



Департамент образования и науки г. Москвы

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение «Школа № 1582»

ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДУХОВНО-НРАВСТВЕННОГО НАПРАВЛЕНИЯ

в рамках блока дополнительного образования социально-педагогической направленности

Объединение «Курсы благородного воспитания»

1-2-3 годы обучения

Давидович Андрей Владимирович

Педагог (фамилия, имя, отчество)

Срок реализации: 3 года

Возраст детей: 11-17 лет

Программа принята
педагогическим советом ГБОУ
Школа 1582
Протокол № 1 «30» августа 2019

Г. Москва, 2019

Пояснительная записка

Внеурочная деятельность является составной частью учебно-воспитательного процесса и одной из форм организации свободного времени учащихся. Внеурочная деятельность понимается сегодня преимущественно как деятельность, организуемая во внеурочное время для удовлетворения потребностей учащихся в содержательном досуге, их участии в самоуправлении и общественно полезной деятельности. В настоящее время в связи с переходом на новые стандарты второго поколения происходит совершенствование внеурочной деятельности.

Настоящая программа « Курсы благородного воспитания» создает условия для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребёнка, её интеграции в системе мировой и отечественной культур.

Новизна. актуальность. педагогическая целесообразность данной программы

- Заключается в том что она способствует разностороннему раскрытию индивидуальных способностей ребенка, которые не всегда удаётся рассмотреть на уроке, развитию у детей интереса к различным видам деятельности, желанию активно участвовать в продуктивной, одобряемой обществом деятельности, умению правильно вести себя в различных социальных средах , коллективах, сообществах, самостоятельно организовать своё свободное время, приобрести необходимые для современного культурного человека имидж и манеры поведения.
- Это подтверждается неослабевающим интересом со стороны школьников, принимающих активное участие в занятиях на « Курсах» а также со стороны их родителей, неоднократно выразивших своё удовлетворение программой на родительских собраниях. Каждый вид внеклассной деятельности: творческой, познавательной, спортивной, трудовой, игровой — обогащает опыт коллективного взаимодействия шкОЛЬНИКОВ в определённом аспекте, что в своей совокупности даёт большой воспитательный эффект.

Воспитание является одним из важнейших компонентов образования в интересах человека, общества, государства. Основными задачами воспитания на современном этапе развития нашего общества являются: формирование у обучающихся гражданской ответственности и правового самосознания, духовности и культуры, инициативности, самостоятельности, способности к успешной социализации в обществе.

Внеурочная деятельность является составной частью учебно-воспитательного процесса и одной из форм организации свободного времени учащихся. Внеурочная деятельность понимается сегодня преимущественно как деятельность, организуемая во внеурочное время для удовлетворения потребностей учащихся в содержательном досуге, их участии в самоуправлении и общественно полезной деятельности. Правильно организованная система внеурочной деятельности представляет собой ту сферу, в условиях которой можно максимально развить или сформировать познавательные потребности и способности каждого учащегося, которая обеспечит воспитание свободной личности. Воспитание детей происходит в любой момент их деятельности. Однако наиболее продуктивно это воспитание осуществлять в свободное от обучения время.

Часы, отводимые на внеурочную деятельность, используются по желанию учащихся и направлены на реализацию различных форм ее организации, отличных от урочной системы обучения. Занятия проводятся в форме экскурсий, кружков, секций, круглых столов, конференций, диспутов, КВНов, викторин, праздничных мероприятий, классных часов, школьных научных обществ, олимпиад, соревнований, поисковых и научных исследований и т.д. Посещая кружки и секции, учащиеся прекрасно адаптируются в среде сверстников, благодаря индивидуальной работе руководителя, глубже изучается материал. На занятиях руководители стараются раскрыть у учащихся такие способности, как организаторские, творческие, музыкальные, что играет немаловажную роль в духовном развитии подростков.

