

Российская Федерация  
Отдел образования администрации Октябрьского района  
Амурской области  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр внешкольной работы с. Екатеринославка»

Принята  
на заседании методического  
(педагогического) совета  
От «17» июли 2020  
Протокол № 2

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО ЦВР  
с. Екатеринославка  
ФИО /  
«17» июли 2020



Краткосрочный дистанционный модуль «АРОМАТЕРАПИЯ»  
дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы  
«АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ»

Направленность: естественнонаучная

Уровень: ознакомительный

Возраст обучающихся: 9-14 лет

Срок реализации: от 2 месяцев

**Автор- составитель:** Верхалёва Оксана Александровна,  
педагог дополнительного образования первой категории

с. Екатеринославка  
2020 г.

Аннотация к краткосрочному дистанционному модулю «Ароматерапия» дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Азбука здоровья».

Модуль имеет универсальную структуру и встроен в дополнительную общеобразовательную (общеразвивающую) программу «Азбука здоровья» естественнонаучной направленности. Кроме того, программа реализуется на образовательных площадках «Точка роста» и предполагает реализацию как в очной, так и в заочной форме.

Образовательный модуль включает 3 содержательных блока (информационный, практический, контрольно-оценочный), к каждому из которых подобран необходимый материал для практической реализации.

## Содержание

- 1 Комплекс основных характеристик программы
  - 1.1 Пояснительная записка
  - 1.2 Учебный план
  - 1.3 Содержание программы
- 2 Комплекс организационно-педагогических условий программы
  - 2.1 Календарный учебный график
  - 2.2 Условия реализации программы
  - 2.3 Формы аттестации
  - 2.3 Список литературы

## 1 Комплекс основных характеристик программы

### 1.1 Пояснительная записка

Краткосрочный дистанционный модуль «Ароматерапия» дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Азбука здоровья» разработан для привлечения внимания к влиянию различных запахов и ароматов на состояние человека.

Ароматерапия - наука и искусство влияния ароматов на психологическое и физическое состояние человека. Запахи могут быть приятными, изысканными, нежными или грубыми. Могут исцелять и успокаивать, а могут вызывать плохое самочувствие и настроение. На самом деле запахи имеют большое значение в нашей повседневной жизни, они действуют на наше настроение, самочувствие и здоровье, важны для создания своего имиджа и влияют на то, как нас воспринимают другие люди. Использование ароматов укрепляет положительные эмоции - любовь, радость и ощущения счастья, усиливает решительность и творческие способности. Для того, чтобы изучить мир ароматов и начать правильно их использовать, была создана целая наука – ароматерапия.

Модуль разработан в соответствии с методическими рекомендациями по организации и реализации учебной работы по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ ГАУ ДПО «АМИРО» от 15.08.20 №278).

Модуль естественнонаучной направленности, ознакомительного уровня. Может реализовываться как самостоятельный, в том числе при сетевом взаимодействии.

Новизна модуля заключается в создании дистанционного курса и возможности его использования как самостоятельной программы, либо встраиваемого модуля в долгосрочные и/или при реализации сетевых программ.

**Цель** - Использование элементов ароматерапии (эфирное масло апельсина) для создания условий психоэмоциональной разгрузки и повышения умственной и физической работоспособности.

#### **Задачи:**

- 1.Корректировать деятельность эмоционально-волевой сферы.
- 2.Повысить умственную активность, нормализовать двигательную активность.
3. Активизировать познавательные процессы - внимание, память, воображение, мышление.

4. Создание психологического комфорта.

5. Развитие внутреннего потенциала и творческой активности ребенка.

Программа модуля практикоориентирована, включает в себя 3 блока:

1. Информационный (6ч)

2. Практический (6ч)

3. Контрольно-оценочный (2ч)

Обучение может осуществляться как в малых группах, так и индивидуально, в зависимости от потребностей и возможностей обучающихся. Информационный блок может быть изучен обучающимися самостоятельно, однако практический и контрольно-оценочный блоки рекомендовано осуществлять исключительно под руководством опытного преподавателя.

Время на освоение содержания образовательного модуля может варьироваться исходя из индивидуальных особенностей и потребностей обучающихся, включая возраст. Рекомендуемый срок реализации программы от 1 месяца, 2 ч в неделю. Продолжительность дистанционного занятия 60 мин. с перерывом в 20 минут.

