

Комитет по образованию
администрации Ханты-Мансийского района
муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования Ханты-Мансийского района
«Центр дополнительного образования»

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от 31.08.2022 года

Утверждаю:
Директор МАУ ДО ХМР «Центр
дополнительного образования»
 Н.И. Фуртунэ
Приказ № 214-О от 31.08.2022 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа художественной направленности
«Театральная студия «MaСка» (10-17 лет)**

возраст обучающихся: 10 - 17 лет
срок реализации: 4 месяца

Автор-составитель:
Есембаева Айгуль Эдуардовна,
педагог дополнительного образования

п. Луговской, 2022 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**«Театр – ничуть не безделица и
вовсе не пустая вещь...,
это такая кафедра,
с которой можно много
сказать миру добра».
Н. В. Гоголь**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Театральная студия MaСka» (10-17 лет) составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

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

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы).

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2020 № ГД-39/40 «О направлении методических рекомендаций (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»).

Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 № ДГ-245/046 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»).

Приказ Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 04.08.2016 № 1224 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре».

Приказ Департамента образования и науки Ханты-Мансийского автономного округа - Югры от 12.08.2022 №10-П-1692 «О внесении изменений в приказ Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 4 августа 2016 года № 1224 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре».

Региональный проект «Успех каждого ребенка» (Шифр проекта 045-П00 от 13 ноября 2018 г.).

Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования Ханты-Мансийского района «Центр дополнительного образования».

Иные локальные нормативные акты муниципального автономного учреждения дополнительного образования Ханты-Мансийского района «Центр дополнительного образования».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Театральная студия MaСka» (10-17 лет) реализуется в рамках художественноэстетического направления средствами театрального искусства. Развитие творческой личности, ее самостоятельности и инициативности – одна из актуальных задач современного образовательного процесса. Один из путей решения задачи – приобщение детей к искусству.

Театр является одним из самых ярких, красочных и доступных восприятию ребенка сфер искусства. Он доставляет детям радость, развивает воображение и фантазию, способствует развитию ребенка и формированию его культуры.

Сценическое искусство по своей психологической природе близко детской творческой игре, имеющей огромное значение для воспитания многих ценных свойств личности ребенка. Эмоции способны вложить в душу ребенка все самое доброе, светлое, прекрасное. Эмоциональный тонус детей можно повысить, если учить видеть, воспринимать прекрасное, развивать эстетическое чувство. То, что упущено в детстве, никогда не возместить, особенно это касается сфер духовной жизни. Приобщение к искусству – процесс длительный и многогранный. Необходима систематическая и целенаправленная творческая работа.

Театрализованная деятельность представляет собой органический синтез художественной литературы, музыки, танца, актерского мастерства и сосредотачивает в себе средства выразительности, имеющиеся в арсенале отдельных искусств, способствует развитию эстетического восприятия окружающего мира, фантазии, воображения, памяти, познавательных процессов, знания об окружающем мире и готовности к взаимодействию с ними.

Актуальность определяется необходимостью формирования у обучающихся качеств, которые станут залогом их успешности в будущем:

выразительности, умения излагать свои мысли, эмоциональной устойчивости, ответственности и трудолюбия. Низкий художественный уровень многих телевизионных и радиопередач, обилие безнравственной рекламы на улицах и экранах, развитие новых информационных технологий при деградации их идейного содержания – все это негативно влияет на духовно-нравственное состояние детей. Разобщенность, замкнутость, агрессивность, растущая детская преступность, нетерпимость, непочтительное отношение к старшим, неуважительное отношение к труду, неумение сострадать ближним, неустойчивая психика и многие другие болезни подрастающего поколения – требуют лечения, в том числе средствами искусства, требуют пристального внимания именно к нравственному воспитанию.

Данная программа способствует развитию и совершенствованию основных психических процессов ребенка, наблюдательности, фантазии, мышечной свободы, смелости публичного выступления. Программа содержит в себе элементы этики, эстетики, риторики, пластики, музыки и литературы.

Театр - искусство синтетическое, объединяющее искусство слова и действия с изобразительным искусством, музыкой. Привлечение детей к многообразной деятельности, обусловленной спецификой театра, открывает большие возможности для многостороннего развития их способностей.

Занятия по данной программе требуют от участников вдумчивого анализа исполняемого произведения (пьесы, инсценировки, композиции), проникновения в идейно-художественный замысел пьесы. Это способствует формированию у обучающихся адекватных идейно-эстетических оценок, доступных их пониманию.

Театр - искусство коллективное. Спектакль - результат творческих усилий коллектива. Театральные занятия воспитывают у детей такие ценные качества, как коллективизм, способность чувствовать и ценить красоту настоящей дружбы и товарищества, требовательность к себе и другим. Занятия театральным искусством это не только удовлетворение, но и труд, связанный с необходимостью овладения новыми знаниями, умениями.

Обеспечение связи с семьей – очень важная проблема, которая решается в процессе реализации образовательной программы «Театральная студия «MaSka» (10-17 лет). Родители, становясь зрителями, открывают для себя своих детей в новом качестве, сближаясь с ними в совместной работе.

Программа «Театральная студия «MaSka» (10-17 лет) не замыкается в рамках занятий, а способствует оживлению внеурочной работы с опорой на самостоятельное творчество обучающихся. Основным принцип реализации программы – дифференциация воспитательно-образовательного процесса. При сохранении преимущественно коллективных форм организации процесса обучения программа предусматривает учет индивидуальных особенностей, возможностей и способностей каждого обучающегося.

Педагогическая целесообразность. Почти все программы по театральному искусству направлены на начальные этапы освоения актерской профессии. Уроки актерского мастерства используются как наиболее эффективная форма общего

эстетического развития ребенка, без учёта развития и воспитания его нравственных качеств. При помощи театральной педагогики можно развить не только природные способности ребенка, но и воспитать его духовно-нравственные качества. Данная программа основной акцент делает именно на развитие и формирование средствами театрального искусства определенных духовно-нравственных качеств в воспитании детей. Все упражнения, этюды, выбор тем для практических занятий, беседы, экскурсии, творческие поездки, просмотр спектаклей – все перечисленное подчинено одному: полезно ли это ребенку, не навредит ли ему. Задача театральных занятий – подготовить почву, сделать ее достаточно восприимчивой, чтобы упавшее зернышко добра в будущем, дало свои плоды, - чем раньше, тем лучше.

«Возраст нежный, – он скоро усвоит в себе то, что ему говорят; и как печать на воск, в душе детей отпечатывается то, что они слышат; а между тем и жизнь их тогда уже начинает склоняться или к пороку или к добродетели» (Иоанн Богослов).

Ребенок в процессе театральной деятельности имеет возможность отрабатывать жизненные, этические навыки в конкретных ситуациях, выражать сострадание, учиться быть готовым к трудностям и не теряться перед преодолением их. Эстетично этот процесс будет выглядеть или нет – не столь важно. Главное, чтобы такой тренинг был, чтобы в коллективе для него были созданы доверительные условия. Необходимо, чтобы общее развитие и обучение не ограничивалось развитием рук, ног, глаз, слуха, памяти; не ограничивалось узким специальным образованием, а развивалась бы чистая душа и ум ребенка. Воспитание методами театральной педагогики позволяет глубже проникнуть в личность ребенка, способствует формированию его мировоззрения и ориентирует детей в культурно-социальном пространстве общества.

Ведущей идеей программы является поэтапное обучение, воспитание и развитие детей, проявляющих интерес к театральному искусству, а также создание ситуации успеха и атмосферы радости детского творчества.

Новизна концепции программы в том, что используемые информационные технологии в ходе реализации данной программы выступают не только средством реализации целей и решения проблем детского коллектива, но способом самовыражения, самореализации его членов, самооценностью.

Новизна данной программы в следующем: Нетрадиционная форма проведения занятий (творческие игры, театрализованные рассказы и беседы от имени литературных героев, миниатюры, этюды, пантомима). Вовлечение детей в проведение, игр, сюрпризных моментов, обыгрывании сказки-импровизации. Очевидно, что театрализованная деятельность учит детей быть творческими личностями, способными к восприятию новизны, умению импровизировать. Нашему обществу необходим человек такого качества, который бы смело, мог входить в современную ситуацию, умел владеть проблемой творчески, без предварительной подготовки, имел мужество пробовать и ошибаться, пока не будет найдено верное решение.

Практическая значимость программы заключается в использовании ее педагогами учреждения дополнительного образования Ханты-Мансийского района при составлении дополнительных общеобразовательных программ театральных студий. Выпускные творческие работы, успешно прошедшие публичную защиту могут быть использованы ими самими и другими ребятами в дальнейшей учебе, при самостоятельной постановке танцевальных этюдов, композиций.

Социокультурная результативность программы: в условиях ритма современной жизни становится очень важным наличие достаточного количества творчески развитых детей, ясно осознающих свои способности, желания и знающих, как добиться цели. Практические занятия по образовательной программе «Театральная студия MaСka» (10-17 лет) дают возможность каждому ребенку реализовать свой потенциал на сцене.

