

Рекомендовано

методическим советом

МАОУ Гимназия № 11

Заместитель директора по УВР

Семнадцать лет

Протокол № 1

«30» августа 2024 г.



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

Возраст обучающихся: 11-15 лет

Срок реализации программы: 2 года

Автор программы: Трофимова Натали Владимировна,  
педагог дополнительного образования

Красноярск, 2024г.

## Пояснительная записка

### **Направленность программы:** социально-педагогическая

На протяжении столетий человечество пытается разгадать тайны взаимосвязей психики и тела (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, умению 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 формирования 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 компетенции при работах в парах, группах.

Группа формируется по желаниям и возрастным особенностям.

**Срок реализации программы**

Данная программа «Телесно-ориентированная терапия» рассчитана на 2 года обучения.

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

2 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 – 11– 15 лет.
- Уровни образовательной деятельности – репродуктивный, системно моделирующий деятельность и поведение обучающихся.
- Количество учащихся в группе – 20 человек;
- Срок реализации программы – 2 года.
- Продолжительность учебных занятий в неделю – 3 часа.
- Продолжительность занятия – 40 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»**

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

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

### **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 | <b>Раздел 1</b><br>Диагностические блок                                                                                                                                     | 4                | 2      | 2        | Диагностика.                                                                                                                                          |
| 2 | <b>Раздел 2</b><br>Установочный блок. Введение в программу                                                                                                                  | 6                | 2      | 4        | Проверочная работа по заданной тематике.                                                                                                              |
| 3 | <b>Раздел 3</b><br>Коррекционный блок:<br>- Сегменты тела;<br>- Саморегуляция эмоционального состояния;<br>- Саморегуляция двигательной активности;<br>- Развитие моторики. | 87               | 28     | 59       | Проверочные работы (урок-показ, практикум, тестирование, роевая игра) по каждому подразделу, с использованием техник телесно-ориентированной терапии. |
| 4 | <b>Раздел 4</b><br>Блок оценки результативности                                                                                                                             | 5                | 2      | 3        | Проверочная работа по заданной тематике с использованием приемов арт-терапии.                                                                         |
|   | <b>Итого</b>                                                                                                                                                                | 102              | 34     | 68       |                                                                                                                                                       |

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

| <b>№</b> | <b>Раздел</b>                                                                                                                                                               | <b>Кол-во часов</b> | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1</b> | <b>Раздел 1</b><br>Диагностические блок                                                                                                                                     | 4                   | Знакомство с программой.<br>Диагностика. Вводное занятие                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>2</b> | <b>Раздел 2</b><br>Установочный блок.<br>Введение в программу                                                                                                               | 6                   | Изучение психомоторного развития и эмоционального состояния детей.<br>Установление контакта с группой.<br>Снятие эмоционального напряжения, создание позитивного настроя.<br>Основные формы работы. Правила поведения на занятиях.<br>Формирование желания сотрудничать с психологом.<br>Применение арт-терапевтической техники и приемов игротерапии.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>3</b> | <b>Раздел 3</b><br>Коррекционный блок:<br>- Сегменты тела;<br>- Саморегуляция эмоционального состояния;<br>- Саморегуляция двигательной активности;<br>- 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.<br>Саморегуляция эмоционального состояния. Развитие сенсорной чувствительности, осознание телесной активности в процессе работы с частями тела. Снятие переутомления, повышение работоспособности участников программы. Создание положительного эмоционального настроя, 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.<br>Саморегуляция двигательной активности. Обучение элементарным способам саморегуляции и возможностям их применения. Развитие моторики, зрительного анализатора. Создание положительного эмоционального настроя.<br>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. |
| <b>4</b> | <b>Раздел 4</b><br>Блок оценки результатов                                                                                                                                  | 5                   | Диагностика эмоциональных процессов и оценка результативности коррекционного воздействия:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

|  |              |            |                                                                                                                                                                                                                                  |
|--|--------------|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | тативности   |            | Развитие эмоциональных процессов;<br>Уровень развития самоконтроля;<br>Сравнительный анализ результатов.<br>Анализ изменений эмоционального состояния, личностных реакций у ребёнка в результате психокоррекционных воздействий. |
|  | <b>Итого</b> | <b>102</b> |                                                                                                                                                                                                                                  |