Внеурочные занятия должны направлять свою деятельность на каждого ученика, чтобы он мог ощутить свою уникальность и востребованность.

«Курсы благородного воспитания» в целом относится к разделу «Культуры познания и общения; ресурсы творческого развития личности». Программа включает в себя изучение этикета, этики и основ философии и рассчитана на 3 года.

- Цель и задачи программы внеурочной деятельности «Курсы благородного воспитания» это прежде всего создание условий для достижения учащимися необходимого для жизни в обществе социального опыта, формирования духовно- нравственной позиции и эстетического подхода к окружающему миру. Решение задач по развитию навыков коммуникативного общения и позитивного отношения к базовым общественным ценностям осуществляется через знакомство подростков с правилами современного этикета, с элементами правильного поведения и общения в различных социальных средах,

коллективах, сообществах, а также знакомство их с основами нравственности, морали и философскими концепциями цивилизованного человечества.

- Добавим, что в задачи «Курсов благородного воспитания» входит также обучение основам сценического мастерства, что даёт дополнительные возможности для изучения манер поведения (речь, осанка жестикуляция, контактность в коллективе и т.д.) и для дальнейшего раскрытия творческих способностей учащихся.

- Возраст детей, участвующих в реализации данной программы внеурочной деятельности. соответствует возрасту учащихся 5-6-БХ 7-9-х 10-11 -ых классов. Учитывая модернизацию школьного образовательно-воспитательного процесса, основанного на новых ФГОС второго поколения и модель личностно ориентированного образования, а также опираясь на методические рекомендации по разработке программы внеурочной деятельности (Степанов П. В., и др. Программы внеурочной деятельности. М.; Просвещение, 2011) группы учащихся не должны превышать пяти, максимум десяти человек.

- Сроки реализации дополнительной образовательной программы соответствует срокам и проходят в рамках первого (первый год обучения - «Азбука вежливости»), второго (второй год обучения - «Леди и джентельмены») и третьего (третий год обучения — «Основы духовно-нравственной жизни. Этика и философия.») учебных годов.

- Формы и режим занятий выстраиваются в зависимости от тех методов и технологий, которые на этих занятиях применяются. Наряду с социо-игровыми, интерактивными, и сценическими видами деятельности с учащимися проводятся беседы по текущим темам. Могут производиться краткие записи. Существуют уроки, направленные на осанку, походку, культуру речи, поведения и т.д. В качестве обучающего и объединяющего элемента организуются коллективные чаепития, что делает режим занятий не утомительным для учащихся даже после основного обучения. Кроме этого на уроках в течении 10-15 минут проводятся тренинги-разминки: «Королевская осанка», «Греческая пластика» и т.д.

- Ожидаемые результаты и способы их проверки реализуются на итоговых занятиях в конце пройденной темы, где происходит театрализованный показ приобретенных умений и навыков обучаемых. В других случаях это может быть либо собеседование в свободной форме, либо диспут, либо ролевая игра. Если у учащихся существует какое-либо недопонимание, то оно тут же исправляется общими усилиями. Педагог на итоговых занятиях даёт возможность высказаться всем, а также отвечает на вопросы учеников.

- Формы подведения итогов реализации программы внеурочной познавательной деятельности соответствуют очередному этапу обучения. Например: в конце темы — интерактивное обсуждение, ролевая игра или групповая экскурсия. После большого тематического блока в середине или в конце учебного года организуется школьный спектакль или литературно-музыкальная композиция, где актёрами являются учащиеся «Курсов благородного воспитания», которые изучив различные виды этикета в т.ч. в исторической ретроспективе демонстрирует своё умение зрителям. В конце года для группы учащихся, закончивших второй год обучения, проводится большая экскурсионная поездка в музей-заповедник «Абрамцево», где в торжественной обстановке, происходит вручение свидетельств об окончании «Курсов благородного воспитания».