#### **Планируемые результаты:**

1. Укрепление психоэмоционального состояния ребенка, через стабилизацию эмоциональной сферы.

2. Развитие навыков самоконтроля, умение управлять своими эмоциями, чувствами.

3. Формирование и активизация психических познавательных процессов – памяти, внимания, воображения, мышления.

4. Повышение умственной работоспособности, снижение двигательной расторможенности.

#### **1.2 Учебный план**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		всего	Теория	практика	
1	Значение ароматерапии	2	2		

2	Общая характеристика эфирных масел	2	2		
3	Качество эфирных масел. Как определить и выбрать.	2	2		
4	Изготовление арома-саше, арома-свечи, натурального освежителя.	4		4	Самостоятельная работа
5	Изготовление арома-кулона и ароматизатора для ванной комнаты.	4		4	Самостоятельная работа
6	Выполнение итогового задания	2		2	тест

### 1.3 Содержание модуля:

#### 1. Информационный блок(6 ч).

Тема 1 Значение ароматерапии (2 ч)

Тема 2 Общая характеристика эфирных масел (2 ч)

Тема 3 Качество эфирных масел. Как определить и выбрать. (2 ч)

Тема 4 Влияние E ингредиентов на организм человека (2 ч)

#### 2. Практический блок (8 ч) Выполнение практического задания.

Тема 4 Изготовление арома-саше, арома-свечи, натурального освежителя. (4 ч)

Тема 5 Изготовление арома-кулона и ароматизатора для ванной комнаты.(2 ч)

#### 3. Контрольно-оценочный блок (2 ч) Тестовый контроль знаний.

## 2 Комплекс организационно-педагогических условий программы

### 2.1 Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	ноябрь	3		Заочно	2	Значение ароматерапии	дистант	
2		6		Заочно	2	Общая характеристика эфирных масел		
3		10		Заочно	2	Качество эфирных масел. Как определить и выбрать.		
4		13		Заочно	4	Изготовление аромасаше, аромасвечи, натурального освежителя.		Самостоятельная работа
5		17		Заочно	4	Изготовление ароматулона и ароматизатора для ванной комнаты.		Самостоятельная работа
6		20		Заочно	2	Выполнение итогового задания		тест

## 2.2 Условия реализации модуля

Материально-технические условия

1. Каналы связи-сеть интернет
2. Компьютерное оборудование
3. Периферийное оборудование

Для организации работы по освоению содержания модуля необходим компьютер с доступом к сети Internet; колонки/наушники.

Организационно-педагогические условия





[D0%B0%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9%20%D0%90%D1%80%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%B7%D0%B0%D1%82%D0%BE%D1%80%20-%20%D0%91%D1%8B%D1%81%D1%82%D1%80%D0%BE%2C%20%D0%9F%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%BE%20%D0%B8%20%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B0%D0%BA%D0%BE%D0%B9%20%D0%A5%D0%B8%D0%BC%D0%B8%D0%B8&path=sharelink](#) Ароматизатор для ванной комнаты.

### 2.3 Формы аттестации

Для контроля и оценки результатов обучения, подтверждения факта проведения занятия используются следующие способы дистанционного взаимодействия:

- регистрация обучающихся на электронном ресурсе (при возможности);
- размещение учебного материала в сети Интернет;
- выполнение учащимися контрольных или тестовых заданий, предъявленных педагогу в электронном виде (WhatsApp).

Тестирование считается успешно пройденным, если обучающийся выполнил не менее 75% от общего числа заданий.

Самостоятельная работа считается успешно выполненной, если обучающийся выполнил правильно не менее 75% заданий.

### 2.4 Список литературы

для педагогов, детей и родителей:

1. Акопов А. Ю. Здоровье без лекарств. СПб.: Нордмед- Издат, 2016.
2. Аромагия: Потри картинки – ощути аромат – создай настроение. М.: Эксмо, 2015.
3. Браун В. Д. Ароматерапия: иллюстрированное руководство. Пер. с англ. М.: Фаир-Пресс, 2016.
4. Бриль М. Ароматерапия для начинающих. СПб.: Вектор, 2018. .