



**Российская Федерация  
Министерство образования Тульской области  
Государственное образовательное учреждение Тульской области  
«Яснополянский образовательный комплекс им. Л. Н. Толстого»**

**ПРИНЯТО**

Решением педагогического совета  
Председатель

\_\_\_\_\_ Д.В.Киселев  
Протокол от 29.08.2024 г. №1

**УТВЕРЖДАЮ**

директор ГОУ ТО «Яснополянский  
комплекс»

\_\_\_\_\_ Д.В. Киселев  
Приказ от 02.09.2024 г. № 65-ОД

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ОБЪЕДИНЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«Живительная сила Ясной Поляны»  
(использование историко-природно-ландшафтных ресурсов музея-  
усадьбы в деятельности по сохранению и укреплению здоровья детей)**

Начальное и основное общее образование  
(1-9 классы, возраст детей 7-15 лет)

**Составитель:**  
педагог психолог  
*Э.Н. Грозная*

**Ясная Поляна  
2024**

## 1. Пояснительная записка

Счастье – это быть с природой, видеть ее, говорить с ней.

*Л.Н. Толстой*

Несмотря на усилия здравоохранения, создавшаяся социально-экономическая и экологическая ситуация привела к резкому ухудшению состояния здоровья населения России, главным образом детского. При таком понимании проблемы становится очевидным, что заниматься здоровьем надо не только и не столько там, куда люди приходят со своими болезнями, а там, где они получают образование. Наиболее важными задачами, стоящими перед образованием, являются: воспитание у обучающихся потребности в здоровье, формирование у них научного понимания сущности здорового образа жизни. В. А. Сухомлинский писал: «Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя... Если измерить все мои заботы и тревоги о детях в течение первых четырех лет обучения, то добрая половина их – о здоровье».

Здоровье – это совокупность процессов, протекающих согласованно, но с разной скоростью. Стать властелином своего здоровья может каждый человек, нужно только научиться управлять своим здоровьем с детского возраста. И в этом деле могут помочь в первую очередь родители, затем педагоги, но при одном обязательном условии – каждый должен захотеть быть и жить здоровым.

По мнению И. И. Брехмана (1993), существуют два разных направления:

1. Обеспечение здоровья практически здоровых;
2. Оздоровление и лечение больных;
3. Однако более разумным является третий – формирование здоровья и сохранение его всеми доступными способами.

**Новизна программы** состоит в том, что:

**Во-первых**, она предполагает использование историко-природно-ландшафтных ресурсов музея-усадьбы Ясная Поляна в деятельности по сохранению и укреплению здоровья детей.

**Во-вторых**, она построена на сочетании групповой работы (экскурсии на пасеку, конюшню, просветительско-практические занятия в теплице, в лесопарковой зоне музея-усадьбы) и глубокой индивидуальной работы, способствующей более глубокому самопознанию и самораскрытию детей.

***В-третьих***, она предполагает использование и сочетание различных современных эффективных технологий и психотехник (кинезиологию, мудры, анималотерапию, дендротерапию, ландшафтотерапию, ароматерапию, библиотерапию, цветотерапию, фототерапию и др.)

## **Цель и задачи программы**

### ***Цель:***

- оказание индивидуально-ориентированной психологической помощи и поддержки детям-инвалидам, детям с ограниченными возможностями здоровья, детей с психосоматическими заболеваниями и психосоциальными проблемами.

### ***Задачи:***

- повышение уровня психологической компетентности по вопросам сохранения и укрепления здоровья,  
- снижение уровня тревожности,  
- снятие психоэмоционального напряжения,  
- овладение приемами и методами психоэмоциональной саморегуляции,  
- восстановление психологического равновесия,  
- развитие уверенности и уважения к себе, другим людям и природе,  
- развитие независимости и творческих способностей,  
- улучшение навыков общения,  
- расширение личных представлений о социальных и коллективных интересах в охране природы и окружающей среды.

### ***Задачи программы:***

#### **1) образовательные:**

- дать школьнику знания о самом себе и научить его получать эти знания;  
- познакомить с основами психологии личности, психогигиены, с целью более глубокого познания собственной личности и окружающих людей в аспекте сохранения и укрепления здоровья;

#### **2) воспитательные:**

- способствовать формированию ориентации на ведение здорового образа жизни;  
- способствовать личностному росту, особенно нравственному самосовершенствованию, создать условия для раскрытия творческого потенциала;

- способствовать формированию активного самосознания и навыков волевой саморегуляции;

- повышать уровень психологической культуры учащихся, а также культуры общения и поведения в социуме;

### **3) развивающие:**

- развивать личностные качества учащихся: активность, самостоятельность, ответственность, дипломатичность, толерантность, способствовать формированию адекватной самооценки, развитию уверенности в себе;

- развивать познавательный интерес к собственному внутреннему миру;

- способствовать развитию рефлексии как процесса познания и понимания самого себя;

- совершенствовать коммуникативные навыки.

