

Рекомендовано
методическим советом
МАОУ Гимназия № 11
Заместитель директора по УВР
Селезнкина И.И. / Селезнкина И.И.
Протокол № 1
«30» августа 2023г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивного направления
«ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ТЕРАПИЯ»

Возраст обучающихся: 8-11 лет
Срок реализации программы: 1 год
Автор программы: Трофимова Натали Владимировна,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Направленность программы: социально-педагогическая

На протяжении столетий человечество пытается разгадать тайны взаимосвязей психики и тело(души и тела). Осознание научной общественностью тесной связи психики и телесности неоспоримо и принято почти всеми. В современных психологических словарях существует немало определений понятий «тела» и «телесности» человека. Тем не менее, данные феномены довольно редко рассматриваются в психологии. Недостаточное внимание к телу и телесности человека в современном обществе приводит к снижению телесного компонента общего интеллекта человека, очерствению его природных свойств: неумению чувствовать свое тело, отслеживать телесные состояния, уметь управлять телесными проявлениями и т.д. Вследствие чего человек утрачивает связь между инстинктами, интеллектом и интуицией, что препятствует формированию гармоничной структуры личности, здорового духа и здорового тела.

Отношение к здоровью как базовая ценность закладывается в детском возрасте, поэтому очень важно уделять внимание телесности человека и формировать должное к ней отношение именно с детства.

В связи с тем, что в наше время в данный возрастной период ценность телесных качеств отступает на второй план, по сравнению, например, с умственными, то уже в детстве человек пытается воспринимать себя как дихотомическое существо, состоящее из двух частей: психической и телесной, малосвязанных между собой. Научные исследования свидетельствуют, что в таких случаях как у детей так и у взрослых могут формироваться психические или психосоматические расстройства.

Также многие авторы утверждают, что в жизни ребенка происходит активное формирование «культурного», «социального», «вторичного» тела. Здоровое «культурное» тело играет очень важную роль в формировании зрелой (во всех отношениях) личности. Задача современной практической психологии состоит в том, чтобы повышать уровень «телесного интеллекта» у детей в связи с профилактическими целями. «Телесный интеллект» или правильнее сказать «телесный компонент интеллекта» термин, предложенный В.А. Ананьевым включает в себя три параметра способностей:

- умение дифференцировать ощущения в теле;
- умение их понимать и называть;
- умение управлять телесными проявлениями.

Актуальность программы

Трудности и социально-экономические проблемы современного мира привели к явным проявлениям психоэмоционального состояния населения. Особенно остро этот вопрос касается детей, в частности, младших школьников в силу их возрастных особенностей. Дети в этом возрасте обладают высокой чувствительностью к происходящим событиям и эмоциональной окрашенностью их восприятия. Ребенок погружается в новую для него учебную деятельность, испытывает новые эмоциональные перегрузки. Этот новый этап жизни, богатый разнообразными эмоциями, чувствами, требует от ребёнка правильного их понимания и соответствующего на них реагирования. Помочь детям восстановить эмоциональное равновесие способна телесно-ориентированная терапия, как средство творческого свободного самовыражения личности, невербального языка тела. Телесно-ориентированная терапия имеет латентное терапевтическое влияние на эмоциональное состояние ребенка, ориентируется на внутренний потенциал каждого учащегося и помогает ему выразить свои мысли и чувства посредством творчества, погружения в различные виды искусства.

Таким образом, телесно-ориентированная терапия выступит средством адаптации, площадкой для регуляции эмоционального состояния младшего школьника. Процесс создания творческого продукта позволит учащимся проявить свою фантазию, активизировать мышление и восприятие, увидеть результат своей деятельности в символической, художественной форме, проявить свои творческие способности, развить коммуникационные навыки.

Новизна

Весь детский опыт, приобретаемый в процессе социализации, связан с развитием и совершенствованием произвольных движений. Развивая двигательную сферу ребенка, мы

идем по естественному пути, опосредованно влияя на развитие психических свойств и процессов.

Как известно, более 80% информации в процессе общения передается невербальным способом. А у ребенка «живой язык» спонтанных движений и жестов гораздо в большей степени отражает характер его коммуникации и появляется задолго до отчетливых речевых навыков. Поэтому включение телесно-ориентированных психотехник и приемов в психологические коррекционные программы существенно расширяет их возможность.

Телесно-ориентированная терапия – это один из методов психической коррекции «исцеления души через работу с телом». Ее важным составляющим является знакомство ребенка с телом, которое направлено на расширение сферы осознания им своих глубоких внутренних потребностей и переживаний. В практике детской клинической психологии широко используется телесная терапия, направленная на формирование познавательных процессов и личности ребенка с учетом его эмоционального опыта (чувства доверия, тепла, защищенности, понимания, поддержки). Телесная психотерапия является одним из основных направлений современной практической психологии, ее называют так же «соматической психологией». На уровне тела можно смоделировать практически любые отношения к людям, явлениям, событиям окружающего мира, а так же пространственно-временные отношения. Телесное взаимодействие является способом поддержания контакта и выхода из него, учит понимать другого человека, развивает чувство эмпатии и принятия. Особенно важно формировать позитивные чувства в детской среде.

Программа имеет как профилактически-развивающую направленность в работе с детьми, так и коррекционно-компенсаторную.

Программа построена на основе целостного подхода к личности ребенка, принципа единства и гармоничного развития всех сфер его жизнедеятельности, с основным акцентом на развитие его психомоторной функции.

Цель: создание условий для осознания ребенком его чувств, разума и телесных ощущений, восстановление утраченных связи между ними. Формирование доверительного и полного контакта человека с его телом и миром.

