

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа» п. Усть - Лэкчим

Принято
Педагогическим советом
Протокол № 7
от «23» июня 2022г.

Утверждаю;
Директор МОУ «СОШ»
п. Усть – Лэкчим
И.А. Турьева И.А. Турьева
Приказ № 60-ОД
от «23» июня 2022г.



**Дополнительная общеразвивающая
программа
«Сказочный мир»**

Направленность: социально – гуманитарная

Уровень: базовый

Срок реализации: 1 год обучения

Возраст учащихся – 8-18 лет

Разработчик:
Нестерова Жанна Владимировна

п. Усть-Лэкчим

2022 г.

Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы «Сказочный мир»

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Сказочный мир» социально – гуманитарной направленности создана для развития творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных художественных потребностей, учитывает их возрастные особенности.

Программа «Сказочный мир» разработана с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;

- Санитарные правила 2.4.3648–20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 281;

- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685–21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года № 2;

- приказ Министерства просвещения России от 09 ноября 2018 г. № 196 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";

- приказ Министерства образования, науки и молодежной политики Республики Коми «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Коми» от 01.06.2018 года № 214-п;

- Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09–3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы);

- Приложение к письму Министерства образования, науки и молодежной политики Республики Коми от 27 января 2016 г. № 07–27/45

«Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных - дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми».

Актуальность программы «Сказочный мир».

1. Театральные игры способствуют развитию детской фантазии, воображения, всех видов памяти и видов детского творчества (художественно-речевого, музыкально-игрового, танцевального, сценического).

2. Воспитание органической потребности в искусстве, приобщение к театрализованной деятельности, синтезирующую в себе литературу, музыку, танец имеет огромное значение для развития человека, ориентированного, в первую очередь, на главенство духовного начала в жизни, на нравственные ценности, присущие русскому гуманистическому искусству XIX-XX вв.

3. Для воспитанников театрального кружка наиболее привлекательным элементом является показ спектакля, участие в мероприятиях, а также конкурсы и фестивали. Эта творческая деятельность, направленная на социализацию и развитие коммуникативных способностей актуальна в современных условиях, так как появляются необходимые условия для осознания себя в качестве личности, повышается самооценка.

Педагогическая целесообразность. Программа «Сказочный мир» педагогически целесообразна, так как опирается на практические рекомендации и концептуальные положения, разработанные основоположником русской театральной школы К.С. Станиславским, который рекомендовал специальные этюды и упражнения для развития актерских навыков, предостерегал от увлечения темпом обучения и учил осторожному подходу к юным актерам.

Метод драматической психопластики известных профессиональных психологов и драматургов Ирины Медведевой и Татьяны Шишовой принят в программе как один из основополагающих.

Педагогическая целесообразность образовательной программы «Сказочный мир» состоит в том, что каждый ребенок, овладев знаниями, умениями, навыками сможет применить их в дальнейшем на создание индивидуального творческого продукта.

Новизна программы. Новизна предлагаемой образовательной программы опирается на гармоничное развитие личности, которое тесно связано с процессом формирования ее духовных запросов, с одной стороны, и с реализацией творческих возможностей, с другой. Оба эти процесса идут в теснейшей связи друг с другом, находятся в диалектическом единстве. Принципиальным обстоятельством, связанным с процессом гуманизации образования, является то, что предлагаемая программа не рассчитана на детей, предварительно отобранных на конкурсной основе. Любой ребенок получит возможность отождествлять себя с театральным персонажем (перевоплощаться), а также научиться находить соответствующие выразительные средства для передачи образа в движении, мимике, жестах, интонациях.

В программе систематизированы средства и методы театрально-игровой деятельности, обосновано использование разных видов детской творческой деятельности в процессе театрального воплощения.

Отличительная особенность данной программы. Отличительной особенностью программы театрального кружка является то, что она даёт возможность каждому ребёнку с разными способностями реализовать себя как в массовой постановочной работе, так и в сольном исполнении, выбрать самому из предложенного материала роль, элементы костюма, музыкальное сопровождение.

Адресат программы «Сказочный мир» - обучающиеся 8–18 лет. Набор в группы проводится по желанию и интересам детей. Специальной подготовки не предусматривается, учитываются индивидуальные особенности каждого обучающегося. Группа может быть сформирована из учащихся разных возрастных категорий.

Объем программы – 108 часов за весь период обучения.

Сроки освоения программы – 36 недель.

Формы организации образовательного процесса

Форма обучения – очная, групповая. В период невозможности организации образовательного процесса в очной форме (карантин, активированные дни) может быть организовано самостоятельное изучение программного материала учащимися с последующим контролем со стороны педагога.

В процессе обучения используются различные **формы занятий** (индивидуальные, групповые) и различные **виды занятий** (практические занятия, выполнение самостоятельной работы и другие). Занятия включают в себя теоретическую и практическую части. Теоретические сведения даются на соответствующих занятиях перед новыми видами деятельности обучающихся. Для изложения теоретических вопросов используются такие методы работы как рассказ, беседа, сообщения. Практические занятия: выполнение творческих работ, организация праздников, спектакль.

Режим занятий

Занятия проводятся 3 раза в неделю: 1 академический час (45 минут).

Продолжительность одного часа занятий для учащихся составляет 45 мин. Перерыв между занятиями 10 минут.

Возраст	Кол-во часов в неделю очная форма обучения	Количество учебных недель	Кол-во часов в год
8-18	3	36	108

Цель программы:

Развитие творческих способностей детей средствами театрального искусства.

Задачи:

обучающие:

-Обучение детей элементарным актерским навыкам; совершенствование игровых навыков и творческой самостоятельности детей через постановку музыкальных, драматических сказок, игр–драматизаций, упражнений актерского тренинга.

-Обучение детей четкой дикции, внятному произношению слов, активной артикуляции.

-Ознакомление детей с терминологией театра

-Обучение детей играть полноценный спектакль в коллективе

воспитательные:

-Воспитание культуры поведения на сцене и за кулисами

-Воспитание чувства коллективизма

-Воспитание коммуникативных способностей, умения общаться, умения взаимодействовать, умения доводить дело до конца и т.д.

развивающие

- Развитие умения передавать мимикой, позой, жестом, движением основные эмоции.

