

Управление образования города Хабаровска
муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования г. Хабаровска
«Детско-юношеский центр «Импульс»

Принята на педагогическом
совете от «31» августа 2023 г.
Протокол №01



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Познай мир»

Направленность: художественная

Уровень освоения программы: стартовый

Возраст обучающихся: 9-16 лет

Срок реализации – 1 год

Составитель:
Педагог д.о: Лобач Т.М.

Хабаровск, 2023

Содержание

РАЗДЕЛ №1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Цель и задачи.....	4
1.3 Содержание программы.....	5
1.4 Планируемые результаты.....	22

РАЗДЕЛ №2. Комплекс организационно- педагогических условий

2.1 Календарный учебный график.....	23
2.2 Условия реализации программы.....	23
2.3 Формы аттестации.....	23
2.4 Оценочные материалы.....	23
2.5 Методическое обеспечение образовательного процесса.....	28

1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1 Пояснительная записка

Направленность программы - художественная

Уровень усвоения - стартовый

Программа разработана с учётом следующих нормативных документов:

- ФЗ РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р. «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г.»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации № 09-3242 от 18.11.2015 г. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Постановление Правительства РФ «Об утверждении Санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (СанПиН 2.4.3648-20);
- Министерство образования и науки Хабаровского края «Об утверждении положения о дополнительной общеобразовательной программе в Хабаровском крае» 26.09.2019 П.№383
- Устав МАУ ДО ДЮЦ «Импульс» <https://eduimpulse27.ru/dokumenty/>

Актуальность программы:

Одной из важнейших целей дополнительного образования является духовно-нравственное развитие личности, для которой ориентирами являются: нравственный выбор, духовный мир человека, честь и достоинство и т.д.

ДООП «Познай мир» направлена на формирование положительного эмоционального настроения обучающегося, тем самым расширяя возможности их памяти, внимания, воображения, координации, развивая чувство ритма и композиции. В дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе отражен весь спектр оптимальных возможностей для формирования в обучающихся желания саморазвития и самообразования.

Практические занятия программы «Познай мир» направлены на раскрытие и развитие способностей обучающихся, овладение навыками самопознания, понимания чувств и мотивов своего поведения и поведения других людей.

Отличительные особенности программы заключается в сочетании проектного метода и проблемного метода обучения, которое приводит к развитию критического мышления, познавательных процессов и творческих навыков.

Педагогическая целесообразность программы «Познай мир» заключается в том, что она направлена на формирование и развитие эмоционально-ценностного компонента образовательного процесса, который затрагивает характер взаимоотношений между педагогом и учащимися, педагогом и родителями, учащимися между собой и учащимся и социальной средой. Создание и поддержание этой педагогической составляющей

положительно отражается на внутреннем мире ребенка, способствует его личностному развитию, решению психологических проблем, развитию высших потребностей в самореализации, достижении и познании.

Адресат программы

Программа рассчитана на обучение детей в возрасте от 9 до 16 лет, с наполняемостью группы до 13 человек. 1 группа - 10 человек; 2 группа - 13 человек.

Возраст от 9 до 16 лет является возрастом относительно спокойного и равномерного развития, во время которого происходит функциональное совершенствование мозга — развитие аналитико-синтетической функции его коры.

Учебная деятельность в этом возрасте становится ведущей, именно она определяет развитие всех психических функций младшего школьника: памяти, внимания, мышления, восприятия и воображения. При этом дети не теряют интереса к игре, и, как считает А. Н. Леонтьев, успешность решения поставленных целей (в нашем случае — обучения) достигается скорее, если многообразие деятельностей пересекается между собой.

Согласно особенностям данного возрастного этапа программа «Познай мир» включает в себя принципы доступности, сознательности и активности учащихся, ориентируясь на психофизиологические особенности учащихся и на их активную позицию и заинтересованность в образовательном процессе.

Объем и срок освоения программы

Программа «Познай мир» реализуется в форме очного обучения. Обучение рассчитано на период с 01 сентября по 12 июля включительно, в количестве 189-ти учебных часов. Суммарно в двух группах 378 часов.

Режим занятий.

По данной программе обучаются 2 группы. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 4,5 часа, один час равен одному академическому часу (40 мин.). Перемена составляет 10 минут с обязательным проветриванием помещения. Наполняемость учебной группы — до 13-ти обучающихся.

Период 1 года обучения	Расписание	Количество занятий в неделю	Количество часов в неделю	Количество во недель	Количество часов в год
Группа №1	(2,5*1; 2*1)	2	4,5	42	189
Группа №2	(2,5*1; 2*1)	2	4,5	42	189
Итого:					378

1.2 Цель и задачи.

Цель программы – формирование и развитие творческой, социально-активной личности обучающегося, посредством развития устойчивого интереса к чтению литературных произведений.

Задачи программы:

Предметные:

- сформировать интерес обучающихся к чтению художественных произведений, прививать культуру осмысленного чтения;

- познакомить с основами ораторского искусства (декламация, дикция, выразительное чтение, публичное выступление)
- уметь анализировать и оценивать образцы художественного слова, как художественное и эстетическое целое.

Метапредметные:

- развивать память, речь, аналитическое мышление, художественный вкус;
- способствовать формированию творческого мышления и эстетического восприятия литературных источников;
- способствовать развитию процессов самопознания и саморазвития, самовоспитания.

Личностные:

- воспитывать любовь и интерес к художественной культуре;
- прививать навыки коммуникативного общения, взаимодействия в детском коллективе;
- способствовать формированию социально ориентированной юной личности; деятельного гражданина.

1.3. Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Раздел	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное, итоговое занятие	0,5	5,5	6
2	Основы техники речи	1	3	4
3	Анализ и разбор художественного произведения	1	5	6
4	Основы художественного чтения	6	16	22
5	Личность и ее психические процессы	7	19	26
6	Индивидуальные особенности личности	4,5	16,5	21
7	Основы построения гармоничных взаимоотношений.	4	11	15
8	Карта личностного развития	2	13	15
9	Воплощение произведения в звучащем слове	4	14	18
10	Мы разные	3	23	26
11	Карта личностного развития	2	13	15
12	Мои друзья	2	9	11
13	Промежуточная, итоговая аттестация	-	4	4
ИТОГО		37	152	189

Учебно-тематический план

№ темы	Раздел, тема	Количество часов			Формы организации занятий	Формы контроля (аттестации)
		Теория	Практика	Всего		
РАЗДЕЛ №1. ВВОДНОЕ, ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ						
Цель: введение в дисциплину, подведение итогов работы объединения за год						
1	1.1. Диагностика цветовой тест Люшера. Упражнение на знакомство «Снежный ком».	-	2	2	Диагностика. Беседа, игровые упражнения.	Наблюдение.
1	1.2. Вводное занятие Цели, задачи, содержание работы объединения. Правила внутреннего распорядка. Требования техники безопасности и правил санитарной гигиены. -Тренинг-знакомство «Взаимные презентации». Диагностика имеющихся знаний по психологии.	0,5	1,5	2	Лекция с элементами беседы.	Беседа по вопросам.
1	1.3.Итоговое занятие Демонстрация достижений учащихся, награждение.	-	2	2	Демонстрация достижений учащихся, награждение.	Наблюдение, обратная связь.
РАЗДЕЛ №2. Основы техники речи						
Цель: развитие познавательной активности ребенка в процессе экспериментальной деятельности. ... Закреплять представления детей о понятии «звук».						
2	2.1 Рождение звука. Краткие сведения об анатомии и физиологии речевого аппарата.	0,5	1,5	2	Лекция с элементами беседы.	Наблюдение, беседа по вопросам.
2	2.2. Гигиена речевого аппарата. Дыхание и голос. Дыхание и звук	0,5	1,5	2	Лекция с элементами беседы	Наблюдение, беседа по вопросам, обратная связь.
РАЗДЕЛ №3. Анализ и разбор художественного произведения						
Цель: выявление исторической проблематики произведения, его художественного своеобразия в литературном процессе.						