	Перечень разделов, тем.	Всего часов	из них:	
			Теория	Практика
1	Знакомство с «Азбукой вежливости»	4	2	2
2	Как следить за своей внешностью	3		2
3	Правила поведения в обществе			5
4	Этикет у разных народов мира	2		1
5	Этикет в общественных местах	4		3
6	Речевой этикет	2		1
7	Семейный этикет	3		2
8	Танцевальный этикет	2		1
9	Украшения	2		1
10	Формы и разновидности приемов	3		2
11	Ценности воспитания	2		1
12	Этика и этикет в человеческом обществе	3		2
	Итого:	36	13	23
13	Организационные мероприятия	2		

Всего:	38		
--------	----	--	--

4

Учебно-тематический план дополнительной образовательной программы «Курсы благородного воспитания». Первый год обучения «Азбука вежливости».

	Перечень разделов, тем.	Всего часов	Из них:	
			Теория	Практика
1	Знакомство с «Азбукой вежливости»	4		1
2	Как следить за своей внешностью	2		1
3	Правила поведения в обществе	4	2	2
4	Этикет у разных народов мира	3	2	1
5	Этикет в общественных местах	2		1
6	Речевой этикет	3	2	1
7	Семейный этикет	3	2	1
8	Танцевальный этикет	2		1
9	Украшения	2		1
10	Формы и разновидности приемов	3	2	1
11	Ценности воспитания	4	3	1
12	Этика и этикет в человеческом обществе	4	3	1
	Итого:	36	23	13
13	Организационные мероприятия	2		
	Всего:	38		

Содержание дополнительной образовательной программы .

Первый год обучения «Азбука вежливости» (этикет).

1. Знакомство с «Азбукой вежливости»:

Алфавит этикета.

Благородство. Вежливость. Гостеприимство. Доброта.

Основные понятия для воспитания человека.

2. Как следить за своей внешностью.

Ежедневный этикет: чистота, опрятность, вежливость с утра и до вечера.

Жесты и другие внешние проявления поведения человека: мимика, осанка, позы, приветствия, походка и т. д.

3. Правила поведения в обществе.

Застольный этикет.

Искусство общения.

Классный этикет (общение в школе).

Личность человека, его имидж (образ).

Манеры — хорошие и плохие, ошибки в поведении.

4. Этикет у разных народов мира.

Национальные традиции и этикет в России, странах СНГ, Англии, Франции, Германии, Америке, Китае, Японии.

5. Этикет в общественных местах.

Общественный этикет — основные понятия.

Правила поведения на улице, в транспорте, в машине, в театре, в ресторане, на выставке и т. д.

6. Речевой этикет.

Речь — самый главный вид человеческого общения. Сколько весит наше слово. Нет грубым, неприличным и бранным словам. Вы сказали: «Здравствуйте!».

7. Семейный этикет.

Какими должны быть отношения в семье: почему огорчается мама. Чтобы мама не сердилась. Как помочь бабушке. Семья — семь «Я». Семейные праздники.

8. Танцевальный этикет.

Почему люди танцуют. Приглашения на танец. А если я не хочу танцевать? Танцы разных народов.

9. Украшения.

Для чего нужны украшения. Как правильно украшать себя. Ритуальные украшения.

Нужна ли нам татуировка. Что такое стиль.

10. Формы и разновидности приемов.

Я принимаю гостей. Как устроить гостям праздник. Почему ко мне никто не пришел.

Хождение в гости. Между встречей и прощанием. Что я подарю другу. 11.

Ценности воспитания: культура поведения, коммуникабельность, имидж, нравственные ориентиры, самовыражение.

Чистоплотность во всем.

Щутки, розыгрыши, остроумные рассказы воспитанного человека.

Щедрость — качество воспитания и качество характера.

12. Этика и этикет в человеческом обществе. Что такое поступок. Почему я так себя веду. Насколько мы зависим друг от друга. Мое мировоззрение.

Юности честное зеркало — краткая история этикета в России.