Задачи:

1. Научиться слушать и понимать свое тело, ориентируясь на его знаки;
2. Расширить границы восприятия;
3. Избавиться от негативных привычек, отказаться от устаревших стратегий и поведенческих паттернов;
4. Обрести целостность, устойчивость, уверенность в себе;
5. Совершенствование опыта социальных умений.

Отличительные особенности

Телесно-ориентированная терапия ресурсная, так как находится вне повседневных стереотипов, а значит, расширяет жизненный опыт, добавляет уверенности детям в своих силах. Чем лучше ребенок умеет выражать себя, тем полноценнее его ощущение себя неповторимой личностью.

Стоит отметить, что игротерапия применяется на каждом занятии вместе с другими видами арт-терапии. Игровая форма занятия поможет учащемуся более раскрепощено выражать свое эмоциональное состояние и устанавливать межличностные связи.

Адресат программы

Каждый ребенок стремится познать себя и другого человека как представителя общества (ближайшего социума), постепенно начинает осознавать связи и зависимость в социальном поведении и взаимоотношениях людей. Занятия формируют коммуникативные компетентности при работах в парах, группах.

Группа формируется по желаниям и возрастным особенностям.

1 группа – учащиеся 8 - 12 лет. Программа рассчитана на 1 год обучения.

2 группа – учащиеся 8 – 12 лет. Программа рассчитана на 1 год обучения.

Срок реализации программы

Данная программа «Телесно-ориентированная терапия» рассчитана на 1 год обучения.

1 год обучения - 34 недели, по 3 часа в неделю, всего 102 часа.

Формы и режим занятий

- Очная форма занятий (Закон № 273-ФЗ, гл.2, ст.17).
- Форма образовательной деятельности – кружок по направлению «Телесно-ориентированная терапия».
- Форма организации учебного процесса – игротерапия, психокоррекционная работа.
- Формы организации обучающихся на занятии: групповая, индивидуальная.
- Направление программы – физкультурно-спортивная (социально-педагогическое).
- Адресность программы – 8– 12 лет.
- Уровни образовательной деятельности – репродуктивный, системно моделирующий деятельность и поведение обучающихся.
- Количество учащихся в группе – 10-15 человек;
- Срок реализации программы – 1 год.
- Продолжительность учебных занятий в неделю – 3 часа.
- Продолжительность занятия – 45 мин.

Ожидаемые результаты

Программа «Телесно-ориентированная терапия» - направлена на осознание и «освобождение» тела, познание его биологических и социально обусловленных реакций, возврат к собственному телу и открытие в себе первичных импульсов, работу через изменения тела с состояниями сознания, достижение целостности в реагировании и проживании настоящего момента. Поэтому особое значение имеют знания, умения и навыки по данному курсу, которыми овладевают обучающиеся.

Планируемые результаты по окончанию курса.

В результате обучения учащиеся будут **знать:**

- причины, вызывающие эмоциональное и физическое напряжение;
- способы снятия эмоционального и физического напряжения;
- разновидности искусства, арт-терапевтических инструментов.

уметь:

- выражать свои эмоции и чувства в творческой работе;
- уверенно общаться в группе;
- преодолевать негативные представления о собственной личности.
- самостоятельно снимать мышечное напряжение;
- распознавать свои эмоции и овладевать ими;
- анализировать свое эмоциональное состояние;
- работать с различными арт-терапевтическими средствами, техниками, инструментами.

Главным результатом реализации программы является освоение обучающимися компетенции, которые могут быть сформированы и развиты в результате занятий по программе: личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результаты реализации программы по направлению «Телесноориентированная терапия» на 1 год обучения

Результаты	Личностные результаты
1 год обучения	<ul style="list-style-type: none">- развитие творческого воображения;- выражение своего эмоционального состояния в процессе творчества;- преодоление коммуникативного зажима;- понимание своего внутреннего мира;- развитие новых творческих способностей;- появление учебной инициативности и самостоятельности суждений;- формирование эмоциональной культуры учащихся;- снижение эмоциональной тревожности;- повышение самооценки;- развитие самосознания;- закрепление положительных поведенческих реакций;

	- уверенная работа в группе, преодоление стеснения.		
Метапредметные результаты			
	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
1 год обучения	<ul style="list-style-type: none"> - объективная оценка результатов собственного труда; - формирование произвольности психических процессов; - определять последовательность промежуточных целей и соответствующих им действий с учетом конечного результата; - планировать свои действия, с учетом поставленной задачи. 	<ul style="list-style-type: none"> - освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии; - овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения; - формирование знаково-символической деятельности учащихся; - формирование наглядно-действенного и наглядно-образного мышления; - развитие моторных способностей детей. 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь слушать, формулировать и задавать вопросы; - уметь с достаточной полнотой и точностью выражать собственные мысли и мнение; - уметь планировать свое сотрудничество с учителем и сверстниками; - уметь взаимодействовать со сверстниками в группах, парах.
Предметные			
1 год обучения	<ul style="list-style-type: none"> - умение различать основные виды эмоций; - формирование начальных знаний о личности человека; - способность к созданию своего творческого продукта и воплощения в нем собственного внутреннего мира; - развитие коммуникативной компетенции. 		

Формы подведения итогов реализации программы

По окончании прохождения программы предусматривается творческая работа, которая направлена на умение работать самостоятельно: индивидуально, в парах, группах. Формой проведения итоговой реализации программы является: конкурс, выставка рисунков.