Система мотивации и стимулирования обучающихся предусматривает собой поощрение по результатам работы и проведении диагностики. В начале учебного года проводится анкетирование по выявлению ведущего мотива выбора данной деятельности, с целью реализации индивидуализации процесса обучения.

В основу данной программы положены следующие педагогические принципы:

- **принцип сознательности и активности**, предусматривающий сознательное отношение к занятиям, воспитание у ребят заинтересованности в овладении основных элементов актерского мастерства;
- **принцип наглядности**, который позволяет создать представление о темпе, ритме, амплитуде правильного исполнения отдельных движений, упражнений, заданных комбинаций;
- **принцип доступности** требует постановки перед обучающимися задач, соответствующих их силам, постепенного повышения трудности осваиваемого материала и соблюдения в обучении элементарных дидактических правил: от известного к неизвестному, от легкого к трудному, от простого к сложному;
- **принцип систематичности** предусматривает непрерывность процесса формирования актерских навыков, чередование работы и отдыха для поддержания работоспособности и активности детей.
- **принцип самооценности** личности позволяет обучающимся реализовать внутреннюю и внешнюю свободу на сцене;
- **принцип увлекательности** предусматривает преподавание образовательного материала в доступной интересной игровой форме;
- **принцип креативности** учит творчеству, дает обучающимся способность и потребность самостоятельно находить решение.

Личностно-ориентированный, интегрированный и культурологический подходы к образованию позволяют реализовать концепцию настоящей программы в полном объеме и добиться стабильных позитивных результатов. Комплексно-целевой подход к образовательному процессу, предполагающий:

- дифференцированный подбор основных средств обучения и воспитания; - демократический стиль общения и творческое сотрудничество педагога и обучающегося;

- достижение заданных результатов на разных уровнях позволит интенсифицировать получение качественных результатов юных актёров.

Программа разработана самостоятельно и является вариативной, допускает некоторые изменения в содержании занятий, форме их проведения, количестве часов на изучение программного материала.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Театральная студия «MaSka» (10-17 лет). Имеет **художественную направленность**. Вид – театральная деятельность. Место реализации программы муниципальное автономное учреждение дополнительного образования Ханты-Мансийского района «Центр дополнительного образования», п. Луговской, объединение «Театральная студия «MaSka» (10-17 лет), в сельской местности.

Срок реализации программы **4 месяца**, образовательный период с 01 сентября по 31 декабря 2022 года. В начале учебного года комплектуются группа, Первая группа – обучающиеся 10-17 лет. Программу реализовывает педагог, имеющий высшее профессиональное образование с соответствием занимаемой должности.

Продолжительность реализации образовательной программы – **80 учебных часа:**

1 группа (обучающиеся 10-17 лет) - 2 раза в неделю по 2 часа, 1 раз – 1 час, 80 часов.

Наполняемость групп объединения:

- минимальное число обучающихся в группе - 12 человек, максимальное – 30. **Возрастные рамки 10-17 лет.**

Форма обучения – очно-заочная, дистанционная с применением электронных образовательных технологий обучения, используя доступные формы информирования (мессенджеры, сайт образовательной организации, социальные сети). **Особенности набора детей:**

Принцип набора в объединение свободный, добровольный на основании заявления родителей (законных представителей), без медицинских ограничений.

Состав учебных групп – разновозрастной.

Содержание программы учитывает **возрастные и психологические особенности детей**, анатомо-физиологические данные каждого возрастного периода.

Занятия актерским тренингом и сценической речью желательно проводить в просторном, регулярно проветриваемом зале со свободным центром. Одежда - спортивная, удобная.

Основной язык театрального искусства - действие, основные видовые признаки - диалог и игра, поэтому основная форма занятий - игра; это ведущий тип деятельности обучающихся. Она знакома им, близка, дети чувствуют себя в

состоянии игры комфортно. Игровое начало - основа всех упражнений и заданий для обучающихся объединения. Детям среднего школьного возраста необходимо практически все преподнести как забавную, увлекательную игру. Это снижает утомляемость, увеличивает объем и улучшает качество преподаваемого материала. Кроме того, игра дает выход избыточной энергии и помогает детям реализовать инстинкт подражания. Она полезна для тренировки навыков, необходимых в серьезных делах, и предоставляет возможность удовлетворить потребность в отдыхе и разрядке. Через игру реализуется стремление к соперничеству и главенству, «компенсируются» вредные побуждения и невыполнимые в реальной жизни желания. Другими словами, дети испытывают потребность в игре, и именно в игре формируются их эстетические запросы.

Занятия проводятся по группам (тренинги, репетиции) и индивидуально. Обязательным условием реализации программы является коллективная импровизация. Занятия по истории театра проводятся в форме лекций, бесед, викторин, конкурсов, диспутов, дискуссий с использованием мультимедийных технических средств.

Режим занятий:

- общее количество учебных часов – 80 часов;
- количество часов и занятий в неделю – 9 часов в неделю;
- периодичность и продолжительность занятий – 1 группа занимается 3 раза в неделю, 2 раза по 2 часа, 1 раз - 1 час.

Продолжительность занятия - 40 минут, между занятиями предусмотрены 10 минутные перерывы.

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель: гармоничное развитие личности ребёнка средствами эстетического образования; развитие его художественно-творческих умений, устранение зажатости и эмоциональное раскрепощение, преодоление «боязни сцены».

Задачи:

Образовательные

- Обучение элементам актерского мастерства, технике сценической речи, мышечному контролю и снятию зажимов.

Развивающие

- Развитие у обучающихся наблюдательности, творческой фантазии, воображения, внимания, памяти, чувства ритма, голосовых возможностей каждого ребенка.

Воспитательные

- Воспитание партнерских отношений в группе, самодисциплины, самовыражения, эстетического вкуса.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

**Учебный план 1 группа.
5 часов в неделю, 80 часов, 16 учебных недель**

Цель: гармоничное развитие личности ребёнка средствами эстетического образования; развитие его художественно-творческих умений, устранение зажатости и эмоциональное раскрепощение, преодоление «боязни сцены».

Задачи:

Образовательные

- Обучение элементам актерского мастерства, технике сценической речи, мышечному контролю и снятию зажимов.

Развивающие

- Развитие у обучающихся наблюдательности, творческой фантазии, воображения, внимания, памяти, чувства ритма, голосовых возможностей каждого ребенка.

Воспитательные

- Воспитание партнерских отношений в группе, самодисциплины, самовыражения, эстетического вкуса.

Наполняемость группы: минимальное число обучающихся в группе -12 человек, максимальное – 30 человек.

Квалификация педагога, осуществляющего образовательную

деятельность: высшее профессиональное образование, соответствие занимаемой должности

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности и пожарной безопасности.	2	2		Беседа
2	«Здравствуй, театр!»	5	1	4	Творческие игры
3	Актерское мастерство	16	1	15	Творческие игры
4	Театральная лексика. Культура сцены. Освобождение мышц.	5	1	4	Упражнение
5	Действие. Хотение-задачадействие.	5	1	4	Упражнение
6	Магическое «если бы». Предлагаемые обстоятельства.	5	1	4	Этюд
7	Воображение.	7	1	6	Творческие игры, этюды

8	Сценическое внимание.	7	1	6	Творческие игры
9	Чувство правды, логика и последовательность.	5	1	4	Упражнение, этюды
10	Сценическая наивность.	5	1	4	Упражнение, этюды
11	Эмоциональная память.	5	1	4	Упражнение, этюды
12	Общение.	6	1	5	Этюды
13	Мысль и подтекст	5	1	4	Упражнение
14	Темпо-ритм.	2	1	1	Упражнение
	Итого:	80	12	68	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности и пожарной безопасности. Всего 2 ч. (теория 2 ч.)

Вводная лекция, знакомство с программой обучения. Правила техники безопасности на занятиях театрального объединения. Правила техники безопасности и пожарной безопасности в учреждении.

Раздел 2. «Здравствуй, театр!» Всего 5 ч. (теория 1 ч.)

Театр, как вид искусства. История развития театра. Театр Волкова. Занавес, кулисы, падуги, мизансцена, актер и т.д. – то без чего нельзя начинать театр.

Раздел 3. Актерское мастерство. Всего 16 ч. (теория 1 ч.)

Основы актёрского мастерства. Знакомство с основными теоретическими

понятиями по теме «Актерский тренинг» и их значением в практической работе.

Раздел 4. Театральная лексика. Культура сцены. Всего 5 ч. (теория 1 ч.)
Освобождение мышц. Снятие мышечного зажима. Упражнения: Верх–низ, дышу – вижу. Сон-пробуждение, расслабление по частям тела, расслабление на счет до 10.

Раздел 5. Действие. Хотение-задача-действие. Всего 5 ч. (практика 5ч.)

