорит: «Здравствуйте. Я сегодня вот такой» – и показывает невербально свое состояние. Остальные слушатели говорят: «Здравствуй, - называют имя водящего. Затем все вместе повторяют имя приветствующего их игрока и говорят: «Игорь сегодня вот такой» – при этом, стараясь копировать его жесты, мимику как можно точнее. Игра продолжается, пока в ней не примут участие все слушатели. В заключении все берутся за руки и хором говорят: «Здравствуйте ВСЕ!».

**Игра «Пересядьте все, кто...»**

Ведущий говорит, что мы все очень разные и в то же время не чем-то друг на друга похожи. Предлагает убедиться в этом, он говорит: «Пересядьте все, кто любит мороженое... плавать в реке... ложиться спать вовремя... убирать игрушки...» и т. п.

**Игра «Доброе животное»**

Ведущий: «Возьмемся за руки и представим, что мы одно животное. Давайте прислушаемся к его дыханию. Все вместе сделаем вдох-выдох, вдох-выдох и еще раз вдох и выдох. Очень хорошо. Послушаем, как бьется его сердце. Тук - делаем шаг вперед, тук - шаг назад. И еще раз тук-шаг вперед, тук – шаг назад».

**Упражнение «Свеча».**

Давайте посмотрим на свечу. Видите, как колышется пламя свечи, какое оно красивое. Сейчас мы будем передавать свечу, друг другу, почувствуйте тепло, которое от нее исходит. Возьмите себе немножко тепла, повернитесь к своему соседу справа от вас и, глядя на него, улыбнитесь и скажите: Я рад тебя видеть!

**Игра «Дотронься до.....»**

Ведущий предлагает: «дотронься до синего цвета». Участники должны сориентироваться, обнаружить у других в одежде синее и дотронуться до этого предмета и т.д.

Упражнение «Цветочное имя».

Участники становятся в круг. Предлагается представиться друг другу новым способом – при помощи цветочных имен. Например: Татьяна – тюльпан, Мария – мак, Ольга – одуванчик, Александр – астра. Все участники должны запомнить цветочные имена. А кому-нибудь одному предложить назвать все, что запомнит.

**Игра «Ветер дует на того, у кого ...»**

Педагог начинает игру со слов: « Ветер дует на того, на того у кого светлые волосы»- все светловолосые собираются вместе. «Ветер дует на того, у кого» у кого есть брат, кто любит сладкое и т.д.

**Упражнение «Имя-движение».**

Участники встают в круг, каждый из них по очереди выходит на шаг вперед, произносит свое имя и делает какое-нибудь движение, дающее возможность выразить себя. Группа хором повторяет имя, сопровождая его таким же движением.

**Игра «Зеркало».**

Группа делится на пары, которые встают друг против друга. По очереди каждый партнер становится то зеркалом, то смотрящим в зеркало. Задача смотрящего в зеркало показать себя, свои любимые движения, настроение, занятия. Занятие зеркала – все это точно отражать.

Обсуждение:

- Что было наиболее сложным и простым в игре?

Арт-терапевтические техники и упражнения.

**Упражнение «Имя».**

Сейчас каждому из вас на бумажном кружке нужно нарисовать свой символ. Далее каждый по кругу называет свое имя и показывает свой символ.

**Упражнение «Сказка по кругу».**

Все участники начинают сочинять сказку по кругу. По команде ведущего «дальше», предыдущий игрок останавливается, следующий продолжает.

**Упражнение «Прекрасный сад».**

Закройте глаза и представьте, что мы оказались в саду. Вообразите себя цветком. Если бы ты был растением то, каким? Какие были бы у тебя листья? Гладкие или с зазубринками? Были бы у тебя шипы? А цветы? Какого цвета? Цветы, распутившиеся или просто бутоны? Как выглядит твой стебель и корни? Где ты растешь, и что тебя окружает вокруг? Кто-нибудь ухаживает за тобой? А теперь ты возвращаешься обратно. Открой глаза и когда будешь готов, нарисуй свой цветок. Не беспокойся о том, как ты нарисуешь, главное чтобы ты мог описать свой цветок.

Все изображают себя в виде какого-либо растения, реального или выдуманного. По желанию могут рассказать о своем рисунке. Затем они его вырезают и размещают на большом листе бумаг, формируя огромный красивый сад.



**Упражнение «Сочини свой танец».**

Под музыку «Вальс цветов» детям предлагается в такт музыки выполнить несколько танцевальных движений «танец цветка», все остальные копируют его танец. Затем водящий дотрагивается до любого участника, тот выходит в центр, сочиняет свой танец и так далее по кругу. В конце упражнения можно закончить единым свободным танцем цветов.

**Упражнение «Рисуем на спине».**

Под музыку один ребенок рисует на спине у другого у другого. Второй внимательно прислушивается и отгадывает что нарисовано. По окончании игры проводится обсуждение: Насколько верно поняли, что было нарисовано? Что помогало и что мешало понять?

**Упражнение « Волшебные краски».**

Сейчас мы с вами будем творить Волшебные краски. Вот ваш поднос со всеми необходимыми вещами (мука в стаканчиках, гуашь, соль, подсолнечное масло, вода, клей ПВА.) Возьмите в руки с мукой, размешайте ее руками. Какая она на ощупь? Подарите ей частичку своего тепла, и она станет теплее. Теперь добавьте соль и смешайте все пальчиками. А теперь добавим масло. Затем добавляем воду, чтобы получилась настоящая волшебная краска. Чтобы наши картины были прочными, добавим клей ПВА. Вот уже почти все готово. Нам осталось придать нашей краске цвет. Выберите себе гуашь цвет, которой вас нравится, и добавьте немножко в краску. Молодцы вы изготовили настоящую волшебную краску. Это краски для всех давайте поставим их в центр стола. Сейчас мы попробуем наши волшебные краски и нарисуем волшебную страну. Детям предлагается картон разного цвета, включается спокойная музыка и дети рисуют руками. Готовые работы раскладываются на свободные места, организуя выставку, в это время продолжает играть музыка.

Обсуждение:

Что Вы чувствовали, когда выполняли работу? Что чувствуете сейчас?

**Упражнение «Каракули».**

Участникам предлагается нарисовать на листе несколько произвольных линий и передать свой рисунок соседу слева. Тот в свою очередь передает свои каракули также соседу слева. И все одновременно получают чужие каракули. Необходимо, увидеть в каракулях, какой – либо образ и дорисовать его. Затем все по очереди демонстрируют созданные образы.

**Упражнение «Ритмическое эхо»**

Под музыку участники группы («эхо») повторяют за ведущими танцевальные движения, которые он показывает. Задача всех добиться выполнения в едином ритме.

**Упражнение «Воображаемый зверь».**

Детям предлагается нарисовать воображаемое животное. Затем просят представить себя этим зверем и рассказать о нем, используя 5 слов.

**Упражнение «Свободный танец».**

Детям предлагается придумать и выразить в танце «воображаемого зверя».

**Упражнение «Импульс».**

Ведущий и все дети стоят в кругу, взявшись за руки. Ведущий говорит детям, в какую сторону будет запускаться импульс (по часовой стрелке или против), затем достаточно ощутимо сжимает руку соседа справа или слева; тот пожимает руку своего соседа и т. д. Рукопожатие «идет по кругу», пока не вернется к ведущему. После этого можно пустить импульс в другую сторону.

#### **Упражнение «Танцы для пальцев».**

Дети представляют, что их пальцы пришли на праздник. На столе (под музыкальное сопровождение) они танцуют вприсядку, по парам и т.д.

#### **Упражнение «Разговор с руками».**

Детям предлагается на листе бумаги обвести силуэт ладоней. Затем ему предлагается раскрасить (оживить) силуэты ладоней так, как хочется.

#### **Упражнение «Мое настроение».**

Детям предлагается изобразить свое настроение чувства при помощи линий и цвета. После завершения рисования каждый всем участникам демонстрирует свой рисунок и рассказывает о своем настроении.

#### **Упражнение «Создай маску».**

Детям предлагается сделать маску. Перед началом работы педагог рассказывает о том, что для чего в разных культурах применяются маски, что маска может означать для человека, одевшего ее. Детям раздаются шаблоны масок в виде овалов, определяется место для рта и глаз и затем с использованием красок, карандашей, журналов и других материалов каждый ребенок наполняет маску своим содержанием. После завершения каждый маску надевает на лицо.

Далее по очереди «оживают» маски всех участников. Педагог задает вопрос: «Что бы ты хотел рассказать о своем владельце?»

#### **Упражнение «Танец масок».**

Сейчас каждый из вас возьмет свою маску и под музыку попробует показать танец маски.

Обсуждение: участники возвращаются в круг, и каждому предлагается рассказать о своих чувствах и переживаниях.

#### **Упражнение «Рисование в зеркалах».**

Ребятам раздаются заранее подготовленные бланки, на которых нарисовано 3 зеркала. Под первым находится надпись «Я глазами родителей», под вторым «Я глазами друзей», под третьей - «Каким я вижу себя». Дети должны цветными карандашами нарисовать себя в зеркалах в соответствии с надписями.

Обсуждение:

- Какой ты на каждом рисунке?
- Что объединяет и что различает три отражения в зеркалах?
- Какое отражение тебе нравится больше?

#### **Упражнение «Слайд фильм».**

Просмотр слайд - фильма (специально подобранные слайды с видами природы, животных, насекомых с музыкальным сопровождением).