Учебный план на 1 год обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы оценивания
		Всего	Теория	Практика	
1	Раздел 1 Диагностические блок	4	2	2	Диагностика.
2	Раздел 2 Установочный блок. Введение в программу	6	2	4	Проверочная работа по заданной тематике.
3	Раздел 3 Коррекционный блок: - Сегменты тела; - Саморегуляция эмоционального состояния; - Саморегуляция двигательной активности; - Развитие моторики.	87	28	59	Проверочные работы (урок-показ, практикум, тестирование, роевая игра) по каждому подразделу, с использованием техник телесно-ориентированной терапии.
4	Раздел 4 Блок оценки результативности	5	2	3	Проверочная работа по заданной тематике с использованием приемов арт-терапии.
	Итого	102	34	68	

**Содержание курса «Телесно-ориентированная терапия»
1 год обучения**

№	Раздел	Кол-во часов	Содержание
1	Раздел 1 Диагностические блок	4	Знакомство с программой. Диагностика. Вводное занятие
2	Раздел 2 Установочный блок. Введение в программу	6	Изучение психомоторного развития и эмоционального состояния детей. Установление контакта с группой. Снятие эмоционального напряжения, создание позитивного настроения. Основные формы работы. Правила поведения на занятиях. Формирование желания сотрудничать с психологом. Применение арт-терапевтической техники и приемов игротерапии.
3	Раздел 3 Коррекционный блок: - Сегменты тела; - Саморегуляция эмоционального состояния; - Саморегуляция двигательной активности; - Развитие моторики.	87	Последовательная проработка сегментов тела. Ознакомление со строением и основными частями тела с использованием собственного тактильного контакта. Распускание мышечных зажимов, восстановление физической эффективности, устранение ненужных напряжений в теле детей. Обучение детей приемам саморегуляции и умению использовать их в стрессовых ситуациях. Саморегуляция эмоционального состояния. Развитие сенсорной чувствительности, осознание телесной активности в процессе работы с частями тела. Снятие переутомления, повышение работоспособности участников программы. Создание положительного эмоционального настроения, снижение уровня агрессии и тревожности. Знакомство с базовыми эмоциями. Развитие самоконтроля за эмоциональными проявлениями, принятие собственных эмоциональных реакций и способов реагирования, дифференциация собственных чувств и эмоций и определение их по телесным проявлениям. Формирование у ребенка оптимальных способов поведения в конфликте. Саморегуляция двигательной активности. Обучение элементарным способам саморегуляции и возможностям их применения. Развитие моторики, зрительного анализатора. Создание положительного эмоционального настроения. Использование следующих форм работ: беседа, арт-терапевтические техники, приемы игротерапии, телесно-ориентированные приемы и техники (например, кинезиологические упражнения релаксации визуализации, психомышечная тренировка), элементы сказкотерапии, дыхательная гимнастика, ауторегуляция дыхания, музыкотерапия.
4	Раздел 4 Блок оценки резуль-	5	Диагностика эмоциональных процессов и оценка результативности коррекционного воздействия:

	тативности		Развитие эмоциональных процессов; Уровень развития самоконтроля; Сравнительный анализ результатов. Анализ изменений эмоционального состояния, личностных реакций у ребёнка в результате психокоррекционных воздействий.
	Итого	102	

Методическое обеспечение программы

Для успешного результата в освоении программы «Телесно-ориентированная терапия» необходимы следующие учебно-методические пособия и методические материалы:

- наглядные методические пособия по темам;
- набор приемов и методик: телесно-ориентированных, игротерапии, сказкотерапии и

т.д.;

- видеоматериал;
- интернет-ресурсы;
- презентационные материалы по тематике разделов.

Техническое оснащение:

- мяч;
- подбор картинок;
- таблицы;
- компьютер с проектором и колонками;
- аудиозаписи для релаксации;
- листы бумаги и карандаши;
- мелкие предметы;
- карточки с различными изображениями эмоций.

Каждый учащийся обеспечивается доступом к библиотечным фондам.

Во время выполнения творческой работы учащиеся могут пользоваться Интернетом для сбора дополнительного материала по изучению предложенных тем. Данная программа основывается на методическое пособие И.В. Ганичева «Телесно-ориентированные подходы в психокоррекционной и развивающей работе с детьми».

Список литературы

- **Литература, используемая педагогом для разработки программы и организации образовательного процесса**

1. Баженова О.В. Тренинг эмоционально-волевого развития для дошкольников и младших школьников. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2010
2. Баскаков В.Ю. Хрестоматия по телесно – ориентированной психотерапии и психотехнике. – М., 1992.
3. Гиппиус С.И. Тренинг развития креативности. Гимнастика чувств. – СПб., 2001.
4. Грек В.А. Рисую штрихом. – Минск., 1992.
5. Зуев Е.А. Волшебная сила растяжки. – М., 1993.
6. Катаева Л.И. Работа психолога с застенчивыми детьми. – М., 2004.
7. Лазарев М.Л. Программа «Познай себя». – М., 1993.
8. Лоуэн А. Психология тела: Телесно – ориентированный биоэнергетический психоанализ. – М., 1997.
9. Лоуэн А. Язык тела. – СПб., 1997.
10. Латохина Л.И. Хаткха – йога для детей. – М., 1993.
11. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Шпаргалка для родителей: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. – СПб.: Речь, 2010.
12. Матюгин И.Ю. Тактильная память. – М., 1991.
13. Панфилова М.А. Игротерапия общения. – М., 1995.
14. Романенко О.К. Практическая гештальттерапия. – М., 1995.
15. Шипицына Л.М., Заширинская О.В., Воронова А.П., Нилова Т.А. Азбука общения. – СПб., 1998.