-Развитие творческого мышления, воображения, памяти

-Развитие речевого аппарата, пластической выразительности

Содержание программы

Учебный план

	Наименование раздела	Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие Правила ТБ	1	1	
2	Театральная азбука.	2	2	
3	Культура и техника речи	6		6
4	Индивидуальная работа	2		2
5	Актерское мастерство	6		6
6	Массовая работа	8		8
7	Прикладное искусство	2		2
8	Ритмопластика. Сценическое	9		9

	движение. импровизация. спектаклей. Обсуждение.	Музыкальная Просмотр		
9	Постановка спектаклей	36	2	34
10	Участие в праздниках, концертах Игротека	36	2	34
	Итого	108	7	101

Содержание учебного плана

1 Введение.

-Оценка уровня развития артистических способностей.

Проведение диагностики (Выявления артистических способностей у детей строится на основе экспертных оценок Лосева А.А. см приложение № 1)

-Беседы о правилах техники безопасности и жизнедеятельности

2 Театральная азбука. Беседы о театре. Этикет

-Знакомство детей с элементарными понятиями, профессиональной терминологией театрального искусства (особенности театрального искусства; виды театрального искусства, основы актерского мастерства; культура зрителя). Воспитание культуры поведения в театре.

-Беседа « Правила поведения на спектакле». Воспитание правил поведения на спектаклях.

3 Культура и техника речи

-Игры и упражнения, направленные на развитие дыхания и свободы речевого аппарата.

-Развитие речевого дыхания и правильной артикуляции, четкой дикции, разнообразной интонации. Развитие связной образной речи, творческой фантазии;

-Сочинение небольших рассказов и сказок, подбор простейших рифм; произношение скороговорок и стихов; тренировка четкого произношения согласных в конце слова; обучение пользоваться интонациями, выражающими основные чувства;

- Пополнение словарного запаса.

4 Индивидуальная работа

-Индивидуальная работа над ролью.

-Развитие мимических способностей, пластической выразительности движений.

-Широкое применение элементов игры на сцене. Проявление индивидуальности ребенка в игре.

5 Актерское мастерство

- Обучение детей ориентироваться в пространстве, равномерно размещаться на площадке, строить диалог с партнером на заданную тему;
- Развивать способность произвольно напрягать и расслаблять отдельные группы мышц, запоминать слова героев спектаклей;
- Развивать зрительное, слуховое внимание, память, наблюдательность, образное мышление, фантазию, воображение, интерес к сценическому искусству;
- Упражнять в четком произношении слов, отрабатывать дикцию;
- Воспитывать нравственно-эстетические качества.

6 Массовая работа

- Подвижные и коммуникативные игры.
- Игры на сплочение коллектива. Игры- драматизации.
- Театр-экспромт.
- Гимнастика Стрельниковой.
- Разнообразить театральную деятельность детей; стимулировать эмоционально-положительное восприятие, детьми театрализованных игр, создавая зону совместных переживаний.

7 Прикладное искусство. Основы грима

- Привлечение детей к режиссерской деятельности
- Дать элементарные навыки работы с гримом.
- Рисование главных героев спектакля под музыкальное сопровождение.
- Изготовление атрибутов к спектаклям
- Рисование декораций, афиши.
- Изготовление программ и пригласительных билетов

8 Ритмопластика. Сценическое движение. Музыкальная импровизация. Просмотр спектаклей. Обсуждение.

- Ритмопластика включает в себя комплексные ритмические, музыкальные пластические игры и упражнения, обеспечивающие развитие естественных психомоторных способностей детей, свободы и выразительности телодвижения; обретение ощущения гармонии своего тела с окружающим миром.
- Развивать умение произвольно реагировать на команду или музыкальный сигнал, готовность действовать согласованно, включаясь в действие одновременно или последовательно;
- Развивать координацию движений;
- Учить запоминать заданные позы и образно передавать их;
- Развивать способность искренне верить в любую воображаемую ситуацию;
- Учить создавать образы животных с помощью выразительных пластических движений.

9 Постановка спектаклей

- Чтение сценария, распределение ролей;

- Рассматривание иллюстраций к сказке , литературному произведению;
- Словесное рисование детьми по прочтении текста характеров героев, обстановки, “интерьера”
- Репетиция спектакля под музыкальное сопровождение в костюмах.

Работа над спектаклем базируется на авторских пьесах и включает в себя знакомство с пьесой, сказкой, работу над спектаклем – от этюдов к рождению спектакля.

Учить сочинять этюды по сказкам, басням; развивать навыки действий с воображаемыми предметами. Учить находить ключевые слова в отдельных фразах и предложениях и выделять их голосом. Развивать умение пользоваться интонациями, выражающими разнообразные эмоциональные состояния (грустно, радостно, сердито, удивительно, восхищенно, жалобно, презрительно, осуждающе, таинственно и т.д.); образный строй речи.

10 Участие в праздниках, концертах. Изготейка

- Участие в концертах– воспитание дисциплины и поведения на сцене и за кулисами,
- Умение общаться со зрительным залом и между собой на сцене.
- Воспитание чувства коллективизма

Учебно-тематическое планирование

Планируемые результаты

Итогом деятельности кружка «Сказочный мир» являются спектакли, участие в различных конкурсах, фестивалях, смотрах.

Публичная демонстрация детских достижений - достойная оценка их творчества. Это признание важности и необходимости таких объединений, лучшая реклама и мотивация для посещения занятий кружка для тех, кто еще не нашел свое любимое дело, кто не знает чем занять свой досуг.

Личностные результаты

- осмысление мотивов своих действий при выполнении заданий;
- развитие любознательности, сообразительности при выполнении разнообразных заданий проблемного и эвристического характера;
- развитие внимательности, целеустремленности, умения преодолевать трудности;
- развитие самостоятельности суждений, независимости и нестандартности мышления;
- воспитание чувства справедливости, ответственности;
- начало профессионального самоопределения, ознакомление с миром профессий, связанных с театром.

Метапредметные результаты

- принимать учебную задачу, планировать учебную деятельность;
- адекватно воспринимать оценочные суждения педагога и товарищей;
- различать способ и результат действия;
- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- проводить сравнение, классификацию по заданным критериям;
- устанавливать аналогии, причинно-следственные связи;
- планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками.
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль реализации поставленной задачи;
- вносить коррективы в действия с учетом сделанных ошибок;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- осуществлять поиск информации;
- использовать средства информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных, познавательных и творческих задач;
- синтезировать, составлять целое из частей, в том числе самостоятельное достраивание с восполнением недостающих компонентов;
- аргументировать свою точку зрения, выслушивать собеседника и вести диалог, признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою.

