**02-03**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА-ДЕТСКИЙ САД № 15»**

**ГОРОДСКОЙ ОКРУГ СИМФЕРОПОЛЬ**

**РЕСПУБЛИКА КРЫМ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **РАССМОТРЕНО**  на заседании МО учителей  внеурочной деятельности  Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.В.Верхотуров  Протокол № 4 от 26.08.2021 | **СОГЛАСОВАНО**  Заместитель директора  по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_А. С. Клочкова  «01» сентября 2021 | **УТВЕРЖДЕНО**  Директор  МБОУ СОШДС № 15  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н. Б. Климова  Приказ № 735 от01.09.2021 |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности**

**«ВОКАЛОТЕРАПИЯ» (Музыкотерапия)**

**спортивно- оздоровительного направления**

**для 5А, 5В классов**

**на 2021/2022 учебный год**

**(1 час в неделю, 34 часа за год)**

**Срок реализации: *с 01.09.2021г. до 30.05.2022г.***

**Учитель:**

Чумаченко Екатерина Ремовна

**Рабочая программа по внеурочной деятельности "Вокалотерапия" («Музыкотерапия») спортивно- оздоровительного направления для обучающихся 5-А, 5-В классов разработана на основе:**

1.Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ.

2.Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010г. № 1897, зарегистрирован Минюстом России 01.02.2011г. № 19644.

3. Авторской примерной программы «Музыка»1-4 классов, авт. Е.Д. Критская,

Г. П. Сергеева, Т. С. Шмагина, М.: Просвещение, 2011г., рабочей программой «Музыка» 1-4 класс авт. Е.Д. Критская, Г. П. Сергеева, Т. С. Шмагина,

М.: Просвещение, 2011г «Программы общеобразовательных учреждений. Музыка. 1-7 классы. Искусство 8-9 классы» – М. Просвещение, 2007;).

**Нормативные документы**

РП разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

1.Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2.Закон Республики Крым от 06.07.2015 №131-ЗРК/2015 «Об образовании в Республике Крым».

3.Федерального государственного стандарта основного общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. №1897 (с изменениями)

4.Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014

№253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (с изменениями).

5. Учебного плана МБОУ СОШДС №15 на 2021-2022 уч. год.

6.Программа воспитания МБОУСОШДС №15, утвержденная приказом № 363/1 от 16.06.2021г.

7. Методического письма для общеобразовательных организаций Республики Крым «О преподавании предметов «Изобразительное искусство», «Музыка», «Искусство», «Мировая художественная культура» в 2021/2022 учебном году

8.УМК Критская Е.Д., Сергеева Г.П., Шмагина Т.С. «Музыка»: Учебник для учащихся 1 класса начальной школы. М.: Просвещение, 2014.

**Место предмета в базисном учебном плане, количество часов для реализации.**

Согласно годовому календарному графику, образовательный процесс в 1 классах осуществляется в режиме 34 учебных недели, учтён обязательный минимум содержания общего образования по региональному компоненту Республики Крым.

**Актуальность программы**. Сохранение и укрепление здоровья детей – приоритетное направление деятельности всего современного российского общества. Программа даёт возможность формировать у обучающихся музыкально-релаксационную культуру, активно использовать целительные возможности музыки в интеграции с другими видами искусства. Это стало особенно важным в связи с ростом психических расстройств, повышенной тревожности и агрессивности, психосоматических заболеваний у детей.

Программа направлена на профилактику по сохранению здоровья обучающихся и развитие их творческих способностей в системе арт-терапии. Арт-терапия – это не столько лечение, сколько развитие креативности, развитие и гармонизация личности, помогающие при решении любых проблем. Терапия искусством позволяет выразить себя, свои чувства, состояния, увидеть свой внутренний мир, достичь положительных изменений в интеллектуальном, эмоциональном и личностном развитии. Кроме того, творческий процесс, позволяет создать положительный настрой, способствует раскрытию внутренних потенциалов, расширению диапазона восприятия мира, появляется позитивный взгляд на ситуацию, который позволяет освободиться от сковывающих стереотипов и установок, ощутить внутреннюю свободу. В программе использованы виды арт-терапии: музыкотерапия, в том числе вокальная и дыхательная, фольклорная терапия, изотерапия и танце-двигательная терапия.

**Основная цель учебного курса** – профилактика и коррекция нарушений здоровья обучающихся посредством комплексной системы терапии искусством: музыкой, пением, рисованием, танцевально-двигательными движениями.