- **Литература, рекомендуемая для детей и родителей по данной программе**

1. Анатомия для детей (энциклопедия анатомический атлас).

- **Интернетресурсы**

<http://inpsycho.ru/student/biblioteka/umk/telesno-orientirovannaya-terapiya>

http://9liski.detkin-club.ru/custom_2/189451

https://dshi8.penz.muzkult.ru/media/2018/08/21/1229298360/Trebovaniya_k_dopolnitelnym_obsheerazviv_rekomendacii_po_iKh_primeneniyu.pdf

Утверждаю: _____
Директор МАОУ «Гимназия №11»
_____ Н.Ю. Шугалей

**Расписание работы спортивной секции «Телесно-ориентированная терапия»
на 2023-2024 учебный год**

Руководитель: Трофимова Н.В., ПДО

№	Направление ФИО педагога	Кол-во групп	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
1	«Телесно-ориентированная терапия» Трофимова Наталья Владимировна	1 группа			11.00-11.45	11.00-11.45	11.00-11.45	
		2 группа	11.00-11.45		13.00-13.45		11.00-11.45	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«Телесно-ориентированная терапия»
1 год обучения

Нормативные документы

1. [Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ \(ред. от 17.02.2023\)](#). Об образовании в Российской Федерации (с изм. и доп., вступ. в силу с 24.07.2015).
2. [Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 N 678-р](#). Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей.
3. [Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 27.07.2022 N629](#). Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.
4. Санитарные правила и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (безвредности для человека) факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года №2.
5. Письмо Министерства образования и науки РФ «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования» от 12 мая 2011 г. № 03–2960».
6. Письмо Министерства образования и науки России от 14.12.2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ».
7. [Приказ Минпросвещения РФ от 30.09.2020 N 533 “О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9.11.2018 N 196”](#).
8. Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы).
9. Национальный проект «Образование», утверждённый президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 3 сентября 2018 г. №10);
10. Постановление Главного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. №41 (Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»);
11. Распоряжение №453-р от 04.07.2019 правительства Красноярского края «Об утверждении комплекса мер по внедрению целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей Красноярского края согласно приложению №1»;
12. Локальные нормативные акты МАОУ «Гимназия №11 им. А.Н. Кулакова».
13. Устав МАОУ «Гимназия №11 им. А.Н. Кулакова».

Актуальность программы

В настоящее время растёт процент детей младшего школьного возраста, подверженных стресс-зависимым состояниям поведения, физическому и психическому стрессу. Всё чаще родители, дети которых имеют проблемы в обучении (причинами могут быть различные проявления синдром гипервозбудимости и дефицита внимания, различные формы невротического нарушения поведения), обращаются к педагогам и другим специалистам. Такие дети с большими усилиями преодолевают трудности в усвоении знаний, с более значительными психофизическими затратами справляются с предъявленными к ним требованиями. Здоровье

ребенка является важнейшим показателем, который определяет не только физические возможности, но и всестороннее развитие.

Младший школьный возраст охватывает период жизни от 7 до 12 лет. Это, тот период, когда проходит обучение в начальной школе, и определяется важнейшим моментом в жизни ребенка - его поступлением в школу. Этот возраст считается самым ответственным и сложным для детей.

Трудности и социально-экономические проблемы современного мира привели к явным проявлениям психоэмоционального состояния населения. Особенно остро этот вопрос касается детей, в частности, младших школьников в силу их возрастных особенностей. Дети в этом возрасте обладают высокой чуткостью к происходящим событиям и эмоциональной окрашенностью их восприятия. Ребенок погружается в новую для него учебную деятельность, испытывает новые эмоциональные перегрузки. Этот новый этап жизни, богатый разнообразными эмоциями, чувствами, требует от ребёнка правильного их понимания и соответствующего на них реагирования. Помочь детям восстановить эмоциональное равновесие способна телесно-ориентированная терапия, как средство творческого свободного самовыражения личности, невербального языка тела. Телесно-ориентированная терапия имеет латентное терапевтическое влияние на эмоциональное состояние ребенка, ориентируется на внутренний потенциал каждого учащегося и помогает ему выразить свои мысли и чувства посредством творчества, погружения в различные виды искусства.

Таким образом, телесно-ориентированная терапия выступит средством адаптации, площадкой для регуляции эмоционального состояния младшего школьника. Процесс создания творческого продукта позволит учащимся проявить свою фантазию, активизировать мышление и восприятие, увидеть результат своей деятельности в символической, художественной форме, проявить свои творческие способности, развить коммуникационные навыки.

Цель: Ознакомить учащихся с основными техниками телесно-ориентированной терапии, для осознания ребенком связи тела и разума и научить устанавливать контакт человека с его телом и разумом.

Задачи:

1. Научиться слушать и понимать свое тело, ориентируясь на его знаки;
2. Обрести целостность, устойчивость, уверенность в себе;
3. Развивать навык саморегуляции поведения и эмоционального состояния.

Общая характеристика курса «Телесно-ориентированная терапия»

Главное преимущество занятий по телесно-ориентированной терапии в том, что каждый ребенок в группе сможет свободно выразить свою позицию, мнение в творческой форме. В процессе работы ребенок творчески самовыражается, развивает свои коммуникативные способности в целом, повышает свои адаптационные способности за счет раскрытия внутренних ресурсов.

Телесно-ориентированную терапию часто называют исцеляющим творчеством, потому что оно приносит удовольствие, обучает выражать свои переживания как можно более спонтанно и произвольно. Телесно-ориентированная терапия не имеет ограничений и противопоказаний.