Прочла, выбрала, чего хочу, зачем. Сквозное действие.

Раздел 6. Магическое «если бы». Предлагаемые обстоятельства.

Всего 5 ч. (теория 1 ч.) Этюды на заданные темы.

Раздел 7. Воображение. Всего 7 ч. (теория 1 ч.) Этюды на заданные темы.

Раздел 8. Сценическое внимание. Всего 7 ч. (теория 1 ч.) Кто во что одет. Время года. Что делал до определенного события и т.д. **Раздел 9. Чувство правды, логика и последовательность.**

Всего 5 ч. (теория 1 ч.) Этюдное мышление. Упражнения: «Коробка скоростей», «Мостик», ритмические движения по хлопкам.

Раздел 10. Сценическая наивность. Всего 5 ч. (теория 1 ч.) Упражнения на «публичное одиночество», этюды о животных.

Раздел 11. Эмоциональная память. Всего 5 ч. (теория 1 ч.)

Этюды на память физических действий (иголка-нитка, «Зеркало», «Обед», «Разговор по телефону»)

Раздел 12. Общение. Всего 6 ч. (теория 1 ч.)

Этюды «Я» в предлагаемых обстоятельствах. Я с друзьями, в школе и т.д.

Раздел 13. Мысль и подтекст. Всего 5 ч. (теория 1 ч.)

Упражнения на эмоциональную окраску текста (любить, ненавидеть, восхищаться, просить и др.)

Раздел 14. Темпо-ритм. Всего 2 ч. (теория 1 ч.)

Музыка + движение. Упражнения «Пишущая машинка», смена ритма.

Обучающиеся 1 группы «Театральной студии «MaСka» (обучающиеся 10-17 лет)» к концу учебного года должны знать и уметь:

- Выполнять упражнения актерского тренинга в присутствии постороннего человека.
- Выполнять индивидуальные задания, не реагируя на реплику зрителей.
- Распределиться по площадке, не перекрывая друг друга.
- Выполнять упражнения по памяти физических действий (на выбор учащегося).
- Запоминать предложенные режиссером мизансцены.
- Выполнить простейшее задание и построить этюд в паре с любым партнером, выбранным педагогом.
- Двигаться цепочкой по комнате, закрыв глаза, за ведущим, глаза которого открыты, в течение 3-5 минут.
- Владеть техникой безопасного падения с места в любом направлении.
- Организовать коллективную работу над этюдами и воплотить свой замысел, подключив к работе партнеров.
- Овладеть гигиеническими навыками в обращении со сценическим гримом и знать общие принципы его наложения.
- Нарисовать эскиз костюма своего персонажа.

- Создать эскиз декорации к спектаклю.
- Самостоятельно готовить сцену, бутафорию, реквизит, костюмы к репетиции.
 - Знать 5-10 сложных звукосочетаний и уметь отчетливо произносить их в темпе, заданном педагогом.
 - Уметь управлять громкостью голоса вовремя дирижирования педагога и при самостоятельном контроле.
 - Показать индивидуальный этюд, по опорным словам, коллективный этюд с 1-3 партнерами.
 - Описывать картины, возникающие перед внутренним взором. □ Рассказать или показать свои наблюдения за миром людей, природы, предметов.
 - Описать собственные эмоции, испытываемые от созерцания произведений искусства, явлений природы.
 - Запомнить свои места в течение 3-4 перемещений.
 - Запомнить свою мизансцену в точности до пластики рук, взгляда и суметь в течение данного урока повторить ее.
 - Воспроизвести мизансцену, построенную другим учеником, в точности повторить ее.
 - Распределиться по площадке таким образом, чтобы выделить главного персонажа.
 - Находить элементы характерного поведения персонажа.
 - Выполнять дыхательные и речевые упражнения, усложненные незначительной физической нагрузкой (ходьбой, наклонами).
 - Самостоятельно выполнять комплекс дыхательных упражнений.
 - Прочитать с листа стихи или прозу, расставляя в них логические ударения.
 - Иметь представление об основных этапах развития русского театра, о творчестве выдающихся русских актеров, режиссеров и драматургов.
 - Реализовать полученные навыки в спектаклях, которые играют для зрителей в конце учебного года.

Раздел II. «Комплекс организационно-педагогических условий»

1. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для успешной реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Театральной студии «MaСka» (10-17 лет) необходимо следующее **материально-техническое обеспечение:**

- светлый и просторный класс;
- зеркальная стенка;
- гимнастические коврики;

- специальная тренировочная форма и обувь;
- сценические костюмы;
- ноутбук;
- микшерный пульт; - акустические колонки.

Информационное обеспечение: методическая литература, периодические издания, интернет-ресурсы, аудиозаписи, видеозаписи.

Дидактические средства:

- разработки педагога для обеспечения образовательного процесса: планы, конспекты занятий;
- проектные и выпускные работы обучающихся;
- разработки для организации контроля и определения результативности обучения: тесты, анкеты, вопросники, контрольные работы.

Реализовывать программу может педагог, имеющий среднее специальное или высшее педагогическое образование, обладающий достаточными теоретическими знаниями и практическими умениями в области театрального искусства.

2. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ

Формы и методы оценки результатов.

В процессе освоения образовательной программы предусмотрена система контроля знаний и умений, которая позволяет определить эффективность обучения по программе, внести необходимые изменения в учебный процесс.

Итоговая и промежуточная аттестация позволит детям, родителям и педагогу увидеть результаты своего труда, что создаст хороший психологический климат в коллективе. **Формы и методы аттестации/контроля:**

В течение учебного периода обучающиеся принимают участие в конкурсах и фестивалях чтецов, инсценировок и др. В конце каждого года проводится итоговое занятие или выступление на мероприятиях.

Текущий контроль обеспечивается методикой, демонстрирующей уровень развития следующих параметров:

- актерские навыки;
- чувство ритма;
- импровизация;
- сценическая речь;
- сценическое общение;
- устный опрос;
- практический тест;
- практический зачет;
- контрольный, практический тест;
- творческие игры на воображение и фантазию;
- этюды под музыку;

- выступления на мероприятиях различного уровня;
- показ;
- беседа;
- творческий рассказ;
- выпускная постановочная работа;
- выступление на Отчетном концерте.

4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Особенности организации образовательной деятельности.

Образовательная деятельность реализуется через организацию различных видов деятельности или их интеграцию с использованием разнообразных форм и методов работы, выбор которых педагог осуществляет самостоятельно в зависимости от контингента обучающихся, уровня усвоения образовательной программы и решения конкретных образовательных задач.

Программа реализуется в **очной и очно-заочной формах** обучения.

Основные методы обучения:

На занятиях применяются традиционные методы обучения – использование слова, наглядное восприятия и практические упражнения.

Метод использования слова – универсальный метод обучения. С его помощью решаются различные задачи: раскрывается содержание театральных миниатюр, театрализованных постановок, спектаклей, объясняются элементарные основы актерского мастерства, сценической речи, описывается техника движений в соответствии с музыкой. Это определяет разнообразие методических приемов использования слова в обучении: рассказ, беседа, обсуждение, словесное сопровождение движений.

Методы наглядного восприятия способствуют более быстрому, глубокому и прочному усвоению обучающимися программы курса, повышению интереса к изучаемым упражнениям. К ним можно отнести: качественный показ движений и отдельных композиций педагогом, прослушивание музыкального произведения, отдельной музыки, которая помогает закреплять мышечное чувство и запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Важным наглядным приемом является просмотр видеозаписей, посещение концертов театральных коллективов.

Практические методы основаны на активной деятельности самих обучающихся. Это метод обучения посредством постепенного разучивания отдельных движений, этюдов, упражнений, артикуляционной, дикционной гимнастики самостоятельно.

Игровой метод обучения при проведении занятий для обучающихся группы.

Формы организации образовательной деятельности

На занятиях используются следующие формы организации учебного процесса: фронтальная, групповая, индивидуальная, индивидуально-фронтальная, коллективно-групповая, в парах.

Работа в группах включает проведение практических, теоретических и индивидуальных занятий, участие в мероприятиях, концертах учреждения, школы, Дома культуры.

Формы организации учебного занятия

Для достижения поставленных задач используются следующие формы работы:

- практические занятия
- творческие занятия
- выступления
- занятие – игра
- занятие – беседа
- лекции
- индивидуальные занятия (для отстающих-индивидуальные занятия, для одаренных- постановка сольных номеров)

Игры:

1. общеразвивающие;
2. театральные упражнения и этюды;
3. на действия с воображаемыми предметами или на память физических действий;
4. творческие игры со словом;
5. игры и упражнения на опору дыхания; на превращения; 6. коммуникативные игры;
7. игры-драматизации.
8. Использование скороговорок, считалок для развития речевого аппарата;
9. Игры и упражнения на речевое дыхание, на расширение диапазона голоса.
10. Релаксационные упражнения и этюды.
11. Психомышечная тренировка.
12. Психологические игры, упражнения, этюды.
13. Этюды на развитие эмоциональной сферы.

