



**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ
ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ
«ЯСНОПОЛЯНСКИЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС
ИМ. Л.Н. ТОЛСТОГО»**

РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического совета
ГОУ ТО "Яснополянский комплекс"
протокол №1 от 29.08.2024

УТВЕРЖДЕНО
приказ № 65-ОД от 02.09.2024
Директор

_____ Д.В. Киселев

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
«Живительная сила Ясной Поляны»**

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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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.

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?»

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1-4 класс

| Название темы | Занятия | Содержание | Кол-во 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 | 2 |

| | | | |
|--|--------------|---|---|
| | | психоэмоционального напряжения. | |
| | 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 выполнения 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 |

| | | | |
|--|--------------|--|---|
| | | 2. Кинезиологические упражнения для развития внимания. | |
| | 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. Релаксационные упражнения. | 2 |
| | 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». | 2 |

| | | | |
|-----------------------|--------------|--|---|
| | | 3. Кинезиологические упражнения на развитие памяти. | |
| | 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 | 2 |

| | | | |
|--------------------------|--------------|--|---|
| | | психоэмоционального напряжения. | |
| | 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 справляться со школьными трудностями | Занятие № 49 | 1. Информационный блок «Как справляться со школьными трудностями». 2. Арттерапевтическая техника «Письмо в будущее» | 2 |
| | Занятие № 50 | 1. Дыхательная гимнастика «Я спокоен». 2. Релаксационные упражнения. | 2 |
| | Занятие № 51 | 1. Сеанс фототерапии «Мой взгляд». 2. Сказкотерапия. Чтение и обсуждение сказки «Переполах 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 |

| | | | |
|------------------------------------|--------------|---|---|
| | | 2. Рефлексия темы. | |
| 15. Как справляться со страхами | Занятие № 57 | 1. Информационный блок «Как справляться 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 справляться с тревожностью | Занятие № 61 | 1. Информационный блок «Как справляться 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 |
| | | Итого | 144 часа |

5-9 класс

| Название темы | Занятия | Содержание | Кол-во 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 «Стряхни!» | 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. 5. Упражнение «Рисунок моего имени» | 2 |
| | Занятие № 7 | 2. Сеанс дендротерапии «Энергия яблони». | 2 |

| | | | |
|---------------------------|--------------|---|---|
| | | 3. Аффирмации, создающие позитивное представление о своей внешности. | |
| | 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» 4. Упражнение «Я есть сила!» | 2 |
| | 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 |

| | | | |
|---|--------------|---|---|
| | | 2. Упражнение «Дерево моих успехов» 3. Сеанс дендротерапии «Энергия липы». | |
| | 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 развитие способностей в построении жизненной перспективы | Занятие № 37 | 3. Информационный блок «Уверенность в себе и развитие способностей в построении жизненной перспективы» 4. Автономная кинезиологическая гимнастика космонавтов. | 2 |
| | 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». | 2 |

| | | | |
|----------------------|--------------|---|---|
| | | 6. Выполнение мудры «Окно мудрости» | |
| | 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 5. Сеанс дендротерапии «Энергия тополя». | 2 |
| | Занятие № 66 | 1. Выполнение мудры «Шапка Шакьямуни» | 2 |

| | | | |
|-------------------|--------------|--|-----------------|
| | | 2. Чтение и обсуждение авторской психотерапевтической сказки А.Гнездилова (по индивидуальным показаниям) | |
| | 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 |
| | | Итого | 144 часа |

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.

ЛИТЕРАТУРА

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