3	3.1. Анализ художественного произведения	1	1	2	Лекция с элементами беседы.	Наблюдение, беседа по вопросам, упражнение, обратная связь.
3	3.2. Основы исполнительского мастерства. Этюды. Тема и идея произведения.	-	2	2	Лекция с элементами беседы	Наблюдение, беседа по вопросам, упражнение, обратная связь.
3	3.3. Художественное чтение лирического и драматического произведения	-	2	2	Лекция с элементами беседы	Наблюдение, беседа по вопросам, упражнение, обратная связь.
РАЗДЕЛ №4. Основы художественного чтения						
Цель: развитие творческих способностей обучающихся посредством обучения художественному чтению произведений различных жанров и выступлению с ними на сцене.						
4	4.1. Мастерство актёра. Многообразие выразительных средств голоса.	1	2	3	Лекция с элементами беседы	Наблюдение, беседа по вопросам, упражнение, обратная связь.
4	4.2. Стихотворное произведение и особенности работы над ним. Разбор стихотворение. Элементы интонационной выразительности.	1	3	4	Лекция с элементами беседы	Наблюдение, беседа по вопросам, упражнение, обратная связь.
4	4.3. Методы исполнения. Строй исполнения: пафос, повествование.	0,5	1,5	2	Лекция с элементами беседы	Наблюдение, беседа по вопросам, упражнение, обратная связь.
4	4.4. Обоснование выбора произведения. Обсуждение	0,5	1,5	2	Лекция с	Наблюдение,

	соответствия параметров исполнителя выбранному произведению. Чтение стихотворения.				элементами беседы	беседа по вопросам, упражнение, обратная связь.
4	4.5. Ударение. Паузы: логические, ритмические, межстиховые, психологические. Жесты: ритмические, произвольные, подтекстовые.	0.5	1,5	2	Лекция с элементами беседы	Наблюдение, беседа по вопросам, упражнение, обратная связь.
4	4.6. Принципы создания литературной композиции. Виды композиций.	0.5	1,5	2	Лекция с элементами беседы	Наблюдение, беседа по вопросам, упражнение, обратная связь.
4	4.7. Анализ прозаического текста и создание своего оригинального текста.	1	2	3	Лекция с элементами беседы.	Наблюдение, беседа по вопросам, упражнение, обратная связь.
4	4.8. Архитектоника литературной композиции. Музыка в композиции.	1	3	4	Лекция с элементами беседы	Наблюдение, беседа по вопросам, упражнение, обратная связь.
РАЗДЕЛ №5. ЛИЧНОСТЬ И ЕЁ ПСИХИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ						
Цель: формирование знаний о психических процессах личности, их свойствах, видах и значимости.						
5	5.1. Психологическая структура личности. Основные термины и понятия: человек, индивид, личность, индивидуальность. Создание глоссария.	2		2	Лекция с элементами беседы	Наблюдение, беседа по вопросам.
5	5.2. Мои ощущения. Общие сведения, ощущения. Игра «Четыре стихии»	-	2	2	Лекция с элементами беседы	Наблюдение, беседа по вопросам.

5	5.3. Мое восприятие мира. Общие сведения, восприятие мира. «Чудесный мешочек», «Я вижу то, что слышу».	-	2	2	Лекция с элементами беседы.	Наблюдение, беседа по вопросам, упражнение, обратная связь.
5	5.4. Познавательные процессы личности. Память. Общие сведения, виды памяти, виды запоминания. Воспроизведение. Ассоциации. Забывание. Диагностика памяти. Упражнения для развития памяти.	-	2	2	Лекция с элементами беседы.	Наблюдение, беседа по вопросам, упражнение, диагностика, обратная связь.
5	5.5. Познавательные процессы личности. Внимание. Общие сведения, виды внимания, свойства внимания. Внимательность и наблюдательность. Диагностика внимания. Упражнения для развития внимания.	2		2	Лекция с элементами беседы	Наблюдение, беседа по вопросам, упражнение, диагностика, обратная связь.
5	5.6. Как быть внимательным? Упражнение «Все помню».	-	2	2	Игровые упражнения	Наблюдение, беседа по вопросам, упражнение, диагностика, обратная связь.
5	5.7. Развиваем внимание Упражнение «Запрещенная буква».	-	2	2	Игровые упражнения	Наблюдение, беседа по вопросам, упражнение, диагностика, обратная связь.
5	5.8. Познавательные процессы личности. Ощущения и восприятие. Общие сведения, свойства и виды ощущений, свойства и виды восприятия. Возрастные особенности. Нарушения. Развитие восприятия и ощущений.	0,5	1,5	2	Лекция с элементами беседы	Наблюдение, беседа по вопросам, упражнение, обратная связь.

5	5.9. Познавательные процессы личности. Мышление и воображение. Общие сведения, виды и процессы мышления, виды и функции воображения. Факторы, препятствующие мышлению и воображению. Способы тренировки мозга.	1	3	4	Лекция с элементами беседы	Наблюдение, беседа по вопросам, упражнение, обратная связь.
5	5.10. Эмоционально-волевая сфера личности. Эмоциональная сфера. Общие сведения об эмоциональной сфере, компоненты эмоциональной сферы и их функции.	0,5	1,5	2	Лекция с элементами беседы	Наблюдение, беседа по вопросам, диагностика, обратная связь.
5	5.11. Эмоционально-волевая сфера личности. Волевая сфера. Общие сведения о волевой сфере, компоненты волевой регуляции и состояния. Диагностика волевого потенциала личности.	1	3	4	Лекция с элементами беседы	Наблюдение, беседа по вопросам, диагностика, обратная связь.
РАЗДЕЛ №6. ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ						
Цель: формирование знаний об индивидуальных особенностях личности						
6	6.1. Личность и её проявления. Желания. Интересы и желания, их происхождение. Природная и социальная сущность.	1	3	4	Лекция с элементами беседы	Наблюдение, беседа по вопросам, упражнение, обратная связь.
6	6.2. Личность и ее проявления. Стремления. Базовые стремления. Целеполагание.	1	2	3	Лекция с элементами беседы	Наблюдение, беседа по вопросам, упражнение, обратная связь.
6	6.3. Личность и ее проявления. Потребности. Основные потребности личности. Пирамида потребностей А.Маслоу. Диагностика актуальных потребностей личности.	1	3	4	Лекция с элементами беседы,	Наблюдение, беседа по вопросам, диагностика, обратная связь.