При дистанционном режиме обучения используются альтернативные формы:

- посещение онлайн-выставок, музеев, театров - дистанционные квесты
- викторины.

Педагогические технологии

Для реализации познавательной и творческой активности обучающихся используются современные образовательные технологии, дающие возможность повышать качество образования. Используемые педагогические технологии взаимосвязаны, взаимообусловлены и составляют определенную дидактическую систему, позволяющую обеспечивать образовательные потребности каждого обучающегося в соответствии с его индивидуальными особенностями.

- *Проблемное обучение* – создание в учебной деятельности проблемных ситуаций и организация активной самостоятельной деятельности обучающихся по их разрешению, в результате чего происходит творческое овладение знаниями, умениями, навыками.

- *Разноуровневое обучение* – возможность помогать слабому, уделять внимание сильному, реализуется желание более сильных обучающихся быстрее и глубже продвигаться в образовании. Сильные обучающиеся утверждают в своих способностях, слабые получают возможность испытывать успех, повышается уровень мотивации обучения.

- *Проектный метод обучения* – развитие индивидуальных творческих способностей обучающихся, более осознанно подходить к профессиональному и социальному самоопределению.

- *Технология использования в обучении игровых методов*: ролевых, творческих и других видов обучающих игр. Расширение кругозора, развитие познавательной деятельности, формирование определенных умений и навыков, необходимых в практической деятельности.

- *Информационные технологии* – изменение и обогащение содержания образования, использование интегрированных курсов. Доступ в ИНТЕРНЕТ.

- *Здоровьесберегающие технологии* – позволяют равномерно во время занятий распределять различные виды заданий, нормативно применять технические средства обучения.

Алгоритм учебного занятия

Учебные занятия организованы по группам. Структура занятия выглядит следующим образом:

1. Настройка голосового аппарата: комплекс упражнений для речевого аппарата (до 2 мин);
2. Дыхательная гимнастика (1 мин);
3. Речевые упражнения (словосочетания, скороговорки) (до 2 мин);
4. Игры-импровизации, этюды (до 5 мин);
5. Работа над произведением (до 30 мин);
6. Анализ занятия (до 2 мин);

Схема построения занятия:

1. Подготовительная часть
2. Основная часть
3. Заключительная часть

Время, отведенное на каждую часть занятия различно. В 1 группе на подготовительную часть количество времени уменьшается и увеличивается на основную часть.

Отличия есть и в характере вида деятельности детей. В группе – частично-поисковый, творческий, коммуникативный характер учебной деятельности.

Одно из главных условий успеха в обучении детей и развития их творчества – индивидуальный подход к каждому ребенку. Важно отмечать, что характерно для каждого, что удается, а что нет, какие трудности возникают в процессе освоения материала.

Важно, несомненно, и принцип воспитания и обучения детей в коллективе. Педагог должен проявлять определенную гибкость в подходе к каждой конкретной группе обучающихся, творчески решать вопросы, которые ставит перед ним учебный процесс, учитывая при этом год обучения, состав группы, возрастные особенности, физические данные и возможности обучающихся.

Методические особенности обучения:

1. Тщательный подбор репертуара. От качества исполняемого театрализованного действия зависит восприятие и понимание художественного замысла и образа.

2. В процессе разучивания ролей, миниатюр, сценок, театрализованных действий широкое использование художественного слова, пояснение.

3. Яркий, выразительный (зеркальный) показ движений, упражнений

4. Образные сравнения при объяснении

5. Применение различных игровых приемов

6. Прием «соревнований» между обучающимися

7. Построение системы упражнений от простого к сложному, от медленного к быстрому.

Важно поддерживать эмоционально – чувственный настрой обучающихся. Психологические зажимы (тревожность, робость, скрытость) становятся причиной того, что ребенок внешне выглядит зажатым - сутулым, малоподвижным, пассивным. Обогащение эмоционального опыта ребенка положительными переживаниями с помощью специальных методов, упражнений и игр на занятиях в театральной студии, несомненно, позволяет ему сохранить естественную грацию собственного тела, свободы и раскрепощения, грамотная дикция, насыщенная эмоциями.

Добиваться того, чтобы ребенок свои чувства, переживания, эмоциональное состояние мог показать с помощью жестов и движений, выразить при помощи мимики и пластики.

Психологическое обеспечение программы включает в себя следующие компоненты:

- создание комфортной, доброжелательной атмосферы на занятиях;

- создание условий для развития творческих способностей детей и реализации их практической деятельности;
- пробуждение желания показать со сцены свои достижения, умения и навыки.

Не менее двух раз в год запланированы инструктажи по технике безопасности, что является здоровьесберегающей составной программы. Профилактика травматизма влияет на качество исполнения и приводит к устойчивому интересу на занятиях.

5. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Учебно – методический комплекс для педагога

1. Агапова И.А. Театральные постановки в средней школе: пьесы 5-9 классов. Москва: Огни, 2016. 348с.
2. Андрачников С.Г. Теория и практика сценической школы. Москва: 2006. 259с.
3. Аникеева Н.П. Воспитание игрой. Книга для учителя. Москва: Просвещение, 2004. 453с.
4. Бармин А.В. На школьных подмостках: пьесы, театрализованные представления, литературные композиции. Москва: Высшая школа, 2016. 914 с.
5. Верникова Л.М. Театрализованные представления для школьников/ Л.М. Верникова. Москва: Владос, 2013. 636с.
6. Гальцова Е.А. Детско-юношеский театр мюзикла: программа, разработки занятий, рекомендации. Москва: Машиностроение, 2016. 902с.
7. Григорьева О.А. Школьная театральная педагогика. Учебное пособие. Москва: Лань, 2015. 724с.
8. Горчаков Н.М. Режиссерские уроки Станиславского. Москва: Огни, 2001. 563с.
9. Гиппиус З.В. Гимнастика чувств. Тренинг творческой психотехники. Москва: Искусство, 2002. 627с.
10. Когтев Г. В. Грим и сценический образ. Москва: Советская Россия, 2006. 342с.
11. Лаптева Г.В. Игры для развития эмоций и творческих способностей. Театральные занятия с детьми 5-9 лет. Москва: Речь, 2011. 948с.
12. Станиславский К.С. Работа актера над собой. Москва: 1989. 151с.
13. Суркова М. Ю. Игровой артикуляционно-дикционный тренинг. Методическая разработка. Самара: СГАКИ, 2009. 231с.
14. Щеткин А.В. Театрализованная деятельность. Санкт-Петербург: Мозаика-ситез, 2010. 148 с.
15. Щеткин А.В. Театрализованная деятельность в школе. СанктПетербург: Мозаика-ситез, 2010. 150 с.

Учебно – методический комплекс для обучающихся

1. Алянский Ю.Л. Азбука театра. Москва: АРКТИ. 1998. 256с.
2. Белянская Л.Н. Хочу на сцену! Донецк: 1997. 345с.
3. Казанский О.В. Игры в самих себя. Москва:Речь, 1995. 345с.
4. Пикулева Н.К. Слово на ладошке. Москва:1997. 278с.
5. Поляк Л.Я. Театр сказок. Санкт-Петербург: Детство, 2003. 432с.
6. Смолина К.В. «Сто великих театров мира». Москва: 2001. 834с.
7. Сыромятникова И. В. Искусство грима. Москва:1992. 362с.

1. **Учебно – методический комплекс для родителей**
2. Деревянкин Н.К. «Театр в школе».
3. Звонарев К.А. «Я играю в театр».
4. Сидоркина О.В. «Мой маленький театр».
5. Яблонькина Д.Н. «Психологические тесты для детей».