В программе телесно-ориентированной терапии используются все виды искусства, которые и определяют ее направления:

- сказкотерапия;
- арт-терапия;
- игротерапия;
- имаготерапия;
- пластическая терапия;
- мульттерапия;
- музыкотерапия.

Каждое направление имеет определенное коррекционно-развивающее значение.

Арт-терапия способствуют сенсорному развитию, формируют мотивационно-потребностную сторону их продуктивной деятельности, способствуют дифференциации восприятия, мелких движений руки, а также обеспечивают развитие произвольного внимания, воображения, речи, коммуникации.

Музыкотерапия помогает детям осваивать окружающую действительность, выраженную в музыкально-художественных образах. Активизирующиеся чувства, эмоции, переживания ребенка, создают условия для осмысления прекрасного и безобразного, доброго и злого, любви и ненависти, помогают эмоционально-чувственно и деятельно откликнуться на них, обеспечивают ощущение собственной самооценности, сопричастности с другими людьми, адекватности коммуникативных проявлений. Успокаивая эмоциональное состояние и наполняя его новыми радостными переживаниями, музыка помогает ребенку ослабить негативные реакции.

Сказкотерапия расширяет границы воображения, всегда вызывает интерес, эмоциональный отклик, определенные переживания. В процессе занятий закладывается фундамент читательской культуры, потребность в общении с книгой.

Игротерапия дает положительную динамику в качественном развитии воображения, формировании его творческого компонента. Они обеспечивают становление знаково-символической функции мышления, произвольного внимания, коррекции психоэмоционального состояния, а также способствуют развитию многих компонентов личности детей.

Это далеко не полный перечень коррекционных возможностей телесно-ориентированной терапии в образовании.

Телесно-ориентированная терапия не имеет ограничений и противопоказаний, всегда ресурсна и используется практически во всех направлениях психотерапии, в педагогике, в социальной работе.

Любой человек способен выразить себя, свои чувства и свое состояние мелодией, звуком, движением, рисунком. Случается так, что для некоторых людей – это единственный способ дать миру знать о себе, заявить о себе как о личности. Предоставить такую возможность всем нуждающимся – задача телесно-ориентированной терапии.

В процессе занятий дети не только проявляют свои творческие способности, но и учатся устанавливать визуальный контакт, коммуникационные связи, выражать свое настроение, получить новые знания об искусстве, познать себя и своих одноклассников.

Место курса «Телесно-ориентированная терапия» в базисном учебном плане

Данная программа по телесно-ориентированной терапии, является дополнительным общеразвивающим компонентом общего образования школьников. Направление отражает в своём содержании аспекты психологии. Он направлен на овладение обучающимися навыками арт-терапии, способами снятия эмоционального напряжения, соответствует потребностям развития подрастающего поколения. В рамках творческих занятиях происходит знакомство с миром арт-терапии.

Описание места курса «Телесно-ориентированная терапия»

№ группы	Количество часов по учебному плану (из расчета 3 часа в неделю)
1	102
2	102

Формы и режим занятий

- Очная форма занятий (Закон № 273-ФЗ, гл.2, ст.17).
- Форма образовательной деятельности – кружок по направлению «Телесно-ориентированная терапия».
- Форма организации учебного процесса – игротерапия, психокоррекционная работа.
- Формы организации обучающихся на занятии: групповая, индивидуальная.
- Направление программы – физкультурно-спортивная (социально-педагогическое).
- Адресность программы – 8– 12 лет.
- Уровни образовательной деятельности – репродуктивный, системно моделирующий деятельность и поведение обучающихся.

- Количество учащихся в группе –10-15 человек;
- Срок реализации программы – 1 год.
- Продолжительность учебных занятий в неделю – 3 часа.
- Продолжительность занятия – 45 мин.

Результаты реализации программы по направлению «Телесно-ориентированная терапия»

Результаты	Личностные результаты		
1 год обучения	<ul style="list-style-type: none"> - развитие творческого воображения; - выражение своего эмоционального состояния в процессе творчества; - преодоление коммуникативного зажима; - понимание своего внутреннего мира; - развитие новых творческих способностей; - появление учебной инициативности и самостоятельности суждений; - формирование эмоциональной культуры учащихся; - снижение эмоциональной тревожности; - повышение самооценки; - развитие самосознания; - закрепление положительных поведенческих реакций; - уверенная работа в группе, преодоление стеснения. 		
Метапредметные результаты			
	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
1 год обучения	<ul style="list-style-type: none"> - объективная оценка результатов собственного труда; - формирование произвольности психических процессов; - определять последовательность промежуточных целей и соответствующих им действий с учетом конечного результата; - планировать свои действия, с учетом поставленной задачи. 	<ul style="list-style-type: none"> - освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии; - овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения; - формирование знаково-символической деятельности учащихся; - формирование наглядно-действенного и наглядно-образного мышления; - развитие моторных способностей детей. 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь слушать, формулировать и задавать вопросы; - уметь с достаточной полнотой и точностью выражать собственные мысли и мнение; - уметь планировать свое сотрудничество с учителем и сверстниками; - уметь взаимодействовать со сверстниками в группах, парах.
Предметные			
1 год обучения	<ul style="list-style-type: none"> - объясняет понятия: телесно-ориентированная терапия; - объясняет понятия: эмоций. Различают виды эмоций и объясняют их понятия. Перечисляют правила работы в группе; - организывает рабочее место; - знакомство и закрепление техник телесно-ориентированной терапии, арт-терапии (сказкотерапии, игротерапии и т.д.); - знает типы дыхания и способы регуляции дыхания; - умеет использовать способы релаксации; 		