### **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. Хатха – 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](http://9liski.detkin-club.ru/custom_2/189451)  
[https://dshi8.penz.muzkult.ru/media/2018/08/21/1229298360/Trebovaniya\\_k\\_dopolnitelnym\\_obshherazviv\\_rekomendacii\\_po\\_iKh\\_primeneniyu.pdf](https://dshi8.penz.muzkult.ru/media/2018/08/21/1229298360/Trebovaniya_k_dopolnitelnym_obshherazviv_rekomendacii_po_iKh_primeneniyu.pdf)

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

**Расписание работы спортивной секции «Телесно-ориентированная терапия»  
на 2024-2025 учебный год**

Руководитель: Трофимова Н.В., ПДО

| № | Направление<br>ФИО педагога                                                   | Кол- во<br>групп | Понедельник                    | Вторник     | Среда                                             | Четверг | Пятница | Суббота |
|---|-------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------------------|-------------|---------------------------------------------------|---------|---------|---------|
| 1 | «Телесно-ориентированная терапия»<br><br>Трофимова<br>Наталья<br>Владимировна | 1 группа         | 18.20-19.00<br><br>19.05-19.55 | 18.25-19.05 |                                                   |         |         |         |
|   |                                                                               | 2 группа         |                                |             | 12.45-13.25<br><br>18.25-19.05<br><br>19.10-19.50 |         |         |         |

**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 синдрома гиперактивности 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»**

| <b>№ группы</b> | <b>Количество часов по учебному плану (из расчета 3 часа в неделю)</b> |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------|
| 1               | 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 – 11-15 лет.
- Уровни образовательной деятельности – репродуктивный, системно моделирующий деятельность и поведение обучающихся.
- Количество учащихся в группе – 20 человек;

- Срок реализации программы – 1 год.
- Продолжительность учебных занятий в неделю – 3 часа.
- Продолжительность занятия – 40 мин.

### Результаты реализации программы по направлению «Телесно-ориентированная терапия»

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

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

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

| № | Раздел                                                                                                                                                                      | Кол-во часов | Содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | <b>Раздел 1</b><br>Диагностические блок                                                                                                                                     | 4            | Знакомство с программой.<br>Диагностика. Вводное занятие                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 2 | <b>Раздел 2</b><br>Установочный блок. Введение в программу                                                                                                                  | 6            | Изучение психомоторного развития и эмоционального состояния детей.<br>Установление контакта с группой.<br>Снятие эмоционального напряжения, создание позитивного настроения.<br>Основные формы работы. Правила поведения на занятиях.<br>Формирование желания сотрудничать с психологом.<br>Применение арт-терапевтической техники и приемов игротерапии.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 3 | <b>Раздел 3</b><br>Коррекционный блок:<br>- Сегменты тела;<br>- Саморегуляция эмоционального состояния;<br>- Саморегуляция двигательной активности;<br>- 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.<br>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 | <b>Раздел 4</b><br>Блок оценки результативности | 5          | Диагностика эмоциональных процессов и оценка результативности коррекционного воздействия:<br>Развитие эмоциональных процессов;<br>Уровень развития самоконтроля;<br>Сравнительный анализ результатов.<br>Анализ изменений эмоционального состояния, личностных реакций у ребёнка в результате психокоррекционных воздействий. |
|   | <b>Итого</b>                                    | <b>102</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

### **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 1 год обучения «Телесно-ориентированная терапия»  
на 2024 - 2025 учебный год**

