

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«Средняя общеобразовательная школа» пгт. Кожва

РАССМОТРЕНО

Заседанием
педагогического совета

Протокол № 1
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ "СОШ"
пгт. Кожва

Т.Н. Марьенкова
Приказ № 144 (2)
от «30» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности для обучающихся 10 класса

«Эмоциональное спокойствие – залог здорового человека».

Форма организации: кружок

Направление: естественно - научное

Срок реализации: 1 год

Подготовила: педагог-психолог

Макарова Людмила Георгиевна

пгт. Кожва

2023 г.

Основание для разработки программы: 1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.12 №273-ФЗ, Письма Минобрнауки России от 12.05.2011 № 03 – 296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного стандарта общего образования». Федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников (утверждены приказом Минобрнауки России от 28.12.2010 г № 2106, зарегистрирован в Минюсте России 02.02.2011 г., регистрационный номер 19679). Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 21.03.2022 № 9 "Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи"; Учебного плана МОУ «СОШ» пгт. Кожва на 2023 – 2024 г. Годового календарного графика МОУ «СОШ» пгт. Кожва.

Пояснительная записка Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа будет осуществляться с помощью методов «Арт-терапии». Данная программа является модифицированной - в разработке программы были использованы материалы коррекционно-развивающей программы педагогической арт-терапии «Чудесные превращения», составитель: Могильченко О. А.; адаптированной рабочей программы «Арт-терапия, как метод коррекции эмоциональной сферы ребёнка», составитель: Прыткова И.А.; дополнительной общеразвивающей программы социально-педагогической направленности «Цветной мир», автор-составитель: Сбитнева Н.Ю. Программа разработана и реализована в рамках МОУ «СОШ» пгт.Кожва, в которой каждому обучающемуся предоставлена возможность попробовать себя в разных видах деятельности, выбрать наиболее интересное, открыть для себя «новые горизонты» в творчестве. Деятельность ведётся по нескольким направленностям: социально-педагогическая, художественная, научно-техническая, естественно-научная. Осуществляется работа психологической службы: диагностика, проведение тренинговых и развивающих занятий.

Актуальность программы Современная жизнь диктует человеку особые условия: необходимо быть уверенным в себе, конкурентоспособным, активным, целеустремленным, открытым всему новому, иметь нестандартный подход к делу, быть креативным. Арт-терапия позволяет невербальным структурам мозга «высказаться» в обход вербальных — и тем самым помогает выразить скрытые травмы. Во время занятий в мозге происходит активная работа. В нее вовлечены и новая кора (неокортекс), и древняя кора (палеокортекс). Разные зоны мозга активно общаются друг с другом, благодаря чему мозг как бы стимулирует себя. Это позволяет расслабиться, выразить то, что в обычной жизни нельзя выразить словами, и достичь состояния потока. Психологическая наука давно убеждена в том, что арт-терапия помогает ребенку справиться со многими личностными, эмоциональными и поведенческими проблемами, способствует личностному росту и раскрытию. Особую ценность в арт-терапии имеет не конечный результат занятия, а сам процесс, в котором оголяются внутренние переживания. Содержание программы ориентировано на эмоциональное благополучие ребёнка — уверенность в себе, чувство защищённости. Искренность, открытость, спонтанность в выражении собственных чувств и переживаний, индивидуальный стиль самовыражения представляет большую ценность, нежели эстетическая сторона продукта данной деятельности. Арт-терапия даёт ребёнку возможность самовыражения, в результате чего происходят улучшения в его эмоциональной и поведенческой сферах. Методами арт-терапии можно справиться с различными негативными состояниями, такими как – тревожность, страхи, стресс, депрессия, агрессивность и многими другими психологическими проблемами, которые мешают человеку жить и тормозят его развитие. Отличительной особенностью программы является органичное соединение изобразительного, декоративно - прикладного, театрального искусства и саморазвития личности. Практическая работа занимает главное место в данной программе. Ребята не усваивают готовые знания, а приобретают их через прочувствованное созерцание окружающего мира, прочувствование и познание самих себя.

Цель программы Данная программа направлена на всестороннее гармоничное развитие личности ребенка через развитие способности самовыражения и самопознания. Новизна данной программы заключается в использовании нетрадиционных техник рисования и лепки, как способа психологической работы с детьми. Программа является эмоционально – развивающей, что позволяет применять ее в дополнение к другим реализуемым программам образовательного учреждения.

