


Управление образования администрации
Собинского муниципального округа Владимирской области
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Собинского муниципального округа
Центр дополнительного образования

СОГЛАСОВАНО:
Методический совет
от 24 июня 2025 г.
Протокол № 6

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО ЦДО
Михайлова И.А.
27 июня 2025 г.
Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 3 от 27 июня 2025г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Радуга эмоций»**

Направленность: социально-гуманитарная
Уровень сложности: ознакомительный.
Возраст обучающихся: 5,5 – 7 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Педагог дополнительного образования
Тощева Надежда Валерьевна

г. Собинка, 2025 год

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК	
1.1. Пояснительная записка.	3 стр.
1.2. Цель и задачи.	4 стр.
1.3. Содержание программы.	4-8 стр.
1.4. Планируемые результаты.	9 стр.
РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	
2.1. Календарный учебный график.	9 стр.
2.2. Условия реализации программы.	10 стр.
2.3. Формы аттестации.	10 стр.
2.4. Оценочные материалы.	10 стр.
2.5. Методические материалы.	11 стр.
2.6. Список использованной литературы.	12 стр.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Радуга эмоций», далее – программа, является нормативным документом, содержащим максимально полную информацию о предлагаемом детям дополнительном образовании социально-педагогического направления, имеющим конкретные образовательные цели и диагностируемые образовательные результаты.

Программа разработана на основе методической разработки «Арт-терапия: упражнения для детей», автор Полякова Ольга Игоревна, 2025 г.

Нормативно-правовое обеспечение программы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г №678-р "Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года"
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
5. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)»;

Направленность программы: социально-гуманитарная

Актуальность программы:

Искусство всегда было неразрывно связано с жизнью человека, поэтому возникновение такого метода как арт-терапия является закономерным. Арт-терапия дает возможность ребенку выразить свои эмоции и чувства, познакомиться с ними, понять, прожить с помощью творчества (изотерапия, сказкотерапия, куклотерапия, игротерапия и прочее).

Новизна: новизна программы заключается в расширении традиционного учебного материала за счет включения практических методов, направленных на углубленное познание ребенком эмоционального состояния.

Педагогическая целесообразность:

Программа педагогически целесообразна.

1.В процессе реализации данной программы ребенок научится управлять своим эмоциональным состоянием.

2. Познакомится с методами саморегуляции и снятия психоэмоционального напряжения.

Отличительные особенности программы является то, что в ней предусмотрено углубленное изучение эмоций и чувств средствами песочной терапии и арт-терапии.

Адресат программы: обучающиеся 5,5-7 лет.

Психолого-педагогические особенности возрастной категории обучающихся:

В дошкольном и младшем школьном возрасте ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе; способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, старается разрешать конфликты.

Объем и срок освоения: 1 год, 144 ч:

1 год - 144 часов, с сентября по май.

Формы обучения: очная

Особенности организации образовательного процесса.

Групповая, мини-групповая.

Режим занятий:

1 год обучения: 2 раза в неделю по 2 часа, недельная нагрузка 4 ч.

Количество обучающихся: 1 года обучения – 8-12 человек.

1.2. Цель и задачи

Цель программы: формирование и коррекция эмоционально-аффективной сферы детей с помощью арт-терапии, способствующей лучшему осознанию ими собственных эмоций и чувств.

Задачи

Предметные задачи:

- о Обучить детей распознавать и называть разные эмоциональные состояния.
- о Предоставить возможность выражения эмоций через художественные формы (рисунок, музыка, пластика).
- о Познакомить с многообразием оттенков человеческих чувств и реакций.
- о Научить технике релаксации и саморегуляции.

Метапредметные задачи:

- о Развить способность к рефлексии и осмыслению собственных эмоциональных состояний.
- о Формировать навыки наблюдения за окружающим миром и людьми с целью расширения эмоционального опыта.
- о Способствовать установлению эмпатии и сопереживания к чувствам окружающих.

- о Создавать условия для активного самовыражения и коммуникации через арт-практики.