**Задачи:**

**1. Коррекция недостатков в личностной и эмоционально-волевой сфере**:

1) овладение навыками слушания музыки и элементами концентрации внимания, сосредоточенности;

2) формирование у обучающихся волевых качеств;

3) устранение и предупреждение негативных качеств характера (агрессивность, вспыльчивость, упрямство, замкнутость и т.п.);

4) формирование у обучающихся навыков психологической адаптации в коллективе;

5) развитие у обучающихся положительных качеств характера (доброты, сопереживания, отзывчивости, честности);

**2. Преодоление недостатков в речевом развитии, посредством вокалотерапии.**

**3. Формирование высших психических функций:**

1) развитие зрительной, слуховой и вербальной памяти;

2) развитие творческих способностей (воображения и фантазии).

**4. Формирование устойчивого интереса к музыкальному искусству:**

1) формирование певческих навыков;

2) формирование чувства ритма.

3) расширение и углубление представлений детей и молодежи средствами музыкального искусства о физическом, психическом, социальном и духовном здоровье человека.

**1.Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**Личностные результаты (с учётом направления воспитательной деятельности):**

**2. Патриотическое воспитание**

формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности на основе изучения лучших образцов фольклора, шедевров музыкального наследия русских композиторов, различных направлений современного музыкального искусства России;

**3. Духовно-нравственного воспитания**

формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, культур, народов на основе сопоставления произведений русской музыки и музыки других стран, народов;

**4. Эстетическое воспитание**

формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств на основе развития музыкально-эстетического сознания, проявляющего себя в эмоционально-ценностном отношении к искусству, понимании его функций в жизни человека и общества;

**5.Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия**

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни через развитие представления о гармонии в человеке физического и духовного начал, воспитание бережного отношения к материальным и духовным ценностям музыкальной культуры;

**6. Трудового воспитания**

развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях в процессе освоения разных типов индивидуальной, групповой и коллективной музыкальной деятельности, при выполнении проектных заданий и проектных работ;

**7. Экологического воспитания**

осознавать уязвимость, хрупкость природы, понимать положительные и негативные последствия деятельности человека; бережное отношение к используемым материалам на уроке; ответственного отношения к собственному физическому и психическому здоровью, осознания ценности соблюдения правил безопасного поведения при работе с инструментами, а также в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей; признание ценности жизни во всех ее проявлениях и необходимости ответственного, бережного отношения к окружающей среде

**8. Ценностей научного познания**

формирование мотивации к музыкальному творчеству, целеустремленности и настойчивости в достижении цели в процессе создания ситуации успешности музыкально-творческой деятельности учащихся.

самообразования: формирование фонотеки, библиотеки, видеотеки, самостоятельная работа в творческих тетрадях, посещение концертов, театров и др; проявлять творческую инициативу, участвуя в музыкально-эстетической жизни класса, школы.

**Метапредметные:**

1. освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
2. позитивная самооценка своих музыкально-творческих возможностей;
3. овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, установления аналогий в процессе интонационно-образного и жанрового, стилевого анализа музыкальных сочинений и других видов музыкально-творческой деятельности;
4. анализ и объективная оценка результаты собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
5. видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

**Предметные:**

1. формирование представления о роли музыки на здоровье человека, в его духовно-нравственном развитии;
2. знание основных закономерностей музыкального искусства на примере изучаемых музыкальных произведений;
3. формирование устойчивого интереса к музыке и различным видам (или какому- либо виду) музыкально-творческой деятельности;
4. умение воспринимать музыку и выражать свое отношение к музыкальным произведениям;
5. умение воплощать музыкальные образы при создании театрализованных и музыкально-пластических композиций, исполнении вокально-хоровых произведений, в импровизациях.

**Общая характеристика учебного курса**

Музыка положительно влияет на работоспособность мозга и укрепляет иммунитет обучающегося. Музыкальная терапия основана на влиянии музыки на организм человека через его психологическое восприятие. Музыка способна выполнять роль целителя, оздоравливать как весь организм, так и отдельные органы, приводя их в гармоническое состояние. Человек, окунувшись в мир музыки, входит в своеобразное психическое состояние, и весь организм перестраивается от воздействие звуков на естественный ритм, соответствующий гармонии окружающей среды.