Предметные результаты

1. У воспитанников разовьется интерес к театральному творчеству, к выступлению на концертах и спектаклях, желанию выступать перед детьми, родителями, сотрудниками детского сада. Разовьется умение передавать мимикой, позой, жестом, движением основные эмоции. Разовьется творческое мышление, воображение, память.

2. Дети научатся элементарным актерским, игровым навыкам, творческой самостоятельности. Научатся четко и внятно произносить слова, активно артикулировать. Дети будут знать терминологию театра. Научатся играть полноценный спектакль в коллективе.

3. У детей будет воспитано чувство коллективизма, коммуникативные способности, умение общаться, умение взаимодействовать и доводить дело до конца. Воспитана культура поведения на сцене и за кулисами.

Комплекс организационно-педагогических условий

Условия реализации программы

Материально – техническое обеспечение

Наличие учебного кабинета. Кабинет должен иметь естественное и искусственное освещение, соответствовать санитарно-гигиеническим нормам для данного вида деятельности. Помещение должно обязательно проветриваться и хорошо освещаться. Оборудование. Столы, стулья, учительский стол, учебная доска, ноутбук или компьютер, проектор.

Методическое обеспечение: Информационно-методическое обеспечение

Программа реализуется с методическим сопровождением:

- методические рекомендации для учителя (с темами и рекомендациями по организации и проведению занятий);
- пособия по сценическому мастерству.

Методы и технологии обучения и воспитания

- практический;
- наглядный, объяснительно-иллюстративный (схемы, фото и видеоматериалы);
- словесный (инструктажи, беседы, разъяснения);
- инновационные методы (поисковый, учебно-исследовательский, проектный, игровой);
- работа с информационными источниками (литература, поисковые системы и др.);
- креативные методы обучения (метод проектов, метод рефлексии);
- метод авансирования успеха – создание ситуации успеха для каждого ребенка, стимулирование;
- метод самостоятельной работы обучающихся по осмысливанию и усвоению нового материала;
- метод работы по применению знаний на практике и выработке умений и навыков: праздники, конкурсы, открытые занятия;
- метод проверки и оценки знаний, умений и навыков обучающихся: повседневное наблюдение за воспитанниками, устный опрос (индивидуальный, групповой), контрольные занятия.

Принципы обучения

- Принцип научности, системности, последовательности;
- принцип доступности и посильности;
- принцип дифференциации;
- принцип наглядности;
- принцип сочетания различных форм обучения;

- принцип последовательного усложнения;
- принцип учета возрастных особенностей;
- принцип развивающей деятельности;
- принцип психологической комфортности;
- принцип вариативности.

Современные педагогические технологии, используемые в реализации образовательного процесса (личностно-ориентированные, в том числе игровые, проблемное обучение, проектная, учебно-исследовательская деятельность, элементы здоровьесберегающих технологий) в сочетании с современными ИКТ-технологиями могут существенно повысить эффективность образовательного процесса, решить стоящие перед педагогом задачи воспитания всесторонне развитой, творчески свободной личности.

С целью формирования навыков и расширения опыта самостоятельной работы учащихся предусмотрены следующие формы деятельности: работа с информационными ресурсами, проекты, просмотр, прослушивание, упражнения и т. д.

Формы текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации

Аттестация учащихся включает в себя:

Аттестация учащихся включает в себя:

- **входной контроль** учащихся. Форма – анкетирование, **промежуточную аттестацию** успеваемости учащихся. Форма промежуточной аттестации – творческое задание;
- **итоговую аттестацию** учащихся после освоения всего объема дополнительной общеразвивающей программы. Форма итоговой аттестации – спектакль.

Текущий контроль успеваемости осуществляется педагогом на каждом занятии методом наблюдения.

Виды аттестации, сроки проведения	Цель	Содержание	Форма	Контрольно - измерительные материалы Критерии
Входной контроль. Сентябрь	Определить исходный уровень подготовленности учащихся	Входящая диагностика.	тест Лосева А.А.	Приложение в УМК 2
Промежуточная	Определить уровень	Знание основных	тест Лосева А.А.	Приложение в УМК 2

аттестация. С 20 по 30 декабря	усвоения пройденного материала по темам за первое полугодие учебного года	понятий.		
Промежуточная аттестация. С 20 по 30 апреля	Определить уровень усвоения программного материала за второе полугодие учебного года	Проявление артистических способностей	Спектакль	На выбор обучающихся

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

1. Драматический спектакль по мотивам русской народной сказки, современных писателей, писателей-классиков.
2. Музыкальный спектакль на стихи детских писателей
3. Концертно-исполнительская деятельность;
4. Тестирование творческих способностей Приложение №2
5. Открытый урок для родителей
6. Диагностика опосредовательной памяти (подготовительная группа) Приложение № 4
7. Для особо одаренных детей участие в конкурсах.
8. Выявление артистических способностей у детей на основе экспертных оценок Лосева А.А. Приложение № 1

Оценка компетентности

Первоначальная оценка компетентности производится при поступлении в театральную группу, когда проводится первичное прослушивание, беседы с родителями.

Выявления артистических способностей у детей строится на основе экспертных оценок Лосева А.А. (см приложение № 1)

В начале и в конце учебного года проводится тест Кеттла «Творческие способности детей» Приложение № 2

Методы диагностирования:

1. Наблюдения за ребенком в процессе занятия, актерской деятельности, во время выступлений на концертах, праздниках.
2. Беседа с ребенком. Беседа с родителями. Беседа с учителями.

3. Экспертная оценка по А. А. Лосеву..Обработка полученных данных.

4. Тест Кеттела (Творческие способности)

При поступлении детей в объединение проводится стартовая диагностика в форме прослушивания, для определения уровня природного дарования и развития актерских данных.

Критерии оценки уровня развития артистических способностей детей

В конце каждого полугодия обучающиеся оцениваются по следующим критериям:

- Легко входит в роль другого человека, персонажа.
- Может разыграть драматическую ситуацию, изобразив какой-нибудь конфликт.
- Может легко рассмешить, придумывает шутки, фокусы.
- Хорошо передает чувства через мимику, пантомимику, жесты.
- Меняет тональность и силу голоса, когда изображает другого человека, персонажа.
- Интересуется актерской игрой, пытается понять её правила.
- Создает выразительные образы с помощью атрибутов, элементов костюмов.
- Создает оригинальные образы.
- Выразительно декламирует.
- Пластичен.