### **Возраст детей, участвующих в реализации программы.**

Программа рассчитана на обучающихся 7- 15 лет (1-9 классы)

Программа курса рассчитана на 36 учебных часов из расчета 1 час в неделю и реализуется в 1-9 классах.

## **2. Планируемые результаты обучения учащихся.**

### **Личностные результаты освоения программы:**

- высокий уровень развития российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, Ясной Поляне, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества;

- осознанное, уважительное отношение к культуре родного края, к Ясной Поляне, как исторической ценности народов России и народов мира;

- сформированность мировоззрения, осознание своего места в поликультурном мире;

- сформированность основ саморазвития и самовоспитания, готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в разнообразных видах деятельности;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни через приемы психогигиены;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к психологическому здоровью, как собственному, так и других людей;
- сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления.

### **Метапредметные результаты освоения программы:**

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности по саморазвитию и самосовершенствованию личности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения;
- владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения;
- сформированность экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике.

### **Предметные результаты освоения программы.**

В результате изучения курса учащиеся должны:

#### **1. Иметь представление:**

- об уровне развития собственных способностей, личностных свойств, интересов, склонностей;
- о возможных способах сохранения и укрепления своего здоровья;
- о возможных способах психоэмоциональной саморегуляции,
- о возможностях экотерапевтических технологий в сохранении и укреплении здоровья.

#### **2. Знать:**

- понятия здоровье, стресс,
- факторы, влияющие на здоровье,
- приемы саморегуляции, способы снижения тревожности,
- виды экотерапевтических технологий и методов, их возможности.

### 3. Уметь:

- различать основные психологические понятия курса;
- преодолевать стрессовые состояния, тревогу;
- применять экотерапевтические технологии;
- выполнять психотехнические упражнения;
- применять различные средства, виды и техники общения;
- устанавливать контакты с окружающими людьми, успешно решать конфликтные ситуации, владеть навыками самопрезентации.

После прохождения данной программы учащийся должен уметь самостоятельно понимать сущность предмета, основные формы, техники взаимодействия психологических феноменов в аспекте сохранения и укрепления здоровья.

Также ожидаемым результатом работы по программе является развитие личностных свойств: коммуникабельности, самостоятельности, самокритичности, снижение тревожности, а также укрепление веры в себя, повышение уровня самооценки, что является следствием не только активного применения психологических развивающих упражнений, но следствием сплочения детского коллектива и создания благоприятного психологического климата в ходе проведения групповых занятий, экскурсий.

## 3. Содержание курса

**Влияние природы на жизнь и здоровье человека.** Факторы, влияющие на здоровье человека, компоненты и критерии здоровья. Как связь с природой влияет на психическое здоровье. Воздействие природных ритмов на поведение человека. Влияние погодных условий и антропогенного загрязнения окружающей среды на психику человека. Влияние антропогенных факторов на психику человека. Влияние ландшафта на психику человека.

**Значение имени человека в жизни.** Принятие своего имени. Повышение самооценки за счет полного принятия своей внешности. Влияние оранжевого цвета на здоровье человека.

**Семья в жизни человека.** Содействие формированию позитивного образа семьи, родителей, психотерапевтическая работа с семейными проблемами методами сказкотерапии.

**Что значит быть в ладу с собой** и принимать себя, любить себя? Влияние белого цвета на здоровье человека. Освоение навыков снятия эмоционального напряжения через выполнение кинезиологических упражнений, визуальный и тактильный контакт с природными объектами.

**Что значит добро в жизни человека** и почему полезно для здоровья совершать добрые поступки. Освоение навыков снятия эмоционального напряжения через выполнение автономной кинезиологической гимнастики космонавтов, визуальный и тактильный контакт с природными объектами. Влияние коричневого цвета на здоровье человека.

**Чувство уверенности в себе** как основа жизненного успеха. Аффирмации, укрепляющие уверенность в своих способностях справиться с ситуацией. Освоение навыков снятия эмоционального напряжения через выполнение дыхательных кинезиологических упражнений, визуальный и тактильный контакт с природными объектами. Арттерапевтическая техника: Мандала уверенности.

**Почему полезно мечтать для психического здоровья?** Арттерапевтическая работа с позитивной мечтой. Снятие психоэмоционального напряжения через выполнение кинезиологических упражнений для развития межполушарного взаимодействия (комплекс №1), визуальный и тактильный контакт с природными объектами.