Приложение №1

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК «Театральная студия «MaСка» 1 группа (обучающиеся 10-17 лет)»

1 группа 5 недельных часов, 80 часов

Количество учебных недель: 16 учебных недель

Период обучения: с 01 сентября по 31 декабря 2022 года

№ п/п	Тема	Колво часов	Форма занятия	Форма аттестации/контроля	Дата по плану	Дата по факту
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности и пожарной безопасности.	2	Беседа	Беседа	03.09(2ч)	

2	«Здравствуй, театр!»	5	Упражнения	Опрос	06.09(1ч) 07.09(2ч) 10.09(2ч)	
3	Актерское мастерство	16	Упражнения	Показ	13.09(1ч) 14.09(2ч) 17.09(2ч) 20.09(1ч) 21.09(2ч) 24.09(2ч) 27.09(1ч) 28.09(2ч) 01.10(2ч) 04.10 (1ч)	
4	Театральная лексика. Культура сцены. Освобождение мышц.	5	Этюды	Опрос	05.10 (2ч) 08.10(2ч) 11.10(1ч)	

5	Действие. Хотение задача-действие.	5	Творческие игры, этюды	Показ	12.10(2ч) 15.10(2ч) 18.10(1ч)	
6	Магическое «если бы». Предлагаемые обстоятельства.	5	Творческие игры	Тестирование	19.10(2ч) 22.10(2ч) 25.10(1ч)	
7	Воображение.	7	Упражнения, этюды	Показ.	21.10(1ч) 26.10(2ч) 29.10(2ч) 01.11(1ч) 02.11(1ч)	

8	Сценическое внимание.	7	Упражнения, этюды	Опрос	02.11(1ч) 05.11(2ч) 08.11(1ч) 09.11(2ч) 12.11(1ч)	
9	Чувство правды, логика и последовательность	5	Упражнения, этюды	Беседа	12.11(1ч) 15.11(1ч) 16.11(2ч) 19.11(1ч)	
10	Сценическая наивность.	5	Этюды	Беседа	19.11(1ч) 21.11(1ч) 23.11(2ч) 26.11(1ч)	
11	Эмоциональная память.	5	Упражнения	Тестирование	26.11(1ч) 29.11(1ч) 03.12(2ч) 06.12(1ч)	
12	Общение.	6	Упражнения	Опрос	07.12(2ч) 10.12(2ч) 13.12(1ч) 14.12(1ч)	
13	Мысль и подтекст	5	Упражнения	Беседа	14.12(1ч) 17.12(2ч)	
					20.12(1ч) 21.12(1ч)	
14	Темпо-ритм.	2	Подготовка концертных номеров. Выступление	Беседа	21.12(1ч) 24.12(2ч) 27.12(1ч) 28.12(1ч)	
	Итого:	80				

ПАКЕТ ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ
Результаты итоговой аттестации

п/п	Фамилия, имя ребенка	Эта п обучения	Содержание аттестации	Ито говый балл
.				
.				

Подпись педагога _____

Подписи членов аттестационной комиссии _____

Индивидуальная карточка

**учета результатов обучения по дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе «Театральная студия «MaСka» (10-17 лет)**

Фамилия, имя ребенка _____

Возраст _____

Название объединения «Театральная студия «MaСka»

Ф.И.О. педагога Есембаева Айгуль Эдуардовна

Показатели						
Теоретическая подготовка: 1. Теоретические знания: 1) виды театров 2) история возникновения развития театра 3) устройство театра и						

4) театральные профессии 3) что должен знать и уметь актер 52. Владение специальной терминологией						
---	--	--	--	--	--	--

<p>Практическая подготовка:</p> <p>1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой:</p> <p>1) актерские навыки;</p> <p>2) чувство ритма;</p> <p>3) импровизация; 4) сценическая речь;</p> <p>5) сценическое общение;</p> <p>2. Владение специальным оборудованием и оснащением</p> <p>3. Творческие навыки</p>						
<p>Общеучебные умения и навыки:</p> <p>1. Учебно-интеллектуальные умения:</p> <p>1) умение подбирать и анализировать специальную литературу</p> <p>2) умение пользоваться компьютерными источниками информации</p> <p>3) умение осуществлять учебно-исследовательскую работу</p> <p>2. Учебно-коммуникативные умения:</p> <p>1) умение слушать и слышать педагога</p> <p>2) умение выступать перед аудиторией</p> <p>3) умение вести полемику, участвовать в дискуссии</p> <p>3. Учебно-организационные умения и навыки:</p> <p>1) умение организовать свое рабочее место</p> <p>2) навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности</p>						

3) умение выполнять работу	аккуратно					
Предметные достижения:						
<ul style="list-style-type: none"> - на уровне объединения - на уровне учреждения - на уровне поселка, района - на российском, международном уровне 						

Формы контроля

Практический тест по разделу «Театральная деятельность»

1.Сценическое внимание – избирательная направленность восприятия во время представления. Упражнения на развитие внимания и умение концентрироваться на предметах.

2. Сценическая речь является средством театрального воплощения драматургического произведения, посредством которой актер передает зрителю внутренний мир, социальные, психологические, национальные, бытовые черты характера персонажа. Тренировать сценическую речь нужно комплексно, работая над дыханием, дикцией, артикуляцией. Упражнения по ораторскому мастерству. Дыхательная гимнастика. Артикуляционные разминки.

3. Сценическое движение – реакция, координация движений, способность передать внутренний мир и переживания героя через язык тела. Умение двигаться на сцене – комплексный навык, для освоения которого требуется тренировка нескольких способностей. Упражнения – релаксация, «физические зажимы», сценическое падение, сценическое перемещение.

4. Эмоциональная память – память на чувства, связанная с запоминанием, сохранением и воспроизведением эмоционально окрашенных явлений. Актеру важно уметь вспоминать пережитые чувства, волнения, мысли, основываясь на прошлом опыте, применять их на благо образа. Упражнения по медитации.

5. Музыкальные и хореографические навыки. Музыка развивает слух – учит слушать улавливать темп и ритм. Хореография помогает развить пластику, добиться естественности, преодолеть скованность в движениях. 6. Упражнения на умение справляться со страхом.

Контрольный срез на знание театральных терминов 1. Словарь театральных терминов.

2. Виды театров.

3. Театральные профессии 4.

Театрализованное представление 5.

Мимика. 6. Пластика. Пантомима.

Контрольные вопросы к разделу «Весь мир театр» 1. Что такое театр?

2. История развития театрального искусства.

3. Устройство театра.

4. Виды театра.

5. Театральные профессии.

6. Что такое реквизит?

7. Как называется театр, где роли исполняют с помощью танца?

8. Как называется театр, где актеры не разговаривают, а поют?

9. Что означает слово «театр»

10. Что означает слово «мимика», «пантомима»

11. Кто такой актер

12. Назовите известные вам театральные персонажи?

13. Как нужно вести себя в театре?

14. Определите основные средства актерского перевоплощения?

15. Перечислите синтетические виды искусства?
16. Назовите известных вам актеров
17. Назовите известные вам спектакли
18. Что является средством выразительности театрального искусства?
19. Кто является создателем литературной основы будущих постановок в театре?
20. Назовите элементы декорационного оформления спектакля.

Творческие игры на воображение и фантазию Игра

1 «Азбука тела».

Знакомство с возможностями своего тела через игры: «Я – буква», «Я – цифра».

Игра «Я – цифра».

Мизансцена тела (принять позу) в форме цифр. Найти в позах своего тела цифры от 1 до 9 Игровая ситуация «учимся вместе считать». Например, дети с помощью различных поз изображают арифметический пример: $1+3 = 4$ Такие знаки как «плюс», «минус», «равно» ребенок может показывать с помощью рук.

Игра «Я - буква».

Мизансцена тела (принять позу) в форме букв алфавита от А до Я.

Сначала знакомимся с гласными в следующей последовательности: И Э А

О У Ы Е Я Ю. Затем согласные: Б-П; В-Ф; Г-К; Д-Т; Ж-Ш; З-С. Отдельно разобрать, на что похожи буквы и где живут: М Н Л. Где рычит буква: Р-Р (мотоцикл, тигр и т.д.). Где шипят буквы: Х Ч Щ («дыхание ёжика», «кузнечики стрекочут», «накачивают колесо» и т.д.). Где цокает буква: Ц (лошадка и т.д.). Игра на согласованность действий. Учимся телом «писать» слова: МАМА, ПАПА, ЖИЛИ – БЫЛИ.

Игра 2 «Беби-степ» – первый шаг ребенка на пути к слагаемым выразительности маленького актера. Знакомство с правилами игры для юного актера. Этика поведения на сцене. Знакомство с такими понятиями выразительности как «жест», «мимика», «слово». Важно научить ребёнка понятно объяснять жестами свои желания. Рекомендуемые игры Игра «Угадай».

Ребёнок жестами объясняет остальным детям свои желания (пойти гулять, купить газированной воды, кушать, спать, играть и т.д.). Учащиеся продумывают, какие жесты, позы, мимика характерны для

уверенного, неуверенного или грубого человека. Затем каждый по очереди показывает, какие позы, жесты, походка, характерны для неуверенного или уверенного поведения, для грубого и воспитанного человека, а вся группа отгадывает.

Игра «Приветствие».

Всем известно, что слово «привет» можно заменить жестами – снять шляпу, поклониться, пожать друг другу руку. Участникам игры предлагается

поздороваться жестами, которые могли бы быть у туземцев: племени людоедов (придумать название племени); племени доброжелательных дикарей;

племени скачущих человечков и т.д., при этом, не забывая, что театр – это фантазия и воображение.

Игра «Театральная разминка».

Раз, два, три, четыре, пять – Вы хотите поиграть?

Сказки любите читать?

Артистами хотите стать? Тогда скажите мне, друзья, Как можно изменить себя?

Чтоб быть похожим на лису?

Или на волка, или на козу, Или на принца, на Ягу,

Иль на лягушку, что в пруду?

(Примерные ответы детей: изменить внешность можно с помощью костюма, грима, прически, головного убора и т. д.).

А без костюма можно, дети,

Превратиться, скажем, в ветер,

Или в дождик, иль в грозу, Или в бабочку, осу?