Практика

Высокий уровень ставится учащемуся в том случае, если в процессе обучения и на зачетном занятии он продемонстрировал:

- уверенное и интонационно точное исполнение произведения с учетом всех пожеланий и рекомендаций педагога;
- трудолюбие и дисциплинированность на занятиях;
- эмоциональное и выразительное исполнение роли;

Средний уровень учащийся получает, если он систематически посещал занятия в течение года, при этом в процессе обучения и на зачетном занятии продемонстрировал:

- недостаточно точное исполнение(небольшие текстовые погрешности, не совсем точное использование различных выразительных средств);
- работоспособность, активность на занятиях.

Уровень ниже среднего ставится учащемуся, если в течение года он не систематически посещал занятия (без уважительной причины), а в процессе обучения и на зачетном занятии продемонстрировал:

- неточное исполнение произведения или роли, с большим количеством

ошибок;

- неуверенное знание слов, мизансцен или исполняемой песни;
- плохое владение навыками слухового контроля за собственным исполнением.

Мониторинг проводится два раза в год с помощью вышеперечисленных методик.

Литература для педагога Учебно-методический комплекс

Нормативно-правовые документы

- Федеральный Закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
- Санитарные правила 2.4.3648–20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 281;
- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685–21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года № 2;
- Приказ Министерства просвещения России от 09 ноября 2018 г. № 196 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";
- Приказ Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Коми» от 01.06.2018 года № 214-п;
- Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09–3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы);
- Приложение к письму Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми от 27 января 2016 г. № 07–27/45 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных

общеобразовательных - дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми»;

Учебно-методическое обеспечение.

1. Ю.Алянский «Азбука театра» Ленинград «Детская литература» 1990г.
1. С.Афанасьев, С.Коморин «Триста творческих конкурсов»- Кострома. Методический центр «Вариант» 2000г.
2. Т.Башаева «развитие восприятия у детей. Форма. Цвет.звук». Ярославль «Академия развития» 1997г.
3. М.Бесова «В школе и на отдыхе»- Ярославль «Академия развитие» 1997г.
4. В. Голобородька,И.Ивлева «Мельпомена за школьной партой»- Москва «Тера-Букс» гимназия 2002г.
5. Г.Горбунова «В начале жизни школу помню я» Москва «Издат-школа» 1999г.
6. В.Емельянов «Развитие голоса»-С.Петербург «Лань» 2000г.
7. Ю.Капустина «Детям до шестнадцати вход разрешен»- Ярославль «Академия развития» «Академия холдинг»2003
8. Ю.Колчеев, Н.Колчеева»Театрализованные игры в школе»- Москва «Школьная пресса»2000г.
9. В.Клюева, Т.Касаткина «Учим детей общению» Ярославль «Академия развитие» 1997г.
- 10.С.Кочурова «Большой сюрприз для «классной» компании»- Ярославль «Академия развитие» 2002г.
- 11.Г. Кузянин, «Пусть всегда будет праздник»- Н.Новгород. ДДТ им.Чкалова.2001г.
- 12.М. Локалова, «Праздник в подарок»- Ярославль «Академия развития» 2001г.
- 13.И. Медведева, Т.Шишова. «Улыбка судьбы» Москва «Линка-пресс»,2002г.
- 14.Н. Новотрорцева, «Развитие речи детей»- Ярославль. «Академия развития».1997г.
- 15.Л. Побединская, «Праздник для друзей» Москва. Творческий центр. Издательство ООО «ТЦ Сфера», 1999г.
- 16.А.Симановский, «Развитие творческого мышления детей»-Ярославль «Гринго»,1996г.
- 17.В. Смирнов, «Воспитание культуры общения на уроках театрального искусства», Н.Новгород, типография ОАО «ГАЗ»
- 18.Л.Тихомирова, «Развитие познавательных способностей детей» Ярославль «Академия развитие» 1996г.
- 19.С.Титов, «Ура, каникулы!»- Москва, ООО ТЦ «Сфера», 2001г.
- 20.О. Узорова, Е.Нефедова Практическое пособие по развитию речи», Киров ГИПП «Вятка», 1999г.
- Л. Черемошкина, «Развитие памяти детей»- Ярославль, Академия развития. 1996г
- 22.Чистякова М.И. Психогимнастика. 2-е изд. — М., 1995.

Список литературы, рекомендованной детям, для успешного освоения данной образовательной программы.

- 1 Русские народные сказки Издво Росмэн-Пресс 2012 год
2. Вольфгангер-фон Кляйст. Н. ЭШлитт Э. Маскарадный грим для праздников Издательство Феникс 2005 год
3. И. Медведева, Т. Шишова. «Улыбка судьбы» Москва «Линка-пресс», 2002г.

Список литературы, рекомендованной родителям в целях расширения диапазона образовательного воздействия и помощи родителям в обучении и воспитании ребенка.

- 1 Клюева Н.В., Касаткина Ю.В. Учим детей общению. — Ярославль, 1996. «Учим детей общению»
 1. И Медведева Т Шишова Книга для трудных родителей Роман газета 1994 г
 2. Л. Черемошкина, «Развитие памяти детей»- Ярославль, Академия развития. 1996г

Технические средства обучения

1. Персональный компьютер с принтером.
2. Мультимедийный проектор.
3. Мультимедийные (цифровые) образовательные ресурсы по программе
4. —зал , оформленный в соответствии с профилем проводимых занятий и оборудованный в соответствии с санитарными нормами: стулья для педагога и детей, шкафы и стеллажи для хранения учебной литературы и наглядных пособий.
5. Инструменты и аппаратура
6. Диски с фонограммами, тексты песен, сценарии спектаклей , фотографии, книги.
7. Тематические подборки материалов, текстов песен, стихов, сценариев, игр
8. Костюмы, декорации, реквизит, атрибуты к спектаклю. Раздаточный материал (выкройки, чертежи, шаблоны, ватман и т.п.);
9. Грим.

Приложение 1

Календарно-тематический план

№	Название разделов и тем	Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие Правила ТБ	1	1	
2-3	Театральная азбука.	2	2	
4-9	Культура и техника речи	6		6
10-11	Индивидуальная работа	2		2
12-17	Актерское мастерство	6		6
18-25	Массовая работа	8		8
26-27	Прикладное искусство	2		2

28-36	Ритмопластика. Сценическое движение. Музыкальная импровизация. Просмотр спектаклей. Обсуждение.	9		9
37-72	Постановка спектаклей	36	2	34
73- 108	Участие в праздниках, концертах Игротека	36	2	34
Итого		108	7	101

Приложение 2

Выявления артистических способностей

Выявления артистических способностей у детей строится на основе экспертных оценок Лосева А.А..