**Как развивать уверенность в себе?** Психологический настрой на уверенность в себе. Снятие психоэмоционального напряжения через выполнение кинезиологических упражнений для развития межполушарного взаимодействия (комплекс № 2), визуальный и тактильный контакт с природными объектами. Влияние голубого цвета на здоровье человека.

**Дерево моих успехов.** Повышение уверенности в себе через выполнение психотерапевтических упражнений. Аффирмации, помогающие определить сильные стороны своей личности. Снятие психоэмоционального напряжения через выполнение дыхательной гимнастики «Повышение энергии», визуальный и тактильный контакт с природными объектами.

**Уверенность в себе и развитие способностей в построении жизненной перспективы.** Психотерапевтические аффирмации на тему уверенности в себе и развития способностей. Снятие психоэмоционального напряжения через выполнение автономной кинезиологической гимнастики космонавтов, визуальный и тактильный контакт с природными объектами. Цветотерапия: белый цвет.

**Цветотерапия и ее возможности в саморегуляции.** Эффективные способы саморегуляции. Снятие психоэмоционального напряжения через выполнение кинезиологических упражнений, визуальный и тактильный

контакт с природными объектами. Арттерапевтическая техника: Мандала спокойствия. Цветотерапия: зеленый цвет.

**Что такое жизненный успех?** Аффирмации, настраивающие на позитивное будущее. Изготовление мандалы жизненного успеха из природных материалов. Снятие психоэмоционального напряжения через выполнение дыхательной гимнастики «Повышение энергии», визуальный и тактильный контакт с природными объектами.

**Уверенность в себе и развитие способностей как основа коммуникативной успешности.** Психотерапевтические аффирмации на тему уверенности в себе и развития способностей. Снятие психоэмоционального напряжения через выполнение автономной кинезиологической гимнастики космонавтов, визуальный и тактильный контакт с природными объектами. Психотерапевтическая работа с природными артобъектами.

**Дорогу осилит идущий.** Почему важно саморазвитие и самосовершенствование? Что такое мотивация? Психотерапевтические аффирмации на тему уверенности в себе. Снятие психоэмоционального напряжения через выполнение дыхательных кинезиологических упражнений, визуальный и тактильный контакт с природными объектами. Цветотерапия: голубой цвет.

**Что такое саморегуляция?** Значение саморегуляции для сохранения здоровья человека. Снятие психоэмоционального напряжения через выполнение кинезиологических упражнений, визуальный и тактильный контакт с природными объектами. Изготовление авторской мандалы из природных материалов. Цветотерапия: зеленый цвет.

**Настрой на здоровье.** Почему важно позитивное мышление и настрой на здоровье? Изготовление весенней мандалы здоровья. Психотерапевтические аффирмации на тему здоровья. Снятие психоэмоционального напряжения через выполнение автономной кинезиологической гимнастики космонавтов, визуальный и тактильный контакт с природными объектами.

**Психотерапевтические сказки и здоровье человека.** Чтение и обсуждение авторской психотерапевтической сказки А.Гнездилова. Психотерапевтические аффирмации на тему позитивного восприятия жизни. Снятие психоэмоционального напряжения через выполнение дыхательных кинезиологических упражнений, визуальный и тактильный контакт с природными объектами.

**Подведение итогов «Чему я научился».** Релаксационные и психотерапевтические упражнения для снятия психоэмоционального



напряжения. Арттерапевтическое рисование «Мандала жизненного успеха и здоровья». Анкетирование «Что я знаю о здоровье?»

#### 4. Тематическое планирование.

##### 1-4 класс

Название темы	Занятия	Содержание	Количество часов
1. Что такое здоровье?	Занятие №1	1. Информационный блок. Беседа «Что такое здоровье?». 2. Арттерапевтическая техника «Рисунок здоровья»	2
	Занятие № 2	1. Дыхательная гимнастика «Воздух осеннего леса». 2. Релаксационные упражнения.	2
	Занятие № 3	1. Сказкотерапия. Чтение и обсуждение сказки «В королевстве здоровья». 2. Кинезиологические упражнения на снятие психоэмоционального напряжения.	2
	Занятие № 4	1. Сеанс фототерапии «Мой взгляд» 2. Рефлексия темы.	2
2. В чистом теле – здоровый дух!	Занятие № 5	1. Информационный блок «В чистом теле – здоровый дух!». 2. Арттерапевтическая техника «Автопортрет»	2
	Занятие № 6	1. Дыхательная гимнастика «Воздух осеннего поля». 2. Релаксационные упражнения.	2
	Занятие № 7	1. Сказкотерапия. Чтение и обсуждение сказки о важности соблюдения правил гигиены. 2. Кинезиологические упражнения на снятие психоэмоционального напряжения.	2