	<ul style="list-style-type: none"> - работает в группе, преодолевает стеснения; - умеет слушать, формулировать и задавать вопросы; - знает виды арттерапии, телесно-ориентированной терапии и умеет применять на практике; - умеет использовать способы регуляции эмоций, движений, релаксации и т.д.; - умеет различать основные виды эмоций; - сформированы начальные знания о личности человека; - способны к созданию своего творческого продукта и воплощения в нем собственного внутреннего мира
--	---

Содержание курса «Телесно-ориентированная терапия» на 1 год обучения

№	Раздел	Кол-во часов	Содержание
1	Раздел 1 Диагностические блок	4	Знакомство с программой. Диагностика. Вводное занятие
2	Раздел 2 Установочный блок. Введение в программу	6	Изучение психомоторного развития и эмоционального состояния детей. Установление контакта с группой. Снятие эмоционального напряжения, создание позитивного настроения. Основные формы работы. Правила поведения на занятиях. Формирование желания сотрудничать с психологом. Применение арт-терапевтической техники и приемов игротерапии.
3	Раздел 3 Коррекционный блок: - Сегменты тела; - Саморегуляция эмоционального состояния; - Саморегуляция двигательной активности; - Развитие моторики.	87	Последовательная проработка сегментов тела. Ознакомление со строением и основными частями тела с использованием собственного тактильного контакта. Расслабление мышечных зажимов, восстановление физической эффективности, устранение ненужных напряжений в теле детей. Обучение детей приемам саморегуляции и умению использовать их в стрессовых ситуациях. Саморегуляция эмоционального состояния. Развитие сенсорной чувствительности, осознание телесной активности в процессе работы с частями тела. Снятие переутомления, повышение работоспособности участников программы. Создание положительного эмоционального настроения, снижение уровня агрессии и тревожности. Знакомство с базовыми эмоциями. Развитие самоконтроля за эмоциональными проявлениями, принятие собственных эмоциональных реакций и способов реагирования, дифференциация собственных чувств и эмоций и определение их по телесным проявлениям. Формирование у ребенка оптимальных способов поведения в конфликте. Саморегуляция двигательной активности. Обучение элементарным способам саморегуляции и возможностям их применения. Развитие моторики, зрительного анализатора. Создание положительного эмоционально-

			го настроения. Использование следующих форм работ: беседа, арт-терапевтические техники, приемы игротерапии, телесно-ориентированные приемы и техники (например, кинезиологические упражнения релаксации визуализации, психомышечная тренировка), элементы сказкотерапии, дыхательная гимнастика, ауторегуляция дыхания, музыкотерапия.
4	Раздел 4 Блок оценки результативности	5	Диагностика эмоциональных процессов и оценка результативности коррекционного воздействия: Развитие эмоциональных процессов; Уровень развития самоконтроля; Сравнительный анализ результатов. Анализ изменений эмоционального состояния, личностных реакций у ребёнка в результате психокоррекционных воздействий.
	Итого	102	

Планируемые результаты освоения курса телесно-ориентированной терапии:

В результате обучения учащиеся будут **знать**:

- причины, вызывающие эмоциональное и физическое напряжение;
- способы снятия эмоционального и физического напряжения;
- разновидности искусства, арт-терапевтических инструментов.

уметь:

- выражать свои эмоции и чувства в творческой работе;
- уверенно общаться в группе;
- преодолевать негативные представления о собственной личности.
- самостоятельно снимать мышечное напряжение;
- распознавать свои эмоции и овладевать ими;
- анализировать свое эмоциональное состояние;
- работать с различными арт-терапевтическими средствами, техниками, инструментами.

ми.

Формы итогового контроля

- урок-показ;
- практикум;
- тестирование;
- ролевая игра.

Календарный учебно-тематический план на 2023-2024 учебный год

«Телесно-ориентированная терапия» 1 группа, 2 группа

№	Тема занятия	Дата проведения		Элементы содержания	Ожидаемые предметные и мета-предметные результаты	Виды/формы оценивания	
		№ неде-ли	Факт число				
		1 группа	2 группа	Раздел 1. Диагностический блок 4 часа			
1 2 3 4	Вводное занятие (4 часа).	1 2			Знакомство с технологией работы с телесно-ориентированными практиками. Цели и задачи программы. Знакомств детей друг с другом. Основные формы работы, знакомство с учебным планом Диагностика.	Объяснять понятия: телесно-ориентированная терапия. Выработать правила и выделить правила общения в группе. Основные формы работы.	Беседа, ответы на вопросы. Диагностика. Стартовая аттестация. Мониторинг развития ребенка.
Раздел 2. Установочный блок. Введение в программу 6 часов							
5 6	Изучение психомоторного развития и эмоционального состояния детей (2 часа).	2 3			Изучение психомоторного развития и эмоционального состояния детей. <i>Использование техник арт-терапии. Установление контакта с группой. Выработка правил поведения на занятиях.</i>	Преодоление коммуникативного зажима Понимание своего внутреннего мира; Формирование эмоциональной культуры учащихся; Снижение эмоциональной тревожности;	Практическая работа. Наблюдение в процессе работы. Текущий инструктаж.
7 8	Снятие эмоционального напряжения (2 часа).	3			Снятия возбудимости, тревожности, застенчивости. Связь тела и эмоций. Улучшение концентрации внимания.	Уверенная работа в группе, преодоление стеснения. Уметь слушать, формулировать и задавать вопросы; Развитие коммуникативной компетенции. Регулятивные: самостоятельно обнаруживать и формулировать образовательную проблему. Познавательные: осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач зависимости от конкретных условий.	
9 10	Создать позитивное отношение к работе в группе, к собственному телу (2 часа).	4			Формирование желания сотрудничать с психологом. Применение арт-терапевтической техники и приемов игротерапии. <i>Создание позитивного настроения.</i>		
Раздел 3. Коррекционный блок 87 часов							
11	Последовательная проработка сегментов тела. Органы чувств (1 час)	4			Познакомить детей с понятием «органы чувств» и их ролью в познании окружающего мира.	Объясняет понятия: эмоций. Различают виды эмоций и объясняют их понятия. Перечисляют правила работы в группе.	Практическая работа. Наблюдение в процессе работы. Текущий инструктаж
12 13	Ориентировка в схеме тела (2 часа).	5			Создать позитивное отношение к собственному телу и развить способность осознанно управлять им. Ознакомить детей со строением и основными частями тела.	Организовывает рабочее место. Могут опознать эмоцию по мимике и жестам сверстников. Умение различать основные виды	