Методы диагностирования:

1. Наблюдения за ребенком в процессе игровой, театрализованной деятельности, во время выступлений на утренниках, праздниках.
2. Беседа с ребенком. Беседа с родителями. Беседа с воспитателями.
3. Анкетирование родителей.
4. Обработка полученных данных.

Анкета на выявление артистически способных детей.

<i>Критерии</i>	<i>баллы</i>
1. Легко входит в роль другого человека, персонажа.	
2. Может разыграть драматическую ситуацию, изобразив какой-нибудь конфликт.	
3. Может легко рассмешить, придумывает шутки, фокусы.	
4. Хорошо передает чувства через мимику, пантомимику, жесты.	
5. Меняет тональность и силу голоса, когда изображает другого человека, персонажа.	
6. Интересуется актерской игрой, пытается понять её правила.	
7. Создает выразительные образы с помощью атрибутов, элементов костюмов.	
8. Создает оригинальные образы.	
9. Выразительно декламирует.	
10. Пластичен.	
Итого	

Каждому утверждению необходимо дать оценку по 5-бальной системе.
5 баллов- качество сильно выражено

- 4 балла-выражено выше среднего
- 3 балла- выражено средне
- 2 балла- выражено слабо
- 1 балл- выражено незначительно
- 0 баллов- совсем не выражено

Количество баллов суммируется и делится на количество вопросов.

Приложение 3

Упражнения на вокальную мимику.

- 1). Упражнения для расслабления мышц речевого аппарата, формирования правильного дыхания : "В саду" "Лисичка в саду" "Насос" "Отдыхаем".
- 2). Упражнения, помогающие поработать над интонацией и тембром голоса (поможет ребенку заговорить голосом волка, мышки, чайника, медвежонка, дождика): "Приехали в гости" "Здравствуйте" "Настроение" "Как хочу, так говорю"
- 3). Выявление чувств, воображения, выразительности движений: этюды "Добрый мальчик" "Спи, Танюша" "Посещение больного"
- 4). Выявить, насколько ребенок раскован, смел, уверен в себе, помогут игровые упражнения: "Резинка" "Здравствуйте" "Я - Алла Пугачева" "Нарисуем солнышко". Эти упражнения помогают снять эмоциональное напряжение, развивают выразительность, фантазию.

Упражнение на выразительность мимики

Упражнения, этюды, игры: "Кривляки" "Представьте себе" "Что в коробочке" "Куда мы попали" "Удивление" "Ласка" "Нарисуй портрет"

Упражнения на выразительность движений тела:

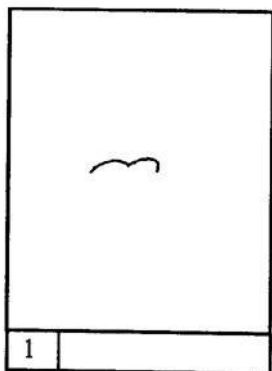
Игры, этюды: "Походка" "На стуле" "Кошка" "Лето" "Кто я?" "Сказка"

Приложение 4

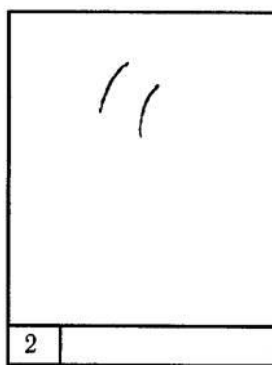
Тест Торренса

Предлагаемый вариант теста Торренса представляет собой набор картинок с некоторым набором элементов (линий), используя которые испытуемым необходимо дорисовать картинку до некоторого осмысленного изображения. В данном варианте теста используется 6 картинок, выбранных из 10 оригинальных.

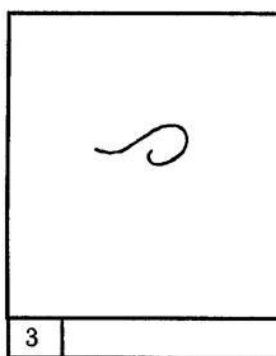
Картинка № 1



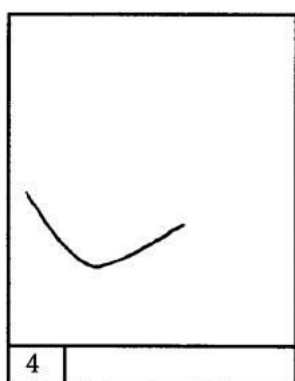
Картинка № 2



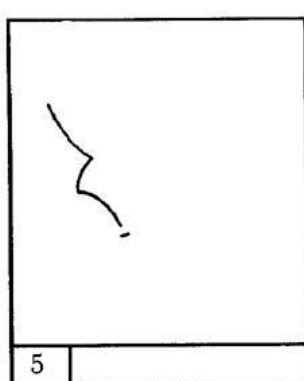
Картинка № 3



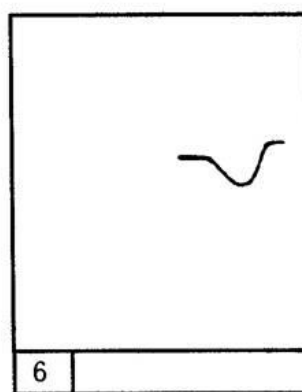
Картинка № 4



Картинка № 5



Картинка № 6



ОЦЕНОЧНЫЙ ЛИСТ КРАТКОГО ТВОРЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ

№	Фамилия	Беглость	Гибкость	Оригинальность	Разработанность
1					
2					
3					
4					
5					

Выводы

Приложение 5

Скороговорки

1. Бык тупогуб, тупогубенький бычок, у быка бела губа тупа.
2. От топота копыт пыль по полю летит, пыль по полю летит от топота копыт.
3. Сшит колпак не по-колпоковски, вылили колокол не по-колоколовски. Надо колпак переколпоковать, перевыколпаковать, нужно колокол переколоковать, перевыколоковать.

4. Говорил попугай попугаю: "Я тебя, попугай, попугаю". Отвечает ему попугай: "Попугай, попугай, попугай!"
5. Стоит поп на копне, колпак на попе, копна под попом, поп под колпаком.
6. Ехал Грека через реку, видит Грека в реке – рак. Сунул Грека руку в реку, рак за руку Греку – цап!
7. На дворе дрова, во дворе трава.
8. Кукушка кукушонку купила капюшон. Надел кукушонок капюшон. Как в капюшоне он смешон
9. Милу мама мылом мыла.
10. Сбирала Маргарита маргаритки на горе, растеряла Маргарита маргаритки на траве.
11. Сказала со смехом соседке синица: "Стать самой скрипучей сорока стремится!"
12. У четырех черепашек по четыре черепашонка.
13. Вашему пономарю нашего пономаря не перепонамаривать статью: наш пономарь вашего пономаря перепонамарит, перевыпономарит.
14. На горе Арарат рвала Варвара виноград.
15. Протокол про протокол протоколом запротоколировали.
16. Была у Фрола, Фролу на Лавра наврала, пойду к Лавру, Лавру на Фрола навру.
17. "Расскажите про покупки". – "Про какие про покупки?" – "Про покупки, про покупки, про покупочки свои".
18. Съел молодец тридцать три пирога с пирогом, да все с творогом.
19. Тридцать три корабля лавировали, лавировали, лавировали, да не вылавировали. Тридцать три инженера невелировали, невелировали, невелировали, да не выневелировали.
20. У елки иголки колки.
21. Краб крабу сделал грабли. Подал грабли крабу краб: сено, граблями краб грабь.
22. Наш голова вашего голову головой переголовал, перевыголовил.
23. Милости прошу к нашему шалашу: я пирогов покрошу и откусать попрошу
24. Водовоз вез воду из-под водопровода.
25. Карл у Клары украл кораллы,
А Клара у Карла украла кларнет

Приложение 6

Упражнения для психофизического тренинга

1. **Бег в резинке.** «Учащиеся разбиваются на пары. Каждая пара получает резинку (дается сшитая кольцом широкая бельевая резинка).
2. **Биологические часы.** «Закройте глаза и сядьте поудобнее. Услышав хлопок, попытайтесь, пользуясь лишь внутренними ощущениями,

определить длительность минуты. Тот, кто решит, что с момента хлопка уже прошло 60 секунд, встает.

В конце упражнения выясняем, кому удалось правильно определить длительность минуты».

3. **Бык и ковбой.** Двое участников становятся на расстоянии друг от друга (не менее 5 метров), один поворачивается спиной - это бык, второй берет в руки воображаемую веревку - это ковбой. По сигналу к началу ковбой должен накинуть воображаемую веревку на быка и подтянуть его к себе (бык, естественно, сопротивляется). Упражнение получится успешно, если участникам удастся синхронизировать свои действия, чтобы зрители "увидели" воображаемую веревку, натянутую между ними.

4. **Войдите в роль -1.** Учащимся предлагается, абстрагируясь от содержания, прочитать предлагаемый текст по выбору как:
 1. сообщение государственного телевидения о важнейшем международном событии;
 2. вечернюю сказку матери ребенку;
 3. письмо, которое человек читает полупрошепотом;
5. **Гладим животное.** Все учащиеся получают задания на листочках. Нужно изобразить, что они гладят животное или берут его на руки. Здесь должны главным образом работать руки, ладони. Предлагается «погладить» следующих животных:
 - Хомячка (изобразите, как он выскальзывает у вас из рук, бежит по плечу и т.д.)
 - Кошку
 - Змею (она опутывается вокруг вашей шеи)
 - Слона
 - ЖирафаЗадача всей группы – угадать животное.
6. **Десять масок.** Каждую маску обязательно обсудите с группой.
 1. Страх
 2. Злость
 3. Любовь (влюбленность)
 4. Радость
 5. Смирение
 6. Раскаяние, угрызение совести
 7. Плач
 8. Стеснение, смущение
 9. Раздумье, размышление
 10. Презрение
 11. Равнодушие
 12. Боль
 13. Сонливость
 14. Прощение (вы кого-то о чем-то просите)

7. **Десять секунд**
8. а) встаньте в строй по росту, в алфавитном порядке (по фамилиям, именам), по цвету волос (от самых светлых к самым темным);
9. б) назовите самый дальний и самый близкий объекты в поле вашего зрения;
10. в) перечислите в аудитории все предметы определенного цвета и оттенка; предметы, названия которых начинаются с одной буквы алфавита;
11. **Зеркало.** Учащиеся разбиваются на пары, становятся лицом друг к другу. Один из играющих делает замедленные движения. Другой должен в точности копировать все движения напарника, быть его «зеркальным отражением».
12. **Конфликт.** Показать несколько пластических мизансцен (в статике), изображающих конфликтную ситуацию. Найти внутреннее оправдание каждой мизансцене тела. Дать название конфликтным ситуациям.
13. **Марионетки (Подвески).** Учащимся предлагается представить себе, что они - куклы-марионетки, которые после выступления висят на гвоздиках в шкафу. «Представьте себе, что вас подвесил за руку, за палец, за шею, за ухо, за плечо и т.д. Ваше тело фиксировано в одной точке, все остальное - расслаблено, болтается».
14. **Метафоры (по С.В. Гиппиус)** Преподаватель произносит слово, например: «Гаснут...» Все учащиеся описывают, что они увидели на своем внутреннем экране (звезды, окна, силы, глаза...). Это упражнение совершенствует ассоциативное мышление и фантазию.
15. **Напряжение - расслабление.** Учащимся предлагается встать прямо и сосредоточить внимание на правой руке, напрягая ее до предела. Через несколько секунд напряжение сбросить, руку расслабить. Прodelать аналогичную процедуру поочередно с левой рукой, правой и левой ногами, поясницей, шеей.
16. **Насос и мяч.** Учащиеся разбиваются на пары. Один – надувной мяч, из которой выпущен воздух, лежит совершенно расслаблено на полу. Другой – «накачивает» мяч воздухом с помощью насоса.
17. **Огонь - лед.** По команде ведущего «Огонь» учащиеся начинают интенсивные движения всем телом. По команде «Лед» учащиеся застывают в позе, в которой застигла их команда, напрягая до предела все тело.
18. **Оркестр.** Ведущий распределяет между участниками партии различных инструментов, состоящие из хлопков, топанья, и всех возможных звуковых эффектов. Задачей участников является ритмически исполнить какое-либо известное музыкальное произведение (или сочиненную на месте ритмическую партитуру) под руководством дирижера, управляющего громкостью общего звучания и вводящего и убирающего отдельные партии.