	Занятие № 8	1. Сеанс фототерапии «Мой взгляд». 2. Рефлексия темы.	2
3. Режим дня и здоровье человека.	Занятие № 9	1. Информационный блок «Режим дня и здоровье человека». 2. Арттерапевтическая техника «Мое время»	2
	Занятие № 10	1. Дыхательная гимнастика «Воздух осеннего леса». 2. Релаксационные упражнения.	2
	Занятие № 11	1. Сказкотерапия. Чтение и обсуждение сказки «Потерянное время». 2. Кинезиологические упражнения на снятие психоэмоционального напряжения.	2
	Занятие № 12	1. Сеанс фототерапии «Мой взгляд». 2. Рефлексия темы.	2
4. Психогигиена на выполнении домашних заданий.	Занятие № 13	1. Информационный блок «Психогигиена выполнения домашних заданий» 2. Арттерапевтическая техника «Временные рамки»	2
	Занятие №14	1. Дыхательная гимнастика «Мобилизация». 2. Релаксационные упражнения.	2
	Занятие № 15	1. Сказкотерапия. Чтение и обсуждение сказки «Лесная школа». 2. Кинезиологические упражнения для развития внимания.	2
	Занятие № 16	1. Сеанс фототерапии «Мой взгляд» 2. Рефлексия темы.	2
5. Мои любимые занятия	Занятие № 17	1. Информационный блок «Мои любимые занятия». 2. Арттерапевтическая техника «Мой мир»	2
	Занятие № 18	1. Дыхательная гимнастика «Воздух свободы».	2

		2. Релаксационные упражнения.	
	Занятие № 19	1. Сказкотерапия. Чтение и обсуждение сказки о важности хобби в жизни человека. 2. Кинезиологические упражнения на снятие психоэмоционального напряжения.	2
	Занятие № 20	1. Сеанс фототерапии «Мой взгляд» 2. 2. Рефлексия темы.	2
6. Домашние животные и здоровье человека	Занятие № 21	1. Информационный блок «Домашние животные и здоровье человека» 2. Арттерапевтическая техника «Мой друг»	2
	Занятие № 22	1. Дыхательная гимнастика «Воздух зимнего леса». 2. Релаксационные упражнения.	2
	Занятие № 23	1. Сказкотерапия. Чтение и обсуждение сказки «Мы в ответе за них». 3. Кинезиологические упражнения на развитие памяти.	2
	Занятие № 24	4. 1. Сеанс фототерапии «Мой взгляд» 2. Рефлексия темы.	2
7. Мне хорошо дома	Занятие № 25	1. Информационный блок «Мне хорошо дома» 2. Арттерапевтическая техника «Моя семья»	2
	Занятие № 26	1. Дыхательная гимнастика «Силачи». 2. Релаксационные упражнения.	2
	Занятие № 27	1. Сказкотерапия. Чтение и обсуждение сказки «Однажды дома...». 2. Кинезиологические упражнения на снятие психоэмоционального напряжения.	2

	Занятие № 28	1. Сеанс фототерапии «Мой взгляд» 2. Рефлексия темы.	2
8. Мне хорошо с собой	Занятие № 29	1. Информационный блок «Мне хорошо с собой» 2. Арттерапевтическая техника «Скульптор»	2
	Занятие № 30	1. Дыхательная гимнастика «Напряжение и расслабление». 2. Релаксационные упражнения.	2
	Занятие № 31	1. Сказкотерапия. Чтение и обсуждение сказки «Путешествие к себе». 2. Кинезиологические упражнения на снятие психоэмоционального напряжения.	2
	Занятие № 32	1. Сеанс фототерапии «Мой взгляд» 2. Рефлексия темы.	2
9. Мне хорошо с друзьями	Занятие № 33	1. Информационный блок «Мне хорошо с друзьями» 2. Арттерапевтическая техника «Мой круг общения»	2
	Занятие № 34	1. Дыхательная гимнастика «Воздух весеннего леса». 2. Релаксационные упражнения.	2
	Занятие № 35	1. Сказкотерапия. Чтение и обсуждение сказки «Страна дружбы». 2. Кинезиологические упражнения на снятие психоэмоционального напряжения.	2
	Занятие № 36	1. Сеанс фототерапии «Мой взгляд» 2. Рефлексия темы.	2
10. Я поссорился	Занятие № 37	1. Информационный блок «Я поссорился» 2. Арттерапевтическая техника «Избавление от обид»	2
	Занятие № 38	1. Дыхательная гимнастика «Воздух весеннего поля». 2. Релаксационные упражнения.	2

