

## **Программа развивающих занятий для детей в рамках Всемирного постконгресса по психотерапии, психологическому консультированию и коучингу на оз. Байкал.**

**Цель программы:** раскрытие творческого потенциала, формирование осознанной и активной жизненной позиции и экологического сознания у детей и подростков.

### **Задачи:**

1. Развитие когнитивных функций и креативного мышления.
2. Формирование экологического сознания, умения мыслить нешаблонно, снятие барьеров и поведенческих стереотипов, повышение самооценки.
3. Приобретение новых знаний, умений, навыков и расширение кругозора в вопросах экологии и здорового образа жизни.
4. Экологическое просвещение и формирование активной жизненной позиции в экологических вопросах.

Содержание ежедневных занятий с детьми по программе может меняться в зависимости от погодных условий.

### **Краткая справка о программе:**

В основе программы лежит осознанный подход к природе и экологии, экологичный образ жизни. Данная программа базируется на экологичных привычках и не предусматривает использование одноразовых пластмассовых предметов, наносящих вред природе (тарелки, стаканчики, ватные палочки т.д.). Таким образом, обучение детей происходит не только через конкретные занятия, но и через личный пример педагога и практику.

### **Содержание программы**

#### **День 1. Кто есть МЫ?**

#### **Практикум - йога на свежем воздухе**

**Цель:** знакомство, создание уютной, доверительной атмосферы и эмоционального комфорта. Сближение, взаимодействие, установление психологического контакта между детьми и педагогом.

#### **Описание:**

## **1.Йоговское приветствие-знакомство**

Йоговское приветствие. Знакомство. Значение слова и жеста «Намасте».

## **2.Асаны – позы йоги**

- сказка про животных и природу
- асаны в виде животных, развивающие и укрепляющие все мышцы тела
- соединение движения и дыхания в процессе выполнения поз, как дополнительное средство оздоровления детского организма, дающее свободу безграничной фантазии детей и обеспечивающее гармоничное взаимодействие в группе.

## **3.Йога-игра**

- копирование звуков животных
- горловые и грудные звуки
- практика извлечения горловых звуков, полезная для построения речи малышей, развития легких и профилактики заболеваний органов дыхания у детей.

## **4.Йога- практикум**

- звук «ОМ»
- шавасана - поза «ничего не делай», релаксация, позволяющая детям почувствовать удовольствие от покоя и тишины, расслабиться и гармонизироваться.

**Необходимый реквизит:** коврики для йоги (для гимнастики)

## **Семинар «Мехенди. Древнее искусство росписи хной по телу»**

**Цель:** раскрытие творческих способностей и внутреннего потенциала личности ребенка, расширение кругозора, знакомство с культурой и традициями других стран, возможность почувствовать себя мастером мехенди и на себе ощутить благотворное влияние этого искусства.

**Описание:**

### **1.Урок «Сакральные смыслы мехенди»**

Знакомство детей с историей древнего искусства росписи хной по телу - мехенди, с основными символами мехенди и их значением.

## **2.Игра «Твой символ мехенди»**

- тренировка смекалки и развитие воображения через демонстрацию определенных символов мехенди и угадывание детьми их значения
- определение вместе с детьми символа, подходящего каждому ребенку по темпераменту, потребностям и желанию.

## **3.Мастер-класс «Рисуем мехенди»**

- демонстрация детям основных элементов: от простых к более сложным
- отрисовка основных элементов простым карандашом на бумаге
- знакомство с техникой нанесения хны, отработка отдельных элементов на бумаге
- рисование мехенди детьми под моим руководством на байкальских камнях, которые они смогут забрать себе на память. Или, с разрешения родителей, рисование мехенди друг другу или сами себе
- обратная связь

### **Примечание:**

Утром, принимая детей, заручиться согласием родителей рисовать мехенди на частях тела ребенка.

Данная процедура практически не имеет противопоказаний. Единственной причиной, по которой стоит отказаться от мехенди, является аллергия на хну. Обычно она проявляется на ненатуральную хну низкого качества. Я же использую чистую и натуральную хну без химических добавок, поэтому риски аллергической практически отсутствуют. Но окончательное решение принадлежит родителям.

