

**МОУ «Горская основная  
общеобразовательная школа»**

Программа рассмотрена  
на педагогическом совете  
Горской ООШ  
*протокол № 1*  
*«17» августа* 2021г.

Утверждаю  
Директор Горской ООШ  
*Прокопьева Е.В.*



**Дополнительная образовательная программа**

# **Терапия настроения**

Возраст детей 11 - 15 лет  
Срок реализации 1 год

Автор: педагог дополнительного образования  
Шибяева Т.В.

д. Горка  
Тихвинский район

2021

## 1. Пояснительная записка

Досуг – это свободное от занятий время. Правильная организация досуга играет неограниченную роль в развитии личности ребёнка. Разнообразные развлечения являются весьма действенным методом эстетического воспитания. В процессе изучения курса, дети развивают художественный вкус, расширяют кругозор, познают основы актерского мастерства. Самый короткий путь эмоционального раскрепощения ребенка, снятия зажатости, обучения чувствованию и художественному воображению – это путь через игру, фантазирование, сочинительство. Все это дает игровая деятельность, основанная на действии, совершаемом как самим ребенком, так и педагогом, наиболее близко, действенно и непосредственно связывает игровую деятельность личными переживаниями. «Терапия настроения» осуществляет организацию свободного досуга детей и играет роль благоприятной сферы в решении ряда задач нравственного, интеллектуального и эстетического формирования личности ребёнка.

На современном этапе развития школы ученики имеют слабое представление о русских народных играх, забавах, развлечениях, составляющих основу национальной культуры России и физической подготовки их предков. Для преодоления этого недостатка в системе образования предлагается внедрить русские народные игры и развлечения в программу внеурочной деятельности школьников. В играх воспитывается сознательная дисциплина, дети приучаются к соблюдению правил, справедливости, умению контролировать свои поступки, правильно и объективно оценивать поступки других. «Терапия настроения» также дает возможность самовыражения, в результате чего происходят улучшения в эмоциональной и поведенческой сферах ребенка.

Методами данной дополнительной образовательной программы можно справиться с различными негативными состояниями, такими как – тревожность, страхи, депрессия, агрессивность и многими другими психологическими проблемами, которые мешают человеку жить и тормозят его развитие. Играя, ребенок испытывает радость. Народные игры, танцы, сказки являются частью интернационального, художественного и физического воспитания школьников. У них формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к родной стране. Подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

**Педагогическая целесообразность** программы «Терапия настроения» состоит в том, чтобы приобщить детей через народную игру, театр, сказку, танец к русской национальной культуре, дать представление о других национальных культурах, укреплять здоровье воспитанников.

### **Актуальность программы**

Программа разработана в соответствии с запросом со стороны детей и их родителей. В первую очередь, определяется ее направленность на решение задачи организации здорового образа жизни, активного творческого досуга, который будет способствовать гармонизации личностного развития детей, а также раскрытию творческого потенциала и детей, и взрослых.

## **Адресат программы**

Программа рассчитана на учащихся 11 - 15 лет, имеющих различные физические, интеллектуальные, художественные и творческие способности и желающих получить дополнительные услуги в сфере досуговой деятельности.

## **Срок реализации**

Программа рассчитана на 1 года обучения (2 часа в неделю – 66 часов). Режим занятий - по 2 академических часа в неделю, продолжительность занятия – один учебный час.

## **2. Цель и задачи программы:**

### **Цель программы:**

- создать условия для удовлетворения познавательного интереса обучающихся и развитие физических, творческих, интеллектуальных способностей, нравственных качеств детей, через реализацию игровых и досуговых мероприятий.
- активизировать двигательную активность школьников во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр, танцев, сказок и возможностью применения их в организации своего отдыха и досуга;
- укрепление здоровья школьников средствами физкультурно-оздоровительной деятельности, формирование основ здорового образа жизни.
- воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой, творческой и соревновательной деятельности.