- 19. Пулеметная очередь.** Участники садятся в круг и ведущий тремя хлопками задает темп пулеметной очереди (поначалу медленный), дойдя до максимума скорости, начинают также медленно ее снижать.
- 20. Отгадай, где я.** Упражнение заключается в том, что один участник пытается своим психофизическим состоянием передать окружающим, где он находится (хоккейный матч, зоопарк, смотрит захватывающий фильм и т.д.), но при этом нельзя воспроизводить никаких звуков.
- 21. Ощущения.** - Посидеть на стуле так, как сидит царь на троне; пчела на цветке; побитая собака; наказанный ребенок; бабочка, которая сейчас взлетит; наездник на лошади; космонавт в скафандре.
- 22.-** Пройтись, как ходит младенец, который только что начал ходить; старый человек; гордец; артист балета.
- 23.-** Улыбнуться, как улыбается очень вежливый японец, собака своему хозяину, кот на солнышке, мать младенцу, ребенок матери.
- 24.-** Нахмуриться, как хмурится ребенок, у которого отняли игрушку; как человек, желающий скрыть смех.
- 25. Передача позы.** Участники становятся в шеренгу. Первый придумывает какую-либо сложную позу (остальные не видят какую) и по сигналу ведущего «передает» ее второму к третьему участнику и т. д.
- 26. Переключение внимания-2**
- 27.** Упражнение на переключение внимания протекает в такой последовательности:
- 28.1.** Зрительное внимание: объект далеко (например, дверь).
- 29. Пластилиновые куклы.** В ходе этюда вам предстоит превратиться в пластилиновую куклу.
- Попугай в клетке.** Итак, нужно сделать следующее:
- Подойти к клетке (все предметы воображаемые, в том числе и попугай)
 - Ощупать ее руками
 - Взять и переставить на другое место
 - Подразнить попугая
 - Найти дверцу и открыть ее
 - Насыпать зернышек в ладонь и покормить птицу
 - Погладить попугая (после этого он вас должен укусить)
 - Одернуть руку
 - Закрыть побыстрее клетку
 - Помахать угрожающе пальцем
 - Переставить клетку в другое место
- 30. Последствия.** предлагается ответить на ряд парадоксальных вопросов.
- 31.** Например:
- 32.** · Что произойдет, если человек при желании сможет становиться невидимым?
- 33. Предмет по кругу.** Группа рассаживается или становится в полукруг. Ведущий показывает учащимся предмет, учащиеся должны передавать

друг другу по кругу этот предмет, наполняя его новым содержанием и обыгрывая это содержание.

- 34. Прислушивание.** На каждое прислушивание дается по 2-3 минуты. После этого полезно обсудить услышанное. Это упражнение на внимание к себе, к своим ощущениям, к тому, что окружает человека извне.
- 35. Пять скоростей.** «Нам предстоит сейчас превратиться в людей, у которых есть только пять скоростей движения. Первая скорость – самая медленная. Пятая скорость – почти бег.
- 36. Растем.** «Представьте себе, что вы маленький росток, только что показавшийся из земли.
- 37. Ритмы.** Педагог, или кто-либо из участников показывает ритм, состоящий из хлопков, топая и т.п. звуковых эффектов. Группа повторяет.
- 38. Сиамские близнецы.** Учащиеся разбиваются на пары. Ведущий предлагает каждой паре представить себя сиамскими близнецами, сросшимися любыми частями тела.
- 39. Сколько человек хлопало?** Группа рассаживается в полукруг. Из учащихся выбираются «водящий» и «дирижер».
- 40. Скульптор и глина.** Учащиеся разбиваются на пары. Один из них - скульптор, другой - глина
- 41. Слушаем тишину.** Послушайте и расскажите, что делается.
- 42. Согласованные действия.** Навыки взаимосвязи и взаимодействия хорошо тренируются упражнениями на парные физические действия. Учащимся предлагается выполнить этюды: - пилка дров; - гребля; - перемотка ниток; - перетягивание каната и т.д.
- 43. Тень.** Учащиеся разбиваются на пары. Один из них будет Человеком, другой - его Тенью.
- 44. Упор.** «Подойдите, пожалуйста, к стене, упритесь в нее руками. Ноги на ширине плеч. По моей команде все пытаются расширить границы нашей комнаты. Сделать это можно, лишь раздвинув стены. Не забывайте о правильном дыхании. По хлопку сбрасываем мышечное напряжение и мгновенно расслабляемся. Готовы? Начинаем! Упираемся в стену, пробуем сдвинуть ее хотя бы на миллиметр. Помогаем себе голосом. Раз-два – еще упор! Хлопок! Расслабились! Взяли дыхание. А теперь еще раз – упор!
- 45. Тренировка глазных мышц, губ, носа.**
- 46. Фраза по кругу.** Группа - в полукруге. Ведущий предлагает учащимся фразу, смысл которой может меняться в зависимости от контекста. Каждый должен обратиться к соседу с этой фразой, наполнив ее определенной смысловой нагрузкой.
- 47. Что было дальше?** Выбирается небольшое, хорошо известное участвующим литературное произведение, например, сказка «Репка», и выделяется группа, по численности равная количеству участвующих

лиц. Им предлагается сымпровизировать, представляя в соответствующих образах то, что произошло после того, как репку вытянули.

- 48. Чувства.** Учащиеся должны изобразить, то, что им предлагает преподаватель: радостную улыбку (приятная встреча); утешительную улыбку (все будет хорошо); счастливую улыбку (наконец-то, какой успех); удивленную улыбку (не может быть); огорченную улыбку (как же так, ну вот опять).
- 49.-** Выразить одними глазами и бровями: огорчение, радость, осуждение, восхищение, строгую сосредоточенность, недовольство, удивление.
- 50.-** Только жестами и мимикой выразить следующие задачи: прогнать, пригласить, оттолкнуть, привлечь, указать, остановить, предупредить.
- 51.-** Выразить одним жестом: отвращение, ужас, благодарность.
- 52. Эстафета.** Сочиняется вслух рассказ или стих. Метод - кольцовка. Услышав первую фразу, слушатель подхватывает ее и передает эстафету другому.

Приложение 7

театральные игры и упражнения для снятия физических и психологических зажимов

ЦЕЛЬ:

- *Расширить возможности ребенка.*

- *Сформировать интерес к театральному творчеству, создать коллектив единомышленников и атмосферу доброжелательности, взаимного доверия.*
- *Научить ребенка снимать напряжение с отдельных групп мышц и всего тела.*

Универсальная разминка.