	Занятие № 39	1. Сказкотерапия. Чтение и обсуждение сказки «Забвение». 2. Кинезиологические упражнения на снятие психоэмоционального напряжения.	2
	Занятие № 40	1. Сеанс фототерапии «Мой взгляд» 2. Рефлексия темы.	2
11. Творчество и здоровье человека	Занятие № 41	1. Информационный блок «Творчество и здоровье человека». 2. Арттерапевтическая техника «Страна фантазий»	2
	Занятие № 42	1. Дыхательная гимнастика «Мечты». 2. Релаксационные упражнения.	2
	Занятие № 43	1. Сказкотерапия. Чтение и обсуждение сказки «Волшебный мир». 2. Кинезиологические упражнения «Потенциал».	2
	Занятие № 44	1. Сеанс фототерапии «Мой взгляд» 2. Рефлексия темы.	2
12. Как снимать психоэмоциональное напряжение	Занятие № 45	1. Информационный блок «Как снимать психоэмоциональное напряжение» 2. Арттерапевтическая техника «Сбрось лишнее»	2
	Занятие № 46	1. Дыхательная гимнастика «Йога для малышей». 2. Релаксационные упражнения.	2
	Занятие № 47	1. Сказкотерапия. Чтение и обсуждение сказки «Путешествие». 2. Кинезиологические упражнения на снятие психоэмоционального напряжения.	2
	Занятие № 48	1. Сеанс фототерапии «Мой взгляд» 2. Рефлексия темы.	2
13. Как справиться со	Занятие № 49	1. Информационный блок «Как справиться со школьными трудностями».	2

школьными трудностям и		2. Арттерапевтическая техника «Письмо в будущее»	
	Занятие № 50	1. Дыхательная гимнастика «Я спокоен». 2. Релаксационные упражнения.	2
	Занятие № 51	1. Сеанс фототерапии «Мой взгляд». 2. Сказкотерапия. Чтение и обсуждение сказки «Переполох в Лесной школе»	2
	Занятие № 52	1. Психотерапевтическая работа с природными артобъектами. 2. Рефлексия темы.	2
14. Школьный успех	Занятие № 53	1. Информационный блок «Школьный успех». 2. Арттерапевтическая техника «Моя звезда»	2
	Занятие № 54	1. Дыхательная гимнастика «Дотянуться до звезд». 2. Релаксационные упражнения.	2
	Занятие № 55	1. Сказкотерапия. Чтение и обсуждение сказки «Победитель». 2. Кинезиологические упражнения на развитие уверенности в себе.	2
	Занятие № 56	1. Сеанс фототерапии «Мой взгляд» 2. Рефлексия темы.	2
15. Как справиться со страхами	Занятие № 57	1. Информационный блок «Как справиться со страхами» 2. Арттерапевтическая техника «Маски»	2
	Занятие № 58	1. Дыхательная гимнастика «Воздух весеннего леса». 2. Релаксационные упражнения.	2
	Занятие № 59	1. Сказкотерапия. Чтение и обсуждение сказки «Черный ворон». 2. Кинезиологические упражнения на снятие психоэмоционального напряжения.	2

	Занятие № 60	1. Сеанс фототерапии «Мой взгляд» 2. Рефлексия темы.	
16. Как справиться с тревожностью	Занятие № 61	1. Информационный блок «Как справиться с тревожностью» 2. Арттерапевтическая техника «Мандала уверенности»	2
	Занятие № 62	1. Дыхательная гимнастика «Воздух весеннего поля». 2. Релаксационные упражнения.	2
	Занятие № 63	1. Сказкотерапия. Чтение и обсуждение сказки «Озеро». 2. Кинезиологические упражнения на снятие психоэмоционального напряжения.	2
	Занятие № 64	1. Сеанс фототерапии «Мой взгляд» 2. Рефлексия темы.	2
17. Как быть счастливым	Занятие № 65	1. Информационный блок «Как быть счастливым». 2. Арттерапевтическая техника «Мандала счастья»	2
	Занятие № 66	1. Дыхательная гимнастика «Спокойствие». 2. Релаксационные упражнения.	2
	Занятие № 67	1. Сказкотерапия. Чтение и обсуждение сказки «Волшебная лампа». 2. Кинезиологические упражнения «Сила».	2
	Занятие № 68	1. Сеанс фототерапии «Мой взгляд» 2. Рефлексия темы.	2
18. Чему я научился	Занятие № 69	1. Информационный блок «Мои итоги» 2. Арттерапевтическая техника «Это я беру с собой »	2
	Занятие № 70	1. Дыхательная гимнастика «Успех». 2. Релаксационные упражнения.	2