Двигательная активность человека тесно связана с музыкой История использования музыки и танцев с профилактическими и лечебными целям насчитывает много тысячелетий. Древнегреческие философы Пифагор, Аристотель, Платон считали, что музыка устанавливает порядок во всей Вселенной, в том числе нарушенную гармонию в человеческом теле. Было замечено, что музыка, прежде всего ее основные компоненты — мелодия и ритм, изменяют настроение человека, перестраивают его эмоциональное состояние. Музыкотерапия широко использовалась и в Древней Индии. В Средние века практика музыкотерапии связана с теорией аффектов, которая изучала воздействие различных ритмов, мелодий и гармоний на эмоциональное состояние человека В настоящее время музыкотерапия занимает особое место среди современных видов арт – терапии.

*Музыкотерапия* – психотерапевтический метод, использующий музыку в качестве лечебного средства. Различают три основные формы музыкотерапии: рецептивную, активную и интегративную. Музыкально – терапевтические методы, как правило, подбираются индивидуально.

*Рецептивная музыкотерапия* (пассивная) отличается тем, что обучающийся в процессе музыкотерапевтического сеанса не принимает в нём активного участия, занимая позицию слушателя. Однако при этом активно вступают в работу фантазия и воображение обучающегося.

*Активные* методы музыкальной терапии основаны на активной работе с музыкальным *материалом, например, пение.* Голос – это уникальный музыкальный инструмент, данный человеку самой Природой. Научившись выражать свое состояние голосом, человек получает эффективнейшее средство для снятия внутреннего напряжения и для самовыражения. При совместном пении (в хоре), на какой-то отрезок времени раскрываются границы каждой человеческой души. Действие пения на человека еще в древности использовалось у многих народов для борьбы с самыми разнообразными недугами. Пение – уникальная дыхательная гимнастика, в которой учитывается все.

*Интегративная музыкотерапия* наряду с музыкой задействует возможности других видов искусства: рисование под музыку, музыкально-подвижные игры, создание стихов, рассказов после прослушивания музыки и другие творческие формы.

**Описание места учебного курса в учебном плане**

Программа адресована обучающимся 5-Аи 5-В классов и рассчитана на 34 часа в год, по 1 часу в неделю, режим занятий 45 минут.

**2. Содержание учебного курса**

Содержание учебного курса направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных и здоровых граждан России, способных к активной самореализации в личной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у обучающихся укрепляется здоровье, изменяется душевное самочувствие, формируя положительные эмоции. Приобретается опыт самопознания и раскрываются индивидуальные возможности каждого обучающегося, раскрывается энергетический запас организма, развивается чувство внутреннего контроля, память, внимание, мышление, фантазия и воображение.

Формируются общие и специфические умения, способы познавательной и предметной деятельности. Обучающийся не только усвоит определённые знания и представления о здоровом образе жизни, но и станет изучать себя, особенности организма, психологически готовиться к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность с помощью разных видов искусства.

Содержание учебного курса акцентируется на личностном развитии, нравственно- эстетическом воспитании, формировании культуры мировосприятия обучающихся через, эмоционально-эстетический отклик на музыку. Музыка развивает воображение, фантазию, концентрацию внимания, активизирует творческий потенциал личности. Уже на начальном этапе терапии искусством обучающиеся понимают, что музыка – это прекрасное, будоражащее, восхитительное, превосходное, изысканное и неоднозначное искусство.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п\п** | **Название раздела** | **Кол-во часов** |
| **1** | Музыка и здоровье | **9** |
| **2** | Музыкотерапия: вокальная, дыхательная, фольклорная | **12** |
| **3** | Арт-терапия | **5** |
| **4** | Танце-двигательная терапия | **8** |
|  | **Итого:** | **34** |

**Музыка и здоровье.**

Исторические свидетельства о силе искусства. Положительное и отрицательное воздействие музыки на здоровье человека. Современные исследования видов искусств на душевное и физическое состояние человека. Понятие релаксация. Понятие арт-терапия. Разновидности арт-терапии. Особенности музыкотерапии, вокалотерапии, фольклорная терапии, изотерапии, цветотерапии, танце-двигательной терапии.