Задачи программы Предметные: – формирование системы знаний, умений, навыков самовыражения средствами изобразительного искусства и обучение методам творческого самовыражения и общения; – развитие интересов детей на основе занятий изобразительным искусством, развитие общих и специальных (творческих) способностей Личностные: – создание условий для нравственного развития личности; – содействие процессам самопознания и саморазвития личности. – развитие творческих (креативных) способностей. – создание условий для развития общих познавательных способностей: восприятие, сенсомоторика, память, внимание, мышление, речь, воображение; – развитие эмоционально-волевой сферы. - также освоение ими современных технологий и методов познания себя, своего физического состояния и чувств.

Метапредметные: – формирование мотивов к познавательной творческой деятельности; – формирование навыков исследовательской деятельности; – создание условий для формирования коллектива, как средства развития личности.

Ожидаемые результаты:

- позитивные изменения в психологическом состоянии детей;
- развитие моторных способностей детей, через овладение ручными многообразными операциями, влияющими на их психофизиологические функции;
- освобождение ребенка от негативных переживаний (фобий, тревожности и т.п.), внутриличностных конфликтов;
- умение работать со своими переживаниями (анализ, реагирование, принятие и т.д.);
- раскрытие внутренних ресурсов ребенка;
- снижение эмоциональной тревожности;
- повышение самооценки
- развитие коммуникативных навыков. - влияние положительных эмоций на состояние человека.

Содержание программы внеурочной деятельности (кружка)

1. Раздел №1 Ведение в курс Эмоциональное спокойствие – успех здорового человека (3 часа).

Данный раздел является вводным в учебный курс и посвящен изучению причин возникновения эмоциональных состояний, связь их с работой головного мозга и состоянием организма человека, изучение истории изучения эмоций и чувств.

2. Раздел №2. Влияние изотерапии на эмоциональное состояние детей (6 часов).

Данный раздел посвящен знакомству с термином: «изотерапия», как один из методов арт-терапии. Раздел включает в себя прорабатывание техник в практике по изотерапии. Обучение выражению своих чувств и эмоций. Рефлексия.

3. Раздел №3. Влияние сказкотерапии на эмоциональное состояние детей (4 часа).

Данный раздел посвящен знакомству с термином: «сказкотерапия», как один из методов арт-терапии. Раздел включает в себя прорабатывание техник в практике по сказкотерапии. Использование сказки для интеграции личности, развития творческих способностей, расширения сознания, совершенствования взаимодействия с окружающим миром.

4. Раздел №4. Влияние песочной терапии на эмоциональное состояние детей (4 часа).

Данный раздел посвящен знакомству с термином: «песочная терапия», как один из методов арт-терапии. Раздел включает в себя прорабатывание техник в практике по песочной терапии. Использование песка для коррекции эмоциональной сферы, расширения сознания, совершенствования взаимодействия с окружающим миром.

5. Раздел №5. Влияние коллажирования на эмоциональное состояние детей. (3 часа).

Данный раздел посвящен знакомству с термином: «коллажирование», как один из методов арт-терапии. Раздел включает в себя прорабатывание техник в практике по коллажированию. Использование коллажа для коррекции эмоциональной сферы, расширения сознания, совершенствования взаимодействия с окружающим миром.

6. Раздел № 6. Влияние музыкотерапии на эмоциональное состояние человека (2 часа).

Данный раздел посвящен знакомству с термином: «музыкотерапия», как один из методов арт-терапии. Раздел включает в себя прорабатывание техник в практике по музыкотерапии. Использование музыкальных занятий для коррекции эмоциональной сферы, расширения сознания, совершенствования взаимодействия с окружающим миром. Развитие эстетических чувств и эстетических потребностей эмоционально чувственного восприятия окружающего мира.

7. Раздел № 7. Влияние фильмотерапии на эмоциональное состояние человека (6 часов).

Данный раздел посвящен знакомству с термином: «фильмотерапии», как один из методов арт-терапии. Раздел включает в себя прорабатывание эмоций и чувств в процессе просмотра фильмов, посвященных проблемным ситуациям в юношеском возрасте с целью коррекции эмоциональной сферы, расширения сознания, совершенствования взаимодействия с окружающим миром. Развитие эстетических чувств и эстетических потребностей эмоционально - чувственного восприятия окружающего мира.

8. Раздел № 8. Подведение итогов (2 часа).

Данный раздел посвящен подведению итогов по данным занятиям внеурочной деятельности.