	Занятие № 71	1. Сказкотерапия. Чтение и обсуждение сказки «Три королевства». 2. Кинезиологические упражнения на снятие психоэмоционального напряжения.	2
	Занятие № 72	1. Информационный блок «Мое здоровье» 2. Анкетирование «Что я знаю о здоровье?»	2
		<b>Итого</b>	<b>144 часа</b>

### 5-9 класс

Название темы	Занятия	Содержание	Количество часов
1. Здоровье человека и природа	Занятие №1	3. Упражнение «Бег ассоциаций» 4. Информационный блок. Беседа «Здоровье человека и природа».	2
	Занятие № 2	3. Дыхательная гимнастика «Повышение энергии». 4. Цветотерапия. Желтый. 5. Упражнение «Страхни!»	2
	Занятие № 3	3. Сеанс дендротерапии «Энергия ясеня». 4. Аффирмации здоровья и хорошей физической формы	2
	Занятие № 4	3. Сеанс фототерапии «Мой взгляд» 4. Рефлексия темы.	2
2. Рисунок моего имени	Занятие № 5	3. Информационный блок «Имя в жизни человека». 4. Упражнение-разминка «Имя +прилагательное» 5. Арттерапевтическая работа с образом имени	2
	Занятие № 6	3. Дыхательная гимнастика «Повышение энергии». 4. Цветотерапия. Оранжевый.	2



		5. Упражнение «Рисунок моего имени»	
	Занятие № 7	2. Сеанс дендротерапии «Энергия яблони». 3. Аффирмации, создающие позитивное представление о своей внешности.	2
	Занятие № 8	1. Сеанс фототерапии «Мой взгляд». 2. Рефлексия темы.	2
Семья – моя опора в жизни	Занятие № 9	3. Информационный блок «Семья – моя опора в жизни». 4. Разминка. Упражнение «Бег ассоциаций». 5. Психотерапевтическая работа «Семейное фото».	2
	Занятие № 10	1. Чтение и обсуждение психотерапевтической сказки А.Гнезидилова.	2
	Занятие № 11	3. Кинезиологические упражнения для профилактики нарушений зрения.	2
	Занятие № 12	1. Сеанс дендротерапии «Энергия дуба». 4. 2. Рефлексия темы.	2
В ладу с собой	Занятие № 13	3. Информационный блок. «В ладу с собой»	2
	Занятие №14	1. Кинезиологические упражнения для снятия эмоционального напряжения. 4. Цветотерапия. Белый	2
	Занятие № 15	3. Сеанс дендротерапии «Энергия березы» 4. Выполнение мудры «Чаша Чандмана»	2
	Занятие № 16	3. Сеанс фототерапии «Мой взгляд» 4. Рефлексия темы.	2
Делая добро	Занятие № 17	3. Информационный блок «Добро в жизни человека».	2

		4. Автономная кинезиологическая гимнастика космонавтов	
	Занятие № 18	1. Упражнение «Копилка хороших поступков» 2. Выполнение мудры «Стрела Ваджра»	2
	Занятие № 19	3. Цветотерапия. Коричневый 4. Сеанс дендротерапии «Сила ясеня»	2
	Занятие № 20	3. Сеанс фототерапии «Мой взгляд» 4. Рефлексия темы.	2
Уверенность	Занятие № 21	3. Информационный блок «Уверенность» 4. Дыхательные кинезиологические упражнения.	2
	Занятие № 22	1. Выполнение мудры «Шапка Шакьямуни» 2. Сеанс дендротерапии «Энергия дуба»	2
	Занятие № 23	5. 1. Аффирмации, укрепляющие уверенность в своих способностях справиться с ситуацией. 6. Мандала уверенности.	2
	Занятие № 24	7. 1. Сеанс фототерапии «Мой взгляд» 2. Рефлексия темы.	2
Позитивные мечты	Занятие № 25	3. Информационный блок «Позитивные мечты» 4. Кинезиологические упражнения для развития межполушарного взаимодействия (комплекс №1).	2
	Занятие № 26	1. Методика «Дотянись до звезд». 2. Арттерапевтическая работа с позитивной мечтой. Упражнение «Талисман моей мечты».	2
	Занятие № 27	3. Сеанс дендротерапии «Энергия тополя»	2