| №                                                         | Тема занятия                                                                  | Дата проведения |                                  | Элементы содержания              | Ожидаемые предметные и метапредметные результаты                                                                                                                                                  | Виды/формы оценивания                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                           |                                                                               | № неде-ли       | Факт число                       |                                  |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                               |
|                                                           |                                                                               |                 | 1 груп-па                        | 2 груп-па                        | Раздел 1. Диагностический блок 4 часа                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                               |
| 1<br>2<br>3<br>4                                          | Вводное занятие (4 часа).                                                     | 1<br><br><br>2  | 02.09<br>02.09<br>03.09<br>09.09 | 04.09<br>04.09<br>04.09<br>11.09 | Знакомство с технологией работы с телесно-ориентированными практиками. Цели и задачи программы. Знакомств детей друг с другом. Основные формы работы, знакомство с учебным планом<br>Диагностика. | Объяснять понятия: телесно-ориентированная терапия.<br>Выработать правила и выделить правила общения в группе.<br>Основные формы работы.                                                                                                                                                              | Беседа, ответы на вопросы.<br>Диагностика. Стартовая аттестация. Мониторинг развития ребенка. |
| Раздел 2. Установочный блок. Введение в программу 6 часов |                                                                               |                 |                                  |                                  |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                               |
| 5<br>6                                                    | Изучение психомоторного развития и эмоционального состояния детей (2 часа).   | 2<br>3          | 09.09<br>10.09                   | 11.09<br>11.09                   | Изучение психомоторного развития и эмоционального состояния детей. Использование техник арт-терапии. Установление контакта с группой. Выработка правил поведения на занятиях.                     | Преодоление коммуникативного зажима<br>Понимание своего внутреннего мира;<br>Формирование эмоциональной культуры учащихся;                                                                                                                                                                            | Практическая работа.<br>Наблюдение в процессе работы. Текущий инструктаж.                     |
| 7<br>8                                                    | Снятие эмоционального напряжения (2 часа).                                    | 3               | 16.09<br>16.09                   | 18.09<br>18.09                   | Снятия возбудимости, тревожности, застенчивости. Связь тела и эмоций. Улучшение концентрации внимания.                                                                                            | Снижение эмоциональной тревожности;<br>Уверенная работа в группе, преодоление стеснения.                                                                                                                                                                                                              |                                                                                               |
| 9<br>10                                                   | Создать позитивное отношение к работе в группе, к собственному телу (2 часа). | 4               | 17.09<br>23.09                   | 18.09<br>25.09                   | Формирование желания сотрудничать с психологом.<br>Применение арт-терапевтической техники и приемов игротерапии. Создание позитивного настроя.                                                    | Уметь слушать, формулировать и задавать вопросы;<br>Развитие коммуникативной компетенции.<br>Регулятивные: самостоятельно обнаруживать и формулировать образовательную проблему.<br>Познавательные: осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач зависимости от конкретных условий. |                                                                                               |
| Раздел 3. Коррекционный блок 87 часов                     |                                                                               |                 |                                  |                                  |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                               |
| 11                                                        | Последовательная проработка сегментов тела. Органы чувств (1 час)             | 4               | 23.09                            | 25.09                            | 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.<br>Организовывает рабочее место.                                                                                                                                                        | Практическая работа.<br>Наблюдение в процессе работы. Текущий инструктаж                      |
| 12<br>13                                                  | Ориентировка в схеме тела (2 часа).                                           | 5               | 24.09<br>30.09                   | 25.09<br>02.10                   | Создать позитивное отношение к собственному телу и развить способность осознанно управлять им. Ознакомить детей со строением и основными частями тела.                                            | Могут опознать эмоцию по мимике и жестам сверстников.<br>Умение различать основные виды эмоций;<br>Формирование эмоциональной культуры учащихся;                                                                                                                                                      |                                                                                               |
| 14<br>15<br>16                                            | Контакт с телом (5 часа).                                                     | 5<br>6          | 30.09<br>01.10<br>07.10          | 02.10<br>02.10<br>09.10          | Организация рабочего места. Развивать сенсорную чувствительность, слуховую и зрительную память. Ознакомление со строением и основными                                                             | Уверенная работа в группе, преодоление стеснения.                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                               |