6	6.4. Личность и чувства. Общие сведения, интеллектуальные и эстетические чувства. Саморегуляция. Психологический практикум «Саморегуляция. В мире чувств» (релаксационные упражнения). Психологический практикум «Чувства внутри меня».	1	3	4	Лекция с элементами беседы..	Наблюдение, беседа по вопросам, психологический практикум релаксационных упражнений, обратная связь.
6	6.5. Личность и способности. Общие сведения, виды, склонности и одаренность. Тренинг «Скрытые таланты».	0,5	1,5	2	Лекция с элементами беседы	Наблюдение, беседа по вопросам, тренинг, обратная связь.
6	6.6. Личность и способности. Игровые методики для развития способностей.	-	2	2	Групповая работа с использованием мультимедиа.	Наблюдение, игра.
6	6.7. Представление собственного образа. Психологический практикум «Самопрезентация».	-	2	2	Индивидуальная презентация.	Наблюдение, психологический практикум, рефлексия.
РАЗДЕЛ №7. ОСНОВЫ ПОСТРОЕНИЯ ГАРМОНИЧНЫХ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ						
Цель: формирование знаний о гармоничных взаимоотношениях.						
7	7.1. Введение в конфликтологию. Значение, предмет и задачи конфликтологии.	0,5	1,5	2	Лекция с элементами беседы	Наблюдение, беседа по вопросам.
7	7.2. Основные составляющие конфликта. Структура конфликта, объект и предмет. Создание глоссария.	0,5	1,5	2	Лекция с элементами беседы	Наблюдение, беседа по вопросам, обратная связь.
7	7.3. Функции конфликта. Функции конфликта. Влияние конфликта на основных участников и социальное окружение.	0,5	1,5	2	Лекция с элементами беседы,	Наблюдение, беседа по вопросам,

	Психологический практикум «Осознание проблемы и мои негативные реакции».					психологический практикум, обратная связь.
7	7.4. Причина возникновения конфликта. Информация в конфликте: кто и что отстаивает? Ситуативно-ролевая игра «Отстаиваю свои интересы». Психологический практикум «Как донести до собеседника свои переживания»	0,5	1,5	2	Лекция с элементами беседы.	Наблюдение, беседа по вопросам, ситуативно-ролевая игра, обратная связь.
7	7.5. Предупреждение конфликтов. Основные этапы и периоды в развитии конфликта. Как понять, что конфликт неминуем? Создание глоссария. Ситуативно-ролевая игра «Блокировка».	0,5	1,5	2	Лекция с элементами беседы	Наблюдение, беседа по вопросам.
7	7.6. Разрешение конфликтов. Ситуационный метод решения конфликтов. Логический метод описания и объяснения конфликтов.	1	2	3	Групповая работа с использованием мультимедиа.	Наблюдение, упражнение.
7	7.7. Конфликты в школьном возрасте. Трудности, с которыми сталкивается школьник. Особенности восприятия ситуации. Практика: Анализ и обсуждение личного опыта учащихся. Ситуативно-ролевая игра «В прошлом», анализ и обсуждение.	0,5	1,5	2	Лекция с элементами беседы	Наблюдение, обсуждение, рефлексия.
РАЗДЕЛ №8. КАРТА ЛИЧНОСТНОГО РАЗВИТИЯ.						
Цель: формирование представлений о факторах развития личности						
8	8.1. Техники самоопределения. Телесная терапия. Телесно-ориентированные упражнения на принятие образа тела и формирование телесных границ. Фиксация ощущений.	1	3	4	Групповая работа с применением телесно-ориентированной терапии.	Наблюдение, рефлексия.
8	8.2. Техники самоопределения. Фототерапия. Работа с личными фотографиями, создание портрета учащегося. Фиксация ощущений.	-	2	2	Индивидуальная работа с применением фототерапии.	Наблюдение, рефлексия.

8	8.3. Техники самоопределения. Грим. Работа с будущим образом себя, выражение себя через краски. Фиксация ощущений.	-	1	1	Индивидуальная работа с применением грима.	Наблюдение, рефлексия.
8	8.4. Техники самоопределения. Будущая профессия Тренинг профессионального самоопределения. Фиксация идей.	-	2	2	Индивидуальная работа в форме тренинга	Наблюдение, тренинг, обратная связь.
8	8.5. Техники самоопределения. Мотивация. Упражнения на самомотивацию. Фиксация техник.	-	1	1	Индивидуальная работа	Наблюдение, упражнение, обратная связь.
8	8.6. Ораторское искусство. Естественное красноречие и ораторское искусство, свойства, влияние на психику. Тренинг «Выстраиваем структуру текста для выступления»	1	1	2	Лекция с элементами беседы	Наблюдение, беседа по вопросам, тренинг, обратная связь.
8	8.7. Ораторское искусство. Дискуссия на тему: «Психология – это наука или нет?»	-	1	1	Групповая работа в форме дискуссии, постановка проблематики.	Наблюдение, обратная связь.
8	8.8. Формирование образа будущего. Восстановление всей информации о себе за год. Подготовка к выступлению.	-	1	1	Индивидуальная работа.	Наблюдение, педагогическое сопровождение.
8	8.9. Формирование образа будущего. Психологический практикум «Карта личностного развития» (самопрезентация)	-	1	1	Индивидуальная презентация.	Наблюдение, психологический практикум, рефлексия.

РАЗДЕЛ №9. ВОПЛОЩЕНИЕ ПРОИЗВЕДЕНИЯ В ЗВУЧАЩЕМ СЛОВЕ

Цель:

9	9.1. Выполнение исполнительских задач с целью конкретного воздействия на слушающих. Знакомство с прозаическим текстом. Литературная сказка.	1	3	4	Лекция с элементами беседы,	Наблюдение, беседа по вопросам, обратная связь.
9	9.2. Передача в чтении мыслей, отношений и намерений, выраженных в тексте. Внутренний монолог. Второй план	1	3	4	Лекция с элементами беседы,	Наблюдение, обратная связь.
9	9.3. Соблюдение правил логического чтения. Первичное чтение рассказа.	1	3	4	Лекция с элементами беседы	Наблюдение, обратная связь.
9	9.4. Выявление жанровых особенностей произведения. Стихи и проза. Анализ прозаического произведения. Отрывок из рассказа.	-	2	2	Лекция с элементами беседы	Наблюдение, обратная связь.
9	9.5. Практическое занятие. Выразительное чтение и анализ драматического произведения.	1	3	4	Лекция с элементами беседы	Наблюдение, обратная связь.
РАЗДЕЛ №10. МЫ РАЗНЫЕ.						
Цель: формирование общего представления о темпераментах.						
10	10.1. Что такое темперамент? Общие сведения, темперамент. Упражнение «Росток под солнцем», «Построить всех в ряд».	0,5	1,5	2	Лекция с элементами беседы, игровые упражнения.	Наблюдение, беседа по вопросам, обратная связь.
10	10.2. Типы темперамента Общие сведения, типы темперамента Разыгрывание сценок из сказки о типах темперамента.	1	3	4	Лекция с элементами беседы, игровые упражнения.	Наблюдение, беседа по вопросам, обратная связь.
10	10.3. Разные люди-разные типы темперамента Упражнение «Лучик внимания: все люди разные», упражнение «Шляпа», игра-импровизация «Нет мороженого».	-	2	2	Игровые упражнения.	Наблюдение, обратная связь.
10	10.4. Разные люди-разные характеры Упражнение «Коллективный счет», «Назови противоположную черту характера», игра «Сказочный художник».	-	2	2	Игровые упражнения.	Наблюдение, обратная связь.