Все мышцы нужно в равной мере подготовить к работе. Предпочтительно разделить разминку на разогрев по уровням:

1. Голова, шея:
2. Плечи, грудная клетка:
3. Пояс, тазобедренная часть:
4. Ноги, руки.

1. Голова, шея

Упражнение 1

Исходное положение: стоя, тело расслаблено.

- 1 - голова опускается на грудь, максимально напрягаются мышцы шеи.
- 2 - голова возвращается на исходное положение.
- 3 - наклонить голову вправо.
- 4 - исходное положение.
- 5 - запрокинуть голову назад потянув мышцы шеи.
- 6 - исходное положение
- 7 - наклонить голову влево.
- 8 - исходное положение.

Упражнение 2

Исходное положение: стоя, тело расслаблено. На счет “раз” голова опускается на грудь. Не возвращаясь в исходное положение, на счет “два”, “три”, “четыре” броском перевести голову вправо, назад, влево. Повторить 4 раза в одну и другую стороны.

Упражнение 3

Исходное положение: стоя, тело расслаблено. Голова плавно “сдвигается” в стороны, описывая круг, при этом выполняющий упражнения медленно приседает. При медленном вставании голова описывает круг в другую сторону.

2. Плечи, грудная клетка:

Упражнение 4

Исходное положение: стоя, мышцы максимально расслаблены.

- 1 поднять плечи вверх.
- 2 вывести плечи вперед.
- 3 опустить вниз.
- 4 отвести назад.

Повторить четыре раза.

Упражнение 5

Исходное положение: стоя, мышцы расслаблены.

Движение по схеме: крест. Квадрат, круг. И сдвиг параллельно полу.

КРЕСТ. Выполняется как горизонтальной, так и вертикальной плоскости.

ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ КРЕСТ: вперед - центр- вправо- центр- назад – центр- влево- центр.

ВЕРТИКАЛЬНЫЙ КРЕСТ: вверх – центр – вправо – центр – вниз – центр – влево – центр.

КВАДРАТ: вперед – вправо – назад – влево.

3. Пояс, тазобедренная часть:

Упражнение 6

Исходное положение ноги на ширине плеч, стопы параллельны друг другу. Наклоны вперед, в правую и левую сторону При наклоне вперед спина должна быть, даже немного выгнутая. При вставании спина прогибается в обратную сторону, похожа на “горбик”. При наклоне в правую и левую стороны плечи развернуты параллельно полу, ноги остаются в исходном положении.

Упражнение 7

Разминка тазобедренной части (пелвиса)

Основные виды движений;

1. Вперед – назад;
2. Из стороны в сторону;
3. Подъем бедра вверх (движется внешняя передняя сторона тазобедренного сустава)

Техника исполнения движений:

1. При движении вперед пелвис чуть приподнимается и резко посылается вперед. При движении назад поясница остается на месте. Колени согнуты и направлены точно вперед (очень важно сохранять неподвижность коленей при движении).
2. Движение из стороны в сторону может быть двух видов: просто смещение из стороны в сторону, не повышая и не понижая пелвиса, или движение по дуге (полукругу), Такое движение обычно используется во время свингового раскачивания пелвиса из стороны в сторону.
3. Вариант на развитие координации движений.

Во время выполнения движений подключить движения головы.

Бедра идут вперед – голова опускается, бедра идут в сторону – голова наклоняется в правую или левую сторону, бедра – назад – голова откидывается назад.

4. Ноги, руки.

Упражнение 8

Исходное положение: сесть на корточки, правую прямую ногу вытянуть в сторону. На счет “раз – два” плавно перенести вес тела на правую ногу; левую вытянуть. При переносе веса тела с ноги на ногу необходимо держаться как можно ближе к полу. На счет “три – четыре” руки согнуть в локтях, локти поставить на пол около ноги, на которую перенесен вес тела.

Упражнение 9

“ Пальма”

Цель: Напрягать и расслаблять попеременно мышцы рук в кистях, локтях и плечах.

Помочь ребенку раскрепоститься и ощутить возможности своего тела можно с помощью разнообразных ритмопластических театральных упражнений и игр.

Коллективные упражнения

Упражнение 10

Превращения “Песок” “Камень”

Цель: Снять напряжение со всего тела.

Упражнение 11

“Буратино и Пьеро”

Цель: Развивать умение правильно напрягать и расслаблять мышцы.

Упражнение 12

“Марионетки 1”.

Цель: Снятие зажимом с частей тела.

Руки подняты вверх и по хлопку освобождаются мышцы кистей. Локтей, плеч, головы, поясницы. Ног, а потом в обратном порядке все “ниточками” поднимается наверх.

Упражнение 13

“Ледяная фигура”

Цель: Умение напрягать и расслаблять мышцы шеи, рук, ног и корпуса.

Упражнение 14

“Марионетки”

Цель: Развивать умение владеть своим телом, ощущать импульс.

Упражнение 15

“Зернышко”

Цель: Тренировать веру, фантазию и пластическую выразительность.

Упражнение 16

“Мокрые котята”

Цель: Умение снимать напряжение поочередно с мышц рук, ног, шеи, корпуса.

Упражнение 17

“Веревочка”

Цель: Снятие зажимом с частей тела.

Руководитель по хлопку дергает за веревочку:

- Кончик носа;
- Правое плечо;
- Левое плечо;
- Живот (область пупка);
- Правое колено;
- Левое колено.

Упражнение 18

“Выстрелы”

Руководитель обозначает место, куда производится выстрел (живот, плечо левое, плечо правое, нога левая, нога правая, спина). Участники походят по ковру, и в любой неожиданный для них момент раздается хлопок (выстрел). Необходимо точно “поймать” “пулю” и отыграть ее.

Упражнение 19

“Мертвец”.

Цель: Снятие зажимом с частей тела.

Участники садятся на стулья и стараются последовательно освободить мышцы. Порядок: пальцы рук, кисти рук, плечи и предплечья, голова, тело, колени, стопы, пальцы ног. Затем в обратном порядке начинаем напрягать мышцы.

Упражнение 20

“Жизнь бабочки”.

Цель: Снятие зажимом с частей тела. Пластика тела.

Упражнение 21

1. Стоя на месте:

- Потянуться вверх (яблоко);
- В сторону (что-то достать);
- Вперед (дотянуться до чего-то);
- Вниз (шнурки)

2. Пройти в “окраске”:

- Осторожности;
- Любопытства;
- Угрозы;
- Тревоги.

3. “Хожу”, чтобы:

- согреться;
- размяться;
- высохнуть;
- чтобы обратили внимание на новый костюм.