		4. Упражнение «Я есть сила!»	
	Занятие № 28	1. Сеанс фототерапии «Мой взгляд» 2. Рефлексия темы.	2
Уверенность в себе	Занятие № 29	2. Информационный блок «Уверенность в себе» 2. Психологический настрой на уверенность в себе.	2
	Занятие № 30	1. Кинезиологические упражнения для развития межполушарного взаимодействия (комплекс №2). 3. Цветотерапия. Голубой.	2
	Занятие № 31	3. Сеанс дендротерапии «Энергия березы». 4. Выполнение мудры «Жизнь»	2
	Занятие № 32	3. Сеанс фототерапии «Мой взгляд» 4. Рефлексия темы.	2
Дерево моих успехов	Занятие № 33	3. Информационный блок «Дерево моих успехов» 4. Дыхательная гимнастика «Повышение энергии» 5. Упражнение «Желаю тебе»	2
	Занятие № 34	1. Упражнение «Измени свой пульс» 2. Упражнение «Дерево моих успехов» 3. Сеанс дендротерапии «Энергия липы».	2
	Занятие № 35	3. Выполнение мудры «Знание» 4. Аффирмации, помогающие определить сильные стороны своей личности	2
	Занятие № 36	1. Мандала успеха. 3. Сеанс фототерапии «Мой взгляд» 4. Рефлексия темы.	2
Уверенность в себе и	Занятие № 37	3. Информационный блок «Уверенность в себе и развитие	2

развитие способности в построении жизненной перспективы		способностей в построении жизненной перспективы» 4. Автономная кинезиологическая гимнастика космонавтов.	
	Занятие № 38	1. Цветотерапия. Белый. 2. Сеанс дендротерапии «Энергия клена». 3. Выполнение мудры «Окно мудрости»	2
	Занятие № 39	1. Психотерапевтические аффирмации на тему уверенности в себе и развития способностей	2
	Занятие № 40	3. Сеанс фототерапии «Мой взгляд» 4. Рефлексия темы.	2
Цветотерапия в саморегуляции	Занятие № 41	3. Информационный блок «Цветотерапия в саморегуляции». 4. Кинезиологические упражнения для снятия эмоционального напряжения.	2
	Занятие № 42	1. Информационный блок. Эффективные способы саморегуляции. Цветотерапия. 2. Цветотерапия. Зеленый.	2
	Занятие № 43	3. Сеанс дендротерапии «Энергия сосны». 4. Мандала спокойствия.	2
	Занятие № 44	3. Сеанс фототерапии «Мой взгляд» 4. Рефлексия темы.	2
Жизненный успех	Занятие № 45	3. Информационный блок «Жизненный успех» 4. Дыхательная гимнастика «Повышение энергии»	2
	Занятие № 46	1. Выполнение мудры «Храм дракона» 2. Сеанс дендротерапии «Энергия дуба».	2

	Занятие № 47	3. Аффирмации, настраивающие на позитивное будущее. 4. Изготовление мандалы жизненного успеха из природных материалов.	2
	Занятие № 48	3. Сеанс фототерапии «Мой взгляд» 4. Рефлексия темы.	2
Уверенность в себе и развитие способностей как основа коммуникативной успешности	Занятие № 49	3. Информационный блок «Уверенность в себе и развитие способностей как основа коммуникативной успешности». 4. Автономная кинезиологическая гимнастика космонавтов.	2
	Занятие № 50	5. Сеанс дендротерапии «Энергия клена». 6. Выполнение мудры «Окно мудрости»	2
	Занятие № 51	2. Психотерапевтические аффирмации на тему уверенности в себе и развития способностей 3. Сеанс фототерапии «Мой взгляд».	2
	Занятие № 52	3. Психотерапевтическая работа с природными артобъектами. 4. Рефлексия темы.	2
Дорогу осилит идущий	Занятие № 53	3. Информационный блок «Дорогу осилит идущий» (мотивационная коппинг-беседа). 4. Дыхательные кинезиологические упражнения.	2
	Занятие № 54	1. Цветотерапия. Голубой. 2. Сеанс дендротерапии «Энергия ясеня». 3. Выполнение мудры «Жизнь»	2
	Занятие № 55	1. Психотерапевтические аффирмации на тему уверенности в себе.	2
	Занятие № 56	3. Сеанс фототерапии «Мой взгляд» 4. Рефлексия темы.	2