10	10.5. Кто такой доброжелательный человек? Общие сведения, доброжелательный человек. Упражнение «Солнце доброты».	1	3	4	Лекция с элементами беседы и игровые упражнения.	Наблюдение, беседа по вопросам, обратная связь.
10	10.6. Я желаю добра Упражнение «Сплети паутинку».	-	2	2	Игровые упражнения.	Наблюдение, обратная связь.
10	10.7. Очищаем свое сердце Релаксация «Представьте себе...», игра «Я тоже!».	-	2	2	Игровые упражнения.	Наблюдение, обратная связь.
10	10.8. Какие качества вам нравятся друг в друге? Беседа-опрос «Что такое хороший характер? Что такое плохой характер?».	-	2	2	Игровые упражнения.	Наблюдение, обратная связь.
10	10.9. Какими качествами мы похожи и какими отличаемся? Конкурс «Знатоки черт характера».	-	2	2	Игровые упражнения.	Наблюдение, обратная связь.
10	10.10. Светлые и темные качества Общие сведения, хороший-плохой характер. Задание «хорошие и плохие черты характера».	0,5	1,5	2	Лекция с элементами беседы, игровые упражнения.	Наблюдение, беседа по вопросам, обратная связь.
10	10.11. Какой у меня характер? Упражнение «Коллективный счет», «Мое отражение в озере». Игра «Царевна-Несмеяна», «Сказочный художник».	-	2	2	Игровые упражнения.	Наблюдение, обратная связь.
РАЗДЕЛ №11. КАРТА ЛИЧНОСТНОГО РАЗВИТИЯ.						
Цель: формирование представлений о факторах развития личности						
11	11. Техники самоопределения. Фототерапия. Практика: Работа с личными фотографиями, создание портрета учащегося. Фиксация ощущений.	0,5	2,5	3	Индивидуальная работа с применением фототерапии.	Наблюдение, рефлексия.
11	11.1. Техники самоопределения. Грим. Практика: Работа с будущим образом себя, выражение себя через краски. Фиксация ощущений.	0,5	2,5	3	Индивидуальная работа с применением грима.	Наблюдение, рефлексия.
11	11.2. Техники самоопределения. Будущая профессия. Практика: Тренинг профессионального самоопределения.	0,5	2,5	3	Индивидуальная работа в форме	Наблюдение, тренинг, обратная

	Фиксация идей.				тренинга.	связь.
11	11.3. Формирование образа будущего. Практика: Восстановление всей информации о себе за год. Подготовка к выступлению.	0,5	2,5	3	Индивидуальная работа	Наблюдение, педагогическое сопровождение.
11	11.4. Формирование образа будущего. Практика: Психологический практикум «Карта личностного развития» (самопрезентация)	-	3	3		
РАЗДЕЛ №12. МОИ ДРУЗЬЯ.						
Цель: формирование представлений о дружбе.						
12	Р.12.Т1. Что значит быть другом? Теория: Общие сведения, дружба. Практика: Упражнение «Дружба это...».	2	1	3	Игровые упражнения.	Наблюдение, беседа по вопросам, обратная связь.
12	12.1. Какой я друг? Практика: Упражнение «Рисунок на спине».	-	2	2	Игровые упражнения.	Наблюдение, обратная связь.
12	12.2. Мои друзья. Практика: Упражнение «Слепой и поводырь».	-	2	2	Игровые упражнения.	Наблюдение, обратная связь.
12	12.3. Как сберечь дружбу? Практика: Упражнение «Разноцветные варежки», «Комплимент».	-	2	2	Игровые упражнения.	Наблюдение, обратная связь.
12	12.4. Один за всех и все за одного. Практика: Упражнение «Мостик дружбы».	-	2	2	Игровые упражнения.	Наблюдение, обратная связь.
РАЗДЕЛ №11. ПРОМЕЖУТОЧНАЯ, ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ.						
Цель: выявление уровня усвоения программного материала на 1,2 полугодие.						
13	13. Промежуточная аттестация Выявление уровня освоения программы в форме тестирования	-	2	2	Тестирование.	Наблюдение, проверка результатов.
13	13.1. Итоговая аттестация Выявление уровня освоения программы в форме тестирования	-	2	2	Тестирование.	Наблюдение, проверка результатов.

ИТОГО

37

152

189

Содержание учебно – тематического плана

РАЗДЕЛ №1. ВВОДНОЕ, ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ

Тема 1. Диагностика.

Практика: цветовой тест Люшера.

Тема 2. Знакомство.

Практика: Упражнение «Снежный ком».

Тема 3. Вводное занятие.

Теория: Цели, задачи, содержание работы объединения. Правила внутреннего распорядка. Требования техники безопасности и правил санитарной гигиены.

Практика: Тренинг-знакомство «Взаимные презентации». Диагностика имеющихся знаний по психологии.

Тема 4. Итоговое занятие.

Практика: Демонстрация достижений учащихся, награждение.

РАЗДЕЛ №2. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ РЕЧИ

Тема 1. Рождение звука. Краткие сведения об анатомии и физиологии речевого аппарата. Отделы речевого аппарата, система дыхания. Упражнения на выработку умения управлять выдохом.

Практика: Упражнения на выработку умения управлять выдохом

Тема 2. Гигиена речевого аппарата. Дыхание и голос. Дыхание и звук.

Практика: Комплекс упражнений по дикции.

РАЗДЕЛ №3. АНАЛИЗ И РАЗБОР ХУДОЖЕСТВЕННОГО ПРОИЗВЕДЕНИЯ

Тема 1. Причины, побудившие автора к написанию данного произведения

Тема 2. Основы исполнительского мастерства. Этюды. Тема и идея произведения.

Тема 3. Художественное чтение лирического произведения.

Практика: Этюды.

РАЗДЕЛ №4. ОСНОВЫ ХУДОЖЕСТВЕННОГО ЧТЕНИЯ

Тема 1. Мастерство актёра. Многообразие выразительных средств голоса.

Практика. Многообразие выразительных средств голоса. Этюды.

Тема № 2. Стихотворное произведение и особенности работы над ним.

Тема № 3. Методы исполнения. Строй исполнения: пафос, повествование.

Тема № 4. Обоснование выбора произведения. Обсуждение соответствия параметров исполнителя выбранному произведению. Чтение стихотворения.

Практика. Чтение стихотворения.

Тема № 5. Разбор стихотворения. Элементы интонационной выразительности.

Практика. Элементы интонационной выразительности.

Тема № 6. Ударение. Паузы: логические, ритмические, межстиховые, психологические. Жесты: ритмические, произвольные, подтекстовые.

Практика. Разбор произведения. Ударение. Паузы. Жесты.

Тема № 7. Принципы создания литературной композиции. Виды композиций.