|                            |                                                                                 |          |                                  |                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                          |
|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| 17<br>18                   |                                                                                 | 7        | 07.10<br>08.10                   | 09.10<br>09.10                   | частями тела с использованием собственного тактильного контакта. Распускание мышечных зажимов, восстановление физической эффективности, устранение ненужных напряжений в теле детей.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <p>Уметь слушать, формулировать и задавать вопросы;<br/>Умеют управлять своими эмоциями.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно обнаруживать и формулировать образовательную проблему.</p> <p>Познавательные: осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач зависимости от конкретных условий.</p> |                          |
| 19<br>20<br>21<br>22       | Тело в контакте (4 часа).                                                       | 7<br>8   | 14.10<br>14.10<br>15.10<br>21.10 | 16.10<br>16.10<br>16.10<br>23.10 | Развивать сенсорную чувствительность, слуховую и зрительную память.<br>Помочь осознать телесную активность в процессе межличностного взаимодействия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                          |
| 23<br>24<br>25<br>26<br>27 | Развитие невербальной коммуникации (5 часа).                                    | 8<br>9   | 21.10<br>22.10<br>05.11<br>11.11 | 23.10<br>23.10<br>06.11          | Развивать невербальную коммуникацию: мимику, жестикуляцию.<br>Учить снимать мышечные зажимы через использование телесно-ориентированной терапии. Изучение психомоторного развития и эмоционального состояния детей.                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                          |
| 28                         | <b>Саморегуляция эмоционального состояния.</b> Ознакомление с эмоциями (1 час). | 10       | 11.11                            | 06.11                            | 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.                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                          |
| 29<br>30<br>31<br>32       | Эмоции радости и грусти (4 часа).                                               | 10<br>11 | 12.11<br>18.11<br>18.11<br>19.11 | 06.11<br>13.11<br>13.11<br>13.11 | Развивать способность понимать эмоциональное состояние другого человека, учит выражать настроение мимикой и пантомимикой. Развивать чувство эмпатии.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                          |
| 33<br>34                   | Эмоции обиды, недовольства и стыда (2 часа).                                    | 12       | 25.11<br>25.11                   | 20.11<br>20.11                   | Ознакомить с чувствами злости, гнева и страха с формами их выражения.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                          |
| 35<br>36<br>37<br>38       | Эмоции злости и гнева. Управление гневом (4 часа).                              | 12<br>13 | 26.11<br>02.12<br>02.12<br>03.12 | 20.11<br>27.11<br>27.12<br>27.12 | Учить осознавать и выражать чувства злости, гнева с использованием техники моделирования эмоций. Обучить умению справляться с чувством страха через игру, мимику, пантомимику.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                          |
| 39<br>40                   | Эмоции страха, испуг и удивление (2 часа).                                      | 13       | 09.12<br>09.12                   | 04.12<br>04.12                   | Развивать способность понимать эмоциональное состояние другого человека.<br>Ознакомить детей с чувством обиды, со способами выражения обиды в вербальной и графической формах.<br>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. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                          |
| 41                         | <b>Саморегуляция дви-</b>                                                       | 14       | 10.12                            | 04.12                            | Обучение элементарным способам саморегуляции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Знакомство и закрепление техник телесно-                                                                                                                                                                                                                                                                         | Проект. Практические ра- |