14 15 16 17 18	Контакт с телом (5 часа).	5 6 7			Организация рабочего места. Развивать сенсорную чувствительность, слуховую и зрительную память. Ознакомление со строением и основными частями тела с использованием собственного тактильного контакта. Распускание мышечных зажимов, восстановление физической эффективности, устранение ненужных напряжений в теле детей. Развивать сенсорную чувствительность, слуховую и зрительную память.	эмоций; Формирование эмоциональной культуры учащихся; Уверенная работа в группе, преодоление стеснения. Уметь слушать, формулировать и задавать вопросы; Умеют управлять своими эмоциями. Регулятивные: самостоятельно обнаруживать и формулировать образовательную проблему. Познавательные: осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач зависимости от конкретных условий.	
19 20 21 22	Тело в контакте (4 часа).	7 8			Помочь осознать телесную активность в процессе межличностного взаимодействия Развивать невербальную коммуникацию: мимику, жестикуляцию. Учить снимать мышечные зажимы через использование телесно-ориентированной терапии. Изучение психомоторного развития и эмоционального состояния детей.		
23 24 25 26 27	Развитие невербальной коммуникации (5 часа).	8 9			Дать детям понятие «эмоции». Различение видов эмоций и их проявление. Знакомство с базовыми эмоциями (радость, грусть). Учить определять чувства и эмоции по телесным проявлениям – через мимику и пантомимику. Обучение самоконтролю за эмоциональными проявлениями, принятие собственных эмоциональных реакций и способов реагирования.		
28	Саморегуляция эмоционального состояния. Ознакомление с эмоциями (1 час).	10			Развивать способность понимать эмоциональное состояние другого человека, учит выражать настроение мимикой и пантомимикой. Развивать чувство эмпатии.		
29 30 31 32	Эмоции радости и грусти (4 часа).	10 11			Ознакомить с чувствами злости, гнева и страха с формами их выражения. Учить осознавать и выражать чувства злости, гнева с использованием техники моделирования эмоций. Обучить умению справляться с чувством страха через игру, мимику, пантомимику.		
33 34	Эмоции обиды, недовольства и стыда (2 часа).	12			Развивать способность понимать эмоциональное состояние другого человека.		
35 36 37 38	Эмоции злости и гнева. Управление гневом (4 часа).	12 13			Ознакомить детей с чувством обиды, со способами выражения обиды в вербальной и графической формах. Знакомство с базовыми эмоциями. Развитие самоконтроля за эмоциональными проявлениями, принятие собственных эмоциональных реакций и способов реагирования, дифференциация собственных чувств и эмоций и определение их по		
39 40	Эмоции страха, испуг и удивление (2 часа).	13					

					телесным проявлениям. Формирование у ребенка оптимальных способов поведения в конфликте.		
41 42 43 44	Саморегуляция двигательной активности: игры с правилами. Игротерапия (4 часа).	14			Обучение элементарным способам саморегуляции и возможностях их применения. Создание положительного эмоционального настроения, снижение уровня агрессивности и тревожности. Обучение навыкам концентрации внимания на определенном занятии (предмете).	Знакомство и закрепление техник телесно-ориентированной терапии, арт-терапии (сказкотерапии, игротерапии и т.д.). Умение использовать навыки концентрации и переключения внимания.	Проект. Практические работы. Наблюдение в процессе работы. Текущий инструктаж.
45 46	Концентрация и переключение внимания (2 часа).	15			Распускание мышечных зажимов, восстановление физической эффективности, устранение ненужных напряжений в теле детей. Обучение детей приемам саморегуляции и умению использовать их в стрессовых ситуациях.	Знают способы регуляции мышечного напряжения.	
47 48 49 50 51	Произвольная регуляция мышечного напряжения, расслабления. Игротерапия (5 часа)	16 17			Развитие сенсорной чувствительности, осознание телесной активности в процессе работы с частями тела. Снятие переутомления, повышение работоспособности участников программы.	Знают типы дыхания и способы регуляции дыхания. Умеют использовать способы релаксации.	
52 53 54 55 56	Типы дыхания. Произвольная регуляция дыхания (5 часов).	18 19			Создание положительного эмоционального настроения, снижение уровня агрессии и тревожности. Формирование у ребенка оптимальных способов поведения в конфликте. Обучение элементарным способам саморегуляции и возможностям их применения.	Уверенная работа в группе, преодоление стеснения. Уметь слушать, формулировать и задавать вопросы.	
57 58 59 60 61 62 63 64	Способы релаксации и контроля эмоций, движений. Сказкотерапия, музотерапия, телесно-ориентированные техники, арт-терапия Закрепление освоенных приемов релаксации и контроль (8 часов).	20 21 22			Учить приемам правильного дыхания и расслаблению мышц тела. Обучать снятию эмоционально-психического напряжения, повышать двигательную активность. Снятие мышечных зажимов через использование телесно-ориентированной терапии.	Регулятивные: самостоятельно обнаруживать и формулировать образовательную проблему. Познавательные: осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач зависимости от конкретных условий.	
65 66 67 68	Концентрация на процессе осязания и тактильных ощущениях (4 часа).	23 24			Изучение психомоторного развития и эмоционального состояния детей.		
69 70 71 72 73 74 75 76	Развитие моторики: Развитие координации и равновесия (8 часов).	24 25 26			Обучать снятию напряжения, умению расслабляться. Развитие моторики, зрительного анализатора. Создание положительного эмоционального настроения. Учить развивать координацию движений. Способствовать психическому и физическому оздоровлению. Учить вырабатывать умения устанавливать оптимальные контакты с окружающей средой.		