### **Задачи:**

#### **- Образовательные:**

- сформировать определенные умения и навыки игровой деятельности;
- научить детей самостоятельно организовывать и проводить игры и игровые программы;
- формировать у детей навыки общения.

#### **- Развивающие:**

- развивать внимание, память, мышление, речь;
- развивать воображение и творческие способности;
- расширять кругозор детей, способствовать их познавательной активности;
- развивать мотивацию к учебной деятельности.

#### **- Воспитательные:**

- сформировать не только игровые, но и реальные отношения, закрепляя полезные привычки в нормы поведения в жизни;
- воспитание самостоятельности, воли, нравственных, эстетических позиций, воспитание сотрудничества, коллективизма, поддерживать стремление поступать по-доброму, приумножать красоту;
- прививать уважительное, внимательное отношение к своим близким людям;

## Учебно-тематический план

№ темы	Тема занятия	Кол-во часов	теория	практика
1.	Игровая терапия	18	2	16
2.	Танцетерапия	15	3	12
3.	Театротерапия	14	2	12
4.	Физкультуротерапия	19	3	16
		66	10	56

### 3. Содержание программы

#### Тема 1. Игровая терапия.

##### Теория:

- техника безопасности во время проведения игры;
- изучение истории возникновения русских народных игр, традиций, обычаев и развлечений;
- объяснение содержания и правил игры;
- роли играющих и их расположение на площадке;
- цель игры;

##### Практика:

1. Игры, передающие отношение человека к природе.

Игры этого раздела воспитывают щедрое отношение к окружающему миру. Сюда относятся русские народные игры: «Гуси-лебеди», «Волк во рву», «Волк и овцы», «Вороны и воробьи», «Кошки-мышки», «Коршун и наседка», «Паучок», «Ворон», «Олень» и их различные варианты.

2. Игры, отражающие быт русского народа.

В этом разделе используются народные игры, которые отражают будничные занятия наших предков. Например: «Домики», «Ворота», «Корзинки», «Каравай», «Охотники и утки», «Ловись рыбка», «Шишки, желуди, орехи», а также различные их варианты.

3. Игры русских детей.

Эти игры увлекательны тем, что в них нужно показать быстроту и хорошую координацию, проявить смекалку и находчивость. К этому разделу относятся такие игры, как: «Городки», «Горелки», «Жмурки», «Лапта», «Вышибалы», «Третий – лишний», «Чехарда», и т.д.

4. Нескончаемая борьба добра против зла.

При знакомстве с этими играми у ребят появляется возможность помериться силой и ловкостью. В таких играх обнаруживается стремление детей стать сильнее, победить всех. Сразу вспоминаются легендарные русские богатыри. В данном разделе применяются игры: «Цепи кованы», «Перетягивание каната», «Вытолкни за круг», «Сильный бросок», «Бои на бревне» и их различные варианты.

## **Тема 2. Танцетерапия.**

### Теория:

- беседа по технике безопасности, начальная диагностика способностей, основные правила этики и гигиены;
- беседа на тему, как управлять телом, краткий обзор строения человеческого тела;
- правила исполнения заданного движения, гибкость, подвижность суставов, укрепление мышц туловища, координация движений;
- первоначальные понятия о танце, образные танцы, массовые танцы. Понятие о синхронности, как согласованном действии исполнителей;

### Практика:

- исполнение танцевальных этюдов на заданный сюжет;
- исполнение народных, массовых, уличных, клубных танцев: «Кадриль», хоровод, зумба, рок-н-ролл и др.
- музыкальные игры;

## **Тема 3. Театротерапия.**

### Теория:

- беседа на тему: внимание, воображение, память, снятие зажимов и комплексов, развитие фантазии и воображения;
- этюд, виды этюдов, элементы бессловесного действия («Вес», «Оценка», «Пристройка»);
- миниатюры, музыкальные сказки, импровизация;

### Практика:

- общеразвивающие и театральные игры и упражнения, упражнения на коллективность творчества;
- постановка миниатюр, музыкальных сказок;
- театр – экспромт, импровизация;

## **Тема 4. Физкультуротерапия.**

### Теория:

- правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр, значение подвижных игр для здорового образа жизни;
- история возникновения игр с мячом;
- правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы;
- знакомство с правилами проведения эстафет;

### Практика:

- беговые эстафеты;
- эстафеты с предметами (мячами, обручами, скакалками);
- эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия;
- передача мяча, метание мяча «Кто меткий?», игра «Метко в цель», игра «Бегуны и метатели», "Перестрелка";
- спортивные игры: пионербол, футбол.