Я и окружающий меня мир, мои взаимоотношения с людьми. Воспитание важнейших чувств: долг, верность, уважение, сострадание, вера, надежда, любовь.

13. Организационные мероприятия: спектакли, экскурсии, постановки и т.д.

Учебно-тематический план дополнительной образовательной программы «Курсы благородного воспитания».

_____Второй год обучения «Леди и джентльмены».

	Перечень разделов, тем.	Всего часов	Из них:	
			Теория	Практика
1	Введение в курс этикета.	2		1
2	История возникновения этикета.	2	2	0
3	Этикет в семейной жизни.		4	2
4	Правила хорошего тона в различных социальных средах.	4		1
	Правила хорошего тона в обществе (гостевой, застольный итд)	4	2	2
6	Этикет в общественных местах.	3	2	1
7	Основы современного этикета.	3	2	1
8	Поведение воспитанного человека. (внешний и внутренний облик).	4		1
9	Имидж.	2		1
10	История развития этикета в России.	3	2	1
11	Завершение курса по этикету и этике.	3	2	1
	Итого:	36	24	12
12	Организационные мероприятия	2		
	Всего:	38		

Содержание дополнительной образовательной программы «Благородное воспитание» (второй год обучения) .

1. Введение в курс.

Задачи «Курсов благородного воспитания». Истоки воспитания личности. Качества личности (благородство, честность, мужество, милосердие, самоотверженность).

Древнейшие источники правил поведения. Золотое правило этики и этикета.

2. История возникновения этики и этикета.

Этикет «Ветхого Завета» (заповеди Моисея, этикет Авраама). Этикет Древней Греции (по поэмам Гомера, его философия, этика, этикет). Этикет в учениях Конфуция и Будды. Этикет и этика Сократа, Эпикура, Диогена (Афинский период). Этикет древнего Египта (Экскурсия). Этикет в Коране, этика ислама. Этикет и этика в учении Иисуса Христа, «Новый Завет» о правилах поведения.

3. Этикет и правила хорошего тона в семейной жизни.

Особенности семейного поведения и воспитания у разных народов. Традиционное английское, немецкое и французское воспитание. Национальные особенности российского семейного воспитания. Особенности американского и японского воспитания. Правила хорошего тона в современных семьях. Психология семейных отношений. Психология мужчины и женщины. Психология семейной ссоры. Принципы семейной нравственности.

4: Правила хорошего тона в различных социальных средах.

Основы служебного этикета. Правила хорошего тона в школе. Этикет в рабочем коллективе. Правила поведения на переговорах с партнёрами. Типы рабочих коллективов. Этикет деловой переписки.

5. Правила хорошего тона в обществе.

Составные элементы общественного этикета. Гостевой этикет. Подготовка к визиту. Правила приёма гостей (продолжение). Застольный этикет. Танцевальный этикет. Практические занятия по столовому этикету.

6, Этикет в общественных местах.

Поведение воспитанного человека на улице. Правила поведения в транспорте, правила поведения пешеходов, правила поведения водителей-автолюбителей. Посещение общественных мест и правила поведения в них (театр, выставка, ресторан, дискотека, парк и т.д.). Правила поведения в местах религиозного богослужения (церковь, мечеть, синагога).

7. Основы современного этикета.

Дипломатический этикет. Деловые отношения. Этикет официальных мероприятий. Виды приёмов. Политика и этикет.

8. Поведение воспитанного человека. (Внешний и внутренний облик).

Поведение воспитанного человека в экстремальных ситуациях. Психология конфликтных отношений и способы их решения (конфликты в семье, в школе, на работе, конфликты с друзьями и т.д.).

Благородные поступки и их основа. Осмысление истоков благородства. Описание благородных людей и их поступков в русской и зарубежной литературе. Благородство в жизни - в прошлом и современных условиях.

(д Имидж:

Основные элементы внешности хорошо воспитанного человека. Принципы внешнего поведения благородного человека. Культура внешнего вида. Манеры.

10.История развития этикета в России.

Этапы становления этикета в России, в исторической ретроспективе. Русские

Содержание программы внеурочной деятельности « Курсы благородного воспитания» (второй год обучения) .

1. Введение курс.

Задачи «Курсов благородного воспитания». Истоки воспитания личности. Качества личности (благородство, честность, мужество, милосердие, самоотверженность).

Древнейшие источники правил поведения. Золотое правило этики и этикета.

2. История возникновения этики и этикета.

Этикет «Ветхого Завета» (заповеди Моисея, этикет Авраама). Этикет Древней Греции (по поэмам Гомера, его философия, этика, этикет). Этикет в учениях Конфуция и Будды. Этикет и этика Сократа, Эпикура, Диогена (Афинский период). Этикет древнего Египта (Экскурсия). Этикет в Коране, этика ислама. Этикет и этика в учении Иисуса Христа, «Новый Завет» о правилах поведения.

3. Этикет и правила хорошего тона в семейной жизни.

Особенности семейного поведения и воспитания у разных народов. Традиционное английское, немецкое и французское воспитание. Национальные особенности российского семейного воспитания. Особенности американского и японского воспитания Правила хорошего тона в современных семьях. Психология семейных отношений. Психология мужчины и женщины. Психология семейной ссоры. Принципы семейной нравственности.

4. Правила хорошего тона в различных социальных средах.

Основы служебного этикета. Правила хорошего тона в школе. Этикет в рабочем коллективе.

Правила поведения на переговорах с партнёрами. Типы рабочих коллективов.

Этикет деловой переписки.

5. Правила хорошего тона в обществе.

Составные элементы общественного этикета. Гостевой этикет. Подготовка к визиту.

Правила приёма гостей (продолжение). Застольный этикет. Танцевальный этикет.

Практические занятия по столовому этикету.

6. Этикет в общественных местах.

Поведение воспитанного человека на улице. Правила поведения в транспорте, правила поведения пешеходов, правила поведения водителей-автолюбителей. Посещение общественных мест и правила поведения в них (театр, выставка, ресторан, дискотека, парк и т.д.). Правила поведения в местах религиозного богослужения (церковь, мечеть, синагога).

7. Основы современного этикета.

Дипломатический этикет. Деловые отношения. Этикет официальных мероприятий. Виды приёмов. Политика и этикет.

8. Поведение воспитанного человека. (Внешний и внутренний облик).

Поведение воспитанного человека в экстремальных ситуациях. Психология конфликтных отношений и способы их решения (конфликты в семье, в школе, на работе, конфликты с друзьями и т.д.).

Благородные поступки и их основа. Осмысление истоков благородства. Описание благородных людей и их поступков в русской и зарубежной литературе. Благородство в жизни - в прошлом и современных условиях.

2 цмццц:

Основные элементы внешности хорошо воспитанного человека. Принципы внешнего поведения благородного человека. Культура внешнего вида. Манеры.

10. История развития этикета в России.

Этапы становления этикета в России, в исторической ретроспективе. Русские письменные источники воспитания (завещание Владимира Мономаха, Домострой, Юноши честное зеркало, и т.д.). Эпоха благородного воспитания. Дворянское образование и воспитание в России 18-20 веков. Традиции и этикет в русской народной среде. Чтение глав из романа «Юнкера». Уровень этикета и этики в современном обществе и в т.ч. в России.

1.1. Завершение курса.

Просмотр видеоматериалов и комментарии к ним («Отцы и дети», «Война и мир», «Идиот», «Свадьба»). Семинарские обсуждения пройденного материала. Основные принципы духовной жизни и правила хорошего тона. Что такое самовоспитание и самообразование. Лекции-экскурсии (Третьяковская галерея, Храм Христа Спасителя, купеческое замоскворечье, музей колокольного звона музей современной истории (английский клуб) музей РГГУ, Музей-заповедник «Абрамцево»).