|    |                                                                                                                                                                                            |    |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                            |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| 42 | <b>гательной активно-сти:</b> игры с правилами. Игротерапия (4 часа).                                                                                                                      |    | 16.12 | 11.12 | и возможностях их применения. Создание положительного эмоционального настроя, снижение уровня агрессивности и тревожности. Обучение навыкам концентрации внимания на определенном занятии (предмете).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | ориентированной терапии, арт-терапии (сказкотерапии, игротерапии и т.д.).<br>Умение использовать навыки концентрации и переключения внимания.<br>Знают способы регуляции мышечного напряжения.                                                                                                                                                                                               | боты.<br>Наблюдение в процессе работы. Текущий инструктаж. |
| 43 |                                                                                                                                                                                            |    | 16.12 | 11.12 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                            |
| 44 |                                                                                                                                                                                            |    | 17.12 | 11.12 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                            |
| 45 | Концентрация и переключение внимания (2 часа).                                                                                                                                             | 15 | 23.12 | 18.12 | Распускание мышечных зажимов, восстановление физической эффективности, устранение ненужных напряжений в теле детей. Обучение детей приемам саморегуляции и умению использовать их в стрессовых ситуациях.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Знают типы дыхания и способы регуляции дыхания.<br>Умеют использовать способы релаксации.<br>Организовывает рабочее место.<br>Уверенная работа в группе, преодоление стеснения.                                                                                                                                                                                                              |                                                            |
| 46 |                                                                                                                                                                                            |    | 23.12 | 18.12 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                            |
| 47 | Произвольная регуляция мышечного напряжения, расслабления. Игротерапия (5 часа)                                                                                                            | 16 | 24.12 | 18.12 | Развитие сенсорной чувствительности, осознание телесной активности в процессе работы с частями тела. Снятие переутомления, повышение работоспособности участников программы.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Умеют использовать способы релаксации.<br>Организовывает рабочее место.<br>Уверенная работа в группе, преодоление стеснения.<br>Уметь слушать, формулировать и задавать вопросы.<br>Регулятивные: самостоятельно обнаруживать и формулировать образовательную проблему.<br>Познавательные: осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач зависимости от конкретных условий. |                                                            |
| 48 |                                                                                                                                                                                            | 17 | 13.01 | 25.12 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                            |
| 49 |                                                                                                                                                                                            |    | 13.01 | 25.12 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                            |
| 50 |                                                                                                                                                                                            |    | 14.01 | 25.12 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                            |
| 51 |                                                                                                                                                                                            |    | 20.01 | 15.01 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                            |
| 52 | Типы дыхания. Произвольная регуляция дыхания (5 часов).                                                                                                                                    | 18 | 20.01 | 15.01 | Создание положительного эмоционального настроя, снижение уровня агрессии и тревожности. Формирование у ребенка оптимальных способов поведения в конфликте. Обучение элементарным способам саморегуляции и возможностям их применения.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Учить приёмам правильного дыхания и расслаблению мышц тела. Обучать снятию эмоционально-психического напряжения, повышать двигательную активность.<br>Снятие мышечных зажимов через использование телесно-ориентированной терапии.<br>Обучение дифференцированию состояния напряжения (расслабления) отдельных мышечных групп тела.                                                          |                                                            |
| 53 |                                                                                                                                                                                            | 19 | 21.01 | 15.01 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                            |
| 54 |                                                                                                                                                                                            |    | 27.01 | 22.01 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                            |
| 55 |                                                                                                                                                                                            |    | 27.01 | 22.01 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                            |
| 56 |                                                                                                                                                                                            |    | 28.01 | 22.01 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                            |
| 57 | Способы релаксации и контроля эмоций, движений. Сказкотерапия, музотерапия, телесно-ориентированные техники, арт-терапия<br>Закрепление освоенных приемов релаксации и контроль (8 часов). | 20 | 03.02 | 29.01 | Изучение психомоторного развития и эмоционального состояния детей.<br>Обучать снятию напряжения, умению расслабляться.<br>Развитие моторики, зрительного анализатора. Создание положительного эмоционального настроя. Учить развивать координацию движений.<br>Способствовать психическому и физическому оздоровлению.<br>Учить вырабатывать умения устанавливать оптимальные контакты с окружающей средой.<br>Развивать равновесие, баланс тела, умения владеть своим телом на осознанном уровне.<br>Способствовать укреплению и развитию психического и физического здоровья детей.<br>Развивать навыки межличностного взаимодей- |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                            |
| 58 |                                                                                                                                                                                            | 21 | 03.02 | 29.01 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                            |
| 59 |                                                                                                                                                                                            | 22 | 04.02 | 29.01 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                            |
| 60 |                                                                                                                                                                                            |    | 10.02 | 05.02 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                            |
| 61 |                                                                                                                                                                                            |    | 10.02 | 05.02 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                            |
| 62 |                                                                                                                                                                                            |    | 11.02 | 05.02 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                            |
| 63 |                                                                                                                                                                                            |    | 17.02 | 12.02 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                            |
| 64 |                                                                                                                                                                                            |    | 17.02 | 12.02 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                            |
| 65 | Концентрация на процессе осязания и тактильных ощущениях (4 часа).                                                                                                                         | 23 | 18.02 | 12.02 | Развивать равновесие, баланс тела, умения владеть своим телом на осознанном уровне.<br>Способствовать укреплению и развитию психического и физического здоровья детей.<br>Развивать навыки межличностного взаимодей-                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                            |
| 66 |                                                                                                                                                                                            | 24 | 24.02 | 19.02 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                            |
| 67 |                                                                                                                                                                                            |    | 24.02 | 19.02 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                            |
| 68 |                                                                                                                                                                                            |    | 25.02 | 19.02 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                            |
| 69 | <b>Развитие моторики:</b><br>Развитие координации и равновесия (8 часов).                                                                                                                  | 24 | 03.03 | 26.02 | Развивать равновесие, баланс тела, умения владеть своим телом на осознанном уровне.<br>Способствовать укреплению и развитию психического и физического здоровья детей.<br>Развивать навыки межличностного взаимодей-                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                            |
| 70 |                                                                                                                                                                                            | 25 | 03.03 | 26.02 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                            |
| 71 |                                                                                                                                                                                            | 26 | 04.03 | 26.02 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                            |
| 72 |                                                                                                                                                                                            |    | 10.03 | 05.03 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                            |
| 73 |                                                                                                                                                                                            |    | 10.03 | 05.03 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                            |
| 74 |                                                                                                                                                                                            |    | 11.03 | 05.03 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                            |
| 75 |                                                                                                                                                                                            |    | 17.03 | 12.03 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                            |
| 76 |                                                                                                                                                                                            |    | 17.03 | 12.03 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                            |
| 77 | Парные упражнения (5 часов).                                                                                                                                                               | 27 | 18.03 | 12.03 | Развивать равновесие, баланс тела, умения владеть своим телом на осознанном уровне.<br>Способствовать укреплению и развитию психического и физического здоровья детей.<br>Развивать навыки межличностного взаимодей-                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                            |
| 78 |                                                                                                                                                                                            | 28 | 31.03 | 19.03 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                            |
| 79 |                                                                                                                                                                                            |    | 31.03 | 19.03 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                            |
| 80 |                                                                                                                                                                                            |    | 07.04 | 19.03 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                            |
| 81 |                                                                                                                                                                                            |    | 07.04 | 02.04 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                            |