### **Необходимый реквизит:**

- по 1 листу белой бумаги на каждого ребенка, простые карандаши
- конусы с хной (я предоставляю)
- камни для росписи (соберем на берегу)

## **День 2. Человек – часть природы. Экологическое сознание**

**Цель:** повышение экологической культуры детей, расширение представлений о рациональном взаимодействии человека с природой, получение детьми знаний об экологичной жизни, формирование у них экологического сознания и активной жизненной позиции, закладывание фундамента для формирования экопривычек, выявление действий, помогающих решать экологические проблемы, приобретение экологических навыков, воспитание бережного отношения к природе.

### **1.Эко-квест на природе «Мир без мусора»:**

#### **2.Игра «Эко факты»**

Угадывание детьми определенных экологических цифр, например:

57млн тонн (масса ежегодных отходов населения России)

500 лет (время разложения пластиковой бутылки, алюминиевой банки или подгузника)

500 кг (производит каждый житель нашей страны в год)

35 тонн (масса отходов за 70 лет жизни одного человека)

1000 лет (время разложения стеклянной банки или бутылки)

9 млн тонн (столько отходов сбрасывается ежегодно в Тихий океан)

Демонстрирую ребятам наглядную иллюстрацию.

#### **3.Мозговой штурм «Мусорная проблема»**

Дискуссия, в ходе которой ищем решения, рассматриваем предложенные варианты.

Плавное подведение детей к идее осознанного потребления.

Вопрос: «Что можете сделать лично вы?»

#### **4.Игра «Виртуальный магазин»:**

- товары в различной упаковке (экологичной и неэкологичной)
- совершение покупки детьми, аргументирование своего выбора
- разбор покупок и видов упаковки

## **5.Тренинг «Разделяем мусор»**

- знакомство с принципами РСО
- практика разделения отходов
- определение списка доступных для детей действий, направленных на внедрение и развитие раздельного сбора отходов
- мотивация ребят на активную деятельность по решению проблемы отходов

## **6.Мастер-класс « Шьём экомешочки»**

Шитье вместе с детьми экомешочков – экологичной альтернативы пластиковым и целлофановым пакетам

### **Необходимый реквизит:**

- 4 контейнера (ведра) для РСО
- ткань для экомешочков (готовые выкройки), нитки, иголки, булавки, веревочки (я предоставляю)
- товары для виртуального магазина (я предоставляю)
- вторсырье для РСО (я предоставляю)

## **День 3. Каждый человек – творец и художник**

**Цель:** развитие когнитивных функций и креативного мышления, развитие мелкой моторики, раскрытие творческого потенциала у детей, расслабление, снятие барьеров и внутреннего напряжения.

### **1.Правополушарные занятия:**

- упражнение «Оптическая иллюзия»

Раздать ребятам заранее подготовленные изображения, разрезанные пополам. Правшам - левую часть, а левшам - правую. Дети кладут картинку на чистый лист бумаги и пробуют продолжить очертания профиля. При этом мысленно или вслух проговаривают названия частей лица: лоб, нос, губы, подбородок. Если ребенок нарисовал профиль, не обращая внимания на симметрию, возобладала логика. Пробует ещё раз. Когда получится абстрагироваться от слов и нарисовать просто линии, значит, включилось правое полушарие.

- упражнение «Вверх ногами»

Раздать детям рисунок, где есть только контуры, как в детской раскраске. Задание: Перевернуть изображение и перерисовать его вверх ногами последовательно — линию за линией, как к собиранию пазла. Нужно чтобы дети старались копировать линии, как есть. Не стоит сначала переносить общий контур, а потом прорисовывать мелкие детали. Для удобства можно прикрывать часть изображения рукой или другим листом бумаги. Постепенно приходит осознание, что каждая линия — это лишь часть единой картины, и включится правое полушарие.

## **2.Игры для синхронизации полушарий и развития их связей:**

«Медуза»

«Шар»

Рисование одновременно двумя руками: «Гриб», «Солнце»

## **3.Кинезиологические упражнения:**

Комплекс движений синхронизирует работу полушарий, повышает стрессоустойчивость, улучшает мыслительную деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания.

«Фонарики»

«Дом, ежик, замок»

«Гусь, курица, петух»

«Зайчик, коза, вилка»

## **4.Мастер-класс «Правополушарные рисовашки»:**

Рисование пейзажа в правополушарной технике

### **Необходимый реквизит:**

На каждого ребенка:

1 лист акварельной бумаги и 2-3 листа обычной бумаги

гуашь (минимум 6 цветов)

2 кисти (широкая и тонкая)

Тканевые салфетки (я предоставлю)

#### **День 4. Мы едим то, что мы едим**

**Цель:** знакомство с понятием здорового и осознанного питания, обучение основам правильного питания, развитие любви к себе, своему телу и умения слушать себя в вопросах питания, закладывание основ для формирования здоровых пищевых привычек.