## *Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.*

- узнают - об историческом наследии русского народа и русских народных игр;
  - о традициях русских народных праздников;
  - правила проведения игр, эстафет и праздников;
  - основные факторы, влияющие на здоровье человека;
  - о культуре общения со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности;
  
- научатся - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
  - видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
  - оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
  - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
  - технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
  
- смогут выполнить
  - упражнения в игровой ситуации (равновесие, силовые упражнения, гибкость);
  - проявить смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию;
  - упражнения с мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарём;
  - применять игровые навыки в жизненных ситуациях.

## *Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:*

- беседы в форме диалога;
- выполнение зачетных работ;
- занятие – игра;
- самооценка и самоконтроль;
- выступление на школьных праздниках и соревнованиях, мероприятиях Горского культурно-досугового центра;

## *Методическое обеспечение программы дополнительного образования.*

### *Формы занятий:*

- беседы;
- музыкальные и народные подвижные игры;
- спортивные эстафеты;
- практика;
- праздники;
- показ видеоматериалов;

### *Методы организации программы дополнительного образования:*

- словесные беседы, викторины;
- наглядные: просмотр видеоматериалов, журналов, посещение районных соревнований, фестивалей;
- практические: игры с мячом, спортивные эстафеты, постановка музыкальных сказок, театр – экспромт, разучивание различных хореографических номеров, самостоятельная работа над музыкальными этюдами, импровизация;
- организаторские: выступление на школьных концертах, мероприятиях культурно-досугового центра, участие в смотрах - конкурсах, спортивных праздниках, дней здоровья, фестивалях, соревнованиях города и района.

Программой предусмотрены, как индивидуальные занятия, так и коллективные. Коллективный труд обеспечивает опыт творческого общения, сплачивает детей. При коллективном обсуждении результатов акцентируется внимание на положительном, тем самым создается благоприятный эмоциональный фон, который способствует формированию творческого мышления, фантазии.

### *Материально – техническое обеспечение программы:*

Ноутбук, видеоматериал, музыкальный центр, портативная беспроводная колонка, гимнастические палки, мячи, скакалки, кегли, гимнастические скамейки, бита.

Список литературы для педагогов:

- Роот З. «Танцы с нотами»  
Москва 2006 г.
- Степанова Л. «Танцы народов СССР»  
Москва 1971 г.  
«Танцы народов России»  
Москва 1970 г.
- Уральская В. «Рождение танца»  
Москва 1982 г.
- Литвинова М. Ф. «Русские народные подвижные игры»
- С. Якуб «Вспомним забытые игры»
- Барканов С.В. «Формирование здорового образа жизни российских подростков».  
Учебно-методическое пособие /Владос, 2001
- Богданов Г.П., Утенов О.У. «Система внеурочных занятий со школьниками оздоровительной физической культурой, спортом и туризмом, 1993.
- Богданов В.П. «Будьте здоровы», «Оздоровительная физическая культура, спорт и туризм в кружковой работе с молодежью и взрослыми»: методическое пособие, 1990.
- Коротков И.М. «Подвижные игры в школе» - Москва, «Просвещение» 1979 г.
- Литвинова М.Ф. «Русские народные подвижные игры» - Москва, «Просвещение» 1986 г
- Стригоцкая О. А. «Веселые упражнения и подвижные игры» 2010 г.
- Чертанова Т. «Эстафеты в школе: 1000 вариантов», «Спорт в школе» 2007 г.