Тема № 8. Архитектоника литературной композиции. Музыка в композиции.

Тема № 9. Анализ прозаического текста и создание своего оригинального текста.

Практика. Анализ прозаического текста и создание своего оригинального текста. Обоснование выбора произведения. Разбор произведения, логика речи. Элементы интонационной выразительности. Ударение. Паузы: логические, психологические, межстиховые, цезурные, ритмические. Жесты: произвольные, ритмические, иллюстративные, подтекстовые.

Воспитание умения замечать нечёткое выявление в чтении жанрового своеобразия произведений и мотивов поведения героев.

РАЗДЕЛ №5. ЛИЧНОСТЬ И ЕЁ ПСИХИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ

Тема 1. Психологическая структура личности.

Практика: Создание глоссария.

Тема 2. Мои ощущения.

Теория: Общие сведения, ощущения.

Практика: Игра «Четыре стихии»

Тема 3. Мое восприятие мира.

Теория: Общие сведения, восприятие мира.

Практика: «Чудесный мешочек», «Я вижу то, что слышу».

Тема 4. Познавательные процессы личности. Память.

Теория: Общие сведения, виды памяти, виды запоминания. Воспроизведение. Ассоциации. Забывание.

Практика: Диагностика памяти. Упражнения для развития памяти.

Тема 5. Познавательные процессы личности. Внимание.

Теория: Общие сведения, виды внимания, свойства внимания. Внимательность и наблюдательность.

Практика: Диагностика внимания. Упражнения для развития внимания.

Тема 6. Как быть внимательным?

Практика: Упражнение «Все помню».

Тема 7. Развиваем внимание

Практика: Упражнение «Запрещенная буква».

Тема 8. Познавательные процессы личности. Ощущения и восприятие.

Теория: Общие сведения, свойства и виды ощущений, свойства и виды восприятия. Возрастные особенности. Нарушения.

Практика: Развитие восприятия и ощущений.

Тема 9. Познавательные процессы личности. Мышление и воображение.

Теория: Общие сведения, виды и процессы мышления, виды и функции воображения. Факторы, препятствующие мышлению и воображению.

Практика: Способы тренировки мозга.

Тема 10. Эмоционально-волевая сфера личности. Эмоциональная сфера.

Теория: Общие сведения об эмоциональной сфере, компоненты эмоциональной сферы и их функции.

Практика: Диагностика текущего эмоционального состояния.

Тема 11. Эмоционально-волевая сфера личности. Волевая сфера.

Теория: Общие сведения о волевой сфере, компоненты волевой регуляции и состояния.

Практика: Диагностика волевого потенциала личности.

РАЗДЕЛ №6. ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ

Тема 1. Личность и её проявления. Желания.

Теория: Интересы и желания, их происхождение. Природная и социальная сущность.

Практика: «Карта желаний».

Тема 2. Личность и ее проявления. Стремления.

Теория: Базовые стремления. Целеполагание.

Практика: Методика целей по SMART.

Тема 3. Личность и ее проявления. Потребности.

Теория: Основные потребности личности. Пирамида потребностей А.Маслоу.

Практика: Диагностика актуальных потребностей личности.

Тема 4. Личность и чувства.

Теория: Общие сведения, интеллектуальные и эстетические чувства. Саморегуляция.

Практика: Психологический практикум «Саморегуляция. В мире чувств» (релаксационные упражнения). Психологический практикум «Чувства внутри меня».

Тема 5. Личность и способности.

Теория: Общие сведения, виды, склонности и одаренность.

Практика: Тренинг «Скрытые таланты».

Тема 6. Личность и способности.

Практика: Игровые методики для развития способностей.

Тема 7. Представление собственного образа.

Практика: Психологический практикум «Самопрезентация».

РАЗДЕЛ №7. ОСНОВЫ ПОСТРОЕНИЯ ГАРМОНИЧНЫХ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ

Тема 1. Введение в конфликтологию.

Теория: Значение, предмет и задачи конфликтологии.

Тема 2. Основные составляющие конфликта.

Теория: Структура конфликта, объект и предмет.

Практика: Создание глоссария.

Тема 3. Функции конфликта.

Теория: Функции конфликта. Влияние конфликта на основных участников и социальное окружение.

Практика: Психологический практикум «Осознание проблемы и мои негативные реакции».

Тема 4. Причина возникновения конфликта.

Теория: Информация в конфликте: кто и что отстаивает?

Практика: Ситуативно-ролевая игра «Отстаиваю свои интересы». Психологический практикум «Как донести до собеседника свои переживания».

Тема 5. Предупреждение конфликтов.

Теория: Основные этапы и периоды в развитии конфликта. Как понять, что конфликт неминуем?

Практика: Создание глоссария. Ситуативно-ролевая игра «Блокировка».

Тема 6. Разрешение конфликтов.

Теория: Ситуационный метод решения конфликтов. Логический метод описания и объяснения конфликтов.

Тема 7. Конфликты в школьном возрасте. Трудности, с которыми сталкивается школьник. Особенности восприятия ситуации.

Практика: Анализ и обсуждение личного опыта учащихся. Ситуативно-ролевая игра «В прошлом», анализ и обсуждение.

РАЗДЕЛ №8. КАРТА ЛИЧНОСТНОГО РАЗВИТИЯ.

Тема 1. Техники самоопределения. Телесная терапия.

Практика: Телесно-ориентированные упражнения на принятие образа тела и формирование телесных границ.

Тема 2. Техники самоопределения. Фототерапия.

Практика: Работа с личными фотографиями, создание портрета учащегося. Фиксация ощущений.

Тема 3. Техники самоопределения. Грим.

Практика: Работа с будущим образом себя, выражение себя через краски. Фиксация ощущений.

Тема 4. Техники самоопределения. Будущая профессия

Практика: Тренинг профессионального самоопределения. Фиксация идей.

Тема 5. Техники самоопределения. Мотивация.

Упражнения на самомотивацию. Фиксация техник.

Тема 6. Ораторское искусство.

Теория: Естественное красноречие и ораторское искусство, свойства, влияние на психику.

Практика: Тренинг «Выстраиваем структуру текста для выступления»

Тема 7. Ораторское искусство.

Теория: Дискуссия на тему: «Психология – это наука или нет?»

Тема 8. Формирование образа будущего.

Практика: Восстановление всей информации о себе за год. Подготовка к выступлению.

Тема 9. Формирование образа будущего.

Практика: Психологический практикум «Карта личностного развития» (самопрезентация).

РАЗДЕЛ №9. ВОПЛОЩЕНИЕ ПРОИЗВЕДЕНИЯ В ЗВУЧАЩЕМ СЛОВЕ

Тема 1. Выполнение исполнительских задач с целью конкретного воздействия на слушающих.

Теория: Знакомство с прозаическим текстом. Литературная сказка.

Тема 2. Передача в чтении мыслей, отношений и намерений, выраженных в тексте.

Теория: Внутренний монолог.

Практика: Второй план.

Тема 3. Соблюдение правил логического чтения.

Теория: Первичное чтение рассказа.

Тема 4. Выявление жанровых особенностей произведения. Стихи и проза.