**Музыкотерапия: вокальная, дыхательная, фольклорная.**

Музыкотерпия - психотерапевтический метод, основанный на целительном воздействии музыки на психологическое состояние человека, где музыка используется как лечебное средство. Воздействие музыки на определённые мозговые зоны. Применение рецептивной музыкотерапии в рамках антистрессовой программы. Прослушивание специально подобранных музыкальных произведений, обсуждение собственных переживаний, воспоминаний, мыслей, ассоциаций, фантазии, возникающие у обучающихся в ходе прослушивания. Программа музыкальных произведений строится на основе постепенного изменения строения динамики и темпа с учетом различной эмоциональной нагрузки.

*Вокальная терапия.* Дыхательные упражнения, упражнения для настройки голосового аппарата. Правильный подбор дыхательных и голосовых упражнений обеспечивает и более качественное функционирование сердечнососудистой системы, поскольку большая нагрузка приходится на диафрагму, межреберные мышцы, мышцы брюшного пресса, за счет которых происходит массаж внутренних органов. Лечебных свойствах отдельных звуков, произносимых голосом.

*Фольклорная терапия.* Народное творчество как возможность самореализации создающий условия для раскрепощения, снятия стрессов, самовыражения, внутренней свободы человека. Самым высоким уровнем творческого осмысления, происходящего в отношениях с русской народной песней, является импровизация, свободное владение ситуацией на основе глубоких знаний текстов песен и их характеров. При работе с песенным фольклором происходит и коррекция отдельных черт личности человека, сопряженных с нежелательными для социума явлениями. Замкнутость, стеснительность, агрессивность постепенно нивелируются и переходят в свою противоположность.

**Арт-терапия**

Понятие изотерапия. Изотерапия – эффективный и действенный метод, который помогает

человеку справиться с негативными эмоциями, снять нервно-психическое напряжение. Она способствует выходу сильных эмоций под влиянием музыки, помогает осознанию своих чувств, развивает художественные способности. Спонтанное рисование считается результатом «активного воображения», а не проявлением особых талантов, поэтому лечит сам процесс, а не результат.

Цветотерапия – это область науки и практики о воздействии цвета на физиологическое и психологическое состояние человека. Цветотерапия, оказывает прямое влияние на наши чувства и внутренний мир, даёт потрясающие возможности для активизации скрытых способностей, талантов и потенциала человека.

**Танце-двигательная терапия.**

Танцевально-двигательная терапия: историография и основные направления. Лечение при движения. Танцевальные движения позитивно воздействуют на многие системы организма, в частности улучшают обмен веществ, способствуя избавлению от лишнего веса, работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем; влияют на общее самочувствие и настроение. В процессе пластических импровизаций под музыку не только развивается фантазия, творческое воображение детей, их способность передавать в движениях различные эмоциональные состояния и образы, но и снимается психическое напряжение.

Игровая творческая детская танцетерапия позволяет разглядеть и принять свои чувства, дать им выход. Танец рассматривается функциональным стимулятором личности, повышает работоспособность, улучшает физическое самочувствие.

**3. Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№ урока*** | ***Тема*** | ***Кол-во часов*** | ***Основные направления воспитательной деятельности*** |
| **1. Музыка и здоровье** | | 9 | **2,3,4.5,6,7,8** |
| 1,2 | Мелодия здоровой жизни. | 2 |  |
| 3,4 | Целебные свойства музыки. | 2 |  |
| 5 | Релаксация | 1 |  |
| 6 | Музыкотерапия. | 1 |  |
| 7 | Вокалотерапия и фольклорная терапия. | 1 |  |
| 8 | Изотерапия и цветотерапия. | 1 |  |
| 9 | Танце-двигательная терапия. | 1 |  |
| **2. Музыкотерапия: вокальная, дыхательная, фольклорная** | | 12 | **2,3,4.5,6,7,8** |
| 10,11 | Дыхательная терапия | 2 |  |
| 12,13 | Фольклорная терапия | 2 |  |
| 14,15, 16 | Музыкотерапия | 3 |  |
| 17,18, 19,20,21 | Вокалотерапия | 5 |  |
| **3. Арт-терапия** | | 5 | **2,3,4.5,6,7,8** |
| 22,23,24 | Изотерапия | 3 |  |
| 25,26 | Цветотерапия | 2 |  |
| **4. Танце-двигательная терапия** | | 8 | **2,3,4.5,6,7,8** |
| 27,28 | Историография и  основные  оздоровительные  направления | 2 |  |
| 29,30 | Народный танец | 2 |  |
| 31,32 | Бальные танцы | 2 |  |
| 33,34 | Современный танец. | 2 |  |
| **Итого:** | | **34** |  |