#### **Упражнение «Изо-терапия».**

Изобразить на листе бумаги, что особенно запомнилось во время просмотра слайд-фильма. Обсуждение этого упражнения.

Упражнение «Ритм».

Водящий при помощи карандаша или фломастера отстукивает какой-либо ритм, остальные участники повторяют. Далее водящим становится следующий участник круга.

Музыкотерапия.

Выберите для себя любой из понравившихся музыкальных инструментов, познакомьтесь с ними, попробуйте на них поиграть. Попробуйте объяснить, почему именно этот музыкальный инструмент выбрали?

**Упражнение «Оркестр».**

Все участники группы закрывают глаза. У каждого в руках понравившийся музыкальный инструмент. Ведущий говорит: « А сейчас мы с вами в течение нескольких минут будем участниками оркестра. Каждый имеет возможность использовать свой инструмент для создания музыкальной композиции. Вы сами почувствуете, когда придет время закончить эту композицию.

Обсуждение упражнения.

**Изотерапия.**

На листе бумаги, используя любые художественные материалы, попробуйте изобразить чувства и образы, которые при выполнении упражнения оркестр.

Обсуждение упражнения.

**Упражнение «Свободный танец».**

Детям предлагается придумать и выразить в танце какой-либо образ – птицу, лошадку, зайчика, цветок и т.д. используется любая музыка.

**Упражнение «Спонтанное рисование под музыку».**

Детям предлагается рисовать все, что захотят, пока звучит музыка. Ассоциации, рожденные в процессе слушания музыки, свободно выражаются на бумаге. (музыка со звуками леса)

**Упражнение « Волшебный лес».**

Представьте себе, что мы оказались в волшебном лесу, он населен различными сказочными существами. И каждый из вас сейчас имеет возможность превратиться в такое сказочное существо. Прислушайтесь к музыке и превращайтесь. Двигайтесь, как оно двигается, можете издавать какие-либо звуки. Постарайтесь превратиться в самое невероятное существо и передать в движении его характер, способности, его отличия от других. А теперь мы сядем. И каждый по очереди нам покажет свое существо. Наша задача отгадать, что это за сказочный персонаж. Если такого героя раньше не существовало, мы попробуем рассказать о том, что он любит.

Релаксационные упражнения.

**Релаксация «Дождь в лесу».**

Дети становятся в круг, друг за другом – они превращаются в деревья в лесу. Взрослый произносит текст, дети выполняют действия.

« В лесу светило солнышко, и все деревья потянули к нему свои веточки. Высоко-высоко тянутся, чтобы каждый листочек согрелся (дети поднимаются

на носки, высоко поднимают руки, перебирая пальцами). Но подул сильный ветер и стал раскачивать деревья в разные стороны. Но крепко держаться корнями деревья, устойчиво стоят и только раскачиваются (дети раскачиваются в стороны, напрягая мышцы ног). Ветер принес дождевые тучи, и деревья почувствовали первые нежные капли дождя (дети легкими движениями пальцев касаются спины стоящего впереди товарища). Дождик стучит все сильнее и сильнее (дети усиливают движения пальцами). Деревья стал жалеть друг друга, защищать от сильных ударов дождя своими ветвями (гладят ладошками по спине товарища). Но вот снова появилось солнышко, деревья обрадовались, стряхнули с листьев лишние капли дождя, оставили только необходимую влагу. Деревья почувствовали внутри себя свежесть, бодрость и радость жизни.

### **Релаксация «Путешествие на облаке» (К. Фопель)**

Сядьте по удобнее и закройте глаза. Два-три раза глубоко вдохните и выдохните.

Я хочу пригласить вас в путешествие на облаке. Прыгни на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из подушек. Почувствуй, как твои ноги, спина, удобно расположились на этой большой облачной подушке. Теперь начинается наше путешествие. Твое облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуешь, как ветер овеивает твоё лицо? Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть твоё облако перенесет тебя сейчас в волшебную страну, где ты будешь счастлив. Постарайся мысленно увидеть эту страну как можно более подробно. Здесь ты чувствуешь себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что-то чудесное и волшебное. Теперь ты снова на своём облаке, и оно везет тебя назад, на твоё место. Слезь с облака и поблагодари его за то, что оно так хорошо тебя покатило. Теперь понаблюдай, как оно медленно растёт в воздухе. Потянись, выпрямись и снова будь бодрый, свежий и внимательный.

### **Ритуал прощания.**

#### **Упражнение «Ладони».**

Взрослый на свою ладонь приглашает положить ладони детей, каждый следующий участник кладёт свою ладонь на ладонь предыдущего. Когда ладони участников собраны хором говорят: «До свидания!».

#### **Упражнение «Необычное прощание».**

Сейчас каждый из вас по очереди будет выходить в центр круга, и прощаться с нами каким-нибудь необычным способом. Все мы будем повторять его действия, прощаясь с ним.