Практика: Анализ прозаического произведения. Отрывок из рассказа.

Тема 5. Практическое занятие.

Практика: Выразительное чтение и анализ драматического произведения.

РАЗДЕЛ №10. МЫ РАЗНЫЕ.

Тема 1. Что такое темперамент?

Теория: Общие сведения, темперамент.

Практика: Упражнение «Росток под солнцем», «Построить всех в ряд». Лекция с элементами беседы, игровые упражнения.

Тема 2. Типы темперамента.

Теория: Общие сведения, типы темперамента.

Практика: Разыгрывание сценок из сказки о типах темперамента. Лекция с элементами беседы, игровые упражнения. Наблюдение, беседа по вопросам, обратная связь.

Тема 3. Разные люди-разные типы темперамента.

Практика: Упражнение «Лучик внимания: все люди разные», упражнение «Шляпа», игра-импровизация «Нет мороженого».

Тема 4. Разные люди-разные характеры.

Практика: Упражнение «Коллективный счет», «Назови противоположную черту характера», игра «Сказочный художник».

Тема 5. Кто такой доброжелательный человек?

Теория: Общие сведения, доброжелательный человек.

Упражнение «Солнце доброты». Лекция с элементами беседы игровые упражнения.

Тема 6. Я желаю добра.

Практика: Упражнение «Сплети паутинку».

Тема 7. Очищаем свое сердце.

Практика: Релаксация «Представьте себе...», игра «Я тоже!».

Тема 8. Какие качества вам нравятся друг в друге?

Практика: Беседа-опрос «Что такое хороший характер? Что такое плохой характер?».

Тема 9. Какими качествами мы похожи и какими отличаемся?

Практика: Конкурс «Знатоки черт характера».

Тема 10. Светлые и темные качества. Общие сведения, хороший-плохой характер.

Практика: Задание «хорошие и плохие черты характера».

Тема 11. Какой у меня характер?

Практика: Упражнение «Коллективный счет», «Мое отражение в озере». Игра «Царевна-Несмеяна», «Сказочный художник».

РАЗДЕЛ №11. КАРТА ЛИЧНОСТНОГО РАЗВИТИЯ.

Тема 1. Техники самоопределения. Фототерапия.

Практика: Работа с личными фотографиями, создание портрета учащегося. Фиксация ощущений. Индивидуальная работа с применением фототерапии.

Тема 1/1. Техники самоопределения. Грим.

Практика: Работа с будущим образом себя, выражение себя через краски. Фиксация ощущений.

Тема 2. Техники самоопределения. Будущая профессия.

Практика: Тренинг профессионального самоопределения. Фиксация идей.

Тема 3. Формирование образа будущего.

Практика: Восстановление всей информации о себе за год. Подготовка к выступлению.

Тема 4. Формирование образа будущего.

Практика: Психологический практикум «Карта личностного развития» (самопрезентация).

РАЗДЕЛ №12. МОИ ДРУЗЬЯ.

Тема 1. Что значит быть другом?

Теория: Общие сведения, дружба.

Практика: Упражнение «Дружба это...».

Тема 1/1. Какой я друг?

Практика: Упражнение «Рисунок на спине».

Тема 2. Мои друзья.

Практика: Упражнение «Слепой и поводырь».

Тема 3. Как сберечь дружбу?

Практика: Упражнение «Разноцветные варежки», «Комплимент».

Тема 4. Один за всех и все за одного.

Практика: Упражнение «Мостик дружбы».

РАЗДЕЛ №11. ПРОМЕЖУТОЧНАЯ, ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ.

Тема 1. Промежуточная аттестация.

Практика: Выявление уровня освоения программы в форме тестирования

Тема 1/1. Итоговая аттестация.

Практика: Выявление уровня освоения программы в форме тестирования

1.4 Планируемые результаты

Предметные:

- будет сформирован интерес обучающихся к чтению художественных произведений;
- будут сформированы навыки осмысленного чтения;
- освоят основы ораторского искусства (декламация, дикция, выразительное чтение, публичное выступление);
- научатся анализировать и оценивать образцы художественного слова.

Метапредметные:

- будет развита память, речь, аналитическое мышление;
- будут сформированы навыки творческого мышления и эстетического восприятия литературных источников;
- будет сформирована потребность в самопознании, саморазвитии.

Личностные:

- будет привита любовь и интерес к художественной культуре;
- научатся коммуницировать и взаимодействовать между собой;
- будут заложена потребность самовыражения себя как деятельного гражданина, социально ориентированной юной личности.

2. Комплекс организационно – педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

Календарный учебный график с указанием количества учебных недель, учебных дней, продолжительности каникул и указанием учебных периодов составляется ежегодно на новый учебный год и прописывается в рабочей программе.

2.2 Условия реализации программы

Материально – техническое обеспечение:

- кабинет в МАУ ДО ДЮЦ «Импульс»
- классная мебель;
- школьная доска;
- ноутбук;
- мультимедийное оборудование;
- методическое пособие для самостоятельной работы.

Информационно- методические условия реализации программы:

- учебно- тематический план 1 год обучения;
- календарно- тематический план 1 год обучения;
- лекционные материалы;
- методические материалы и разработки занятий и воспитательных мероприятий;
- расписание занятий;
- электронные образовательные ресурсы;
- методические материалы «Современные педагогические и здоровьесберегающие технологии».

2.3. Формы аттестации/контроля

Для определения результативности усвоения программы используются различные формы текущего тематического контроля знаний:

- решение ситуационных задач;
- тестирование;
- проверка знаний с помощью учебных программ.

Оценивание производится по пятибальной шкале, измеряется в баллах.

2.4. Оценочные материалы

Промежуточная и итоговая аттестация предполагает выполнение контрольных заданий в форме тестов.

Промежуточная аттестация (1 полугодие)

ТЕСТ "ЭМОЦИИ. ЧУВСТВА"

Ф.И _____

Самооценка _____ Оценка учителя _____

1. Чем человек отличается от робота?

а) Робот-машина, которая выполняет команды человека. Робот не умеет чувствовать.

б) Робот ничем не отличается от человека. Он умеет думать, играть, выполнять движения

2. Почему человек смеётся?

а) У него есть положительные эмоции

б) Ему весело

в) Он смешной человек

3. Есть ли эмоции у животных?

а) да

б) нет

4. Могут ли растения реагировать на эмоции человека?

а) да

б) нет

5. Как люди выражают свои чувства в искусстве?

а) пишут картины

б) играют в футбол

в) сочиняют музыку

г) читают книги

д) сочиняют стихи

6. Соедини фразеологизм с правильным его значением

Сорваться с цепи- раздражаться, возмущаться

Лезть в бутылку- стать злым

Залиться краской- сделаться расстроенным

Как в воду опущенный- испытывать стыд

Закипает кровь- огорчиться

Повесить нос- нервничать, злиться

Душа ушла в пятки- удивиться

Глаза на лоб лезут- испытывать страх, испуг

Волосы встали дыбом- обижаться

Надувать губы- испугаться

7. Запиши положительные эмоции, противоположные перечисленным

ненависть-

зависть-

гнев-

печаль-

8. Продолжи:

а) Человека делает несчастным:

ненависть, гнев,

б) Человека делает счастливым:

Доброта, ласка,

9. Эмоции - состояния, связанные с оценкой значимости для индивида действующих на него факторов.

