

Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Горнозаводский Дом творчества»

ПРИНЯТО:

Педагогическим советом
МАУ ДО «Дом творчества»

Протокол № 7

от «15» мая 2026г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ ДО
«Дом творчества»

А.В. Князева

Приказ № 416/1-26

от «15» мая 2026г.



**Дополнительная адаптированная
общеразвивающая программа**
социально-гуманитарной направленности разновозрастных отрядов
«Мостик дружбы»

Возраст обучающихся: 7-16 лет
Составитель программы:
Поезжаева Анна Викторовна,
тьютор

г. Горнозаводск, 2026 г.

Возраст участников: 7–16 лет (7 человек):

- ребёнок с синдромом Дауна (14 лет);
- ребёнок с аутизмом (8 лет);
- дети с ОВЗ (2 человека, 16 лет);
- нормотипичные дети (7, 12, 13 лет).

Длительность: 6 занятий по 2 часа.

Формат: групповые занятия с индивидуальной адаптацией заданий.

Цель программы:

Создать условия для эмоционального благополучия, развития коммуникативных навыков и творческого самовыражения детей с разными возможностями здоровья через арт-терапевтические и игровые методы, способствующие формированию инклюзивной среды и взаимного принятия.

Задачи программы:

1. Создать доверительную и безопасную атмосферу в разновозрастной группе.
2. Развить навыки вербального и невербального общения у всех участников.
3. Снизить уровень тревожности и эмоционального напряжения, особенно у детей с аутизмом и ОВЗ.
4. Стимулировать творческое мышление и воображение через арт-терапию и сенсорные игры.
5. Укрепить групповую сплочённость и взаимопонимание между детьми с разными возможностями.
6. Сформировать позитивное отношение к различиям между участниками.
7. Повысить самооценку детей через успешную творческую и игровую деятельность.
8. Развить сенсорную интеграцию и мелкую моторику у детей с особыми потребностями.
9. Обучить простым методам саморегуляции (дыхательные упражнения, релаксация).
10. Вовлечь родителей в процесс поддержки эмоционального развития детей.

Аннотация

Программа «Мостик дружбы» — это инклюзивная психологическая программа для детей с разными возможностями здоровья (включая синдром Дауна, аутизм, ОВЗ) и нормотипичных детей. Занятия сочетают арт-терапевтические методы (песочная терапия, Лего-терапия, музыкотерапия), сенсорные и коммуникативные игры, адаптированные под индивидуальные потребности каждого ребёнка.

В основе программы — принципы постепенного усложнения заданий, использования визуальных опор, сенсорной интеграции и создания безопасной среды. Для детей с аутизмом предусмотрены чёткие структуры и возможность «тайм-аута», для детей с синдромом Дауна — пошаговые инструкции и визуальные подсказки, для нормотипичных детей — роли помощников и лидеров в групповых заданиях.

Программа способствует развитию эмоциональной сферы, коммуникативных навыков, творческого потенциала и групповой сплочённости. Через творчество и игру дети учатся понимать и принимать различия друг друга, строить дружеские отношения и выражать свои чувства безопасным способом.

Учебно-тематический план

	Наименование	Всего	Теория	Практика
1	Знакомство и доверие: «Строим наш мостик»	2	1	1
2	Песочная терапия: «Песочные истории дружбы»	2	1	1
3	Лего-терапия: «Строим город дружбы»	2	1	1
4	Настольные игры и коммуникация: «Играем вместе»	2	1	1
5	Музыкотерапия и движение: «Ритмы дружбы»	2	1	1
6	Итоговый праздник: «Торжество дружбы»	2	1	1
		12	6	6

Содержание программы «Мостик дружбы»

День 1. Знакомство и доверие: «Строим наш мостик»

- **Разминка:**
 - игра «Имя + жест» с карточками-подсказками (для детей с аутизмом — возможность пропустить ход);
 - дыхательное упражнение «Дыхание моста» (медленные вдохи/выдохи с визуализацией прочного моста).
- **Основная часть:**
 - коллективная арт-работа «Наш общий мостик» — участники по очереди добавляют элементы к большому рисунку на ватмане (краски, аппликации, отпечатки ладоней);
 - обсуждение: что символизирует наш мостик, куда он ведёт?
- **Рефлексия:** «Цвет настроения» — выбор карточки определённого цвета, отражающего текущее состояние, краткий комментарий (по желанию).

День 2. Песочная терапия: «Песочные истории дружбы»

- **Разминка:** дыхательное упражнение «Волны» (имитация движений волн руками).
- **Основная часть:** работа с песочным столом:
 - индивидуальное создание «песочной истории» (сюжет по желанию, для детей с аутизмом — готовые фигурки-подсказки);
 - коллективное дополнение одной общей композиции (по очереди, с возможностью пропустить ход);

- обсуждение получившихся образов (что напоминает, какие эмоции вызывает).

- **Рефлексия:** заполнение «Дневника ощущений» — нарисовать или описать, что запомнилось больше всего.

День 3. Лего-терапия: «Строим город дружбы»

- **Разминка:** игра «Эхо» — один участник делает движение, следующий повторяет и добавляет своё.
- **Основная часть:**

- индивидуальное задание «Мой мир» — построить из конструктора образ, отражающий внутреннее состояние (для детей с синдромом Дауна — шаблоны);

- командное задание «Город мечты» — создание общей композиции с распределением ролей (архитектор, строитель, дизайнер);

- презентация работ: что получилось, какие роли были в команде?

- **Рефлексия:** устный обмен впечатлениями, акцент на процессе взаимодействия.

День 4. Настольные игры и коммуникация: «Играем вместе»

- **Разминка:** упражнение «Зеркало» — пары повторяют движения друг друга.
- **Основная часть:** игровые сессии (25 мин на игру):

- «Уно» (упрощённый вариант) — развитие внимания и скорости реакции;

- «Имаджинариум» (упрощённый вариант) — тренировка ассоциативного мышления и эмпатии;

- **Рефлексия:** обсуждение стратегий взаимодействия, что было сложно/интересно.

День 5. Музыкотерапия и движение: «Ритмы дружбы»

- **Разминка:** ритмическая игра «Повтори ритм».
- **Основная часть:**

- рисование под музыку — каждый создаёт абстрактную композицию, отражающую ощущения от звука;

- танцевальная импровизация «Передай эмоцию» — передача настроения через движение в кругу.

- **Рефлексия:** сравнение рисунков, обсуждение связи музыки и эмоций.

День 6. Итоговый праздник: «Торжество дружбы»

- **Разминка:** игра «Комплимент» — участники по кругу говорят друг другу добрые слова.
- **Основная часть:** создание «Коллажа достижений» — коллаж из рисунков, аппликаций, фотографий за неделю.

- **Завершение:** прощальный круг с пожеланиями.

Адаптация заданий под особенности участников

- **Для ребёнка с синдромом Дауна:** пошаговые визуальные инструкции, упрощённые правила, акцент на визуальном и тактильном восприятии.
- **Для ребёнка с аутизмом:** чёткое расписание, визуальные подсказки, возможность «тайм-аута» при сенсорной перегрузке, структурированные задания с конкретными целями.
- **Для детей с ОВЗ:** адаптация материалов (увеличение шрифта, упрощение заданий).
- **Для нормотипичных детей:** усложнение задач, роли «консультантов» и «помощников» в групповых заданиях, развитие эмпатии и лидерских качеств.

Ожидаемые результаты

- снижение тревожности и эмоционального напряжения у всех участников;
- развитие навыков невербального общения и эмпатии;
- повышение самооценки через успешную творческую деятельность;
- укрепление групповой сплочённости и взаимопонимания;
- освоение способов выражения эмоций через арт-средства и игру;
- формирование позитивного отношения к различиям между участниками;
- улучшение сенсорной интеграции и мелкой моторики у детей с особыми потребностями;
- приобретение навыков саморегуляции и релаксации.

Методы оценки эффективности

- ежедневный «Экран настроения» (цветовая шкала);
- анализ творческих работ (динамика сложности, эмоциональная окраска);
- наблюдение за вовлечённостью и взаимодействием в группе.

Материально-техническое обеспечение

- песочный стол с цветным песком и миниатюрными фигурками;
- магнитный конструктор (крупные детали);
- набор настольных игр (адаптированные версии);
- материалы для творчества (ватман, краски, кисти, цветная бумага, клей, ножницы, пластилин);
- музыкальные фрагменты на аудионосителе;
- карточки «Цвета настроения»;
- элементы для коллажа (фотографии, вырезки из журналов);
- визуальные расписания и карточки-подсказки.

Кадровое обеспечение

- педагог-психолог (ведущий).

Список литературы:

1. Брусиловский. Л.С. "Музыкотерапия / Руководство по психотерапии". Т: Медицина, 1979.

2. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д, Грабенко Т.М. "Чудеса на песке. Практикум по песочной терапии." СПб.: Речь, 2006.
4. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д, Грабенко Т.М. "Практикум по креативной терапии". М.: ТЦ Сфера, 2003.
5. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. "Путь к волшебству, Теория и практика арттерапии". СПб.: Златоуст, 2005.
6. Зинкевич – Евстигнеева Т.Д. "Психотерапия зависимостей: Метод арт-терапии". СПб.: Речь, 2002.
7. Остер, Дж., Гоулд П. "Рисунок в психотерапии". М., 2000.
8. Киселева М.В. "Арт-терапия в работе с детьми". СПб.: Речь, 2008
9. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Практикум по сказкотерапии. СПб.: Речь, 2002.
10. Практика Сказкотерапии / Под ред. Н. А. Сакович.— СПб.: Речь, 2004.— 224 с.Энде М.