

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА ПРИОНЕЖСКОГО РАЙОНА»

«Рекомендовано»
Педагогическим Советом
Протокол № 5
от 28.08.2024

«Утверждаю»
Директор
_____ А.А.Борисовская

Рабочая программа
Социально-педагогической и художественной направленностей

«Энергия паузы»

Возраст обучающихся 5 - 7 лет

Срок реализации 1 год

сентябрь 2024 год

1. Пояснительная записка

1.1. Новизна программы

Данная программа авторская. Новизна программы состоит в сетевой организации совместной деятельности педагога-психолога и педагога дополнительного образования как наиболее актуальная, оптимальная и эффективная форма достижения цели.

1.2. Задачи

-Образовательные

- обучение навыкам расслабления и психомышечной тренировке;
- снижение психоэмоционального и психомышечного напряжения;
- восстановление энергии для дальнейшей активной деятельности.

-Развивающие

- учиться высказывать свое предположение (версию);
- учиться давать эмоциональную оценку своей деятельности;
- учиться делать выводы и обобщать;
- учиться «слышать» и «слушать» своё тело;

-Воспитательные

- в предложенных педагогом ситуациях делать выбор, как поступить;
- выражать свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать.

1.3. Сроки реализации программы

1 год обучения – 36 часов

1.3. Формы и режим занятий

Продолжительность и количество занятий в неделю:

1 раз в неделю по 1 учебному часу.

Формы организации деятельности детей на занятии:

- групповая,
- работа по подгруппам,
- индивидуальная.

2. Планируемые результаты освоения программы

-Личностные:

- Создание положительного эмоционального настроения;
- Развитие наблюдательности и внимания;
- Улучшение психического здоровья;
- Развитие артикуляционного аппарата;

-Предметные:

- Развитие сенсорного восприятия;
- Развитие тактильной чувствительности;
- Развитие мелкой моторики;
- Пополнение запасов энергии для дальнейшей активной деятельности;

-Метапредметные:

- Снижение психоэмоционального напряжения;
- Снятие скованности;
- Умение контролировать эмоциональное состояние;
- Способность к саморегуляции в процессе деятельности.

3. Учебно-тематический план (УТП)

1 год обучения			
№ п/п	Название тем занятий	Кол-во часов	Формы аттестации
1.	Спящий котёнок	1	наблюдение

2.	Прогулка	1	наблюдение
3.	Улыбнись – рассердись	1	наблюдение
4.	Грибок	1	наблюдение
5.	Холодно – жарко	1	наблюдение
6.	Осенний лист	1	наблюдение
7.	Тропинка	1	наблюдение
8.	Пружинки	1	наблюдение
9.	Цветок распустился	1	наблюдение
10.	Жарко-холодно	1	наблюдение
11.	Штанга	1	наблюдение
12.	Бабочка	1	наблюдение
13.	Выюга и сугроб	1	наблюдение
14.	Мячики	1	наблюдение
15.	Холодный – теплый	1	наблюдение
16.	Самолеты	1	наблюдение
17.	Шишки	1	наблюдение
18.	Одежда	1	наблюдение
19.	Воздушный шар	1	наблюдение
20.	Клякса	1	наблюдение
21.	Кулачки	1	наблюдение
22.	Сосулька	1	наблюдение
23.	Ледяные фигуры	1	наблюдение
24.	Снеговик	1	наблюдение
25.	Пылесос	1	наблюдение
26.	Олени	1	наблюдение
27.	Гуси	1	наблюдение
28.	Резиновые игрушки	1	наблюдение
29.	Мыльные пузыри	1	наблюдение
30.	Шарик	1	наблюдение
31.	Ныряльщики	1	наблюдение
32.	Солнышко и тучка	1	наблюдение
33.	Цветы и дождь	1	наблюдение
34.	Загораем	1	наблюдение
35.	Спортсмены	1	наблюдение
36.	Облака	1	наблюдение
	Итого	36	

4. Содержание учебно-тематического планирования по годам обучения

Тема 1. Спящий котёнок (1 час)

Теория: Релаксационное упражнение «Спящий котёнок».

Практика: Арт-терапия «Весёлые котята»

Тема 2. Прогулка (1 час)

Теория: Релаксационное упражнение «Прогулка».

Практика: Арт-терапия «Прогулка по лесу»

Тема 3. Улыбнись – рассердись (1 час)

Теория: Релаксационное упражнение «Улыбнись - рассердись».

Практика: Арт-терапия «Мое настроение»

Тема 4. Грибок (1 час)

Теория: Релаксационное упражнение «Грибок».

Практика: Арт-терапия «Я в виде растения»

Тема 5. Холодно – жарко (1 час)

Теория: Релаксационное упражнение «Холодно – жарко».

Практика: Арт-терапия «Тёплые и холодные цвета»

Тема 6. Осенний лист (1 час)

Теория: Релаксационное упражнение «Осенний лист».

Практика: Рисование нетрадиционный способом – печать листьями «Осенний лес»;

Тема 7. Тропинка (1 час)

Теория: Релаксационное упражнение «Тропинка».

Практика: Арт-терапия «Прогулка в лесу» (рисование на песке);

Тема 8. Пружинки (1 час)

Теория: Релаксационное упражнение «Пружинки».

Практика: Ниткография «Завитки»;

Тема 9. Цветок распустился (1 час)

Теория: Релаксационное упражнение «Цветок распустился».

Практика: Арт-терапия «Чудесный цветок»;

Тема 10. Жарко-холодно (1 час)

Теория: Релаксационное упражнение «Жарко-холодно».

Практика: Традиционное рисование теплыми и холодными оттенками «Солнце и месяц»

Тема 11. Штанга (1 час)

Теория: Релаксационное упражнение «Штанга».

Практика: Арт-терапия «Моё настроение. Как справиться с плохим настроением»

Тема 12. Бабочка (1 час)

Теория: Релаксационное упражнение «Бабочка».

Практика: Арт-терапия «Яркие бабочки»

Тема 13. Вьюга и сугроб (1 час)

Теория: Релаксационное упражнение «Вьюга и сугроб».

Практика: Снежная арт-терапия

Тема 14. Мячики (1 час)

Теория: Релаксационное упражнение «Мячики».

Практика: Игры с массажными мячика Су-Джон

Тема 15. Холодный – теплый (1 час)

Теория: Релаксационное упражнение «Холодный – теплый».

Практика: Снежная арт-терапия

Тема 16. Самолёты (1 час)

Теория: Релаксационное упражнение «Самолёты».

Практика: Нетрадиционное рисование тычком «Рисуем самолёт»

Тема 17. Шишки (1 час)

Теория: Релаксационное упражнение «Шишки».

Практика: Нетрадиционное рисование шишкой

Тема 18. Одежда (1 час)

Теория: Релаксационное упражнение «Одежда».

Практика: Роспись футболки

Тема 19. Воздушный шар (1 час)

Теория: Релаксационное упражнение «Воздушный шар».

Практика: Рисование воздушными шариками «Гусеница»

Тема 20. Клякса (1 час)

Теория: Релаксационное упражнение «Клякса».

Практика: Кляксография «Вошебные превращения кляксы»

Тема 21. Кулачки (1 час)

Теория: Релаксационное упражнение «Кулачки».

Практика: Рисуем кулачками

Тема 22. Сосулька (1 час)

Теория: Релаксационное упражнение «Сосулька».

Практика: Рисуем сосульки с помощью ватных палочек и соли

Тема 23. Ледяные фигуры (1 час)

Теория: Релаксационное упражнение «Ледяные фигуры».

Практика: Снежная арт-терапия

Тема 24. Снеговик (1 час)

Теория: Релаксационное упражнение «Снеговик».

Практика: Снежная арт-терапия

Тема 25. Пылесос (1 час)

Теория: Релаксационное упражнение «Пылесос».

Практика: Выдувание из трубочек

Тема 26. Лоси (1 час)

Теория: Релаксационное упражнение «Лоси».

Практика: Рисование животных на песочном столе «Лось»

Тема 27. Гуси (1 час)

Теория: Релаксационное упражнение «Гуси».

Практика: Рисование животных на песочном столе «Гусь»

Тема 28. Резиновые игрушки (1 час)

Теория: Релаксационное упражнение «Резиновые игрушки».

Практика: Арт-терапия «Рисование резиновой игрушки»

Тема 29. Мыльные пузыри (1 час)

Теория: Релаксационное упражнение «Мыльные пузыри».

Практика: Арт-терапия «Рисование мыльными пузырями»

Тема 30. Шарик (1 час)

Теория: Релаксационное упражнение «Шарик».

Практика: Рисование воздушными шариками на свободную тему

Тема 31. Нырлящики (1 час)

Теория: Релаксационное упражнение «Нырлящики».

Практика: Арт-терапия «Нарисуй свой страх»

Тема 32. Солнышко и тучка (1 час)

Теория: Релаксационное упражнение «Солнышко и тучка».

Практика: Арт-терапия рисование по мокрому

Тема 33. Цветы и дождь (1 час)

Теория: Релаксационное упражнение «Цветы и дождь».

Практика: Арт-терапия «Я в виде растения»

Тема 34. Загораем (1 час)

Теория: Релаксационное упражнение «Загораем».

Практика: Арт-терапия на свежем воздухе на свободную тему

Тема 35. Спортсмены (1 час)

Теория: Релаксационное упражнение «Спортсмены».

Практика: Арт-терапия «Сила творчества»

Тема 36. Облака (1 час)

Теория: Релаксационное упражнение «Облака».

Практика: Рисование на улице «С натуры»