Саморегуляция	Занятие № 57	3. Информационный блок «Саморегуляция» 4. Кинезиологические упражнения для снятия эмоционального напряжения.	2
	Занятие № 58	1. Цветотерапия. Зеленый. 2. Сеанс дендротерапии «Энергия сосны». 3. Выполнение мудры «Чаша Чандмана»	2
	Занятие № 59	3. Психотерапевтические аффирмации на тему уверенности в себе. 4. Изготовление авторской мандалы из природных материалов.	2
	Занятие № 60	3. Сеанс фототерапии «Мой взгляд» 4. Рефлексия темы.	
Настрой на здоровье	Занятие № 61	3. Информационный блок «Настрой на здоровье.» 4. Автономная кинезиологическая гимнастика космонавтов.	2
	Занятие № 62	1. Сеанс дендротерапии «Энергия липы». 2. Выполнение мудры «Знание»	2
	Занятие № 63	3. Изготовление весенней мандалы здоровья. 4. Психотерапевтические аффирмации на тему здоровья.	2
	Занятие № 64	3. Сеанс фототерапии «Мой взгляд» 4. Рефлексия темы.	2
Психотерапевтические сказки и здоровье человека	Занятие № 65	3. Информационный блок «Психотерапевтические сказки и здоровье человека». 4. Дыхательные кинезиологические упражнения	2

		5. Сеанс дендротерапии «Энергия тополя».	
	Занятие № 66	1. Выполнение мудры «Шапка Шакьямуни» 2. Чтение и обсуждение авторской психотерапевтической сказки А.Гнездилова (по индивидуальным показаниям)	2
	Занятие № 67	3. Психотерапевтические аффирмации на тему позитивного восприятия жизни.	2
	Занятие № 68	3. Сеанс фототерапии «Мой взгляд» 4. Рефлексия темы.	2
«Чему я научился»	Занятие № 69	3. Информационный блок «Мои итоги» 4. Релаксационные упражнения на природе: «Кулачки», «Шалтай — Болтай», «Шарик»	2
	Занятие № 70	1. Упражнение «Счастье» 2. Арттерапевтическое рисование «Счастье».	2
	Занятие № 71	3. Упражнение «Чемодан в дорогу»	2
	Занятие № 72	3. Арттерапевтическое упражнение - рисование «Мандала жизненного успеха и здоровья» 4. Анкетирование «Что я знаю о здоровье?»	2
		<b>Итого</b>	<b>144 часа</b>

## 5. Материально-техническое обеспечение

*Организационные условия*, позволяющие реализовать содержание учебного курса, предполагают:

- наличие кабинета для проведения работы (входящей и итоговой диагностики, консультирования по итогам проведения диагностики);
- возможность выхода на территорию музея-усадьбы Ясная Поляна для проведения занятий.

***Из дидактического обеспечения необходимо:***

- блок диагностических методик;
- разработки тематические для занятий.

Для занятий по программе ***необходимы следующие средства и материалы:*** простые карандаши, ручки, фломастеры, маркеры, гуашевые и акварельные краски, бумага для записей и рисования, аудиозаписи.

**6. Список использованной литературы.**

1. Дуглас Блох «Большая книга помощи вашему ребенку», СПб., Прайм-Еврознак, 2008
2. Тестирование детей/ Автор-составитель В.Богомолов, Ростов н\Д: «Феникс», 2005.
3. Н.Л.Кряжева «Развитие эмоционального мира детей», Ярославль, Академия развития, 1997
4. Л.Д.Лебедева «Практика арттерапии: подходы, диагностика, система занятий», СПб., Речь, 2008
5. Практикум по арт-терапии, под редакцией А.И.Копытина. - СПб., 2010.
6. Рогов Е.И. «Психология человека», М.: ВЛАДОС, 2011.
7. Н.А.Сакович «Игры в тигры», СПб., Речь, 2007
8. А.Л.Сиротюк «Коррекция обучения и развития школьников», М., Творческий центр Сфера, 2002
9. К.Фопель «Как научить детей сотрудничать», М., Генезис, 2001
10. Гертруд Хириш «Мудры: йога для пальцев», М., Астрель, 2006



**Критерии отбора к занятиям в объединении дополнительного образования «Живительная сила Ясной поляны»**

Отбор на занятия в объединении дополнительного образования «Живительная сила Ясной поляны» осуществляется на основании следующих критериев:

- обучающиеся 1-4,5-9 классов, желание углубленно изучать жизнь и творчество Л.Н.Толстого, стремление к посещению ГМПЗ «Ясная Поляна» (прогулки, волонтерская деятельность и т.д.);
- индивидуальные особенности учащихся;
- заявление родителей, договор с ОО, согласие на обработку персональных данных, регистрация в АИС «Навигатор»

Приложение № 2  
к дополнительной  
общеразвивающей программе

**Список преподавателей объединения дополнительного образования  
«Живительная сила Ясной поляны»**

<b>Грозная Эльвира Николаевна</b>	Руководитель центра охраны и укрепления здоровья, стаж работы более 30 лет
-----------------------------------	--