а) да

б) нет

10. Виды эмоций: эмоциональный тон ощущений; собственно эмоции; чувства; аффекты.

а) да

б) нет

Итоговая аттестация (II полугодие)

1. Выберите правильный вариант ответа:

Конфликтология – это _____

А. Научная дисциплина, изучающая причины возникновения социальных, психологических и др. конфликтов и определяющая пути и методы их преодоления.

В. Метод по снятию повышенного напряжения организма как защитной реакции на различные неблагоприятные факторы.

2. Выберите верную структуру конфликтной ситуации:

А.



В.



3. Допишите не хватающего этапа конфликта:



4. Соедините определения с их краткими характеристиками:

А. Естественное красноречие

В. Ораторское искусство

i. Примеры такого выражения можно встретить в деревнях, где люди общаются громко и эмоционально, почти кричат один другому («через улицу») или на рынке, где каждый сообщает что-то о своем товаре. Подобные проявления не требуют специальной подготовки. Голос в таких случаях возвышается естественно, под воздействием чувств и соответствующих обстоятельств.

ii. Это искусство публичного выступления с целью убеждения. Представляет собой гармоничное сочетание риторики, приёмов актёрского мастерства (подача) и психологических техник.

5. Расшифруйте аббревиатуру методики постановки целей SMART

S _____ конкретный

M _____ измеримый

A _____ достижимый

R _____ актуальный

T _____ ограниченный во времени

6. Какого элемента не хватает в пирамиде А. Маслоу?



7. Выберите, что из перечисленного ниже **НЕ** относится к видам невербального общения:

- А. Мимика
- В. Жесты
- С. Слух

8. Выберите **ОДИН** из четырех типов темперамента и дайте его краткую характеристику:

- А. Сангвиник _____
- В. Холерик _____
- С. Меланхолик _____
- Д. Флегматик _____

9. Соотнесите тип телосложения человека с его кратким описанием:

- А. Астеник
- В. Атлетик
- i. Представители этой категории психотипа обычно слабые и малоэмоциональные люди. Их тело, как правило, худощавое, а лицо – с угловатыми контурами. Представителю данного типа будут свойственными такие черты характера, как раздражительность, медлительность, нежелание заниматься физическим трудом и брать на себя ответственность.
- ii. Это человек с отличной физической формой, дарованной ему от природы. В характере человека с подобным складом будут преобладать такие черты, как стремление к доминированию и лидерству. Они хорошие ораторы и собеседники, а еще они любят физическую активность и получают удовольствие при выполнении заданий.

10. Чувства - эмоциональные переживания человека, в которых отражается его устойчивое отношение к определенным предметам или процессам окружающего мира.

а) да

б) нет

Критерии оценивания результатов тестирования за 1 и 2 полугодие:

10 правильных ответов – 5 баллов;

8-9 правильных ответов – 4 балла;

7-8 - правильных ответов – 3 балла;

6 и менее правильных ответов – 2 балла;

2.5. Методическое обеспечение образовательного процесса

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с принципом последовательного и постепенного расширения теоретических знаний, практических умений и навыков. Теоретическая часть даётся в соответствии с учебно-тематическим планом и их практическим применением.

Своевременное, аккуратное и тщательное выполнение полученных заданий воспитанниками, содержание в порядке книг и инвентаря, соблюдение всех правил техники безопасности при нахождении в помещении и участии в выездных мероприятиях и соревнованиях входят в учебно-воспитательные задачи объединения. В конце каждого занятия подводятся итоги индивидуальной и коллективной работы, задаётся творческое домашнее задание.

Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса:

Методы организации и осуществления образовательного процесса:

- Словесные (лекторий, беседа);
- Наглядные (презентация, видео-обучение);
- Практические (упражнения, задания)
- Проектный и исследовательский методы.

Приёмы организации занятий: ситуативно-ролевые игры, тренинги, анализ проблемных ситуаций, лектории, дискуссии, гимнастические техники.

Дидактические материалы:

- карточки с индивидуальными и групповыми заданиями
- памятки
- методическое пособие для самостоятельной работы
- специальная литература: книги и периодическая печать.

Современные образовательные технологии:

- проблемное обучение
- исследовательский метод
- игровые методы
- информационно- коммуникационные технологии (использование мультимедиа, презентаций, поиск информации при подготовке домашнего задания)
- здоровьесберегающие технологии
- проектный метод

2.6 Методические рекомендации по внедрению в учебно-воспитательный процесс здоровьесберегающих технологий

Стремительное ухудшение здоровья детей и педагогов диктует необходимость поиска механизмов приостановки этой тенденции, которая в значительной мере препятствует развитию ребёнка, целостному и устойчивому формированию человека. Являясь учреждением дополнительного образования детей, педагогический коллектив имеет богатый педагогический опыт по сохранению здоровья своих воспитанников. Поэтому он ставит необходимым условием для развития культуры здоровья применение

инновационных педагогических подходов, позволяющих осуществить воспитание потребности в сохранении и укреплении здоровья как ценности. В их ряду следует назвать системный здоровьесберегающий педагогический подход, осуществление которого способствует воспитанию здоровых, социально активных людей, способных к творческому преобразованию окружающей среды людей.

Для этого в образовательный процесс были включены здоровьесберегающие технологии. Они включают в себя различные здоровьесберегающие элементы, которые проводятся с воспитанниками на занятиях с целью сохранения как психологического, так и физического здоровья детей, развития культуры здоровья. Для данной программы разработаны методические рекомендации по использованию на занятиях здоровьесберегающих технологий.

1. На занятиях обязательно чередуются виды деятельности в зависимости от специфики и цели занятий.

2. Устраиваются физкультминутки и динамические паузы с использованием разнообразных упражнений каждые 20 минут занятия.

3. Проводятся минутки релаксации, дыхательная гимнастика, массаж активных точек и обязательно гимнастика для глаз.

4. Обязательным моментом на занятиях является эмоциональная разрядка в виде юмористической паузы или игры в «снежки» (из бумаги). Такие эмоциональные разрядки педагог проводит в конце занятия. Возможно проведение их в течение занятия при развитии конфликтов и других острых эмоциональных ситуациях.

5. На каждом занятии обязательно проводится профилактика нарушения осанки и зрения. Педагог в течение занятия следит за рабочей позой воспитанников.

6. Несколько раз в год организуется коллективный отдых – выезд в кино, посещение кафе, конного клуба и т. д., что способствует снятию психоэмоционального напряжения и улучшает психологический климат в коллективе.

Гимнастика для глаз (по методике Э.С. Аветисова)

Комплекс состоит из трех групп упражнений. Группы не обязательно выполнять все одновременно. Их можно варьировать на Ваше усмотрение. Можно выполнять первую группу в начале занятия, вторую группу - в середине, третью группу – в конце занятия. Упражнения должны выполняться регулярно.

Группа 1

(для улучшения циркуляции крови и внутриглазной жидкости)

Упражнение 1. Сомкните веки обоих глаз на 3-5 секунд, затем откройте их на 3-5 секунд; повторите 6-8 раз.