12. Организационные мероприятия.

программы внеурочной деятельности «Курсы благородного воспитания».

Третий год обучения «Основы философии и духовнонравственной жизни. Этика и философия.»

.У2	Перечень разделов, тем.	Всего	из них:	
			Теория	Практика
1	Введение в курс философии. Основной вопрос философии.	4	3	1
2	Жизнь — что это такое? Философские воззрения.	4	2	2
3	Смысл жизни для человека и человечества.	3	1	2
4	Важнейшие моральные и этические учения о смысле жизни.		4	2
5	Философские направления в идеализме и материализме.	4	3	1
6	Религиозная философия. Мировые Религии о смысле жизни.		4	2
7	Важнейшие философские и моральные учения 19-20 вв.		4	2
8	Духовно-нравственный аспект познания		1	2
	Итого:	36	22	
9	Организационные мероприятия	2		
	Всего:	38		

Содержание программы «Основы философии и духовнонравственной жизни. Этика и философия».
(третий год обучения)

Введение в курс философии.

Основной вопрос философии. Главные определения и понятия. Материализм и идеализм и их характеристики. Принципы деления человечества в духовно-нравственном измерении. Идеалистическое и материалистическое понимание духовности. Жизнь - что это такое?

Определение жизни в свете идеалистических и материалистических представлений. Две основные концепции человечества о возникновении жизни. Теория эволюции органического мира. Теория естественного отбора Дарвина. Теории возникновения жизни по материалистическим представлениям. Научный идеализм. Религиозные представления о возникновении жизни. Креациология. Дуализм.

3Смысл жизни для человека и человечества.

Объективный и субъективный подход. Важнейшие моральные и этические понятия составляющие смысл жизни человека. Определение морали. Законы нравственности. Понятие о счастье. Великие религии мира о смысле жизни. Современный философский подход к смыслу жизни.

4Важнейшие моральные и этические учения о смысле жизни.

Античный период — древний материализм. Тезисы Демокрита и Анаксагора. Эвдемония. Объективный идеализм, Платоники и неоплатоники. Римская школа философов материалистов.

5Древнейшие философские направления в идеализме.

Философия идеализма античности и его подход к смыслу жизни. Школа Пифагора.

Идеалистические представления Платона и Аристотеля. Античные философы о социальном устройстве общества.

6Религиозная философия.

Древние религии о смысле жизни. Два уровня религиозного мышления и религиозных понятий. Соотношение личного и общественного в античных религиях. Люди и боги. Смысл жизни в этих религиях. Христианская антропология. Античные и христианские духовно-нравственные ценности и их различия.

7Важнейшие философские и моральные учения 19-20 вв.

Продолжение античной и христианской философии в эпоху возрождения и новое время в Европе. Общий обзор учений Канта, Гегеля, Шопенгауэра, Ницше, Маркса, Кропоткина, Фрейда, Юнга. Понятия о цели и смысле жизни в этих учениях. Отображение современных человеческих представлений о смысле жизни в культуре. Моралисты нашего времени — Толстой, Соловьев, Швейцер, Русские религиозные философы 20 в.: Бердяев, Булгаков, Флоренский, Войно-Ясенецкий, Лосский, Ильин.

8Духовно-нравственный аспект познания.

Духовная деятельность человека. Духовный опыт. Гносеология от древности до наших дней. Формы познания и смысл жизни. Познаваемое и непознаваемое в представлениях философов идеалистов. Созерцание, абстрактное мышление, опыт, образование, воспитание. Самосовершенствование — материалистическое идеалистическое и религиозное понимание этого процесса. Методы самоанализа и самосовершенствования. Заключение.

Методическое обеспечение программы внеурочной деятельности

Формы занятий проводимых по каждой теме достаточно разнообразны. Это, прежде всего занятия с применением интерактивных методов и технологий или беседы с элементами различных тренингов (приложение № 1), письменных занятий (приложение № 2), включающие в себя игры - тренинги, а также семинары-собеседования и лекции-экскурсии. В качестве дополнительного обучающего метода, сближающего учащихся, организуется совместное чаепитие в начале или в конце занятий.

Приёмы и методы организации внеурочной деятельности основаны на добровольном стремлении учащихся к знаниям, и на поддержке их интереса к изученному, за счёт чередования теоретических и практических элементов урока, а также применения различных тренингов дающих возможность разгрузки и разрядки для учащихся. Общие чаепития во время занятий сближают и создают атмосферу доверия не только среди учащихся, но и учащихся с преподавателем. Кроме этого на занятиях широко применяются методы театральной педагогики что придаёт им образный и эмоциональный характер и даёт возможность для раскрепощения и снятия комплексов у подростковой аудитории.

Формы подведения итогов - это как уже упоминалось, прежде всего, интерактивные занятия с обсуждениями по каждой теме, к середине или концу учебного года организуется

постановка школьного спектакля (приложение 3). По завершению курса второго года обучения - итоговая поездка-экскурсия в музей-усадьбу «Абрамцево», где в торжественной обстановке, как главный итог образовательной деятельности учащихся, происходит вручение свидетельств об окончании «Курсов благородного воспитания». Желающий продолжить своё образование после летних каникул переходит на третий год обучения, который в рамках тех же «Курсов благородного воспитания» называется «Основы философии и духовно-нравственной жизни. Этика и философия». Желание учащихся продолжить обучение на «Основах философии» можно считать прямым результатом обучения в предыдущие годы.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Тренинг «Королевская осанка»

Система упражнений, способствующих повышению тонуса, расслаблению мышц, распрямлению корпуса, выравниванию осанки.

Упражнение 1. Встать ровно, распрямиться, сделать глубокий вдох-выдох, руки свободно свисают вдоль тела.

Упражнение 2.

Вытянуть руки горизонтально и энергично трясти кистями.

Упражнение 3. Руки сжать в локтях и раскачать их, как на шарнирах.

Упражнение 4. Руки вращаются в кистях по типу упражнения «Мельница», но только без всякого напряжения в мышцах..

Упражнение 5. Вращение в пояснице, так же — без всякого напряжения в мышцах, руки свисают вдоль тела.

Упражнение 6. Дыхательные упражнения на запоминание положения тела во время вдоха.

Упражнение 7. Распластаться у стены — прижаться спиной, ягодицами, икрами, локтями, пятками, ладонями к стене.

Упражнение 8. «Взрыв» - Руки поднимаем вверх, тянемся вверх всем телом, лицо поднимаем к небу. Затем как бы скидываемся на шарнирах, начиная с кистей, затем в локтях, в руках, одновременно с шеей, в пояснице, в коленях. После того, как тело полностью «сжалось», резко в прыжке распрямляемся,

как пружина, и становимся прямо.

Упражнение 9. Стоя на одной ноге поочередно рисуем в воздухе коленом другой ноги восьмерку, при этом не нарушаем осанку. Затем повторяем это, вырисовывая восьмерку носком. Поочередно меняем ноги.

Упражнение 10. Завершаем тренинг. Вдох-выдох..

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Вопросы для собеседования по теме 2: «История возникновения этикета» (Великие учения).

1. Какое из великих учений понравилось вам больше и почему?
2. Как назывался этикет, речь о котором идет в Ветхом Завете?
3. В чем состоят основные достоинства Одиссея, Пенелопы, Телемаха и других персонажей «Одиссеи»?
 - а) по мнению Гомера.
 - б) по вашему мнению.
4. Конфуций самое большое значение придавал придворному и семейному этикету. Какие изменения этот этикет претерпел в Китае через несколько веков?
5. Почему Эпикур предлагал ограничивать свои потребности? Какой этикет он ставит превыше всего?
6. Как Диоген относился к этикету?
7. Будда до того, как он им стал, был принцем Гаугамой и, конечно, хорошо разбирался в этикете. Как он стал относиться к правилам этикета после ухода в монахи?
8. Какого этикета считается основателем Сократ?
9. Признавал ли Христос этикет? Что Христос ставил выше всякого закона?
- Ю. Какой этикет Мухаммед ввел в ранг обязательного для всех мусульман? Каким образом он предполагал победить всемирное зло?

Список литературы, используемой педагогом.

Андреева И.С, Гулыга А.В. Семья. Книга для чтения. М., изд-во политической литературы. 1990г.

Богуславский МВ.
2000г.

Дореволюционная гимназия. М., Педагогический, поиск-

гусев И.Е.

Этикет от А до Я. Минск. Хорвест. 2003г.

- Гусейнов А.Л., Апресян Р.Г. Этика. М., Гардарики . 2002 г
- Ершова А.П., Булатов В.М, Режиссура урока общения и поведения учителя. Педагогика как практическая режиссура. М., Воронеж. 1995г
- Иванова ВВ. 2001г. Этикет, путешествия бизнес, праздники быт. М., Дом.
- Канке В.А. Основы философии. Учебник. М. ВУЗ. 2006г.
кон и.с. В поисках себя. Личность и её самосознание. М., 1984г.
- Курочкина И.Н. Современный этикет. Методическое пособие для преподавателя. Калуга. 1993г.
- Муравьёва ОС. Как воспитывали русского дворянина. С-П., Нева 200 [г.
- Посг Эмюи. Большая книга этикета. М. Рипол классик 2004г.
- Разин А.В. Этика. Учебник для вузов. М., Академический Проект, 2003.
- Соловьев ЭЛ. Современный этикет. Деловой протокол. М. Ось-89. 2001 г.
- Степанов П. В. и др. Программа внеурочной деятельности. -М.; Просвещение, 2011.
- Сурина Т М. Эстетическое воспитание и культура. Учебное пособие. Академия общественных наук. М. 1991 г.
- Фёдорова В.Ф. Русский театр. М., Знание. 1983г.
- Формановская. Н. И. Речевой этикет и культура общения. М., Высшая школа
- Честерфшльд Письма к сыну. М. Наука. 1971 г.
- Юрьевъ и Владимирский Правила светской жизни и этикета. ХорошЫ ТОНЬ. С-П., 1889г.
- Бестужев-Лада И.В. Список литературы для детей и родителей.
Куприн А.И.
- Дик Н.Ф., Счибаева Е.П. Митчел М. Карр Д.
«Феникс»
Соловейчик С.
- кон и.с. Сухомлинский В.А.
- Афанасьев С.П., Торшилова Л.Е.
Коморин СВ.
Устинов Л.Е.

- Формановская Н.И. Вы сказали: «Здравствуйте!», М., «Знамя» 1987 г.
- Черемошкина Л.В. Развитие памяти у детей, Ярославль, «Академия развития» 1996 г.
Ступени к
семейному счастью,
М., «Мысль» 1988 г.
- Как воспитывать ребят
без напряг и передряг,
Ростов-на-Дону
2007 г.
- Психология
старшеклассника, М.,
«Просвещение» 1980
г.
- 300 творческих
конкурсов, Кострома,
«Вариант» 2000 г.
- Собрание сочинений.
Роман «Юнкера», М.,
«Терра-клуб», 1998 г.
- Guide to Этикет, М.,
«Астрель», 2004 г.
- Час ученичества, М.,
«Детская литература»
1970 г.
- Письма к сыну, М.,
«Просвещение» 1987
г.
- Эстетическое
воспитание в семье,
М., «Искусство» 1989
г,
- Театральные сказки,
М., «Советский
писатель» 1985 г.