Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа №449 Пушкинского района Санкт-Петербурга

Принято
на Педагогическом совете
Протокол № 1 от «28» августа 2026 г.

Учтено мнение совета родителей
Протокол № 1 от «28» августа 2026 г

Утверждаю
Директор ГБОУ школы №449
Пушкинского района Санкт-Петербурга
Приказ № 270 от «28» августа 2026г.

_____О.В. Аксенова

КОПИЯ ДОКУМЕНТА ЗАВЕРЕНА ЦИФРОВОЙ ПОДПИСЬЮ
актуальные отпечатки сертификатов ЭЦП
размещены в подразделе «Документы» раздела
«Сведения об образовательной организации»
Официального интернет-сайта
ГБОУ школы № 449 Пушкинского района
г. Санкт-Петербурга

Дополнительная общеразвивающая программа «Арт-терапия» (для детей с овз)

Разработчик программы:
Орехова Ольга Ивановна

Возраст учащихся: 12-13 лет
Срок реализации: 1 год

Санкт-Петербург
2026 г.

Пояснительная записка

Учебная деятельность требует от ребенка определенной степени подготовленности и в физиологическом, и в социальном отношении. Наблюдения физиологов, психологов и педагогов показывают, что среди обучающихся есть те, которые в силу индивидуальных психофизиологических особенностей трудно адаптируются при переходе из начального звена в среднее к новым для них условиям, лишь частично справляются (или не справляются вовсе) с режимом работы и учебной программой. Такие дети нуждаются в психологической помощи. Школа - это особое образовательное пространство, один из основополагающих принципов которого – опора на актуальные потребности каждого ученика, повышение продуктивности его познавательной и творческой деятельности. Программа «Арт-терапия», успешно оказывает помощь в психологическом развитии обучающихся методом арт-терапии, это территория творчества, проявления и раскрытия себя каждым ребенком, здесь обучающийся делает выбор, свободно проявляет свою волю и эмоции, раскрывается как личность. Все это способствует психологической разрядке, снятию стрессовых ситуаций, гармоничному включению в мир человеческих взаимоотношений, а значит повышает эффективность обучения.

Метод арт-терапии можно отнести к наиболее древним и естественным формам коррекции эмоциональных состояний, которым многие люди пользуются самостоятельно - чтобы снять накопленное психическое напряжение, успокоиться, сосредоточиться.

Всякое представление, возникающее в психике, всякая мысль заканчивается движением. Если реальное движение по какой-либо причине не осуществляется, то в соответствующих группах мышц суммируется определенное напряжение энергии, необходимой для осуществления этого движения.

Арт-терапия предоставляет обучающемуся возможность проигрывать, переживать, осознавать конфликтную ситуацию, какую-либо проблему наиболее удобным для психики ребенка способом. Арт-терапевтические методики позволяют погружаться в проблему на столько, насколько человек готов к ее переживанию. Сам робучающийся, как правило, даже не осознает то, что с ним происходит.

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

Первоначально арт-терапия возникла в контексте теоретических идей З. Фрейда и К.Г. Юнга, а в дальнейшем приобретала более широкую концептуальную базу, включая гуманистические модели развития личности К. Роджерса и А.Маслоу.

Важнейшей техникой арт-терапевтического взаимодействия является техника активного воображения, направленная на то, чтобы столкнуть лицом к лицу сознательное и бессознательное и примирить их между собой посредством эффективного взаимодействия.

В арт-терапии принят запрет на сравнительные и оценивающие суждения, отметки, критику, наказания!

Таким образом, арт-терапия позволяет каждому участнику оставаться самим собой, не испытывать неловкости, стыда, обиды от сравнения с более успешными, на его взгляд, людьми.

Спектр проблем, при решении которых могут быть использованы техники арт-терапии, достаточно широк:

- внутри- и межличностные конфликты,
- кризисные состояния,
- травмы,
- потери,
- невротические расстройства,
- развитие креативности,
- развитие целостности личности,
- обнаружение личностных смыслов через творчество.

Метод не имеет ограничений и противопоказаний.

Актуальность прогаммы в том, что она широко и многосторонне связывает личностное развитие обучающегося с общечеловеческими ценностями средствами художественного творчества.

Неразвитость воображения и творческого мышления – причина боязни свободно проявлять себя. А между тем наличие творческого мышления и воображения - необходимое условие для самореализации, успешной адаптации личности в социуме, выстраивания позитивной «Я-концепции». Таким образом, чем выше уровень развития творческих способностей обучающегося, тем более свободным он становится, и формирование его личности осуществляется не в условиях приспособления к требованиям окружающей среды, а в условиях его постоянной творческой активности, направленной на перестройку и окружающей среды и самого себя.

Занятия арт-терапией, помимо диагностического и исцеляющего, несут в себе обучающий эффект. По мере того, как обучающийся переводит свой внутренний опыт в творчество, он очень часто становится способен и описать его. Выражая содержание собственного внутреннего мира, он постепенно движется к его осознанию. Когда рисунок воплощает чувство, и обучающийся начинает активно взаимодействовать с образом, становятся возможными психические изменения посредством самого рисунка.

Программа позволяет ребенку научиться фиксировать и анализировать свои чувства и чувства других людей. Акцент делается на продвижении ребенка в личностном росте посредством сравнения его с самим же собой.

Цель программы - гармонизация развития личности через развитие способности самовыражения и самопознания.

Задачи:

1. развить творческое мышление, способность концентрироваться;
2. сохранить психологическое здоровье в процессе изменения личности;
3. способствовать отреагированию страхов и негативных переживаний;
4. обучить приѐмам саморегуляции посредством арт-терапевтических техник;
5. сформировать навыки рефлексии;
6. сформировать навыки правильного взаимодействия со сверстниками.

Адресат программы: обучающиеся в возрасте 11 – 13 лет

Условия реализации программы

Условия набора: принимаются все желающие на основе заявления родителей.
Наполняемость группы: 15 человек.
Сроки реализации программы - 1 год.
Направленность программы: психолого-педагогическая (личностное развитие, самопознание и коррекция психологического состояния)
Уровень освоения: общекультурный
Режим занятий: один раз в неделю продолжительностью по 2 часа. Программа обучения рассчитана на 68 учебных часов в один учебный год.
Формы организации занятий – групповая.
Формы проведения занятий: - арт-терапевтические (изотерапия, сказкотерапия, создание работ из пластилина, оригами, музыкотерапия)

Методы обучения:
При использовании данной программы преимущественно используются наглядно-слуховой, наглядно-зрительный, дискуссионный методы, также используются объяснительно-иллюстративный метод.

Основные типы занятий:

- арт-терапевтические практики

Динамика личностных качеств и степень устойчивости мировоззрения обучающихся оценивается на основе:

- бесед (консультаций);
- процесса наблюдения за участниками в процессе выполнения творческих работ;
- наблюдения за изменением поведения детей в социуме.

Планируемые результаты освоения программы:
Личностные:
- осознание уникальности своей личности, которая обладает индивидуальными особенностями, определенными интересами, привязанностями и ценностями;
- умение давать оценку своим действиям;
- ориентация в человеческих качествах, осознание значимости таких нравственных категорий, как добро, красота, истина и т.д.
- умение выражать собственное мнение

Метапредметные:

Регулятивные УУД:
- умение выбирать линию поведения в зависимости от ситуации

Коммуникативные УУД:
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации
- участвовать в коллективном обсуждении проблем;
- интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми.

Познавательные УУД:
- принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности;

- планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку;

- взаимодействовать с учителем и сверстниками в учебном процессе

Предметные:
- эстетический вкус подростка в развитии

- приобретет опыт планирования этапов работы

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. «Здравствуй, это я!» (работа с предметами)	2	1	1	Наблюдение, беседа
2.	Изотерапия. Работа с образом радуги. Радужные птицы.	2	1	1	Наблюдение, беседа
3.	Ландшафтная арт-терапия. Выход в парк.	2	1	1	Наблюдение, беседа
4.	Работа с природным материалом	2	1	1	Наблюдение, беседа
5.	Создание коллажа «Петербургская фантазия»	2	1	1	Беседа. Выставка работ.
6.	Изотерапия. Работа с кругом и квадратом	2	1	1	Наблюдение, беседа
7.	Сказкотерапия. Работа с хроматическими карточками	2	1	1	Наблюдение, беседа
8.	Создание мандалы	2	1	1	Наблюдение, беседа

9.	Мои ресурсы. «Волшебный сосуд»	2	1	1	Наблюдение, беседа
10.	Кляксотерапия.	2	1	1	Наблюдение, беседа
11.	Работа с соленым тестом	2	1	1	Наблюдение, беседа
12.	Работа с пластилином «Вылепи свое имя»	2	1	1	Наблюдение, беседа
13.	Арт-практика «Цвет моего настроения»	2	1	1	Наблюдение, беседа
14.	Совместная изо-деятельность.	2	1	1	Наблюдение, беседа
15.	Работа с образом радуги..	2	1	1	Наблюдение, беседа
16.	Волшебная шкатулка (заполнение коробочки внутри и снаружи)	2	1	1	Наблюдение, беседа
17.	«Наша жизнь-игра»	2	1	1	Наблюдение, беседа
18.	Драконовы ключи	2	1	1	диагностика
19.	«Ах, музыка» (Упражнение две песни)	2	1	1	Наблюдение, беседа
20.	«Разноцветный мир»	2	1	1	Наблюдение, беседа
21.	Сказко-терапия «Там на неведомых дорожках»	2	1	1	Наблюдение, беседа
22.	Песочная терапия «Волшебный песок»	2	1	1	Наблюдение, беседа
23.	Коллаж из фото «Остановись, мгновенье»	2	1	1	Наблюдение, беседа
24.	«Сказка- ложь, да в ней намек»	2	1	1	Наблюдение, беседа
25.	«Маска» (Раскрашивание маски внутри и снаружи)	2	1	1	Наблюдение, беседа
26.	Портрет в полный рост	2	1	1	Наблюдение, беседа

27.	Работа с синельной проволокой	2	1	1	Наблюдение, беседа
28.	Коллаж "Я глазами разных людей".	2	1	1	Наблюдение, беседа
29.	Работа с МАК	2	1	1	Наблюдение, беседа
30.	Песочная терапия «Волшебный песок»	2	1	1	Наблюдение, беседа
31.	Изотерапия.	2	1	1	Наблюдение, беседа
32.	Работа с пластилином	2	1	1	Наблюдение, беседа
33.	Ландшафтная арт-терапия. Выход в парк.	2	1	1	Наблюдение, беседа
34.	«Наша жизнь-игра»	2	1	1	Наблюдение, беседа
35.	Коллаж. Что такое мечта?	2	1	1	Наблюдение, беседа
36.	Итоговое занятие	2	1	1	Диагностика результатов
Итого часов :				72 учебных часа	

Календарный учебный график

Год обучения	**Дата начала обучения по программе**	**Дата окончания обучения по программе**	**Кол-во учебных недель**	**Кол-во учебных дней**	**Кол-во учебных часов**	**Режим занятий**
1 год	**1 сентября**	**31 мая**	**36**	**36**	**72**	**1 раз в неделю по 2 часа**

Оценочные и методические материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся диагностика и выставки работ .

Методические пособия и материалы

1. Алексеева М.Ю. Практическое применение элементов арт-терапии в работе учителя. М., 2003.
2. Арт-терапия – новые горизонты / под ред. А.И.Копытина. – М.: Когито-Центр, 2006.
3. Будза А. Арт-терапия: Йога внутреннего художника. Феникс, 2006.
4. Будза А. Эзотерическая фотография. Дзэн и фото-арт-терапия. Феникс, 2007.
5. Вальдес Одриосола М. – Арт-терапия в работе с подростками. Психотерапевтические виды художественной деятельности. Методическое пособие. Владос, 2005.
6. Дженингс С., Минде А. Сны, маски и образы. Практикум по арт-терапии. М., 2003.
7. Дрешер Ю.Н. Библиотерапия, теория и практика: учебное пособие. Профессия, 2007.
8. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Путь к волшебству, Теория и практика арт-терапии. СПб.: Златоуст, 2005
9. Киселева М.В. Арт-терепия в работе с детьми. СПб.: Речь, 2008
10. Копытин А.И. Арт-тепрапия жертв насилия - М: Психотерапия, 2009. - 144 с: ил.
11. Копытин А.И., Свистовская Е.Е. Арт - терапия детей и подростков. М.: Когито - Центр, 2007
12. Королева З. Говорящий рисунок (100 графических тестов). 2006.
13. Н.М. Погружение в сказку. Сказотерапевтические программы. СПб.: Речь, 2007.
14. Лебедева Л.Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. – СПб.:

Речь, 2008.

15. Радина Н.К. Истории и сказки в психологической практике. СПб.: Речь, 2006.
16. Тарарина Е.В.Практикум по арт-терапии: шкатулка мастера**.** Научно-методическое пособие. - Луганск: Элтон-2, - 160 стр.,2013.