Упражнение 2. Быстро моргайте обоими глазами в течение 10-15 секунд, затем повторите то же самое 3-4 раза с интервалами 7-10 секунд.

Упражнение 3. Сомкните веки обоих глаз и указательным пальцем соответствующей руки массируйте их круговыми движениями в течение одной минуты.

Упражнение 4. Сомкните веки обоих глаз и тремя пальцами соответствующей руки слегка надавливайте на глазные яблоки через верхние веки в течение 1-3 секунд; повторите 3-4 раза.

Упражнение 5. Прижмите указательными пальцами каждой руки кожу соответствующей надбровной дуге и закройте глаза, при этом пальцы должны оказывать сопротивление мышцам верхних век и лба; повторите 6-8 раз.

Группа 2

(для укрепления мышц)

Упражнение 1. Медленно переведите взгляд с пола на потолок и обратно, не меняя положения головы; повторите 8-12 раз.

Упражнение 2. Медленно переводите взгляд вправо, влево и обратно; повторите 8-10 раз.

Упражнение 3. Медленно переводите взгляд вправо-вверх, затем влево-вниз и обратно, после этого переводите взгляд по другой диагонали — влево-вверх, вправо-вниз и обратно; и так -8-10 раз.

Упражнение 4. Делайте круговые движения глазами в одном, затем в другом направлении; повторите 4-6 раз.

Группа 3 (для улучшения аккомодации)

В этой группе упражнения выполняются из положения стоя.

Упражнение 1. Смотрите обоими глазами вперед в течение 2-3 секунд, затем переводите взгляд на палец правой руки, поставив его перед лицом до уровня носа на расстоянии 25-30 сантиметров, и через 3-5 секунд руку опустите; повторите так 10-12 раз.

Упражнение 2. Обоими глазами смотрите 3-5 секунд на указательный палец левой руки, вытянутый перед лицом, затем, сгибая руку, приближайте палец к носу до тех пор, пока палец не начнет двоиться; и так — 6-8 раз.

Упражнение 3. В течение 3-5 секунд смотрите обоими глазами на указательный палец вытянутой правой руки, после чего прикройте левой ладонью левый глаз на 3-5 секунд, а правую руку в это время сгибайте и разгибайте. То же самое делайте, закрывая правой рукой правый глаз; повторите 6-8 раз.

Дыхательная гимнастика

Неправильное дыхание – это впалая грудь и вогнутые плечи, возрастающее число болезней дыхательных путей, головного мозга, желудочно-кишечного тракта, гипоксия. Дыхательная гимнастика позволяет организму восполнить недостаток кислорода в клетках организма и тем самым улучшить состояние здоровья и даже избавиться от болезней органов дыхания.

Вашему вниманию, уважаемые педагоги, предложены несложные упражнения, которые широко используют йоги. Упражнения простые, но очень эффективные.

Упражнение 1

(возбуждает нервную систему, придает бодрость, снимает усталость)

- 1) Встать прямо.
- 2) Вдохнуть полное дыхание и задержать его.
- 3) Протянуть руки вперед, ослабив, насколько возможно, их мускулы и оставляя в них только такое количество нервной силы, чтобы держать их в вытянутом положении.
- 4) Медленно отвести руки к плечам, постепенно сжимая мускулы и вкладывая в них силу таким образом, чтобы, когда руки будут совсем раздвинуты, кулаки крепко сжаты и в мышцах рук чувствовалась бы дрожь.
- 5) Затем, по-прежнему держа мускулы напряженными, медленно раскрыть сжатые кулаки, и затем быстро сжать их. Повторить это движение несколько раз.
- 6) Сильно выдохнуть воздух через рот.
- 7) Прodelать очистительное дыхание.

Упражнение 2.

Очистительное дыхание (успокаивает нервную систему)

1. Вдохнуть полное дыхание.
2. Удержать дыхание на несколько секунд.
3. Сжать губы, как бы для свистка, не раздувая щек, затем, со значительной силой выдохнуть немного воздуха. Затем, на секунду остановиться, удерживая выдыхаемый воздух, и затем выдохнуть с силой еще немного и т. д., пока воздух не будет весь выдохнуть. Заметьте, что очень важно, чтобы воздух выдыхался с силой.

Комплекс упражнений для массажа активных точек организма

Массаж этих точек улучшает кровоснабжение головного мозга, усиливает отток лимфы, регулируя тем самым кровяное давление, способствует улучшению зрения и слуха. Кроме того, активные движения стимулируют кровообращение в кончиках пальцев, а поскольку нервные окончания пальцев непосредственно связаны с мозгом, их работа способствует успокоению и расслаблению.

Нет необходимости сильно надавливать на точки. На каждую точку следует надавливать вторым или третьим пальцем 8-10 раз.

1. Разогреваем ладошки: трем их друг об дружку, сжимаем-разжимаем кулачки в быстром темпе, трясем кистями рук.

2. Начинаем с лица: массируем точку в середине лба.

3. Пальцами проводим линии бровей, слегка надавливая от переносицы к вискам.

4. Легкими движениями указательных пальцев проводим по крыльям носа сверху вниз.

5. Массируем точки на крыльях носа.

6. Массируем точки на висках.

7. Растираем мочки ушей.

8. Гладим легкими движениями пальцев за ушами

Список используемой литературы Для педагога

1. Актерский тренинг: Мастерство актера в терминах Станиславского. - Москва АСТ, 2015. - (Золотой фонд актерского мастерства)
2. Кипнис М. Актерский тренинг. 128 лучших игр и упражнений для любого тренинга / М. Кипнис. - Москва: АСТ, 2015. - (Золотой фонд актерского мастерства)
3. Кипнис М. Актерский тренинг. Более 100 игр, упражнений и этюдов, которые помогут вам стать первоклассным актером / М. Кипнис. - Москва: АСТ, 2017. - (Золотой фонд актерского мастерства)
4. Кнебель М. О. Поэзия педагогики. О действенном анализе пьесы и роли. - Москва: ГИТИС, 2015
5. Лоза О. Актерский тренинг по системе Станиславского. Упражнения и этюды / О. Лоза. - Москва: АСТ, 2016. - (Золотой фонд актерского мастерства)
6. Немирович-Данченко В. И. Рождение театра / В. И. Немирович-Данченко. - Москва: АСТ; Зебра Е; ВКТ, 2009. - (Актерская книга)
7. Станиславский К. С. Актерский тренинг. Работа актера над собой в творческом процессе переживания: Дневник ученика / К. С. Станиславский. - Москва: АСТ, 2009. - (Золотой фонд актерского мастерства)
8. Станиславский К. С. Актерский тренинг. Учебник актерского мастерства / К. С. Станиславский. - Москва: АСТ, 2009. - (Золотой фонд актерского мастерства)

Для родителей учащихся

1. Альбеткова Р.И. «Учимся читать лирическое произведение».- М.: «Дрофа», 2016.
2. Безымянная. О. «Школьный театр».- М, 2016
3. Мельников П.М. (Давыдов) Историческая стилистика художественного текста.- Изд-во КазГУ им. Аль-Фараби, 2015.
4. Станиславский, К. С. Работа актера над собой. - Москва: АРТ, 2016.