Что поможет здесь, друзья? (Жесты и конечно мимика).

Что такое мимика друзья?

(Выражение нашего лица).

Верно, ну, а жесты?

(Это движения).

Бывает, без сомнения, разное настроение,

Его я буду называть, Попробуйте его показать.

(Преподаватель называет, а дети показывают в мимике настроение: грусть, радость, спокойствие, удивление, страх, восторг, испуг и т.д.) А теперь пора пришла Общаться жестами, да-да!

Я вам слово говорю,

В ответ от вас я жестов жду.

(Преподаватель называет, а дети жестами показывают: «иди сюда»,

«уходи», «до свидания», «тихо», «здравствуйте», «нельзя», «я думаю»,

«понял»,

«нет», «да»).

Игра на выразительность жестов, мимики, голоса.

Преподаватель читает стихотворение, а дети сами должны изобразить услышанное с помощью жестов, мимики, движений, одновременно упражняясь в выразительности. Мишка,
мишка косолапый, Мишка по
лесу идет.

(Приподнять плечи, руки округлить, носки ног повернуть внутрь, идти переваливаясь).

Мишка хочет сладких ягод, (Погладить
себя по животу).

Да никак их не найдет.

(Оглянуться по сторонам, пожать плечами).

Вдруг увидел много ягод

И тихонько зарычал

(Восторг, двумя руками собирать ягоды в рот).

Подшли к мишутке детки, Мишка ягоды им
дал.

(Промаршировать. Протянуть руку вперед, имитируя жест «возьми»).

Можно предложить любые простейшие стихи, дети должны придумать движения.

Игра «Походка».

Определить по походке прохожего (балерина, солдат, задавака, старый человек, манекенщица, рассеянный).

Игра «Показать частями тела».

Как твои плечи говорят: «Я горжусь».

Как твоя спина говорит: «Я старый, больной человек».

Как твой палец говорит: «Иди сюда».

Как твой рот говорит: «М-м-м, я люблю это печенье...» Как
твое ухо говорит: «Я слышу птичку».

Как твой нос говорит: «Мне что-то не нравится...» Игра

3 «Внимание, внимание, дорога - на внимание!».

Игры на внимание готовят учащихся к художественной театральной деятельности и способствуют более быстрой адаптации к новому предмету.

Сценическое внимание – процесс, в котором участвуют все органы чувств: зрение, слух, осязание, обоняние. Для тренировки этого важного элемента в арсенале актёрского мастерства существует огромное количество упражнений, способствующих развитию сценического внимания. Виды внимания тоже известны – произвольное, непроизвольное. Объекты для внимания могут быть внешними и внутренними. Ребенку нужна не правильная формулировка, а полученные навыки и правильные ориентиры к их формированию. Рекомендуемые игры Игра «Эстафета».

Цель игры: развитие внимания, выдержки, согласованности действий. Ход игры. Дети сидят на стульях в полукруге. Начиная игру, встают и садятся по очереди, сохраняя темпо-ритм и не вмешиваясь в действия друг друга. Это упражнение можно выполнять в разных вариантах, придумывая с детьми интересные игровые ситуации.

Игра «Что ты слышишь?».

Цель: тренировка слухового внимания.

Ход игры. Сидеть спокойно и слушать звуки, которые прозвучат в комнате для занятий в течение определенного времени. Вариант: слушать звуки в коридоре или за окном. Игра «Что поменялось?»

Цель: тренировка зрительного внимания. Ход игры. Педагог произвольно раскладывает на столе несколько предметов (карандаш, тетрадь, часы, спички, монету). Водящий ребенок в это время отворачивается. По команде он подходит к столу, внимательно смотрит и старается запомнить расположение предметов. Затем снова отворачивается, а педагог в это время либо убирает один предмет, либо меняет что-то в их расположении. Водящий соответственно должен либо назвать пропавший предмет, либо разложить все, как было.

Игра «Руки – ноги».

Цель: развитие активного внимания и быстроты реакции.

Ход игры. По одному хлопку дети должны поднять руки, по двум хлопкам - встать. Если руки подняты: по одному хлопку - опустить руки, по двум - сесть.

Игра «Есть или нет?»

Цель: развитие внимания, памяти, образного мышления. Ход игры.

Играющие встают в круг и берутся за руки; ведущий - в центре. Он объясняет задание; если они согласны с утверждением, то поднимают руки вверх и кричат: «Да!»; если не согласны - опускают руки и кричат: «Нет!».

Есть ли в поле светлячки?

Есть ли в море рыбки?

Есть ли крылья у тельца?

Есть ли клюв у поросенка?

Есть ли гребень у горы?

Есть ли двери у норы?

Есть ли хвост у петуха?

Есть ли ключ у скрипки?

Есть ли рифма у стиха?

Есть ли в нем ошибки?

Игра «Дружные зверята».

Цель: развитие внимания, выдержки, согласованности действий.

Ход игры. Дети распределяются на три группы – «медведи», «обезьяны» и

«слоны». Затем педагог называет поочередно одну из команд, а дети должны одновременно выполнить свое движение. Например, медведи – топнуть ногой, обезьяны – хлопнуть в ладоши, слоны – поклониться. Можно выбирать других животных и придумывать другие движения. Главное, чтобы каждая группа выполняла свое движение синхронно, общаясь только взглядом.

Игра «След в след».

Цель: развитие внимания, согласованности действий, ориентировки в пространстве.

Ход игры.

Дети идут освободившийся «след» впереди идущего. Нельзя торопиться и наступать на ноги. По ходу игры дети фантазируют, где они находятся, куда и почему так идут, какие препятствия преодолевают. Например, хитрая лиса ведет своих лисят по тропинке, на которой охотники установили капканы; разведчики идут через болото по кочкам; туристы перебираются по камушкам через ручей и т.п. Обязательно делить детей на команды, причем каждая команда придумывает свой вариант.

Игра «Весёлые обезьянки».

Цель: развитие внимания, наблюдательности, быстроты реакции. Ход игры. Дети стоят в рассыпную - это обезьянки. Лицом к ним - ребенок - посетитель зоопарка, который выполняет различные движения и жесты. «Обезьянки», передразнивая ребенка, точно повторяют все за ним.

Игра «Внимательные звери».

Цель: тренировка слухового и зрительного внимания, быстроты реакции, координации движений.

Ход игры. Дети представляют, что они находятся в лесной школе, где учитель тренирует их ловкость и внимание. Ведущий показывает, например, на ухо, нос, рот и называет словом то, что он показывает. Дети внимательно за ним следят и называют то, что он показывает. Затем вместо уха он показывает нос, но упрямо повторяет: «Ухо!». Дети должны быстро сориентироваться и верно назвать то, что показал ведущий.

Игра «Да и нет не говорить».

Ведущий задает вопросы каждому по кругу, а участники игры отвечают.

Например,

- Ты бывал на Марсе?
- Ты спишь на уроке?
- Ты умеешь летать на метле?
- Ты летал на самолете? - Тебя зовут Женя?
- Лимон желтого цвета?

Ответы могут быть разными, только нельзя произносить два запретных слова - «да» и «нет».

Игра «Эй, узнай по голосу...»

Дети стоят в кругу спиной к ведущему, который заранее выбирается. Ведущий стоит в центре круга и старается угадать по голосу, кто из детей говорит: «Эй».

Игра 4 «Вообразия».

«Перво-звук, перво-взгляд, перво-чувство».

Педагог предлагает сесть в «машину времени» и побывать в далеких - предалеких и стародавних временах, когда люди разговаривали одними гласными звуками ... Небо – ЕО, Река – ЕА, Гром – О ... и т.д. Задание 1: Попробуйте рассмотреть небо так, если б вы его увидели впервые; реку, совершенно незнакомую с кристально-чистой водой...

Услышать раскат грома во время сбора ягод. Если гласные звуки – перво звук наших предков, то как зовут тебя на их языке? Ирина – иИа (второй гласный звук должен звучать длиннее первого). Алексей – аеЕ. Ангелина – аеИа.

Задание 2: Попробуйте прохлопать ритмический рисунок своего имени, его ритмическую основу с акцентом на ударный слог; ритмический рисунок фамилии и имени.

Задание 3: Прохлопайте руками вслед за педагогом ритмические рисунки.

Задание 4: Повторите гласными звуками.

Задания 5: Попробуйте рассказать страшную историю встречи в джунглях с тигром, используя только гласные звуки, либо радостную историю находки сокровищ (банана, апельсина).

Задание 6: Используя язык инопланетян, попробуйте вступить в контакт с землянами. А на каком языке разговаривали пришельцы с других планет? Придумайте язык и от имени инопланетянина вступите в контакт с землянином с целью воздействия – или о чём-то попросить, что-то приказать, признаться в любви к землянам и т.д.

Задание 7:

Далее комплекс упражнений и целенаправленного словесного воздействия на несуществующем, «забытом» языке пра-пра-предков.