<i>№</i>	<i>Наименование темы</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Основные виды учебной деятельности</i>
Ведение в курс Эмоциональное спокойствие – успех здорового человека (3 часа).			
1	Введение в курс. История изучения эмоций и чувств.	1	Ознакомление с целями и задачами курса. Изучение нового материала.
2	"Здоровье, эмоции, красота".	1	Учимся определять эмоциональные состояния, которые может переживать человек; показать воздействие эмоций на здоровье человека.
3	Влияние техник арт – терапии на эмоциональное здоровье человека.	1	Изучение нового материала. Рассуждение, анализ.
Влияние изотерапии на эмоциональное состояние детей (6 часов)			
4	Изучение видов изотерапии. Техника «Марания» и «Рисование истории».	1	Изучение нового материала. Обучение выражению своих чувств и эмоций. Рефлексия.
5	Изучение видов изотерапии. Техника «Монотипия» и «Рисование паролоном».	1	Изучение нового материала. Обучение выражению своих чувств и эмоций. Рефлексия.
6	Изучение видов изотерапии.	1	Изучение нового материала. Учимся распознавать свои

	Техника «Пуантилизм».		чувства и эмоции. Рефлексия.
7	Изучение видов изотерапии. Техника «Кляксография».		Изучение нового материала. Учимся распознавать свои чувства и эмоции. Рефлексия.
8	Изучение видов изотерапии. Техника «Рисование пальцами».		Изучение нового материала. Учимся распознавать свои чувства и эмоции. Рефлексия.
9	Изучение видов изотерапии. Техника «Мандала»		Изучение нового материала. Учимся распознавать свои чувства и эмоции. Рефлексия.
Влияние сказкотерапии на эмоциональное состояние детей (4 часа).			
10	Изучение видов сказкотерапии. Техника «Чтение сказок»	1	Изучение нового материала. Рассуждение, анализ.
11	Техника «Сочини историю»	1	Изучение нового материала. Рассуждение, выдвижение гипотез и их обоснование.
12	Техника «Рисование по мотивам сказки»	1	Изучение нового материала. Рассуждение, анализ.
13	Техника «Проигрывание сказки»	1	Изучение нового материала. Рассуждение, анализ.
Влияние песочной терапии на эмоциональное состояние детей (4 часа).			
14	Изучение видов песочной терапии. Техника «Волшебные узоры»	1	Рефлексия. Рассуждение.

15	Техника «Водопад из песка»	1	Изучение нового материала.
16	Техника «Мой песочный мир»	1	Практическая работа по осознанию своих личностных особенностей. Анализ. Рефлексия.
17	Техника «Сказочные истории»	1	Изучение нового материала.
Влияние коллажирования на эмоциональное состояние детей (3 часа).			
18	Изучение видов коллажирования. Техника коллажа: «Моя реальность, планы и мечты».	1	Изучение нового материала
19	Изучение видов коллажирования. Техника коллажа: «Моя звезда».	1	Практическая работа по осознанию своих личностных особенностей. Анализ. Рефлексия.
20	Изучение видов коллажирования. Техника коллажа: «Я такой человек».	1	Изучение нового материала, анализ, обобщение, рефлексия.
Влияние глинотерапии на эмоциональное состояние детей (4 часа).			
21	Изучение видов глинотерапии. Техника «Вылепи эмоцию»	1	Изучение нового материала.
22	Техника «Вылепи злость»	1	Изучение нового материала, рассуждение.
23	Техника «Вылепи страх»	1	Рассуждение, выдвижение гипотез и их обоснование.

24	Техника «Создание совместной скульптуры»	1	Рассуждение, анализ, выдвижение гипотез и их обоснование.
Влияние музыкотерапии на эмоциональное состояние человека (2 часа).			
25	Изучение видов музыкотерапии. Техника «Музыкальный автопортрет»	1	Изучение нового материала.
26	Техника «Музыка моей души»	1	Изучение нового материала.
Влияние фильмотерапии на эмоциональное состояние человека (6 часов)			
27	Кинотерапия, как средство развития и коррекции эмоционально – личностной сферы человека.	1	Изучение нового материала. Рассуждение и обобщение.
28	Преодоление сложных жизненных ситуаций с помощью кинотерапии	1	Просмотр фильма. Классификация, анализ, обобщение.
29	Преодоление депрессивных состояний с помощью кинотерапии.	1	Классификация, анализ, обобщение.
30	Достижение цели и повышение мотивации с помощью кинотерапии	1	Изучение нового материала. Рассуждение, анализ.
31	Использование кинотерапии в вопросах дружбы и помощи	1	Изучение нового материала. Рассуждение, анализ.

32	Кинотерапия на тему самопознания и поиска себя.	1	Изучение нового материала. Рассуждение, анализ.
Подведение итогов (2 часа)			
33	Заключительное занятие «Подарок на память»	1	Коррекция личностных качеств, воспитание желания оказать помощь. Рассуждение, анализ.
34	Промежуточная аттестация	1	

Итого: 34 часа