##### **1. Практикум «Правильный перекус»**

- формирование детьми правильного перекуса из подготовленного набора продуктов
- выполнение детьми задания, аргументирование своего выбора
- общение с детьми на тему фаст-фуда и джанк-фуда, его вреда для здоровья человека и экологии.

##### **2. Тренинг «Выбираем полезные продукты»**

- чтение этикетки: состав продукта, маркировка товара и упаковки
- практикум по выбору в магазине полезных продуктов в экологичной упаковке

##### **3. Мастер-класс по приготовлению полезных десертов**

Приготовление вместе с детьми сыроедческих сладостей (конфеты, шоколад, халва)

**Дегустация приготовленных десертов и чаепитие**

**Обратная связь**

##### **Примечание:**

Утром, принимая детей, узнать у родителей о наличии/отсутствии аллергической реакции у ребенка на ингредиенты, входящие в состав сыроедческих сладостей, которые мы будем готовить на мастер-классе.

## **Необходимый реквизит:**

- посуда
- продукты и необходимый инвентарь (я подготовлю)

## **День 5. Экология сейчас и в будущем. Будущее Байкала**

**Цель:** осознание детьми мировых экологических проблем и путей их решения, знакомство с основными проблемами озера Байкал и способами их решения, понимание важности массового экологического просвещения и действий каждого, формирование у детей экологической ответственности, экологического мышления и бережного отношения к природе, мотивация детей на активные экологические действия и эковолонтерство.

### **Экологическая игра на берегу «Будущее Байкала»:**

Ребята делятся на команды. Игра является станционной, то есть подразумевает несколько разных станций, на которых командам необходимо выполнять задания и зарабатывать игровую валюту — «байо», которая символизирует добрые намерения и знания и может быть вложена в создание чистого будущего Байкала. Тем, кто готов внести свой вклад в сохранение озера, важно научиться грамотно обращаться с отходами, заботиться о чистоте воды и сохранности лесов, понимать ценность животного и растительного мира, участвовать в экологических акциях и распространять знания о том, как и зачем беречь удивительный мир природы, от которого зависит наше здоровье и благополучие.

Игра состоит из четырех этапов.

### **1 этап. Знание об озере Байкал**

### **2 этап. Организация и подготовка**

- название команд
- правила игры
- маршрутные листы

### **3 этап. Станции:**

**станция «Бой мусору»**

- тренировка в сортировке отходов

### **Станция «Останови огонь»**

- игра «Мемори»:

составление пар карточек с фразами о том, как не стать причиной лесного пожара и как правильно действовать при виде огня, чтобы сохранить леса.

### **Станция «Живой Байкал»**

- игра «Как уберечь животных от браконьеров» (карточки с вопросами)

### **Станция «Ода Байкалу»**

- придумать прилагательные, описывающие Байкал

### **Станция «Всемирное наследие»**

- дети получают кусочки художественного текста о значимости Байкала, которые нужно будет сложить в правильной последовательности, не показывая их друг другу и не зачитывая вслух.

## **4 этап. Будущее Байкала**

- Пройдя все станции и заработав игровую валюту, команды снова соберутся вместе. Детям предстоит определить будущее Байкала. Для этого нужно будет договориться, как наиболее разумно потратить заработанные средства, чтобы существующие проблемы Байкала были решены, а новые не возникали.

- Знакомство с мобильными технологиями для экологии:

Рассказываю и показываю детям мобильные и игровые приложения для телефонов, с помощью которых можно спасти леса от пожаров, беречь животных и птиц, сажать деревья, защищать природу от мусора, сберегать электроэнергию, воду и многое другое. Раздаю список этих приложений каждому ребенку.

- Раздача карточек «эко-памятки» (информация для экопросвещения детей, для их мотивации на активные экологические действия и эковолонтерство).

Эко-памятки включают в себя интернет-ресурсы по экологическим вопросам, онлайн и оффлайн экологические акции, эко-челленджи и инициативы, книги, фильмы и мультфильмы по теме.

## **Подведение итогов, обратная связь**

### **Необходимый реквизит:**

Бумага, ручки и простые карандаши по числу детей

4 контейнера (ведра) для РСО

материалы для заданий и карточки (я предоставляю).