|                                                |                                                                                                    |    |        |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                |                                                                                                    |    |        |       | ствия.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                 |
| 82                                             | Пальчиковая гимнастика и массаж. Работа с мелкими предметами (8 часов).                            | 28 | 08.04  | 02.04 | 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. Регулирование психофизиологического состояния детей. Учить достигать состояние расслабления. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                 |
| 83                                             |                                                                                                    | 29 | 14.04  | 02.04 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                 |
| 84                                             |                                                                                                    | 30 | 14.04  | 09.04 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                 |
| 85                                             |                                                                                                    |    | 15.04  | 09.04 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                 |
| 86                                             |                                                                                                    |    | 21.04  | 09.04 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                 |
| 87                                             |                                                                                                    |    | 21.04  | 16.04 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                 |
| 88                                             |                                                                                                    |    | 22.04  | 16.04 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                 |
| 89                                             |                                                                                                    |    |        | 16.04 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                 |
| 90                                             | Упражнение с палочками, с мячами, с мелкими предметами (8 часов)                                   | 31 | 28.04  | 23.04 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                 |
| 91                                             |                                                                                                    | 32 | 28.04  | 23.04 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                 |
| 92                                             |                                                                                                    |    | 29.04  | 23.04 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                 |
| 93                                             |                                                                                                    |    | 05. 05 | 30.04 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                 |
| 94                                             |                                                                                                    |    | 05.05  | 30.04 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                 |
| 95                                             |                                                                                                    |    | 06.05  | 30.04 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                 |
| 96                                             |                                                                                                    |    | 12.02  | 07.05 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                 |
| 97                                             |                                                                                                    |    | 12.05  | 07.05 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                 |
| Раздел 4. Блок оценки результативности 5 часов |                                                                                                    |    |        |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                 |
| 98                                             | Диагностика эмоциональных процессов и оценка результативности коррекционного воздействия (4 часа). | 33 | 13.05  | 07.05 | Развитие эмоциональных процессов; Уровень развития самоконтроля; Сравнительный анализ результатов. Анализ изменений эмоционального состояния, личностных реакций у ребёнка в результате психокоррекционных воздействий. Демонстрация одной из видов телесно-ориентированной техники. Обобщение материалов. Оформление отчетов о выполненной работе. Архивирование документации.                             | Оформляет готовую работу. Регулятивные: самостоятельно обнаруживать и формулировать образовательную проблему. Познавательные: осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач зависимости от конкретных условий. 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. | Беседа, ответы на вопросы. Практическая работа. Наблюдение в процессе работы. Итоговая аттестация. Мониторинг развития ребенка. |
| 99                                             |                                                                                                    | 34 | 19.05  | 14.05 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                 |
| 100                                            |                                                                                                    |    | 19.05  | 14.05 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                 |
| 101                                            |                                                                                                    |    | 20.05  | 14.05 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                 |
| 102                                            | Обобщающий урок (1 час).                                                                           | 34 | 26.05  | 21.05 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                 |
|                                                | 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](http://9liski.detkin-club.ru/custom_2/189451)

[https://dshi8.penz.muzkult.ru/media/2018/08/21/1229298360/Trebovaniya\\_k\\_dopolnitelnym\\_obshherazviv\\_rekomendacii\\_po\\_iKh\\_primeneniyu.pdf](https://dshi8.penz.muzkult.ru/media/2018/08/21/1229298360/Trebovaniya_k_dopolnitelnym_obshherazviv_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**

| <b>№</b> | <b>ФИ обучающегося</b> | <b>Участие в итоговой аттестации</b> | <b>Результат<br/>(зачет/незачет)</b> | <b>Поощрения<br/>(сертификат, грамота,<br/>диплом)</b> |
|----------|------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| 1        |                        |                                      |                                      |                                                        |
| 2        |                        |                                      |                                      |                                                        |
| 3        |                        |                                      |                                      |                                                        |
| 4        |                        |                                      |                                      |                                                        |

Вывод: