

РІВНЕНСЬКА ОБЛАСНА ДЕРЖАВНА АДМІНІСТРАЦІЯ  
ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ І НАУКИ  
КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД «ЦЕНТР НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНОГО  
ВИХОВАННЯ ТА ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ»  
РІВНЕНСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ

ПОГОДЖЕНО

Протокол засідання вченої ради  
Рівненського обласного інституту  
післядипломної педагогічної освіти

від 14 червня 2024 р. № 3

ЗАТВЕРДЖЕНО

Наказ департаменту освіти і науки  
Рівненської обласної державної  
адміністрації

від 20 червня 2024 р. № 154

Навчальна програма з позашкільної освіти  
соціально-реабілітаційного напрямку  
«Майстерня духовності»

1 рік навчання

м. Рівне – 2024

**Автор:**

Лілія ШЕХТЕР, завідувач відділу, керівник гуртків-методист комунального закладу «Центр національно-патріотичного виховання та позашкільної освіти» Рівненської обласної ради

**Рецензенти:**

Владислав ПАПУША, доцент кафедри психології та інклюзивної освіти, кандидат психологічних наук Рівненського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти;

Валентина БОБРОВСЬКА, методист комунального закладу «Центр національно-патріотичного виховання та позашкільної освіти» Рівненської обласної ради

## Пояснювальна записка

Згідно з визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я «Здоров'я людини – це стан повного фізичного, духовного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб та вад».

Здатність музики, театрального та різних видів мистецтв активно впливати на нейрофізіологічні процеси в організмі людини дозволяє використовувати їх як могутній засіб, що сприяє оздоровленню, розвитку розумових здібностей, духовних якостей, гармонізації психіки.

На сучасному етапі все більше уваги приділяється пошуку перспективних підходів до вирішення проблеми гуманізації процесу виховання, стимулювання пізнавальної активності вихованців, накопиченню досвіду їх творчої діяльності. В реалізації цього складного процесу важлива роль належить мистецтву, що допомагає дітям глибше пізнати себе, свій внутрішній світ, спонукає до самовдосконалення.

Здатність різноманітних видів мистецтва, засобів пізнавальної діяльності активно впливати на нейрофізіологічні процеси в організмі людини дозволяє використовувати її як могутній засіб, що сприяє оздоровленню, розвитку розумових здібностей, духовних якостей, гармонізації психіки.

Мистецька діяльність духовно збагачує людину, допомагає глибше пізнати красу навколишнього світу. Привернути дітей до самопізнання, саморозвитку, самовдосконалення, виховати й зберегти природну сутність особистості дитини, її індивідуальність, вплинути на розвиток її духовно-естетичних якостей – завдання діяльності гуртка «Майстерня духовності».

Програма має практичне спрямування. Зміст програми націлений на виявлення й реалізацію творчих здібностей дітей, формування комунікативних навичок.

Основною метою програми «Майстерня духовності» є профілактика емоційно-стресових станів, розкриття інтелектуально-творчого потенціалу учнів та розвиток комунікативної культури, створення умов для особистісного

зростання вихованців, розвитку їх творчого потенціалу, виховання духовно збагаченої компетентної особистості.

Виходячи з цього, основними завданнями програми є:

формування предметних компетенцій:

- надання знань, умінь та навичок з музично-театрального мистецтва;
- залучення гуртківців до участі в різних сферах художньої діяльності на основі діагностики їх природних нахилів і здібностей;

- розвиток у дітей образного та асоціативного мислення, емоційної виразності, спостережливості та пам'яті, уяви та фантазії, гарної дикції, ритмічності, здатності до виразного руху, пластичності, музичних здібностей;

формування життєвих компетенцій:

- розвиток естетичних потреб і почуттів вихованців;
- формування гармонійно розвиненої особистості з високим національно-культурним потенціалом;

- виховання духовної культури особистості та створення умов для вільного формування нею власної світоглядної позиції;

- надання учням та їх батькам знань про характер і силу впливу музики, театрального, художнього мистецтва на людину та живу природу;

- формування в учнів усвідомлення власної потреби виховання в собі позитивних якостей;

- виховання в учнів художньо-естетичного смаку та потреб у спілкуванні з шедеврами авторської пісні, співаної поезії, популярних пісень різних жанрів;

- оволодіння навичками творчої музично-театральної діяльності та елементами концентрації уваги, зосередженості;

- спонукання учнів до свідомого використання вивченого пісенного репертуару, поетичної творчості митців, літературних творів, відеоматеріалів для психоемоційного самоконтролю;

- сприяння розвитку «емоційного інтелекту», творчих уявлень та оптимістичного погляду на життя;

- розширення і поглиблення уявлень дітей та молоді засобами

музичного, театрального, художнього мистецтва про фізичне, психічне, соціальне і духовне здоров'я людини.

- формування у вихованців знань з теорії і методики організації різних форм масової роботи у сфері дитячого змістовного дозвілля;
- розвиток творчих здібностей вихованців у процесі оволодіння методикою організації масових організаційно-виховних заходів;
- виховання дбайливого ставлення до природи, до надбань культури і мистецтва, духовних і матеріальних цінностей рідного краю;
- самореалізація особистості дитини в соціумі засобами залучення до організації і проведення ігрових програм, театралізованих свят, тематичних розважально-пізнавальних заходів.

Програма рекомендується для використання у роботі з дітьми різних вікових категорій у закладах загальної середньої та позашкільної освіти.

Зміст програми може бути використаний як базовий для проведення класних виховних годин, факультативних занять, спецкурсів, занять груп продовженого дня. Доцільним і ефективним є використання фонового звучання музики на перервах, на початку занять (5-ти хвилинок), перед початком загальних зборів колективу, екскурсій, позакласних і позашкільних заходів.

Програма адаптована до сучасних вимог, побудована за принципом індукції (від простого до складного) і розрахована на 1 рік навчання, логічно пов'язаних між собою:

основний рівень (1 рік навчання) – 144 години, тижневе навантаження складає 4 години;

Програмою передбачається навчання дітей та молоді віком 10–18 років. Заняття проводяться з усіма дітьми без спеціального відбору. Оптимальна кількість дітей на заняттях 5–15 чоловік. Також передбачені індивідуальні заняття. У роботі колективу можуть брати участь і дорослі: педагоги, батьки, актори-професіонали. Також, за власним бажанням, у складі гуртка можуть залишатися вихованці, що закінчили курс навчання.

Заняття найкраще проводити в актовій залі, або на вулиці, де досить місця для акторських розминок, театральних ігор, для перегляду спектаклів і,

звичайно ж, репетицій. Необхідна наявність музичного інструмента або аудіотехніки.

Процес занять будується на основі розвиваючих методик і являє собою систему творчих ігор і етюдів, спрямованих на розвиток психомоторних й естетичних здібностей дітей. Нові знання формуються завдяки вирішенню проблемних ситуацій, що вимагають від дітей і дорослих активних спільних пошуків. Хід заняття характеризується емоційною насиченістю й прагненням досягти продуктивного результату через колективну творчість. В основу закладений індивідуальний підхід, повага до особистості дитини, віра в здібності й можливості кожного вихованця. Педагог прагне виховувати у дітей самостійність і впевненість у своїх силах.

#### **Методи і техніки, що використовуються в заняттях:**

- тренінги;
- репетиції;
- ігри;
- рольові ігри;
- міні-лекції;
- дискусії;
- релаксаційні методи;
- метафоричні притчі та історії;
- психофізіологічні методики;
- тілесно-орієнтовані техніки;
- арт-техніки;
- діагностичні методики;
- участь у конкурсах, фестивалях.

#### **Початковий рівень, перший рік навчання**

#### **НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН**

№ з/п	Розділ, Тема	Кількість годин		
		Всього	Теоретичні	Практичні
1	Вступне заняття. Знайомство	4	2	2

2	<b>Майстерня самопізнання.</b> <i>Дізнайся більше про себе.</i>	20	8	12
	1. Жити в злагоді з собою і світом	2	1	1
	2.Світ моїх емоцій і почуттів.	4	2	2
	3.Як розуміти себе та інших.	2	1	1
	4.Друзі та знайомі.	2	1	1
	5.Я в групі однолітків.	2	1	1
	6.Як досягати мети.	2	1	1
	7.Планування діяльності.	2	1	1
	8.Подолання труднощів.	2	1	1
	9.Який я, які інші.	2	1	1
3	<b>Майстерня настрою.</b> <i>Навчись себе налаштовувати на позитив.</i>	10	4	6
	<b>1.Психогігієна особистості</b>	6	2	4
	<b>2.Перші кроки до саморозвитку</b>	4	2	2
4	<b>Музична майстерня.</b> <i>Допоможи собі сам музикою.</i>	60	20	40
	1.Музика і буття людини	6	2	4
	2.Зміст поняття «Музикотерапія»	6	2	4
	3. Гра на музичному інструменті.	40	10	30
	4. Музично-освітні бесіди	8	4	4
5.	<b>Майстерня успіху.</b> <i>Все в наших руках.</i>	26	6	20
	1.Духовно-освітні бесіди	10	4	6
	2.Перші кроки до волонтерської діяльності	16	4	12
6.	<b>Майстерня творчості .</b> <i>Ми творчі і талановиті.</i>	20	6	14
	1. Як організувати дозвілля	10	3	7
	2.Творча активність – крок до успіху. Екскурсії, конкурси, зустрічі з митцями, свята, виступи.	10	3	7
7.	<b>Підсумок.</b> Планування завдань на літній період.	4	2	2
<b>Всього:</b>		<b>144</b>	<b>48</b>	<b>96</b>

## **Зміст програми**

### **1. Вступ (4 год.)**

*Теоретична частина.* Ознайомлення вихованців із темами занять, їх розкладом і формами проведення. Правила поведінки в колективі. Організаційні питання.

*Практична частина.* Проведення комплексу тестових завдань та тренінгових вправ на виявлення творчих здібностей гуртківців. Тренінг «Перше знайомство». Гра «Будьмо знайомі». Вправи на розвиток уміння розуміти себе та інших: «Хто я?», «Яким я був, є та буду», «На кого я схожий?», колективна робота «Світ неіснуючих тварин».

### **2. Майстерня самопізнання. (20 год.) Дізнайся більше про себе.**

#### **2.1. Який я, які інші (2 год.)**

*Теоретична частина.* Знайомство з собою. Індивідуальні особливості людини. Чим схожі і чим відрізняються члени групи, їх індивідуальні особливості.

*Практична частина.* Гра «Будьмо знайомі». Вправи на розвиток уміння розуміти себе та інших: «Хто я?», «Яким я був, є та буду», «На кого я схожий?», колективна робота «Світ неіснуючих тварин».

#### **2.2. Світ моїх емоцій і почуттів (4 год.)**

*Теоретична частина.* Емоції та почуття. Радість. Гнів. Образа. Сором. Гордість. Злість. Страх. Як подолати страх.

*Практична частина.* Вправа «Вгадай емоцію». Читання і обговорення казки «Необхідна річ» (автор Р. Іванова, переклад О. Шиловської). Групова дискусія «Коли виникає страх». Гра «Перемога над страхом». Бесіда «Коли я ображаюсь». Складання казки «Королева образа». Творчий проект «Як подолати гнів». Бесіда «Як розпізнати радість». Творча робота «Найщасливіший день мого життя».

#### **2.3 Як розуміти себе та інших (2 год.)**



*Теоретична частина.* Як я розумію себе. Як можна зрозуміти інших людей. Правила поведінки зі старшими людьми. Як подарувати радість іншому. Як дарують радість мені.

*Практична частина.* Гра «Світлофор». Порівняння своїх уявлень про себе з уявленнями товаришів. Гра «Чий голос». Етюди на вираження основних емоцій (за М. Чистяковою). Гра «Коли ми разом».

#### **2.4 Друзі та знайомі (2 год.)**

*Теоретична частина.* Друзі. Яка дружба є справжньою. Яким має бути друг, товариш.

*Практична частина.* Дискусія «Хто такий справжній друг?», Вправи «Сіамські близнюки», «Скажи мені, хто твій друг», «Лист друзів».

#### **2.5 Я в групі однолітків (2 год.)**

*Теоретична частина.* Мої ровесники. Правила поведінки з ровесниками.

*Практична частина.* Вправи на розвиток культури спілкування: «Компліменти», «Сліпець та поводитир», «Робот», «Клеєвий дощик», колективний колаж «Дім нашої групи».

#### **2.6. Як досягати мети (2 год.)**

*Теоретична частина.* Мета. Постановка мети. Умови досягнення мети.

*Практична частина.* Визначення мети діяльності (на прикладі роботи дітей на занятті). Самодіагностика: «Як я досягаю мети».

#### **2.7. Планування діяльності (2 год.)**

*Теоретична частина.* Планування діяльності. Правила планування діяльності. Режим дня.

*Практична частина.* Складання режиму дня. Складання плану дій щодо підготовки до участі у змаганні (конкурсі тощо).

#### **2.8. Подолання труднощів (2 год.)**

*Теоретична частина.* Труднощі на шляху до мети. Упевненість. Сила волі. Ставлення до помилок.

*Практична частина.* Гра «Автомобілі». Тест «Наскільки я впевнена в собі людина». Вправи на визначення сили волі. Моторна проба Шварцландера. Практикум щодо вироблення критичного ставлення до власних помилок.

## **2.9. Жити в злагоді з собою і світом (2 год).**

*Теоретична частина.* Як навчитись допомагати собі та іншим.

*Практична частина.* Вправи: «Добра тварина», «Компліменти», «Намісто гарних справ», «Я в майбутньому». Гра «Канат дружби». Створення пісочної картини «Мій світ».

## **3. Майстерня настрою (10 годин). Навчись себе налаштовувати на позитив.**

**3.1. Психогігієна особистості (6 год.).** *Теоретична частина.* Поняття психогігієни і її напрямки.. Поняття про стрес та дистрес. Депресія. Особиста психогігієна. Психогігієна праці і навчання. Психогігієна спілкування. Психогігієна дозвілля. Психогігієна побуту.

*Практична частина.* Програвання різних ситуацій з нашого життя для пошуку оптимальних рішень. Психологічні ігри. Спілкування на хвилюючі теми.

**3.2. Перші кроки до саморозвитку (4 год.).** *Теоретична частина.* Позначення цілей. Самоорганізація і позитивний настрій. Розвиток розумових здібностей. Акумуляування енергії. Розвиток навичок спілкування.

*Практична частина.* Вправи «Моя мрія», «Плекаємо настрої». Екскурсія в природу. Вікторина «Цей загадковий світ».

## **4. Музична майстерня. (60 год.) Допоможи собі сам музикою.**

### **4.1.Музика і буття людини (6 год.)**

*Теоретична частина.* Музика та її мова. Музика як гармонія Всесвіту. Закони гармонії, ритму і краси. «Музика сфер», природа і музика. Роль і місце музики у житті людини. Для чого ми вчимося слухати музику? Буття людини за законами гармонії музики. Людина – «універсальний музичний інструмент». Форми спілкування з музикою.

*Практична частина.* Вокально-ритмічні вправи. Розучування пісень. Екскурсія в природу.

## 4.2 Зміст поняття «Музикотерапія» (6 год.)

*Теоретична частина.* Музикотерапія – унікальна сучасна креативна технологія гармонізації людини і довкілля. Характер впливу музичного звуку на людину і природу. Музика і енергетика людини. Музика і здоров'я. Класифікація музичних стилів за їх терапевтичним ефектом. Психолого-фізіологічний відгук – основа музикотерапевтичного впливу. Музика, як джерело життєдайних сил, радості, духовного самовдосконалення. Негативний вплив деяких зразків сучасної музики. Музикотерапія як навчальний предмет (знання про можливості музики). Я люблю музику мого народу.

*Практична частина.* Слухання музики. Перегляд відео кліпів. Відвідування концертів. з'єднання музики з малюнком і дрібною моторикою (діти малюють те, що уявляють собі під час прослуховування композиції, а малюкам пропонуються тематичні розмальовки).

## 4.3 Гра на музичному інструменті(40 год.)

*Теоретична частина.* Теоретичні відомості. Знайомство з інструментом: загальні відомості, будова та настроювання гітари. Посадка виконавця, положення гітари, постановка правої руки, лівої руки, типи звуковидобування (нігтевий, безнігтевий). Стрій гітари, позиції.

*Практична частина:*

- фізичні вправи для підготовки гри на шестиструнній гітарі;
- вправи на формування правильної постави в положенні сидячи та стоячи;
- вправи на оволодіння основними прийомами звукоутворення та звуковидобування;
- акорди і спосіб їх видобування;
- вивчення 4, 5, 7, 9 позицій;
- вивчення прийомів звуковидобування: легато, стакато, тремоло, глісандо;
- флажолети (натуральні, штучні);

- вивчення аккомпонементу до пісень.

#### **4.4 Музично-освітні бесіди ( 8 год).**

*Теоретична частина.* Теоретичні відомості, теми для вивчення:

- роль і значення музики в нашому житті;
- жанрова різноманітність музики;
- про що розповідає музика; музичний образ;
- музична мова; засоби виразності;
- структура музики (музичні форми);
- народно-пісенні джерела музики;
- пісня – мистецтво слова, що звучить;
- про музику «легку» і «серйозну».

*Практична частина.* Добір індивідуального репертуару. Розбір пісень різних жанрів. Рухливо-ритмічні вправи.

### **5. Майстерня успіху. Все в наших руках. (26 год.)**

#### **5.1. Духовно-освітні бесіди (10 год.).**

*Теоретична частина.* Притчі і балади. Цитати видатних людей про сенс життя та розвиток духовних цінностей

*Практична частина.* Перечитування та обговорення ціннісно-орієнтованих притч «Сто промінчиків світла».

#### **5.2. Перші кроки до волонтерської діяльності (16 год.).**

*Теоретична частина.* Милосердя, альтруїзм та благодійність – передумови волонтерства. Особистісний потенціал волонтера як умова успішної волонтерської діяльності. Комунікативна компетентність волонтера.

*Практична частина.* Участь у благодійних зустрічах, вечорах.

### **6. Майстерня творчості. (20 год.) Ми творчі і талановиті.**

#### **6.1. Як організувати дозвілля (10 год.)**

*Теоретична частина.* Основні напрямки, форми та методи організації дозвілля. Гра – цікавий і корисний засіб організації вільного часу. Види ігор:

спортивні, інтелектуальні, настільні, фольклорні, літературні та інші. Основні етапи гри.

*Практична частина.* Моделювання ігор. Відпрацювання різних моделей гри за методикою: імітаційних, операційних, рольових, сюжетних, ігор-змагань, драматизаційних вправ. Відпрацювання моделей гри за видом ігрового середовища: без предметів, з предметами, настільні, кімнатні, вуличні, комп'ютерні, технічні.

## **6.2. Творча активність – крок до успіху(10 год.)**

*Теоретична частина.* Що значить бути активною людиною. Як правильно організувати свій час.

*Практична частина:* Екскурсії, конкурси, зустрічі з митцями, свята, виступи. Участь вихованців у проведенні концертно-розважальних програм, музичних конкурсів, музичних ігор і розваг, родинних свят, екскурсій. Святкування Дня музики, Нового року, Різдвяних свят, Днів іменинника тощо. Відвідування концертів професійних виконавців.

## **7. Підсумкове заняття. (4 год.)**

*Теоретична частина.* Планування завдань на літній період.

*Практична частина.* Міні-експедиція в природу.

## **ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ**

*Вихованці мають знати:*

- стилі музики;
- розрізняти музичні твори за темпом, характером, змістом.

*Вихованці мають вміти:*

- описувати вплив різних музичних творів на свій емоційний стан;
- висловлювати власні судження про роль музики в житті людини;
- користуватися початковими навичками звуковидобування та звуковедення;

- добирати музичні твори, пісні для поновлення психічної рівноваги;
- грати вправи для розвитку техніки гри, добиватися рівного чистого звуку;
- підбирати на слух короткі мотиви та імпровізувати у заданому матеріалі;
- самостійно добирати музику, пісні, літературні твори для покращення власного світосприйняття;
- володіти прийомами гри на шестиструнній гітарі в обсязі програми початкового рівня;
- виконувати один-два сольні твори з репертуару колективу;
- аналізувати вплив свідомо обраних інформаційних ресурсів на процеси покращення інтелектуальних здібностей.

*Вихованці мають набути досвід:*

- виконання пісень різних жанрів;
- участі у розважальних програмах;
- організації музичних вечорів;
- визначення взаємозалежності власних фізичних, психічних, інтелектуальних станів з прослуханою музикою, співом, грою на гітарі, грі на сцені.

**ЛІТЕРАТУРА:**

1. Бех І. Д. Виховання особистості: Сходження до духовності: наук. видання / І. Д. Бех. К. : Либідь, 2006. 272 с.
2. Драганчук В. М. Музика як фактор психокоригування: історичні, теоретичні і практичні аспекти / В. М. Драганчук. К., 2003.
3. Життєтворчий потенціал реабілітаційної педагогіки: роздуми над проблемою / ред. С. О. Новік. К. : Наук. думка, 2002. 308 с.
4. Любан-Плоцца Б. Музика і психіка // Б. Любан-Плоцца, Г. Побережна, О. Белов. К : АДЕФ-Україна, 2002. 200 с.
5. Навчальна програма «Музикотерапія» для загальноосвітніх навчальних закладів (курс за вибором) / Безклинська О. З., Бондаренко Г. К., Мороз Г. З., Науменко С. І., Романова Н. В. К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021.
6. Опанасюк О. П. Розвиток творчих здібностей учнів ЗОШ на уроках музичного мистецтва: Методичний посібник/ О. П. Опанасюк. – Львів : ЛОППО, 2008. 32 с.
7. Побережна Г. І. Музика в дитячій душі. К.: Українське агентство інформації та друку «Рада», 2007. 80 с.
8. Семизорова В. Використання системи «Елементарного музикування» Карла Орфа в освітньому процесі дошкільного навчального закладу/ В. В. Семизорова, І. Я. Шараєвська, Н. В. Степаненко. Тернопіль: Мандрівець, 2014. 68 с.
9. Трофімченко І. Є. Розвиток музичних здібностей дітей молодшого шкільного віку за методом «Виховання талантів» Шінічі Сузукі / І. Є. Трофімченко. Сімферополь :
10. Шабутін С. Зцілення музикою// С. Шабутін, С. Хміль, І. Шабутін. Тернопіль: Підручники і посібники, 2008.
11. Шабутін С. В. Зцілення музикою/ С. В. Шабутін, С. В. Хміль, І. В., Шабутіна. Тернопіль : Підручники і посібники, 2006. 192 с.
12. Шевчук А. С. Українські музично-хореографічні традиції як засіб музично-рухового розвитку старших дошкільників / А. С. Шевчук. Фастів : Поліфаст, 2015.