Например, попросить конфету, потребовать уйти с дороги, попросить о помощи и т.д.

Задание 8: Игры, направленные на развитие творческой активности, инициативы, воображения.

Игра «Клякса».

На лист бумаги наносятся красками несколько пятен. Лист складывается пополам. Вновь развернув его, многие увидят в этой кляксе неопределенной формы пятно. Но если его как следует рассмотреть, то получится, что, скорее всего, это не клякса, а бабочка, туча, самолет, русалка и т.д. Учащиеся должны попробовать разглядеть в этой кляксе различные образы.

Игра «Точка-точка, запятая».

Эту игру лучше проводить за круглым столом. На одном листе бумаги ведущим рисуется сначала одна точка, на втором – две точки. А на третьем – запятая. Каждый участник имеет право дорисовать только один предмет. Из точки может вырасти семечко, из семечка - цветок, из цветка – глаз или ракета и т.д. По окончании нужно восстановить в памяти последовательность всех предметов.

Семечко - цветок - глаз – ракета и т.д.

Этюды на развитие творческого воображения.

Задание 9: Подойти к стулу и рассмотреть его, будто это: королевский трон, аквариум с экзотическими рыбками, костер, куст цветущих роз.

Задание 10: Передать книгу друг другу так, как будто это: кирпич, кусок торта, бомба, фарфоровая статуэтка.

Задание 11: Взять со стола карандаш так, как будто это: червяк, горячая печеная картошка, маленькая бусинка.

Задание 12: Пройти по линии, нарисованной мелом, как по канату.

Игра «Кругосветное путешествие».

Ход игры. Детям предлагается отправиться в кругосветное путешествие.

Они должны придумать, где проляжет их путь - по пустыне, по горной тропе, по болоту, через лес, джунгли, через океан на корабле - и соответственно изменять свое поведение.

Игра 5 «Герой».

Кто твой герой? Друзья и враги. Препятствия на пути героя. Сюжетная линия - история по дороге в сказочное время. Путешествие в сюжет сказки.

Необходимо постараться узнать, как выстраивается сказочная история, каким образом в ней «включается» сказочное время. Необходимо дать представление о построении сюжетной линии.

Примером может послужить любая сказка на выбор преподавателя, например, сказка «Курочка Ряба».

Задание 1: Найти вместе с детьми ответы на поставленные вопросы.

- Где происходит действие?

- Кто является героем – Курочка Ряба или золотое яичко?

- Бабка и Дед - друзья или враги?

- Мышка - враг или друг?

- Какие препятствия встретились на пути герою.

Задание 2: Вопрос для размышлений и фантазий.

- А кто бы вылутился из золотого яичка, если бы курочка Ряба его высидела (рисунок).

- А сколько нужно было потерпеть бабке и деду? (Три предложения о терпении и для чего оно необходимо человеку).

Задание 3: Сформулировав ответы на поставленные вопросы, разыграть с детьми маленькие этюды к сказке.

Игра 6 «Домашний театрик».

Понятие – «театр на столе». Организация сценического пространства или воображаемое пространство и предметы.

Задание 1: Выбрать знакомую сказку, на примере которой объяснить детям, как можно организовать игровое пространство на столе. Например, сказка «Теремок». Организация игрового пространства на столе. Сцена - игровое поле для актера. Сегодня может послужить обычный стол. Книжки здесь превращаются в домики, линейки в заборы, ластик с карандашами и бумагой в деревья и лес, а руки в персонажей. Сейчас в избушку войдет мышка... Задание 2: «Давайте сочиним сказку про паука, черепашку и т.д. на выбор детей и организуем для неё игровое пространство».

Подготовительная работа должна пройти по следующим этапам:
сочинение – рисунок - сказка.

Игра -7 «Жизнь сказки».

Сочиняем микро-сказки с помощью подручных средств, предметов и при помощи рук. Это настоящий Хэнд-арт. Для начала нужно научиться обводить карандашом контур ладошки, затем на его основе придумывается и рисуется какой-нибудь персонаж, а затем создается его конструкция с помощью рук. Персонажам можно нарисовать лицо.

Задание 1: Конструирование индивидуальных персонажей с помощью рук (один актер): Цветок, Птичка, Черепашка, Улитка, Рыбка, Лебедь, Дерево, Человечек и т.д.

Задание 2: Создаём групповые проекты (два-три ребёнка-актера) в конструировании фигур руками: Страус, Павлин и т.д.

Игра 8 «Загадки превращений».

«Если бы...» - волшебное слово для превращений.

Загадки превращений предметов в персонажи.

«Разукрашиваем» обезличенные предметы, придаем им анимационный характер (одушевление, оживление неодушевленных предметов). Например, Что бы мог сказать самовар Федоре про ее горе?

Что бы могла сказать иголочка про елочку или снег? И т.д .

Рекомендуемые игры

Игра «Превращение предмета».

Цель: развитие чувства веры и правды, смелости, сообразительности, воображения и фантазии.

Ход игры. Предмет кладется на стул в центре круга или передается по кругу от одного ребенка к другому. Каждый должен действовать с предметом по-своему, оправдывая его новое предназначение, чтобы была понятна

суть превращения.

Варианты превращения разных предметов:

- карандаш или палочка - ключ, отвертка, вилка, ложка, шприц, градусник, зубная щетка, кисточка для рисования, дудочка, расческа и т.д.;
- маленький мячик - яблоко, ракушка, снежок, картошка, камень, ежик, колобок, цыпленок и т.д.;
- записная книжка - зеркальце, фонарик, мыло, шоколадка, обувная щетка, мобильный телефон.

Можно превращать стул или деревянный куб, тогда дети должны оправдывать условное название предмета. Например, большой деревянный куб может быть превращен в королевский трон, клумбу, памятник, костер.

Игра «Превращение комнаты».

Цель та же.

Ход игры. Дети распределяются на 2-3 группы, и каждая из них придумывает свой вариант превращения комнаты. Остальные участники по поведению участников превращения отгадывают, во что именно превращена комната.

Возможные варианты, предложенные детьми: магазин, театр, берег моря, поликлиника, зоопарк, замок Спящей красавицы, пещера дракона и т.д.

Игра «Превращение детей».

Цель та же.

Ход игры. По команде педагога дети превращаются в деревья, цветы, грибы, игрушки, бабочек, змей, лягушек, котят и т.д. Педагог может сам превратиться в злую волшебницу и превращать детей по своему желанию.

Упражнения на релаксацию с сосредоточением на дыхании:

"Задуй свечу" Глубоко вдохнуть, набирая в легкие как можно больше воздуха. Затем, вытянув губы трубочкой, медленно выдохнуть, как бы дую на свечу, при этом длительно произносить звук —у||.

"Ленивая кошечка" Поднять руки вверх, затем вытянуть вперед, потянуться, как кошечка. Почувствовать, как тянется тело. Затем резко опустить руки вниз, произнося звук —а||.

Упражнения на расслабление мышц лица: "Озорные щечки" Набрать воздух, сильно надувая щеки. Задержать дыхание, медленно выдохнуть воздух, как бы задувая свечу. Расслабить щеки. Затем сомкнуть губы трубочкой, вдохнуть воздух, втягивая его. Щеки при этом втягиваются. Затем расслабить щеки и губы.

"Рот на замочке" Поджать губы так, чтобы их совсем не было видно. Закрывать рот на —замочек||, сильно-сильно сжав губы. Затем расслабить их:

У меня есть свой секрет, не скажу его вам, нет (поджать губы).

Ох как сложно удержаться, ничего не рассказав (4–5 с).

Губы все же я расслаблю, а секрет себе оставлю.

"Злюка успокоилась" Напрячь челюсть, растягивая губы и обнажая зубы. Рычать что есть сил. Затем сделать несколько глубоких вдохов, потянуться, улыбнуться и, широко открыв рот, зевнуть:

А когда я сильно злюсь, напрягаюсь, но держусь.

Челюсть сильно я сжимаю и рычанием всех пугаю (рычать).

Чтобы злоба улетела и расслабилось все тело, Надо глубоко вдохнуть, потянуться, улыбнуться, Может, даже и зевнуть (широко открыв рот, зевнуть).

Упражнения на расслабление мышц шеи: "Любопытная Варвара"

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, голова прямо. Повернуть голову максимально влево, затем вправо. Вдох-выдох. Движение повторяется по 2 раза в каждую сторону. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

Любопытная Варвара смотрит влево, смотрит вправо.

А потом опять вперед – тут немного отдохнет.

Поднять голову вверх, смотреть на потолок как можно дольше. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

А Варвара смотрит вверх дольше всех и дальше всех!

Возвращается обратно – расслабление приятно!

Медленно опустить голову вниз, прижать подбородок к груди. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

А теперь посмотрим вниз – мышцы шеи напряглись!

Возвращаемся обратно – расслабление приятно!

Упражнения на расслабление мышц рук: "Лимон" Опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствовать, как напряжена правая рука. Затем бросить —лимон и расслабить руку:

Я возьму в ладонь лимон.

Чувствую, что круглый он.

Я его слегка сжимаю – Сок лимонный выжимаю.

Все в порядке, сок готов.

Я лимон бросаю, руку расслабляю.

Выполнить это же упражнение левой рукой.

"Пара" (попеременное движение с напряжением и расслаблением рук).

Стоя друг против друга и касаясь выставленных вперед ладоней партнера, с напряжением выпрямить свою правую руку, тем самым сгибая в локте левую руку партнера. Левая рука при этом сгибается в локте, а у партнера выпрямляется.

"Вибрация".

Какой сегодня чудный день!

Прогоним мы тоску и лень.

Руками потрясли.

Вот мы здоровы и бодры.

Упражнения на расслабление мышц ног:

"Палуба" Представьте себя на корабле. Качает. Чтобы не упасть, нужно расставить ноги шире и прижать их к полу. Руки сцепить за спиной. Качнуло палубу – перенести массу тела на правую ногу, прижать ее к полу (правая нога напряжена, левая расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола). Выпрямиться. Расслабить ногу. Качнуло в другую сторону – прижать левую ногу к полу. Выпрямиться! Вдох-выдох! Стало палубу качать! Ногу к палубе прижать! Крепче ногу прижимаем, а другую расслабляем.

"Лошадки" замелькали наши ножки, Мы поскачем по дорожке. Но внимательнее будьте, что вам делать, не забудьте!

"Слон" поставить устойчиво ноги, затем представить себя слоном. Медленно перенести массу тела на одну ногу, а другую высоко поднять и с —грохотом! опустить на пол. Двигаться по комнате, поочередно поднимая каждую ногу и опуская ее с ударом стопы об пол. Произносить на выдохе —Ух! ||. Упражнения на расслабление всего организма: "Снежная баба" Дети представляют, что каждый из них снежная баба. Огромная, красивая, которую вылепили из снега. У нее есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и она стоит на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и снежная баба начинает таять. Далее дети изображают, как тает снежная баба. Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Снежная баба превращается в лужицу, растекшуюся по земле.

"Птички" Дети представляют, что они маленькие птички. Летают по душистому летнему лесу, вдыхают его ароматы и любуются его красотой. Вот они присели на красивый полевой цветок и вдохнули его легкий аромат, а теперь полетели к самой высокой липе, сели на ее макушку и почувствовали сладкий запах цветущего дерева. А вот подул теплый летний ветерок, и птички вместе с его порывом понеслись к журчащему лесному ручейку. Сев на краю ручья, они почистили клювом свои перышки, попили чистой, прохладной водицы, поплескались и снова поднялись ввысь. А теперь приземлимся в самое уютное гнездышко на лесной полянке.

"Бубенчик" Дети ложатся на спину. Закрывают глаза и отдыхают под звучание колыбельной —Пушистые облачка! —Пробуждение! происходит под звучание бубенчика.

"Летний денек" Дети ложатся на спину, расслабляя все мышцы и закрывая глаза. Проходит релаксация под звучание спокойной музыки: Я на солнышке лежу, но на солнце не гляжу. Глазки закрываем, глазки отдыхают. Солнце гладит наши лица, пусть нам сон хороший снится. Вдруг мы слышим: бом-бом-бом!

Прогуляться вышел гром. Гремит гром, как барабан.

"Замедленное движение" Дети садятся ближе к краю стула, опираются о спинку, руки свободно кладут на колени, ноги слегка расставляют, закрывают глаза и спокойно сидят некоторое время, слушая медленную, негромкую музыку: Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать. Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать. Есть у нас игра такая – очень легкая, простая. Замедляется движение, исчезает напряжение. И становится понятно – расслабление приятно!

"Тишина" Тише, тише, тишина! Разговаривать нельзя! Мы устали – надо спать – ляжем тихо на кровать И тихонько будем спать. Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры. Они быстро обучаются этому непростому умению расслабляться. Научившись расслаблению, каждый ребенок получает то, в чем ранее испытывал недостаток. Это в равной степени касается любых психических процессов: познавательных, эмоциональных или волевых. В процессе расслабления организм наилучшим образом перераспределяет энергию и пытается привести тело к равновесию и гармонии. Расслабляясь, возбужденные, беспокойные дети постепенно становятся более уравновешенными, внимательными и терпеливыми. Дети заторможенные, скованные, вялые и робкие приобретают уверенность, бодрость, свободу в выражении своих чувств и мыслей. Такая системная работа позволяет детскому организму сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие, тем самым сохраняя психическое здоровье.

Техника безопасности

По технике безопасности на занятиях в театральных студиях.

1. Общие требования безопасности:

1.1. К занятиям в театральной студии допускаются лица, имеющие медицинскую справку, разрешающую физические нагрузки, возникающие во время занятий.

1.2. Численность обучающихся в группе не должна превышать норм, положенных по СанПин.

1.3. Занимающиеся должны быть ознакомлены с расположением функциональных помещений кружка и, в частности, с местом занятий.

1.4. Занятие начинается только в присутствии педагога.

1.5. Театральный зал должен быть обеспечен огнетушителем и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными материалами для оказания первой медицинской помощи.

1.6. Опасные производственные факторы:

- выполнение упражнений без разминки;
- травмы при неправильной позиции;
- невнимательность и отсутствие дисциплины на занятиях;

- повреждения, полученные при неправильном обращении с реквизитом и декорациями.

1.7. При получении травмы необходимо экстренно обратиться к педагогу, который обязан оказать первую медицинскую помощь, вызвать скорую помощь (или, по необходимости, отправить обучающегося в ближайшее лечебное учреждение в сопровождении взрослого), сообщить о случившемся руководству и родителям пострадавшего.

2 Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. Перед тем, как приступить к занятиям, необходимо снять часы и украшения крупного размера или имеющие острые элементы.

2.2. Последний прием пищи разрешается не менее чем за 30 минут до начала занятий.

2.3. Не рекомендуется пить воду из водопроводного крана (холодную, некипяченую). Следует приносить из дома кипяченую или минеральную воду (в термосе или пластиковой бутылке).

2.4. Перед началом занятий обучающиеся должны вымыть руки теплой водой с мылом.

2.5. Для работы с гримом необходимо иметь при себе жирный крем (вазелин), вату (ватные диски), мыло и чистое сухое полотенце.

2.6. Перед началом полноценной работы с гримом необходимо нанести на небольшой участок кожи немного грима для проверки на аллергическую реакцию.

3 Требования безопасности во время занятий.

3.1. В театральном зале обучающиеся должны заниматься только в специальной форме.

3.2. Обувь должна быть сменной и подходящей для занятий в театральном зале.

3.3. Перед выполнением основных упражнений необходимо провести разминку и разогрев мышц.

3.4. При объяснении руководителя соблюдать тишину.

3.5. Во время занятий нельзя употреблять конфеты, жевательную резинку и любую пищу если это не предусмотрено сценарием и не является частью учебного процесса).

3.6. Запрещается толкать друг друга, ставить подножки и др. Также запрещается бегать по помещению во время перерыва и на занятиях (если это не предусмотрено сценарием и не является частью учебного процесса).

3.7. При работе в парах или группах запрещается выполнять упражнение, если не готов напарник.

3.8. Необходимо соблюдать осторожность во время смены декораций, занимая место, указанное педагогом.

3.9. Внимательно и осторожно работать с реквизитом (особенно с тяжелым, острым, бьющимся).

3.10. Необходимо аккуратно обращаться с декорациями, не опираться на них при работе.

3. 11. При использовании театрального костюма нужно следить, чтобы он соответствовал исполнителю по размеру. Также соблюдать осторожность при использовании длинных юбок, шлейфов, шарфов и т.д.

3.12. При изготовлении декораций, реквизита и театральных костюмов необходимо соблюдать правила по технике безопасности во время работы с ножницами, иглками, красками, кисточками и прочими материалами.

4 Требования безопасности по окончании занятий.

4.1. По окончании занятий обучающиеся должны выходить из зала под наблюдением педагога.

4.2. Необходимо снять рабочую форму.

4.3. Рекомендуется вымыть руки теплой водой с мылом.

4.4. Если в работе использовался грим, то перед выходом на улицу необходимо правильно снять его (кремом и ватой, затем вымыть лицо теплой водой с мылом и вытереться чистым сухим полотенцем).

4.5. В холодную погоду нельзя сразу после занятий, когда мышцы еще разгорячены, выходить на улицу.

5 Требования безопасности в непредвиденных ситуациях.

5.1. Не разрешается приступать к занятиям при болевых ощущениях в области живота, головной боли, слабости, повышенной температуре. Необходимо поставить педагога в известность о плохом самочувствии.

5.2. При появлении боли или плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить занятия и сообщить об этом педагогу.

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 театральные упражнения 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”

Педагог 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.