Личностные задачи:

- о Содействовать развитию доверия к собственному внутреннему миру и ощущениям.
- о Сформировать положительное отношение к самому себе и принятие своих эмоций.
- о Поддержать расширение репертуара поведенческих реакций в ситуациях стресса и конфликта.
- о Стимулировать креативность и спонтанность как механизмы адаптации к изменениям окружающей среды.

1.3. Содержание программы

Учебный план, 1 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	2	1	1	Графическая методика: «Кактус» (Автор: М.А. Панфилова)
2.	Модуль 1. Безопасная зона и базовые эмоции (радость, грусть, страх, злость)	16	4	12	Рисунок «Чувства на лице»
3.	Модуль 2. Расширяем словарь эмоций и интенсивности	16	4	12	Занятие «Маски эмоций»
4.	Модуль 3. Эмпатия и понимание чужих чувств	16	4	12	Занятие: обсуждение героев сказки
5.	Модуль 4. Регуляционные стратегии	12	3	9	Игра "Сохрани слово в секрете"
6.	Модуль 5. Истории и	18	5	13	Занятие: чтение

	персонажи (чтение и иллюстрации)				сказки, затем рисование момента, который вызвал эмоцию
7.	Модуль 6. Решения и поведение	16	4	12	Арт-плакат решений
8.	Модуль 7. Социальные навыки и сотрудничество	16	4	12	Рисунок «мост сотрудничества»
9.	Модуль 8. Стресс, тревога и заземление	16	4	12	Создание мини-«ежедневника» эмоций
10.	Модуль 9. Интеграция и портфолио	12	3	9	Финальное «шоу-портфолио» для родителей
11.	Аттестация по итогам года.	2	0,5	1,5	Теоретическая часть: вопросы по всем разделам программы, Практическая часть: Тест тревожности (Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки)
12.	Итоговое занятие.	2	0,5	1,5	Тест «Несуществующие животное»
Итого:		144	37	107	

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие.

Теоретическая часть

Ознакомление с программой первого года обучения. Знакомство друг с другом. Инструктаж по правилам техники безопасности: поведение перед началом занятия, во время занятия, после занятия. Инструкции по правилам безопасной работы с материалами.

Практическая часть

Графическая методика: «Кактус» (Автор: М.А. Панфилова)

2. Модуль 1. Безопасная зона и базовые эмоции (радость, грусть, страх, злость)

Теоретическая часть

Цели: научить распознавать базовые эмоции по лицу и голосу, начать называние чувств; создать безопасное пространство в группе.

Основные техники: портреты-эмоции, маски эмоций, коллаж «Чувство дня», «карта настроения».

Практическая часть

Рисунок «Чувства на лице» — дети рисуют лица с базовыми эмоциями, обсуждают причины их появления.

- Материалы: зеркало, карточки эмоций, краски, кисти, бумага.

3. Модуль 2. расширяем словарь эмоций и интенсивности

Теоретическая часть

Цели: расширить словарный запас эмоций, ввести шкалу интенсивности (0–5).

Техники: «Эмоциональная лента» (позволяет ребенку выбрать цвет/образ под эмоцию), рисунок по интенсивности «Лица-карусель».

Практическая часть

Занятие «Маски эмоций» — изготовление масок и ролевые мини-сценки по ситуациям.

- Материалы: зеркало, карточки эмоций, краски, кисти, бумага, маски, картон, ткань, полоски шкал.

4. Модуль 3. Эмпатия и понимание чужих чувств

Теоретическая часть

Цели: развитие эмпатии, умение сопереживать персонажам и другим детям.

Техники: кукольный театр, иллюстрации для персонажей истории, «мост доверия» (помощь другу).

Практическая часть

Занятие: обсуждение героев сказки, разыгрывание ситуаций.

Материалы: куклы-персонажи, театр-пальчиков, бумага, клеевые материалы.

5. Модуль 4. Регуляционные стратегии

Теоретическая часть

Цели: познакомить с техниками саморегуляции (дыхание, пауза, заземление).

Техники: дыхательные картины, «Эмоциональная доска регуляции», сенсорные упражнения.

Практическая часть

Игра "Сохрани слово в секрете".

6. Модуль 5. Истории и персонажи (чтение и иллюстрации)

Теоретическая часть

Цели: связывать текст с чувствами героев, развивать способность объяснять эмоции через изображения.

Техники: иллюстрации по сюжету, «книга эмоций» (каждый лист — персонаж и его чувства).

Практическая часть

Занятие: чтение сказки, затем рисование момента, который вызвал эмоцию.

Материалы: книги, бумага, краски, карандаши.

7. Модуль 6. Решения и поведение

Теоретическая часть

Цели: развивать навыки выбора безопасной реакции на эмоциональные ситуации.

Техники: ситуации на карточках, схемы альтернативных действий, постеры «что можно сделать».

Практическая часть

Арт-плакат решений.

Материалы: карточки-ситуации, бумага, маркеры.

8. Модуль 7. Социальные навыки и сотрудничество

Теоретическая часть

Цели: умение ждать своей очереди, делиться, работать в паре/группе.

Техники: совместные коллажи, театральные мини-постановки, командные рисунки.

Практическая часть

Рисунок «мост сотрудничества» — совместный большой рисунок.

Материалы: бумага, краски, клей, ножницы, цветные карандаши.

9. Модуль 8. Месяц 8: Стресс, тревога и заземление

Теоретическая часть

Цели: распознавание тревожных сигналов, применение простых стратегий.

Техники: успокаивающие рисунки, «эмоциональные банки» с заземляющими техниками, сенсорные коробки.

Практическая часть

Создание мини-«ежедневника» эмоций.

Материалы: блокнот, цветные карандаши.

10. Модуль 9. Интеграция и портфолио

Теоретическая часть

Цели: систематизировать пройденный материал, показать достижения родителям.

Техники: стенд достижений, мини-презентации работ.

Практическая часть

Финальное «шоу-портфолио» для родителей.

Материалы: папки-портфолио, карточки для подписи, рамки для работ.

11. Аттестация по итогам года.

Теоретическая часть

Вопросы по всем разделам программы.

Практическая часть

Тест тревожности (Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки).

12. Итоговое занятие.

Практическая часть

Тест «Несуществующие животное»

1.4. Планируемые результаты

Предметные результаты:

- о дети научились распознавать и называть основные эмоциональные состояния (радость, грусть, гнев, страх);
- о приобрели навыки выражения эмоций через рисование, музыку, пластику и другие виды искусства;
- о познакомились с широким спектром человеческих чувств и проявлений;
- о овладели первичными техниками расслабления и регуляции эмоционального состояния.

Метапредметные результаты:

- о повысили способность наблюдать и осознавать собственное эмоциональное состояние;
- о начали строить отношения с другими участниками группы, проявляя сочувствие и взаимопонимание;
- о улучшили навыки общения и взаимодействия в малых группах;
- о стали свободнее выражать свои чувства и переживания в искусстве.

Личностные результаты:

- о выросли показатели эмоциональной устойчивости и гибкости;
- о появилось доверие к своим внутренним переживаниям и способность прислушиваться к ним;
- о укрепился положительный образ Я, снизилась неуверенность и застенчивость;
- о увеличилась способность спокойно реагировать на конфликты и стрессы, появилась инициатива в поиске путей выхода из затруднительных ситуаций.

Раздел 2. Комплекс организационно - педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1	01.09.2025	31.05.2026	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Занятия по программе проводятся в кабинете, с ярким естественным и искусственным освещением. Для занятий необходимы: цветные карандаши, мелки, гуашь, бумага форматы А4, картон, цветная бумага, кисти разных размеров, клей-карандаш, пластилин/глина, ножницы для детей, материалы для коллажа (журналы, наклейки), зеркало, шпатели, формы, книги, карточки, игры, маски, кинетический песок, световой стол, шкала эмоций.

Для каждого учащегося необходимо:

- Бумага разной плотности и форматов: А4, картон, цветная.
- Карандаши цветные и восковые мелки.
- Фломастеры без запаха.
- Гуашь или акварель, кисти разных размеров.
- Стаканчики для воды, салфетки.
- Клеевые карандаши.
- Пластилин (мягкий).
- Ножницы для детей (с круглым концом).
- Спасательные материалы: влажные салфетки, одноразовые полотенца, фартуки, сменная одежда.
- Хранение: коробки/органайзеры, пластиковые контейнеры для материалов.
- Нитки, ткани.

Информационное обеспечение

- Детские книги со сказками;
- <https://infourok.ru/sbornik-art-terapevticheskikh-igr-i-uprazhnenijdlya-resheniya-diagnosticheskikh-korrekcionnyh-razvivayushih-i-psihoterapevticheskikh-5103195.html>

Кадровое обеспечение

- Педагог дополнительного образования, с образованием по профилю программы.

2.3. Формы аттестации

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: аналитический материал, готовая работа, дневник наблюдений, журнал посещаемости, материал тестирования, фото, отзыв детей и родителей.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: аналитический материал по итогам проведения психологической диагностики, готовое изделие, открытое занятие, отчет итоговый.

2.4 Оценочные материалы

1-ый год обучение

Начальный контроль: Графическая методика: «Кактус» (Автор: М.А. Панфилова)

Промежуточный контроль: Арт-плакат решений.

Итоговый контроль: Теоретическая часть: вопросы по всем разделам программы, Практическая часть: Тест тревожности (Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки)

2.5. Методические материалы

Занятия в объединении проводятся в очной форме. Применяются следующие методы: словесный, наглядный практический; объяснительно-

иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый, игровой, проектный; воспитания - убеждение, стимулирование, мотивация.

формы организации образовательного процесса: мини-групповая – знакомство с новым материалом, выполнение практических заданий.

формы организации учебного занятия – сочетаются традиционные формы занятий - беседа, практическое занятие, и нетрадиционные - творческая мастерская, презентация вернисаж, конкурс, встреча с интересными людьми, выставка, защита проектов, игра.

педагогические технологии - технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология дифференцированного обучения, технология проблемного обучения, технология проектной деятельности, технология портфолио.

алгоритм учебного занятия –

занятия проводятся в очной форме, состоит из:

1. Приветствие и короткая разминка (5–7 мин)
2. Основная арт-активность (25–30 мин)
3. Обсуждение, переработка и называние эмоций (10–15 мин)
4. Завершение, рефлексия и домашнее задание/практика (5–7 мин).

наглядный материал:

Методика «Паровозик». (автор: С.В.Велиева) (поможет определить особенности эмоционального состояния ребёнка: нормальное или пониженное настроение, состояния тревоги, страха, удовлетворительную или низкую адаптацию в новой или привычной, социальной среде).

Цветовой тест (эмоциональные состояния) (автор: М. Люшер) (поможет определить психофизиологическое состояние ребенка, его, активность и коммуникативные).

Методика «Два домика» (поможет определить круг значимого общения ребенка, особенности взаимоотношений в группе, выявление симпатий к членам группы)

ТЕСТ «Несуществующие животное» (методика изучает личностные особенности ребенка: уровень его активности, самооценку, уровень тревожности, наличие страхов, уверенность в своем положении, агрессивные тенденции нападающего или оборонительного характера, творческие способности и т.д.)

Методика «Незаконченные предложения» (получение дополнительных сведений о наличии, причинах страхов, беспокойства ребенка).

Графическая методика: «Кактус» (Автор: М.А. Панфилова) (методика направлена на изучение состояния эмоциональной сферы ребенка, выявление наличия агрессии, ее направленности и интенсивности).

2.6. Список использованной литературы

Список литературы для педагога:

- 1.Копытин А.И., Методы арт-терапевтической помощи детям и подросткам, 2012г.
- 2.Алексеева Е.Е. Психологические проблемы детей дошкольного возраста. Как помочь ребенку?, 2008 г.
- 3.Киселева М.В. Арт-терапия в работе с детьми, 2006г.
- 4.Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. Ярославль: Академия развития, 1996 г.
- 5.Лебедева Л.Д. Практика арт-терапии. Подходы, диагностика, система занятий, 2003 г.
- 6.Мардер Л.Д. Цветной мир. Групповая арт-терапевтическая работа с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. 2006г
- 7.Левченко И.Ю. Арт-педагогика и арт-терапия в специальном образовании, 2001г.
- 8.Ткач Р.М. Сказкотерапия детских проблем, 2019.

Список литературы для родителей:

Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. Ярославль: Академия развития, 1996 г.