77 78 79 80 81	Парные упражнения (5 часов).	27 28			Развивать равновесие, баланс тела, умения владеть своим телом на осознанном уровне. Способствовать укреплению и развитию психического и физического здоровья детей. Развивать навыки межличностного взаимодействия.		
82 83 84 85 86 87 88 89	Пальчиковая гимнастика и массаж. Работа с мелкими предметами (8 часов).	28 29 30			Развивать мелкую моторику пальцев рук. Способствовать совершенствованию функций нервной системы через разностороннее развитие движений рук детей. Способствовать осознанию собственной телесной активности и улучшению контакта с телом через упражнения с предметами разной формы, фактуры, материала, массы.		
90 91 92 93 94 95 96 97	Упражнение с палочками, с мячами, с мелкими предметами (8 часов)	31 32			Регулирование психофизиологического состояния детей. Учить достигать состояние расслабления.		
Раздел 4. Блок оценки результативности 5 часов							
98 99 100 101	Диагностика эмоциональных процессов и оценка результативности коррекционного воздействия (4 часа).	33 34			Развитие эмоциональных процессов; Уровень развития самоконтроля; Сравнительный анализ результатов. Анализ изменений эмоционального состояния, личностных реакций у ребёнка в результате психокоррекционных воздействий.	Оформляет готовую работу. Регулятивные: самостоятельно обнаруживать и формулировать образовательную проблему. Познавательные: осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач зависимости от конкретных условий.	Беседа, ответы на вопросы. Практическая работа. Наблюдение в процессе работы. Итоговая аттестация. Мониторинг развития ребенка.
102	Обобщающий урок (1 час).	34			Демонстрация одной из видов телесно-ориентированной техники. Обобщение материалов. Оформление отчетов о выполненной работе. Архивирование документации.	Перечисляют правила работы в группах. Знают виды арттерапии, телесно-ориентированной терапии и умеют применять на практике. Умеют использовать способы регуляции эмоций, движений, релаксации и т.д. Ставят задачи и находят пути решения.	
	Итого 102 часа						

Список литературы

Литература, используемая педагогом для разработки программы и организации образовательного процесса

15. Баженова О.В. Тренинг эмоционально-волевого развития для дошкольников и младших школьников. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2010
- Баскаков В.Ю. Хрестоматия по телесно – ориентированной психотерапии и психотехнике. – М., 1992.
16. Гиппиус С.Ы. Тренинг развития креативности. Гимнастика чувств. – СПб., 2001.
17. Грек В.А. Рисую штрихом. – Минск,, 1992.
18. Зуев Е.А. Волшебная сила растяжки. – М., 1993.
19. Катаева Л.И. Работа психолога с застенчивыми детьми. – М., 2004.
20. Лазарев М.Л. Программа «Познай себя». – М., 1993.
21. Лоуэн А. Психология тела: Телесно – ориентированный биоэнергитический психоанализ. – М., 1997.
22. Лоуэн А. Язык тела. – СПб., 1997.
23. Латохина Л.И. Хаткха – йога для детей. – М., 1993.
24. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Шпаргалка для родителей: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. – СПб.: Речь, 2010.
25. Матюгин И.Ю. Тактильная память. – М., 1991.
26. Панфилова М.А. Игротерапия общения. – М., 1995.
27. Романенко О.К. Практическая гештальттерапия. – М., 1995.
28. Шипицына Л.М., Заширинская О.В., Воронова А.П., Нилова Т.А. Азбука общения. – СПб., 1998.

Литература, рекомендуемая для детей и родителей по данной программе

2. Анатомия для детей (энциклопедия анатомический атлас).

Интернет ресурсы

<http://inpsycho.ru/student/biblioteka/umk/telesno-orientirovannaya-terapiya>

http://9liski.detkin-club.ru/custom_2/189451

https://dshi8.penz.muzkult.ru/media/2018/08/21/1229298360/Trebovaniya_k_dopolnitelnym_obsheerazviv_rekomendacii_po_iKh_primeneniyu.pdf

**Протокол результатов проведения итоговой аттестации обучающихся по ДОП
20__20__ учебный год**

Направление:
 Название ДОП:
 Форма проведения итогов реализации программы:
 ФИО педагога:
 Группа:

Таблица. Анализ проведения итоговой аттестации

№	ФИ обучающегося	Участие в итоговой аттестации	Результат (зачет/незачет)	Поощрения (сертификат, грамота, диплом)
1				
2				
3				
4				

Вывод: