

Управление образования
Администрации Каргапольского муниципального округа

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеский центр «Радуга» р.п. Каргаполье

ПРИНЯТА

на заседании методического совета
от 28 августа 2023 года
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ – ДО «ДЮЦ
«Радуга» р.п. Каргаполье
Д.М. Анчугова

Приказ №22а от 28 августа 2023 г.



Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)
программа художественной направленности
«Театр. Творчество. Дети»
Возраст обучающихся: 7 – 15 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Смирнова
Елена Михайловна, педагог
дополнительного образования

р.п. Каргаполье, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

П А С П О Р Т П Р О Г Р А М М Ы	3
1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	4
1.1 Пояснительная записка	4
1.2. Цели и задачи программы.....	6
Планируемые результаты	7
1.3. Рабочая программа	8
Годовой учебный план	8
Содержание программы обучения.....	11
Тематическое планирование.....	18
2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	25
Календарный учебный график	25
Формы аттестации	25
Материально-техническое обеспечение программы	25
Информационное обеспечение.....	25
Учебно-методическое обеспечение программы	26
Кадровое обеспечение.....	26
Оценочные материалы	26
3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИСТОЧНИКОВ.....	28
Глоссарий.	31
История возникновения театра в России.	34
Использование упражнений на релаксацию в работе с детьми	39

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Автор	Попова Елена Михайловна
Учреждение	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Радуга» р.п. Каргаполье
Наименование программы	«Театр. Творчество. Дети»
Творческое объединение	«Браво»
Тип программы	дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
Направленность	художественная
Образовательная область	искусство
Вид программы	модифицированная
Возраст учащихся	7-15 лет (по возрастным подгруппам)
Срок обучения	1 год
Объем часов по годам обучения	72 часа
Уровень освоения программы	Общекультурный (базовый)
Цель программы	Создание условий для развития творческих способностей учащихся через приобщение к театральной деятельности
С какого года реализуется программа	2021

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Программа «Театр. Творчество. Дети» разработана в соответствии с основными положениями разработана в соответствии с основными положениями

- Федерального закона «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (3);
- Концепции развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014 г. № 1726-р);
- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», (приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»);
- СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи". ПОСТАНОВЛЕНИЕ от 28 сентября 2020 года N 28;
- ПОСТАНОВЛЕНИЕ от 30 декабря 2020 года N 454 «О государственной программе Курганской области "Развитие образования и реализация государственной молодежной политики" (с изменениями на 30 ноября 2022 года)
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Минобрнауки России; Департамент государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи №09-3242 от 18.11.2015 г.,
- Положением о дополнительных общеразвивающих программах МБУ ДО «ДЮЦ «Радуга» «Положение о программах дополнительного образования (дополнительных общеразвивающих программах), порядке их рассмотрения и утверждения»
- Устав учреждения

Направленность программы.

Программа «Театр. Творчество. Дети» является программой художественной направленности, предполагает кружковой уровень освоения знаний и

практических навыков, по функциональному предназначению - учебно-познавательной, по времени реализации – одногодичной.

Программа разработана на основе типовых программ по театральному искусству. Является модифицированной.

Актуальность программы обусловлена тем, что занятия театральной деятельностью способствуют общему развитию, проявлению любознательности, стремлению к познанию нового, усвоению новой информации и новых способов действия, развитию ассоциативного мышления, настойчивости, целеустремленности, проявлению общего интеллекта, эмоций при проигрывании ролей. У учащихся развиваются умение комбинировать образы, интуиция, смекалка и изобретательность, способность к импровизации. Занятия театральной деятельностью и частые выступления на сцене перед зрителями раскрепощают детей и повышают их самооценку. Чередование функций исполнителя и зрителя, помогает им продемонстрировать свою позицию, умения, знания, фантазию.

Упражнения на развитие речи, дыхания и голоса совершенствуют речевой аппарат учащихся. Выполнение игровых заданий в образах животных и персонажей из сказок помогает лучше овладеть своим телом, осознать пластические возможности движений. Театрализованные игры и спектакли позволяют с большим интересом и легкостью погружаться в мир фантазии, учат замечать и оценивать свои и чужие промахи. Дети учатся четко формулировать свои мысли и излагать их публично, тоньше чувствовать и познавать окружающий мир.

Отличительная особенность данной программы заключается в том, что занятия предусматривают индивидуальную направленность овладения основами сценического искусства каждым учащимся. В процессе занятий дети получают знания о выразительности речи, знакомятся с основными положениями актерской игры на сцене и элементами сценической грамоты через игровые приемы и методы. Прослеживается четкая межпредметная связь между разными видами деятельности: музыкой, речью, музыкально - ритмическими движениями, литературным творчеством, театральной деятельностью. Возможна работа по индивидуальным образовательным маршрутам для одаренных и глубоко заинтересованных детей, а также работа с детьми с ОВЗ.

Адресат программы - учащиеся 7 – 15 лет. Количество учащихся в группе 8-10 человек.

Объем программы – общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы- 72 часа.

Формы организации образовательного процесса (индивидуальные, групповые, коллективные дистанционные и т.д.).

В периоды дистанционного обучения ведется работа в мессенджерах WhatsApp, Viber, в социальной сети ВКонтакте, задания выставляются на

сайте учреждения. Выполненные работы дети отправляют на электронную почту МБУ ДО «ДЮЦ «Радуга» р.п. Каргаполье или личную почту педагога.

Виды занятий по программе определяются содержанием программы и могут предусматривать:

1. Рабочие, репетиционные, практические занятия;
2. Проведение экскурсий в театры, знакомство с театральными профессиями, оформлением сцены, игрой актёров);
3. Открытый урок для родителей (открытый урок для родителей проводится для ознакомления их с процессом занятий, в который вовлечены дети, как правило, это генеральная репетиция или показ спектакля. Кроме этого предполагается самое активное участие родителей в подготовке спектакля, их помощь в изготовлении костюмов, декораций.);
4. Участие в массовых мероприятиях;
5. Премьеры театральных постановок.

Методы работы на занятиях:

- ролевая игра (исполнение роли учит детей ориентироваться на сцене, строить диалог с партнёром, запоминать слова героев инсценировки, развивать зрительную память, наблюдательность, фантазию);
- психофизические тренировки (включение в тренинг всей нервной системы ученика, выражение чувств, эмоций через движение);
- ритмопластика (данный метод позволяет детям учить и запоминать нужные позы, учит создавать различные образы, развивает координацию движений). Большое значение придается индивидуальной и групповой работе. Используется дыхательная и артикуляционная гимнастика, развивающие игры, упражнения и тренировки. Эти задания предлагаются в начале каждого занятия с обязательным обоснованием: что именно развивают эти упражнения (память, внимание, артикуляционный аппарат, мелкую моторику и т.д.), зачем эти качества нужны в работе актера и как они могут пригодиться в жизни людей других профессий. Почти в каждое занятие включается хотя бы одно упражнение на развитие произвольного внимания, памяти, фантазии, согласованности коллективных действий.

Срок освоения программы – 1 учебный год, 72 часа.

Режим занятий – в расчете 1 группа– 8-10 человек, 2 раза в неделю по 1 часу.

1.2. Цели и задачи программы

Цель: создание условий для развития творческих способностей учащихся через приобщение к театральной деятельности

Задачи программы:

Обучающие:

1. -научить каждого учащегося самостоятельно научиться точно и верно раскрыть замысел автора, а для этого необходимо накапливать

сведения, развивать наблюдательность, оценивать факты и события, выявлять основной конфликт, понимать и чётко строить логическую перспективу произведения;

2. - научить подбирать нужную интонацию, тембр, громкость, скорость прочтения для каждой строчки, для каждого слова, правильно ставить ударения, правильно брать дыхание;
3. - во время коллективной работы необходимо научить слышать друг друга, быть взаимно чуткими друг к другу – «сотворчествовать», контролировать каждое своё действие на сцене.

Развивающие:

1. -развивать художественно-эстетический вкус, чувство прекрасного, творческую активность у детей, участвующих в театральной деятельности;
2. -совершенствовать артистические навыки детей в плане переживания и воплощения образа, а также их исполнительские умения;
3. -развивать у детей интерес к театрально-игровой деятельности и уважение к театральному творчеству.

Воспитательные:

1. -прививать интерес к театральному искусству, воспитывать ответственность, чувство коллективизма;
2. - воспитывать гармонически развитую личность в процессе сотворчества и сотрудничества.

Планируемые результаты

К окончанию обучения у учащихся будут сформированы следующие результаты:

Личностные:

1. ценностное отношение к театральной деятельности;
2. умение выполнять творческие задания под руководством педагога;
3. познавательный интерес к занятию театральным искусством;
4. потребность в познании, творчестве, содержательном досуге;
5. практический опыт участия в театрализованных инсценировках;
6. ответственное отношение к коллективному делу;

Метапредметные:

1. Формируются познавательные, регулятивные и коммуникативные универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

1. проявлять индивидуальные творческие способности при разыгрывании этюдов, чтении по ролям и инсценировании;
2. понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий.

Регулятивные универсальные учебные действия:

1. адекватно оценивать свои актёрские способности, осознавать трудности, возникающие при разыгрывании роли, искать их причины и пути преодоления;
2. контролировать процесс и результаты инсценировки, вносить необходимые коррективы.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

1. договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, приходить к общему решению;
2. формулировать собственное мнение и позицию;
3. осуществлять взаимный контроль;
4. адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные:

Учащиеся будут:

1. знать и применять основы актёрского мастерства в разыгрывании этюдов, миниатюр и спектаклей;
2. воплощать пластическое решение образа;
3. уметь действовать и импровизировать в предлагаемых обстоятельствах;
4. уверенно интонировать в упражнениях по сценической речи;
5. совмещать сценическую речь и движение;
6. эмоционально читать стихи.

1.3. Рабочая программа

Годовой учебный план

№п/п	Тема занятий	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия	Форма организационных занятий	Форма контроля
<u>Раздел 1. История театра (2 часа)</u>						
1.1	Вводное занятие. Задачи кружка. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-	Беседа	Викторина по правилам ТБ
1.2	История возникновения театра в России. Об основах актерского мастерства.	1	1	-	Беседа с использованием ИКТ	Опрос
<u>Раздел 2. Основы актёрского мастерства (40 час)</u>						

2.1	Творческое взаимодействие с партнером. Ситуативно-массовые сценки.	5	1	4	Беседа, театрализованные игры и упражнения	Самооценка, коллективная оценка
2.2	Разговор на сцене. Этюд – сценическое произведение с одним событием.	5	1	4	Беседа, театрализованные игры и упражнения	Самооценка. Наблюдение, оценка педагога
2.3	Импровизация.	5	1	4	Беседа, театрализованные игры и упражнения	Самооценка, коллективная оценка
2.4	Сценическое внимание.	3	1	2	Беседа, рабочее занятие, практикум	Самооценка. Наблюдение, оценка педагога
2.5	Фантазия и воображение.	2	1	1	Беседа, рабочее занятие	Самооценка, коллективная оценка
2.6	Раскрепощение мышц.	2	1	1	Беседа, рабочее занятие, тренинг	Самооценка. Наблюдение, оценка педагога
2.7	Сценическое общение.	2	1	1	Беседа, рабочее занятие, экскурсия на репетицию народного театра в РКДЦ	Самооценка, коллективная оценка. Наблюдение, оценка педагога
2.8	Эмоциональная память.	1	0	1	Беседа, рабочее занятие, практикум	Самооценка. Наблюдение, оценка педагога
2.9	Предлагаемые обстоятельства.	2	1	1	Беседа, репетиционное занятие, практикум	Самооценка, коллективная оценка
2.10	Сценическое событие. Искусство переживания и представления.	2	1	1	Беседа, репетиционное занятие	Самооценка. Наблюдение, оценка педагога
2.11	Этюды на движение.	2	1	1	Беседа, репетиционное занятие	Самооценка, коллективная оценка.
2.12	Имитация поведения животного.	2	1	1	Беседа, рабочее занятие, практикум	Самооценка, коллективная оценка
2.13	Искусство диалога.	2	1	1	Беседа, рабочее занятие, практикум	Самооценка. Наблюдение, оценка

						педагога
2.14	Интонация, настроение, характер персонажа.	2	1	1	Беседа, рабочее занятие, практикум	Самооценка, коллективная оценка
2.15	Действия с воображаемыми предметами.	2	1	1	Беседа, репетиционное занятие, практикум	Самооценка. Наблюдение, оценка педагога
2.16	Театральная постановка	1	-	1	Групповая практическая работа	Самооценка, отзыв зрителей

Раздел 3. Сценическая речь. (15 часов)

3.1	Техника речи и её значение.	2	1	1	Беседа, практикумы	Самооценка, опрос
3.2	Устная речь. Громко–тихо. Быстро–медленно.	2	1	1	Беседа, практикумы	Самооценка, опрос
3.3	Дикция.	4	1	3	Беседа, репетиционные занятия	Самооценка. Оценка педагога.
3.4	Понятие об интонировании.	2	1	1	Беседа, рабочие занятия	Самооценка, опрос
3.5	Тембрирование. Настроение, чувства и тон говорящего.	2	1	1	Беседа, рабочие занятия	Самооценка, опрос
3.6	Совмещение речи и движения. Мимика, жесты, поза. Говорящий взгляд.	3	1	2	Беседа, репетиционные занятия	Самооценка, опрос. Наблюдение, оценка педагога.

Раздел 4. Сценическое движение (15 часов)

4.1	Этюды на пластическую выразительность.	2	1	1	Беседа, репетиционные занятия	Самооценка. Наблюдение, оценка педагога.
4.2	«Хаотичное» движение в пространстве.	2	1	1	Беседа, репетиционные занятия	Самооценка, коллективная оценка
4.3	Движение в «рапиде».	2	1	1	Беседа, репетиционное занятие	Самооценка, коллективная оценка

4.4	Мизансцена как средство наиболее полного раскрытия образного содержания драматического произведения.	2	1	1	Беседа, репетиционные занятия	Самооценка. Наблюдение, оценка педагога
4.5	Анализ сюжета, манера двигаться по сцене.	2	1	1	Беседа, репетиционные занятия	Самооценка, опрос
4.6	Пластические особенности персонажа.	2	1	1	Беседа, репетиционные занятия	Самооценка. Наблюдение, оценка педагога
4.7	Возрастные походки.	2	1	1	Беседа, репетиционные занятия	Самооценка, коллективная оценка
4.8	Заключительное занятие. Итоги года.	1	-	1	Итоговое собрание, открытое занятие	Отчет о работе за год. Опрос.
	Итого	72	29	43		

Содержание программы обучения

Раздел 1. История театра (2 часа)

Тема 1.1. Вводное занятие (1 час)

Теория: Задачи кружка. Что такое театр. Зачем нужно заниматься театральной деятельностью. Театральная деятельность как форма развития речи. Инструктаж по технике безопасности.

Практика: нет

Формы контроля: викторина по правилам ТБ.

Тема 1.2. История возникновения театра в России. (1 час)

Теория: История театра в России. Театр – школа жизни, «зеркало человеческой жизни, пример нравов, образец истины» (Сервантес). Народный театр, скоморошество, придворный театр.

Практика: нет

Формы контроля: Опрос

Раздел 2. Основы актёрского мастерства. (40 часов)

Тема 2.1. Творческое взаимодействие с партнёром. Ситуативно-массовые сценки. (5 часов)

Теория (1 час): Особенности работы с партнёром на сцене, поведение во время разыгрывания сценок.

Практика (4 часа): Нарботка связи с партнёром в процессе актерской игры, театрализованные игры на сплочение коллектива, упражнения «Предлагаемые обстоятельства», репетиции сценок «Школьный КВН» для участия в массовых мероприятиях.

Формы контроля: самооценка. Наблюдение, оценка педагога.

Тема 2.2. Разговор на сцене. Этюд – сценическое произведение с одним событием.(5 часов)

Теория (1 час): Понятие «этюда». Этюд как необходимый элемент в занятиях по актёрскому мастерству.

Практика (4 часа): театрализованные игры и упражнения, отработка этюдов «на сцене», умения держаться на сцене. Развиваем природные детские способности ребят: фантазию, воображение, внимание, контактность с помощью упражнений «На что это похоже», «Вещи на столе» и др.

Формы контроля: самооценка, коллективная оценка.

Тема 2.3.Импровизация. Игра в импровизацию. (5 часов)

Теория (1 час): Что такое импровизация? Какие основные правила? Функции актёра.

Практика(4 часа): Актерский тренинг «Пантомима». Упражнение «Повтори», «Додумай». Репетиции инсценировки стихов Г. Остера «Вредные советы».

Формы контроля: самооценка, коллективная оценка.

Тема 2.4Сценическое внимание.(3 часа)

Теория (1час): Отличительные особенности внимания в жизни и на сцене. Использование специальных упражнений и тренингов для выработки сценического внимания.

Практика (2 часа): Игры на внимание, актерский тренинг на внимание, репетиции инсценировки стихов Г. Остера «Вредные советы».

Формы контроля: Самооценка. Наблюдение, оценка педагога.

Тема 2.5.Фантазия и воображение. (2 часа)

Теория (1 час): Понятия«Фантазия» и «Воображение». Данные понятия необходимы актеру для создания образа. Для развития этих качеств используются упражнения, где обычные предметы, благодаря фантазии ребенка совершают невероятные превращения. Использование этюдов помогает развивать воображение и смоделировать жизненные ситуации.

Практика (1 час): Игры и тренинги на развитие фантазии и воображения, репетиции инсценировки стихов Г. Остера «Вредные советы».

Формы контроля: Самооценка, коллективная оценка.

Тема 2.6. Раскрепощение мышц. (2 часа)

*Теория (1 час):*Ряд упражнений помогает снять физиологический зажим мышц, который происходит из-за психоэмоционального состояния актеров – новичков, впервые попавших на сцену, способствуют раскрепощению упражнения с воображаемыми предметами.

Практика (1 час): Тренинг по снятию мышечного напряжения, репетиции инсценировки стихов Г. Остера «Вредные советы».

Формы контроля: Самооценка. Наблюдение, оценка педагога.

Тема 2.7. Сценическое общение. (2 часа)

Теория (1 час): Необходимо научить актера общаться на сцене «глаза в глаза». Для этого используются упражнения на взаимодействие партнеров.

Практика (1 час): Тренинг по сценическому общению. Игры и упражнения на сценическое общение. Репетиция театрализованного фрагмента выступления в массовом мероприятии по плану ДЮОЦ.

Формы контроля: Самооценка, коллективная оценка. Наблюдение, оценка педагога.

Тема 2.8. Эмоциональная память. (1 час)

*Теория:*В процессе этюдов нужно вспомнить то или иное состояние в конкретной жизненной ситуации.

Практика (1 час): Игры и упражнения на эмоциональную память. Репетиция театрализованного фрагмента выступления в массовом мероприятии по плану ДЮОЦ.

Формы контроля: Самооценка. Наблюдение, оценка педагога.

Тема 2.9. Предлагаемые обстоятельства. (2 часа)

*Теория (1 час):*Понятие «Предлагаемые обстоятельства», использование в игре актера.

Практика (1 час): Актерский тренинг на предлагаемые обстоятельства. Репетиция театрализованного фрагмента выступления в массовом мероприятии по плану ДЮОЦ.

Формы контроля: Самооценка, коллективная оценка.

Тема 2.10.Сценическое событие. (2 часа)

*Теория (1 час):*Придумывание различных ситуаций с событием и развязкой. Навыки построения этюда.

Практика (1 час): Актерский тренинг «Сценическое событие». Репетиция театрализованного фрагмента выступления в массовом мероприятии по плану ДЮОЦ.

Формы контроля: Самооценка. Наблюдение, оценка педагога.

Тема 2.11. Этюды на движение. (2 часа)

Теория (1 час): Развитие внимания, воображения, творческой инициативы, устранение излишнего мышечного напряжения, зажатости.

Практика (1 час): Актерский тренинг «Этюды на движение». Упражнение «Гусеница». Репетиция театрализованного фрагмента выступления в массовом мероприятии по плану ДЮОЦ.

Тема 2.12. Имитация поведения животного. (2 часа)

Теория (1 час): Через имитацию поведения животных учимся понимать своё тело, его возможности. Развиваем фантазию.

Практика (1 час): Игры и упражнения на имитацию поведения животного. Игра «Что за зверь». Репетиция театрализованного фрагмента выступления в массовом мероприятии по плану ДЮОЦ.

Формы контроля: Самооценка, коллективная оценка.

Тема 2.13. Искусство диалога. (2 часа)

Теория (1 час): Беседа между людьми. Правила диалога. Вопрос-ответ.

Практика (1 час): Актерский тренинг «Сценическое событие». Репетиция театрализованного фрагмента выступления в массовом мероприятии по плану ДЮОЦ.

Формы контроля: Самооценка, коллективная оценка. Наблюдение, оценка педагога.

Тема 2.14. Интонация, настроение, характер персонажа. (2 часа)

Теория (1 час): Учимся понимать изображаемых героев. Какие они? Как говорят, ходят, что думают и чувствуют.

Практика (1 час): Театр-экспромт «Теремок», «Колобок», Курочка - ряба». Актерский тренинг «Любимый герой». Репетиция театрализованного фрагмента выступления в массовом мероприятии по плану ДЮОЦ.

Формы контроля: Самооценка, коллективная оценка.

Тема 2.15. Действия с воображаемыми предметами. (2 часа)

Теория (1 час): Умение контролировать свои движения необходимо при работе над ролью. Упражнения на действия с воображаемыми предметами помогут научить следить за своим телом, понимать и контролировать его.

Практика (1 час): Учимся работать с воображаемыми предметами. Этюды «В магазине»

Формы контроля: Самооценка. Наблюдение, оценка педагога.

Тема 2.16. Театральная постановка. (1 час)

Практика (2 часа): Показ театрализованного представления по плану ДЮОЦ.

Формы контроля: Самооценка, коллективная оценка.

Раздел 3. Сценическая речь. (15 часов)

Тема 3.1. Техника речи и её значение. (2 часа)

Теория (1 час): Знакомство с техникой речи как основой хорошей дикции. Польза использование упражнений и тренингов для речевого аппарата.

Практика (1 час): Речевые тренинги, разучивание скороговорок, упражнения для речевого аппарата.

Формы контроля: Самооценка, коллективная оценка.

Тема 3.2. Устная речь. Громко – тихо. Быстро – медленно. (2 часа)

Теория (1 час): Как меняется смысл речи в зависимости от того, как она произнесена. Какие смысловые оттенки приобретает.

Практика (1 час): Речевые тренинги на смысловые оттенки, разучивание скороговорок, упражнения для речевого аппарата. Упражнения по сценической речи.

Формы контроля: Самооценка, коллективная оценка.

Тема 3.3. Дикция. (4 часа)

Теория (1 час): Четкое произношение всех звуков речи – неотъемлемая часть спектакля. Для выработки хорошей дикции используются чистоговорки, скороговорки, целый ряд упражнений и тренингов.

Практика (3 часа): Речевые тренинги на дикцию, разучивание скороговорок, упражнения для речевого аппарата. Репетиционные занятия массовых мероприятий по плану ДЮЦ.

Формы контроля: Самооценка. Наблюдение, оценка педагога.

Тема 3.4. Понятие об интонировании.(2 часа)

Теория (1 час): Знакомство детей с разнообразием подтекстов.

Практика (1 час): Первые навыки отрабатываются в скороговорках и небольших упражнениях. Репетиционные занятия массовых мероприятий по плану ДЮЦ.

Формы контроля: Самооценка, коллективная оценка.

Тема 3.5. Тембрирование. Настроение, чувства и тон говорящего.(2 часа)

Теория (1 час): Владеть искусством тембрирования актеру необходимо. Эта тончайшая краска особенно привлекает внимание зрителей. Тренировка тембрирования происходит в произношении текстов, требующих морально-эстетических и других оценок. Например, мудрость – глупость, доброта – жестокость, смелость – трусость и другие.

Практика (1 час): Актерский тренинг по сценической речи «Настроение, чувства и тон говорящего». Речевые тренинги, разучивание скороговорок, упражнения для речевого аппарата.

Формы контроля: Самооценка, коллективная оценка.

Тема 3.6. Совмещение речи и движения. Мимика, жесты, поза. Говорящий взгляд. (3 часа)

Теория (1 час): «Инструменты» актера: мимика, жесты, поза, говорящий взгляд. Используя специальные упражнения нужно добиваться легкости текста при различных физических действиях.

Практика (2 часа): Актерский тренинг на мимику, жесты, позы, говорящий взгляд. Использование актерских «инструментов» в репетиционном процессе.

Формы контроля: Самооценка. Наблюдение, оценка педагога.

Раздел 4. Сценическое движение. (15 часов)

Тема 4.1. Этюды на пластическую выразительность. (2 час)

Теория (1 час): дать основные теоретические знания по теме «Театральный этюд»; знакомство с новыми видами театральных этюдов; способность к перевоплощению через создание этюдов. Этюды помогают научиться владеть своим телом.

Практика (1 час): Это – «скульптуры», «живая фотография» и другие задания.

Работа над этюдами на пластическую выразительность. Репетиционные занятия массовых мероприятий по плану ДЮОЦ.

Формы контроля: Самооценка. Наблюдение, оценка педагога.

Тема 4.2. «Хаотичное» движение в пространстве(2 часа).

Теория (1 час): Цель занятия научить актера движению, не задевая партнера, не меняя скорости упражнения.

Практика (1 час): Упражнение «Я хрустальный», различные перестановки со стульями и перемещение групповое и парное. Репетиционные занятия массовых мероприятий по плану ДЮОЦ.

Формы контроля: Самооценка, коллективная оценка.

Тема 4.3. Движения в «рапиде»(2 часа).

Теория (1 час): Научится двигаться в замедленном темпе.

Практика (1 час): Актерский тренинг на сценическое движение «рапида», Репетиционные занятия массовых мероприятий по плану ДЮОЦ.

Формы контроля: Самооценка. Наблюдение, оценка педагога.

Тема 4.4. Мизансцена, как средство наиболее полного раскрытия образного содержания драматического произведения (2 часа).

Теория (1 час): Понятие «мизансцена».

Практика (1 час): Отработка постановки актеров на сцене, для наиболее полного раскрытия сюжета произведения.

Формы контроля: Самооценка. Наблюдение, оценка педагога.

Тема 4.5. Анализ сюжета, манера двигаться по сцене (2 часа).

Теория (1 час): изучение правил анализа театральной постановки, основные ошибки.

Практика (1 часа): отработка сценки и анализ ошибок на практике.

Формы контроля: Самооценка. Наблюдение, оценка педагога.

Тема 4.6. Пластические особенности персонажа (2 часа).

Теория (1 час): пластические особенности персонажа.

Практика (1 час): постановка театральных этюдов.

Формы контроля: Самооценка. Наблюдение, оценка педагога.

Тема 4.7. Возрастные походки (2 часа).

Теория (1 час): особенности походок людей разного пола и возраста.

Практика (1 час): отработка основных возрастных походок.

Формы контроля: Самооценка, коллективная оценка.

Тема 4.8. Заключительное занятие. Итоги года (1 час).

Теория ():

Практика (2 часа): Показ театральной постановки. Анализ показанной инсценировки. Подведение итогов года, награждение.

Формы контроля: Самооценка, отзыв зрителей.

Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела программы	Дата проведения занятия	Количество часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма текущего контроля/промеж уточной аттестации
1	<u>Раздел 1.</u> История театра (2 часа)		1	Вводное занятие. Задачи кружка. Инструктаж по технике безопасности.	беседа	Викторина по правилам ТБ
2	<u>Раздел 1.</u> История театра (2 часа)		1	История возникновения театра в России. Об основах актерского мастерства.	Беседа с использованием ИКТ	опрос
3	<u>Раздел 2.</u> Основы актёрского мастерства (40 час)		1	Творческое взаимодействие с партнером. Ситуативно-массовые сценки.	Беседа, театрализованные игры и упражнения	Самооценка, коллективная оценка
4	<u>Раздел 2.</u> Основы актёрского мастерства (40 час)		1	Творческое взаимодействие с партнером. Ситуативно-массовые сценки.	Беседа, театрализованные игры и упражнения	Самооценка, коллективная оценка
5	<u>Раздел 2.</u> Основы актёрского мастерства (40 час)		1	Творческое взаимодействие с партнером. Ситуативно-массовые сценки.	Беседа, театрализованные игры и упражнения	Самооценка, коллективная оценка
6	<u>Раздел 2.</u> Основы актёрского мастерства (40 час)		1	Творческое взаимодействие с партнером. Ситуативно-массовые сценки.	Беседа, театрализованные игры и упражнения	Самооценка, коллективная оценка
7	<u>Раздел 2.</u> Основы актёрского мастерства (40 час)		1	Творческое взаимодействие с партнером. Ситуативно-массовые сценки.	Беседа, театрализованные игры и упражнения	Самооценка, коллективная оценка
8	<u>Раздел 2.</u> Основы актёрского мастерства (40 час)		1	Разговор на сцене. Этюд – сценическое произведение с одним событием.	Беседа, театрализованные игры и упражнения	Самооценка. Наблюдение, оценка педагога
9	<u>Раздел 2.</u> Основы актёрского мастерства (40 час)		1	Разговор на сцене. Этюд – сценическое произведение с одним событием.	Беседа, театрализованные	Самооценка. Наблюдение,

					е игры и упражнения	оценка педагога
10	<u>Раздел 2. Основы актёрского мастерства (40 час)</u>		1	Разговор на сцене. Этюд – сценическое произведение с одним событием.	Беседа, театрализованные игры и упражнения	Самооценка. Наблюдение, оценка педагога
11	<u>Раздел 2. Основы актёрского мастерства (40 час)</u>		1	Разговор на сцене. Этюд – сценическое произведение с одним событием.	Беседа, театрализованные игры и упражнения	Самооценка. Наблюдение, оценка педагога
12	<u>Раздел 2. Основы актёрского мастерства (40 час)</u>		1	Разговор на сцене. Этюд – сценическое произведение с одним событием.	Беседа, театрализованные игры и упражнения	Самооценка. Наблюдение, оценка педагога
13	<u>Раздел 2. Основы актёрского мастерства (40 час)</u>		1	Импровизация.	Беседа, театрализованные игры и упражнения	Самооценка, коллективная оценка
14	<u>Раздел 2. Основы актёрского мастерства (40 час)</u>		1	Импровизация.	Беседа, театрализованные игры и упражнения	Самооценка, коллективная оценка
15	<u>Раздел 2. Основы актёрского мастерства (40 час)</u>		1	Импровизация.	Беседа, театрализованные игры и упражнения	Самооценка, коллективная оценка
16	<u>Раздел 2. Основы актёрского мастерства (40 час)</u>		1	Импровизация.	Беседа, театрализованные игры и упражнения	Самооценка, коллективная оценка
17	<u>Раздел 2. Основы актёрского мастерства (40 час)</u>		1	Импровизация.	Беседа, театрализованные игры и упражнения	Самооценка, коллективная оценка
18	<u>Раздел 2. Основы актёрского мастерства (40 час)</u>		1	Сценическое внимание.	Беседа, рабочее занятие, практикум	Самооценка. Наблюдение, оценка педагога

19	<u>Раздел 2. Основы актёрского мастерства (40 час)</u>		1	Сценическое внимание.	Беседа, рабочее занятие, практикум	Самооценка. Наблюдение, оценка педагога
20	<u>Раздел 2. Основы актёрского мастерства (40 час)</u>		1	Сценическое внимание.	Беседа, рабочее занятие, практикум	Самооценка. Наблюдение, оценка педагога
21	<u>Раздел 2. Основы актёрского мастерства (40 час)</u>		1	Фантазия и воображение.	Беседа, рабочее занятие	Самооценка, коллективная оценка
22	<u>Раздел 2. Основы актёрского мастерства (40 час)</u>		1	Фантазия и воображение.	Беседа, рабочее занятие	Самооценка, коллективная оценка
23	<u>Раздел 2. Основы актёрского мастерства (40 час)</u>		1	Раскрепощение мышц.	Беседа, рабочее тренинг	Самооценка. Наблюдение, оценка педагога
24	<u>Раздел 2. Основы актёрского мастерства (40 час)</u>		1	Раскрепощение мышц.	Беседа, рабочее тренинг	Самооценка. Наблюдение, оценка педагога
25	<u>Раздел 2. Основы актёрского мастерства (40 час)</u>		1	Сценическое общение.	Беседа, рабочее занятие, экскурсия на репетицию народного театра в РКДЦ	Самооценка, коллективная оценка.
26	<u>Раздел 2. Основы актёрского мастерства (40 час)</u>		1	Сценическое общение.	Беседа, рабочее занятие, экскурсия на репетицию народного театра в РКДЦ	Наблюдение, оценка педагога
27	<u>Раздел 2. Основы актёрского мастерства (40 час)</u>		1	Эмоциональная память.	Беседа, рабочее занятие, практикум	Самооценка. Наблюдение, оценка педагога
28	<u>Раздел 2. Основы актёрского мастерства (40 час)</u>		1	Предлагаемые обстоятельства.	Беседа, репетиционное занятие, практикум	Самооценка, коллективная оценка

29	Раздел 2. Основы актёрского мастерства (40 час)		1	Предлагаемые обстоятельства.	Беседа, репетиционное занятие, практикум	Самооценка, коллективная оценка
30	Раздел 2. Основы актёрского мастерства (40 час)		1	Сценическое событие. Искусство переживания и представления.	Беседа, репетиционное занятие	Самооценка.
31	Раздел 2. Основы актёрского мастерства (40 час)		1	Сценическое событие. Искусство переживания и представления.	Беседа, репетиционное занятие	Наблюдение, оценка педагога
32	Раздел 2. Основы актёрского мастерства (40 час)		1	Этюды на движение.	Беседа, репетиционное занятие	Самооценка, коллективная оценка.
33	Раздел 2. Основы актёрского мастерства (40 час)		1	Этюды на движение.	Беседа, репетиционное занятие	Самооценка, коллективная оценка.
34	Раздел 2. Основы актёрского мастерства (40 час)		1	Имитация поведения животного.	Беседа, рабочее занятие, практикум	Самооценка, коллективная оценка
35	Раздел 2. Основы актёрского мастерства (40 час)		1	Имитация поведения животного.	Беседа, рабочее занятие, практикум	Самооценка, коллективная оценка
36	Раздел 2. Основы актёрского мастерства (40 час)		1	Искусство диалога	Беседа, рабочее занятие, практикум	Самооценка. Наблюдение, оценка педагога
37	Раздел 2. Основы актёрского мастерства (40 час)		1	Искусство диалога	Беседа, рабочее занятие, практикум	Наблюдение, оценка педагога. Самооценка.
38	Раздел 2. Основы актёрского мастерства (40 час)		1	Интонация, настроение, характер персонажа.	Беседа, рабочее занятие, практикум	Самооценка, коллективная оценка
39	Раздел 2. Основы актёрского мастерства (40 час)		1	Интонация, настроение, характер персонажа.	Беседа, рабочее занятие, практикум	Самооценка, коллективная оценка
40	Раздел 2. Основы актёрского мастерства (40 час)		1	Действия с воображаемыми предметами.	Беседа, репетиционное	Самооценка.

					занятие, практикум	
41	<u>Раздел 2.</u> Основы актёрского мастерства (40 час)		1	Действия с воображаемыми предметами.	Беседа, репетиционное занятие, практикум	Наблюдение, оценка педагога
42	<u>Раздел 2.</u> Основы актёрского мастерства (40 час)		1	Театральная постановка.	Групповая практическая работа	Самооценка, отзыв зрителей
43	<u>Раздел 3.</u> Сценическая речь. (15 часов)		1	Техника речи и её значение.	Беседа, практикумы	Самооценка, опрос
44	<u>Раздел 3.</u> Сценическая речь. (15 часов)		1	Техника речи и её значение.	Беседа, практикумы	Самооценка, опрос
45	<u>Раздел 3.</u> Сценическая речь. (15 часов)		1	Устная речь. Громко–тихо. Быстро–медленно.	Беседа, практикумы	Самооценка, опрос
46	<u>Раздел 3.</u> Сценическая речь. (15 часов)		1	Устная речь. Громко–тихо. Быстро–медленно.	Беседа, практикумы	Самооценка, опрос
47	<u>Раздел 3.</u> Сценическая речь. (15 часов)		1	Дикция.	Беседа, репетиционные занятия	Самооценка. Оценка педагога.
48	<u>Раздел 3.</u> Сценическая речь. (15 часов)		1	Дикция.	Беседа, репетиционные занятия	Самооценка. Оценка педагога.
49	<u>Раздел 3.</u> Сценическая речь. (15 часов)		1	Дикция.	Беседа, репетиционные занятия	Самооценка. Оценка педагога.
50	<u>Раздел 3.</u> Сценическая речь. (15 часов)		1	Дикция.	Беседа, репетиционные занятия	Самооценка. Оценка педагога.
51	<u>Раздел 3.</u> Сценическая речь. (15 часов)		1	Понятие об интонировании.	Беседа, рабочие занятия	Самооценка, опрос
52	<u>Раздел 3.</u> Сценическая речь. (15 часов)		1	Понятие об интонировании.	Беседа, рабочие занятия	Самооценка, опрос
53	<u>Раздел 3.</u> Сценическая речь. (15 часов)		1	Тембрирование. Настроение, чувства и тон говорящего.	Беседа, рабочие занятия	Самооценка, опрос
54	<u>Раздел 3.</u> Сценическая речь.		1	Тембрирование. Настроение, чувства и тон	Беседа, рабочие	Самооценка,

	(15 часов)			говорящего.	занятия	опрос
55	<u>Раздел 3.</u> Сценическая речь. (15 часов)		1	Совмещение речи и движения. Мимика, жесты, поза. Говорящий взгляд.	Беседа, репетиционные занятия	Самооценка, опрос.
56	<u>Раздел 3.</u> Сценическая речь. (15 часов)		1	Совмещение речи и движения. Мимика, жесты, поза. Говорящий взгляд.	Беседа, репетиционные занятия	Наблюдение, оценка педагога.
57	<u>Раздел 3.</u> Сценическая речь. (15 часов)		1	Совмещение речи и движения. Мимика, жесты, поза. Говорящий взгляд.	Беседа, репетиционные занятия	Самооценка, опрос.
58	<u>Раздел 4.</u> Сценическое движение (15 часов)		1	Этюды на пластическую выразительность.	Беседа, репетиционные занятия	Самооценка. Наблюдение, оценка педагога.
59	<u>Раздел 4.</u> Сценическое движение (15 часов)		1	Этюды на пластическую выразительность.	Беседа, репетиционные занятия	Наблюдение, оценка педагога. Самооценка.
60	<u>Раздел 4.</u> Сценическое движение (15 часов)		1	«Хаотичное» движение в пространстве.	Беседа, репетиционные занятия	Самооценка, коллективная оценка
61	<u>Раздел 4.</u> Сценическое движение (15 часов)		1	«Хаотичное» движение в пространстве.	Беседа, репетиционные занятия	Самооценка, коллективная оценка
62	<u>Раздел 4.</u> Сценическое движение (15 часов)		1	Движение в «рапиде».	Беседа, репетиционное занятие	Самооценка, коллективная оценка
63	<u>Раздел 4.</u> Сценическое движение (15 часов)		1	Движение в «рапиде».	Беседа, репетиционное занятие	Самооценка, коллективная оценка
64	<u>Раздел 4.</u> Сценическое движение (15 часов)		1	Мизансцена как средство наиболее полного раскрытия образного содержания драматического произведения.	Беседа, репетиционные занятия	Самооценка. Наблюдение, оценка педагога
65	<u>Раздел 4.</u> Сценическое движение (15 часов)		1	Мизансцена как средство наиболее полного раскрытия образного содержания драматического произведения.	Беседа, репетиционные занятия	Самооценка. Наблюдение, оценка педагога
66	<u>Раздел 4.</u> Сценическое движение (15 часов)		1	Анализ сюжета, манера двигаться по сцене.	Беседа, репетиционные занятия	Самооценка, опрос

67	<u>Раздел 4.</u> Сценическое движение (15 часов)		1	Анализ сюжета, манера двигаться по сцене.	Беседа, репетиционные занятия	Самооценка, опрос
68	<u>Раздел 4.</u> Сценическое движение (15 часов)		1	Пластические особенности персонажа.	Беседа, репетиционные занятия	Самооценка, опрос
69	<u>Раздел 4.</u> Сценическое движение (15 часов)		1	Пластические особенности персонажа.	Беседа, репетиционные занятия	Самооценка, опрос
70	<u>Раздел 4.</u> Сценическое движение (15 часов)		1	Возрастные походки.	Беседа, репетиционные занятия	Самооценка, коллективная оценка
71	<u>Раздел 4.</u> Сценическое движение (15 часов)		1	Возрастные походки.	Беседа, репетиционные занятия	Самооценка, коллективная оценка
72	<u>Раздел 4.</u> Сценическое движение (15 часов)		1	Заключительное занятие. Итоги года.	Итоговое собрание, открытое занятие	Отчет о работе за год. Опрос.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Календарный учебный график

Количество учебных недель	36 недель
Первое полугодие	с 01.09.2022 по 30.12.2022 – 17 учебных недель
Каникулы	с 31.12.2022 по 08.01.2023
Второе полугодие	с 09.01.2023 по 31.05.2023 – 19 учебных недель
Промежуточная аттестация	с 15 апреля по 15 мая 2023 года

Формы аттестации

Текущий контроль проводится на занятиях в соответствии с учебной программой в форме педагогического наблюдения и результатам показа этюдов и миниатюр, выполнения специальных игр и упражнений.

Формы проведения промежуточной аттестации:

- игры и упражнения по актерскому мастерству,
- театральные миниатюры.

Для оценки результатов обучения разработаны контрольно-измерительные материалы (прилагаются) с учётом программы творческого объединения.

Промежуточная аттестация обучающихся по программе творческого объединения «БРАВО» проводится в конце прохождения программы «Театр. Творчество. Дети» в следующих формах: театрализованный показ.

Материально-техническое обеспечение программы

а. *Характеристика помещения для занятий по программе* – светлое теплое помещение, учебный кабинет, репетиционный зал

б. *Перечень оборудования, инструментов и материалов*

- столы и стулья в необходимом количестве,
- костюмы

Информационное обеспечение

- магнитофон,
- медиа проектор,
- видео материалы,
- аудиозаписи,
- презентации и фильмы,

- компьютер с доступом в сеть интернет.

Учебно-методическое обеспечение программы

- Программа;
- методическое пособие для учителя;
- дидактические игры;
- медиа презентации по истории театра,
- сборники музыки для разминки, упражнений на движение, инсценировок,
- сценарии и разработки массовых мероприятий.
- обучающие игровые упражнения;
- дидактические задания.

Кадровое обеспечение

Педагог должен иметь высшее или среднее профессиональное педагогическое образование, либо высшее или среднее профессиональное образование иного направления подготовки и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования.

Оценочные материалы

Для оценки эффективности реализации дополнительной образовательной общеразвивающей программы «Театр. Творчество. Дети» проводятся следующие виды контроля:

- текущий контроль,
- промежуточная аттестация,
- итоговая аттестация.

Текущий контроль проводится на занятиях в соответствии с учебной программой в форме педагогического наблюдения и результатам показа этюдов и миниатюр, выполнения специальных игр и упражнений.

Промежуточная аттестация в объединении «Браво» проводится с целью повышения эффективности реализации и усвоения обучающимися дополнительной образовательной программы и повышения качества образовательного процесса.

Промежуточная аттестация проводится 2 раза в год как оценка результатов обучения за 1 и 2 полугодия в период с 20 по 30 декабря и с 20 по 30 апреля.

Промежуточная аттестация в объединении «Браво» включает в себя проверку практических умений и навыков.

Уровни освоения программы по критериям определяются в пределе от 0 до 3 баллов.

3 балла - высокий, (характерна творчески преобразующая деятельность детей, самостоятельная работа, творческие изменения, высокий уровень мотивации).

2 балла – средний, (активная познавательная деятельность, проявляют творческую инициативу при выполнении заданий, выражена мотивация на рост, самостоятельность при выполнении заданий).

1 балл - начальный, (репродуктивный, мотивированный на обучение (занимаются с интересом; нуждаются в помощи педагога).

0 баллов - низкий уровень.

Дидактические материалы

Обеспечение программы методическими видами продукции:

Дидактические материалы: разработки игр, бесед, соревнований, турниров; планы-конспекты занятий, перечень примерных тем для самостоятельного изучения, список литературы для детей и взрослых (педагога и родителей), и.д.

3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИСТОЧНИКОВ

3.1. Нормативно-правовое обеспечение источников:

1. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», (приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам») // Официальный интернет-портал правовой информации. – 30 ноября 2018 г. – (Законы и кодексы). – URL: <http://www.pravo.gov.ru>

2. Конвенция о правах ребёнка [Электронный ресурс] // КосультантПлюс. – 1990. – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_9959/

3. Конституция Российской Федерации с изм. и доп. на 2020 – М.: Эксмо, – 2019. – 32с.– (Законы и кодексы)

4. Концепция дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726-р) // Собрание законодательства Российской Федерации, – 15 сентября 2014 г. N 37 ст. 4983.– (Законы и кодексы)

5. Концепция развития системы дополнительного образования детей и молодежи в Курганской области от 17.06.2015г. // Главное управление образования Курганской области. – 2015.

6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Минобрнауки России; Департамент государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи №09-3242 от 18.11.2015г.) [Электронный ресурс] // КосультантПлюс. – URL: <http://www.consultant.ru> – дата сохранения 17.08.2020.

7. Письмо Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей Минобрнауки России от 29.09.2006 года № 06 – 1479 «О методических рекомендациях по организации деятельности спортивных школ в РФ». // "Вестник образования", N 24– 2006.– URL: <http://www.consultant.ru>

8. СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи". ПОСТАНОВЛЕНИЕ от 28 сентября 2020 года N 28; <https://docs.cntd.ru/document/566085656?marker=6560Ю>

9. Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 г. №273-ФЗ)(ред. от 02.03.2016)// КосультантПлюс. – 22.03.2016. –120 с. – www.consultant.ru.– (Законы и кодексы).

3.2. Литература и источники для педагогов

1. Андрачников С.Г. Теория и практика сценической школы. – М.: Просвещение, 2006. – 293 с.
2. Аникеева Н.П. Воспитание игрой. Книга для учителя. – М.: Просвещение, 2004.
3. Бондарева В. Записки помрежа. – М.: Искусство, 1984. – 94 с.
4. Брянцев А.А. Воспоминания и статьи, выступления, дневники, письма / Вступит.статья А. Н. Гозенпуда; Коммент. А. А. Брянцева, А. Н. Гозенпуда. – М. : Всерос. театр.тво-во, 1979. –296 с.
5. Горчаков Н.М. Режиссерские уроки Станиславского. – М.: Искусство, 2001.
6. Гиппнус С.В. Гимнастика чувств. Тренинг творческой психотехники. – Л.- М.: Искусство, 2002.
7. Захава Б. Е. Мастерство актера и режиссера. – М.: Просвещение, 1978.
8. Когтев Г. В. Грим и сценический образ. – М.: Советская Россия, 2006.
9. Корогодский З.Я. Начало, – СПб, 2005. Корогодский З. Я. Первый год. Начало. – М.: Советская Россия, 1973.
10. Косарецкий С. Г. П.П.М.С. – центры России: современное положения и тенденции. // Школа здоровья. – 2007. – № 3. – с. 52-57.
11. Курбатов М. Несколько слов о психотехнике актера. – М.: Просвещение, 2004.
12. Логинова В. Заметки художника-гримера. – М.: Искусство, 1994.
13. Изучение элементов психотехники актерского мастерства [Текст] : Тренинг и муштра : (Для режиссеров-педагогов культпросвет.училищ и нар. театров) / [Лит. запись А. И. Масалкиной]. – М. : Сов. Россия, 1969. - 272 с.
14. Поламишев А. М. Мастерство режиссера. Действенный анализ пьесы. – М.: Просвещение, 2006.
15. Станиславский К. С. Собрание сочинений (I – II том). – М.: Искусство, 1988.
16. Станиславский К. Работа актера над собой. – М.: Искусство, 1989, –151 с.
17. Смирнов Н. В. Философия и образование. Проблемы философской культуры педагога. – М.: Социум, 2000. –

18. Суркова М. Ю. Игровой артикуляционно-дикционный тренинг. Методическая разработка. – С.: СГАКИ, 2009. –
19. Товстоногов Т.А. Зеркало сцены. – Т.1 – 2. – Л., 1980. –
20. Щуркова Н. Е. Воспитание: Новый взгляд с позиции культуры. – М.: Педагогический поиск, 2005.
21. Чистякова М.И. Психогимнастика. – М.: Просвещение, 2004. –
22. Эфрос А.В. Профессия: режиссер. – М.: Искусство, 2000.

3.3. Литература для детей

1. Вархолов Ф. М. Грим. – М.: Искусство, 2005.
2. Васильева Т. И. Упражнения по дикции (согласные звуки). Учебное пособие по курсу «Сценическая речь». – М.: ГИТИС, 2004.
3. Генералова И.А. Мастерская чувств. – М.:Искусство, 2006.
4. Козлянинова И. П. Орфоэпия в театральной школе. Учебное пособие для театральных и культурно-просветительных училищ. – М.: Просвещение, 2003.
5. Невский Л. А. Ступени мастерства. – М.: Искусство, 2005.
6. Петрова А. Н. Сценическая речь. – М.:Искусство, 2002.
7. Рубина Ю. Театральная самодеятельность школьников. – М.: Просвещение, 1994.
8. Шильгави В.П. Начнем с игры. – М.: Просвещение, 1994.
9. Школьников С. Основы сценического грима. – Минск: Высшая школа, 2004.
10. Эфрос А.В. Репетиция – Любовь моя. – М.:Искусство, 2001.

Глоссарий.

Театр - учреждение культуры, осуществляющее профессиональную театральную деятельность в целях удовлетворения и формирования духовных потребностей зрителей в сценическом искусстве.

Основными видами деятельности театра являются:
- подготовка и показ спектаклей, а также других публичных представлений;
- организация гастролей, концертов;
- проведение творческих вечеров, фестивалей и конкурсов;

СПЕКТАКЛЬ (франц. spectacle, от лат.- spec-taculum - зрелище) - произведение театрального иск-ва, создаваемое театральным коллективом (актеры, художник-декоратор, композитор и др.), возглавляемым в совр. т-ре режиссером-постановщиком.

МИМИКА (от греч. ? - подражательный)- выразительные движения мышц лица, являющиеся одной из форм проявления тех или иных чувств человека - радости, грусти, гнева и т. п. В отличие от произвольного характера бытовой М., не требующей никакой подготовки, М. в т-ре предопределяется большим предварительным творч. трудом актера, требует от него постоянного и внимательного изучения окружающей действительности, изучения человеческих характеров.

РЕПЕТИЦИЯ (от лат repetitio - повторение) - осн. форма подготовки спектакля. Проводится театр.коллективом под рук. режиссера. В процессе Р.-чтения, обсуждения пьесы, многократного ее исполнения по отдельным сценам, актам и всей в целом - постановщик и исполнители добиваются верного раскрытия идейного содержания драма-тургич. произв., яркого воплощения образов; они стремятся найти выразит. средства, необходимые для создания целостного по своему идейному и художеств.решению спектакля.

МОНОЛОГ - в драматическом произведении, пространное обращение одного действующего лица к другому или к группе персонажей, размышления героя вслух в моменты, когда он остается один, иногда речь персонажа, непосредственно адресованная к зрителю. М. позволяет исполнителю раскрыть душевную жизнь персонажа, выявить противоречия его мировоззрения, сложность характера

МОРАЛЬ (нравственность) (лат.Moralis - нравственный, mores - нравы) - специфический тип регуляции отношений людей, направленный на их гуманизацию; совокупность принятых в том или ином социальном организме норм поведения, общения и взаимоотношений.

Сюжет (от — предмет) — в литературе, драматургии, кино и играх — порядок событий, происходящих в художественном произведении. Сюжет — основа формы произведения.

КОНФЛИКТ ХУДОЖЕСТВЕННЫЙ (коллизия художественная) - противоборство, противоречие между изображенными в произведении действующими силами: характерами, характером и обстоятельствами,

различными сторонами характера. Непосредственно раскрывается в сюжете, а также в композиции. Обычно составляет ядро темы и проблематики, а характер его разрешения - один из определяющих факторов художественной идеи. Будучи основой (и "энергией") развивающегося действия, конфликт художественный по его ходу трансформируется в направлении кульминации и развязки и, как правило, находит в них свое сюжетное разрешение.

ФИНАЛ (итал.-final, от лат. finis - конец) - заключит, сцена оперы, балета, оперетты, драм.произв. Часто Ф.- кульминация всего произв. или акта. В оперных Ф. чередуются разл. эпизоды - сольные, ансамблевые, хоровые, причем последние обычно играют важную роль. Особое развитие Ф. получили в итал. опере-буффа 18 в. Каждое из двух ее действий завершалось большим Ф. В первом Ф. комич. интрига нагнеталась и обострялась, во втором - разрешалась. Большое значение в Ф. оперы-буффа имели ансамбли. Эту традицию развивали комич. и лирико-комич. оперы 18-19 вв. ("Свадьба Фигаро", "Севильский цирюльник", "Проданная невеста"). В опере 19 в. сложились разные типы Ф. в зависимости от жанра произв. В декоративной "большой" опере - торжеств.-монументальные Ф. с ансамблями и хором (Ф. в "Гугенотах"); этот тип Ф. воспринят историко-патриотич. и героич. операми и муз. драмами (Ф. "Ивана Сусанина"; "Войны и мира" Прокофьева и др.). В лирико-психологич. опере сложился иной тип Ф.- интимные камерные сцены (дуэты в "Травиате" и "Евгении Онегине", ариозо - в "Отелло" Верди). В произв., сочетающих лирико-психологич. элементы с тенденциями "большой оперы", Ф. пишутся либо камерно-лирические ("Аида" - дуэт, "Мазепа" - колыбельная), либо монументальные (с хором). Иногда Ф. оперы сочетает два контрастных "плана" действия (Ф. "Кармен").

Дикция. Орфоэпия.

В отличие от бытовой речи речь учителя, лектора, актера должна отличаться дикционной частотой, четкостью, разборчивостью, а также строгим соблюдением орфоэпических норм, правил литературного произношения и ударения.

Не допускать дикционной неряшливости в словах: (тренировочные упражнения) тройка – стройка; каска – сказка; хлопать – слопать; сломать – взломать; течение – стечение; вскрыть – скрыть.

Логика чтения. Логические паузы.

Вычленение логической стороны звучания необходимо и постоянно совершенствовать. Средством воссоздания логического скелета читаемого, произносимого текста является расчленения его на части, осуществление логических ударений в пределах этих частей, изменение темпа произнесения речевых тактов, звеньев, кусков.

Речевой слух.

Понятие о речевом слухе включает в себя совокупность таких компонентов:

Физический слух – способность воспринимать звуки разной степени громкости и силы;

Фонематический слух – способность различать и воссоздавать все речевые звуки в соответствии с требованиями фонетической системы данного языка;

Звуковысотный слух – способность ощущать и воссоздавать мелодичность (мелодику) речи, характер интонации, чувство темпа и ритма.

Наличие этих способностей обеспечивает развитие умения пользоваться «шестью рычагами» (по ВП Острогорскому):

Громче – тише, Выше – ниже,

Быстрее – медленнее.

Голос – одежда живой речи, а душой является интонация.

Волшебный посредник – видение образа.

«Если сам чтец, актер не будет ясно видеть перед собою те образы, которые он хочет передать аудитории, которыми он стремится увлечь воображение своих слушателей, эти образы не смогут «увидеть» и слушатели, зрители, а сами слова, не освещенные внутренним представлением, будут скользить мимо их сознания и воображения. Они останутся только сочетанием звуков, обозначающими понятия. Но смысл этих понятий и их значение, выявлены не будут», - В.Н. Аксенов, режиссер.

Видение поэта – посредник между жизнью и произведением в процессе его создания, благодаря видению устанавливается действенная связь между поэтическим творением и чтецом, видение содействует установленным контактам между исполнителем и зрителем, слушателем. Пропускать через себя, в своем воображении, видение образа.

Механизм видения не всегда срабатывает, так как люди делятся по И.П. Павлову на три категории, три типа:

Образный (сигналы Исигн. системы);

Мыслительный (Псигн. Системы);

Средний.

Поэтому художественное воображение, видение, надо развивать. Образы басен Крылова.

Позиция и поза.

Позиция – принципиальное отношение к кому-либо или чему-либо.

Поза – это перенесение, перевоплощение, чтобы лучше, ярче, убедительнее изобразить то или иное явление, демонстрируя свое к нему отношение. Исполнителю необходимо уяснить позицию автора и уточнить свою, которая может совпадать, а может и не совпадать с авторской.

Поза и авторская и исполнительская может быть доброжелательной и недоброжелательной, дружественной и враждебной, она может отображать одобрение или отрицание, осуждение.

Людам, лишенным чувства юмора, бывает просто не вмоготу принять чужую позу, говоря, что они «не умеют и не хотят лицемерить». Но занимающему позу обличителя какого-либо недостатка не грозит опасность заразиться этим пороком.

Истинная артистичность состоит в способности быстро и свободно переходить из одного душевного состояния в другое. Эту способность необходимо поддерживать и развивать, во избежание эмоциональной глухоты, бесчувствия. «Бесчувствие – это увечье», - сказал Н.А. Некрасов.

Основой декламационного искусства должен быть ритм.

Задача исполнителя состоит в том, чтобы пробуждать реакцию слушателя – зрителя на ритм. «Владение ритмом, живым пульсом стиха дает необходимое для чтения стиха естественность и разнообразие», - говорит актер Г.В. Артоболовский. Чтобы ритмом овладеть надо его уловить и ощутить.

История возникновения театра в России.

Введение

История русского театра делится на несколько основных этапов. Начальный, игрищный этап зарождается в родовом обществе и заканчивается к XVII веку, когда вместе с новым периодом русской истории начинается и новый, более зрелый этап в развитии театра, завершаемый учреждением постоянного государственного профессионального театра в 1756 году.

Термины «театр», «драма» вошли в русский словарь лишь в XVIII веке. В конце XVII века бытовал термин «комедия», а на всем протяжении века – «потеха» (Потешный чулан, Потешная палата). В народных же массах термину «театр» предшествовал термин «позорище», термину «драма» – «игрище», «игра». В русском средневековье были распространены синонимичные им определения – «бесовские», или «сатанические», скоморошские игры. Потехами называли и всевозможные диковинки, привозившиеся иностранцами в XVI – XVII веках, и фейерверки. Потехами называли и воинские занятия молодого царя Петра I. Термину «игрище» близок термин «игра» («игры скоморошеские», «пировальные игры»). В этом смысле «игрой», «игрищем» называли и свадьбу, и ряжение. Совершенно иное значение имеет «игра» в отношении музыкальных инструментов: игра в бубны, в сопели и т. д. Термины «игрище» и «игра» в применении к устной драме сохранились в народе вплоть до XIX – XX веков.

Народное творчество

Русский театр зародился в глубокой древности. Его истоки уходят в народное творчество – обряды, праздники, связанные с трудовой деятельностью. Со временем обряды потеряли свое магическое значение и превратились в игры-представления. В них зарождались элементы театра – драматическое действие, ряженье, диалог. В дальнейшем простейшие игрища превратились в народные драмы; они создавались в процессе коллективного творчества и хранились в народной памяти, переходя из поколения в поколение.

В процессе своего развития игрища дифференцировались, распадались на родственные и в то же время все более отдалявшиеся друг от друга

разновидности – на драмы, обряды, игры. Их сближало только то, что все они отражали действительность и пользовались сходными приемами выразительности – диалогом, песней, пляской, музыкой, маскированием, ряжением, лицедейством.

Игрища прививали вкус к драматическому творчеству.

Игрища первоначально были прямым отражением родовой общинной организации: имели хороводный, хорический характер. В хороводных игрищах было органически слито хоровое и драматическое творчество. Обильно включаемые в игрища песни и диалоги помогали характеристике игрищных образов. Игрищный характер имели также массовые поминки, они были приурочены к весне и назывались «русалиями». В XV веке содержание понятия «русалии» определялось так: бесы в образе человеческом. А московский «Азбуковник» 1694 года уже определяет русалии как «игры скоморошеские».

Театральное искусство народов нашей Родины берет свое начало в обрядах и играх, ритуальных действиях. При феодализме театральное искусство культивировалось, с одной стороны «народными массами», а с другой – феодальной знатью, соответственно дифференцировались и скоморохи.

В 957 году великая княгиня Ольга знакомится с театром в Константинополе. На фресках Киево-Софийского собора последней трети XI века изображены ипподромные представления. В 1068 году впервые упоминаются в летописях скоморохи.

Киевской Руси были известны театры трех родов: придворный, церковный, народный.

Скоморошество

Старейшим «театром» были игрища народных лицедеев – скоморохов. Скоморошество – явление сложное. Скоморохов считали своего рода волхвами, но это ошибочно, ибо скоморохи, участвуя в обрядах, не только не усиливали их религиозно-магический характер, а наоборот вносили мирское, светское содержание.

Скоморошить, т. е. петь, плясать, балагурить, разыгрывать сценки, играть на музыкальных инструментах и лицедействовать, т. е. изображать какие-то лица или существа, мог всякий. Но скоморохом-умельцем становился и назывался только тот, чье искусство выделялось над уровнем искусства масс своей художественностью.

Параллельно с народным театром развивалось профессиональное театральное искусство, носителями которого в Древней Руси были скоморохи. Со скоморошескими игрищами связано появление на Руси кукольного театра. Первые летописные сведения о скоморохах совпадают по времени с появлением на стенах Киево-Софийского собора фресок, изображавших скоморошьи представления. Монах-летописец называет скоморохов слугами дьяволов, а художник, расписывавший стены собора, считал возможным включить их изображение в церковные украшения

наряду с иконами. Скоморохи были связаны с массами, и одним из видов их искусства был «глум», т. е. сатира. Скоморохов именуют «глумцами», т. е. насмешниками. Глум, издевка, сатира и в дальнейшем будут прочно связаны со скоморохами.

Мирское искусство скоморохов было враждебно церкви и клерикальной идеологии. О ненависти, которую питали церковники к искусству скоморохов, свидетельствуют записи летописцев («Повесть временных лет»). Церковные поучения XI-XII веков объявляют грехом и рожения, к которым прибегают скоморохи. Особенно сильному преследованию скоморохи подвергались в годы татарского ига, когда церковь стала усиленно проповедовать аскетический образ жизни. Никакие преследования не искоренили в народе скоморошье искусство. Наоборот, оно успешно развивалось, а сатирическое жало его становилось все острее.

В Древней Руси были известны ремесла, связанные с искусством: иконописцы, ювелиры, резчики по дереву и кости, книжные писцы. Скоморохи принадлежали к их числу, являясь «хитрецами», «мастерами» пения, музыки, пляски, поэзии, драмы. Но они расценивались лишь как забавники, потешники. Их искусство идеологически было связано с народными массами, с ремесленным людом, обычно настроенным оппозиционно к правящим массам. Это делало их мастерство не просто бесполезным, но, с точки зрения феодалов и духовенства, идеологически вредным и опасным. Представители христианской церкви ставили скоморохов рядом с волхвами и ворожеями. В обрядах и играх нет еще деления на исполнителей и зрителей; в них отсутствуют развитые сюжеты, перевоплощение в образ. Они появляются в народной драме, пронизанной острыми социальными мотивами. С народной драмой связано появление площадных театров устной традиции. Актеры этих народных театров (скоморохи) высмеивали власть имущих, духовенство, богачей, сочувственно показывали простых людей. Представления народного театра строились на импровизации, включали пантомиму, музыку, пение, танцы, церковные номера; исполнители использовали маски, грим, костюмы, бутафорию.

Характер выступления скоморохов первоначально не требовал объединения их в большие группы. Для исполнения сказок, былин, песен, игры на инструменте достаточно было только одного исполнителя. Скоморохи оставляют родные места и бродят по русской земле в поисках заработка, переселяются из деревень в города, где обслуживают уже не только сельское, но и посадское население, а порой и княжеские дворы.

Скоморохи привлекались и к народным придворным представлениям, которые умножились под влиянием знакомства с Византией и ее придворным бытом. Когда же при Московском дворе устраивали Потешный чулан (1571 г.) и Потешную палату (1613 г.), скоморохи оказывались там в положении придворных шутов.

Представления скоморохов объединили разные виды искусств: и собственно драматические, и церковные и «эстрадные».

Христианская церковь противопоставила народным игрищам и искусству скоморохов искусство обрядовое, насыщенное религиозно-мистическими элементами.

Представления скоморохов не переросли в профессиональный театр. Для рождения театральных трупп не было условий – ведь власти преследовали скоморохов. Церковь также преследовала скоморохов, обращаясь за содействием к светской власти. Против скоморохов были направлены Жалованная грамота Троице-Сергиевскому монастырю XV века, Уставная грамота начала XVI века. Церковь настойчиво ставила скоморохов в один ряд с носителями языческого мировоззрения (волхвами, колдунами). И все же продолжали жить скоморошеские представления, народный театр развивался.

В то же время церковь принимала все меры к утверждению своего влияния. Это нашло выражение в развитии литургической драмы. Одни литургические драмы пришли к нам вместе с христианством, другие – в XV веке вместе с вновь принятым торжественным уставом «великой церкви» («Шествие на осмети», «Умовение ног»).

Несмотря на использование театрально-зрелищных форм, русская церковь не создавала своего театра.

В XVII веке Симеон Полоцкий (1629-1680) пытался на базе литургической драмы создать художественную литературную драму, эта попытка оказалась единичной и бесплодной.

Театры XVII века

В XVII веке сложились первые устные драмы, простые по сюжету, отражающие народные настроения. Кукольная комедия о Петрушке (его звали вначале Ванька-Рататуй) рассказывала о похождениях ловкого весельчака, не боящегося ничего на свете. По-настоящему театр появился в XVII веке – придворный и школьный театр.

Придворный театр

Возникновение придворного театра было вызвано интересом придворной знати к западной культуре. Этот театр появился в Москве при царе Алексее Михайловиче. Первое представление пьесы «Артаксерксово действо» (история библейской Эсфири) состоялось 17 октября 1672 года. Вначале придворный театр не имел своего помещения, декорации и костюмы переносились с места на место. Первые спектакли ставил пастер Грегори из Немецкой слободы, актерами тоже были иноземцы. Позже стали в принудительном порядке привлекать и обучать русских «отроков». Жалованье им платили нерегулярно, но не скупились на декорации и костюмы. Спектакли отличались большой пышностью, иногда сопровождалась игрой на музыкальных инструментах и танцами. После

смерти царя Алексея Михайловича придворный театр был закрыт, и представления возобновились только при Петре I.

Школьный театр

Кроме придворного, в России в XVII веке сложился и школьный театр при Славяно-греко-латинской академии, в духовных семинариях и училищах Львова, Тифлиса, Киева. Пьесы писались преподавателями, и силами учащихся ставились исторические трагедии, аллегорические драмы, близкие европейским мифам, интермедии – сатирические бытовые сценки, в которых звучал протест против общественного строя. Интермедии школьного театра заложили основу комедийного жанра в национальной драматургии. У истоков школьного театра стоял известный политический деятель, драматург Симеон Полоцкий.

Появление придворного школьного театров расширило сферу духовной жизни русского общества.

Театр начала XVIII века

По велению Петра I в 1702 году был создан Публичный театр, рассчитанный на массовую публику. Специально для него на Красной площади в Москве было выстроено здание – «Комедиальная хранилища». Там давала спектакли немецкая труппа И. Х. Кунста. В репертуаре были иностранные пьесы, которые успеха у публики не имели, а театр прекратил свое существование в 1706 году, так как прекратились субсидии Петра I.

Заключение

Новую страницу в истории сценического искусства народов нашей Родины открывали крепостной и любительские театры. В крепостных труппах, существовавших с конца XVIII века, ставились водевили, комические оперы, балеты. На основе крепостных театров в ряде городов возникли частные антрепризы. Благотворное влияние на формирование профессионального театра народов нашей Родины оказало русское театральное искусство. В труппы первых профессиональных театров входили талантливые любители – представители демократической интеллигенции.

Театр в России в XVIII веке приобрел огромную популярность, стал достоянием широких масс, еще одной общедоступной сферой духовной деятельности людей.

Использование упражнений на релаксацию в работе с детьми

Под психическим здоровьем понимается такая динамическая совокупность психических свойств человека, которая позволяет ему познавать окружающую действительность, адаптироваться к ней, формировать собственные модели поведения. Психический компонент здоровья во многом сводится к осознанию человеком своей функциональной значимости в процессе становления личности и социальной адаптации, при реализации собственных или коллективных потребностей, замыслов и целей.

Современные научные данные доказывают, что для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения. Когда окружающие с пониманием относятся к ребенку, признают и не нарушают его права, он испытывает эмоциональное благополучие – чувство уверенности, защищенности. Это, в свою очередь, способствует гармоничному развитию личности ребенка, выработке у него положительных качеств, доброжелательного отношения к другим людям. Невнимание или недостаточное внимание к эмоциональной жизни детей, напротив, приводит к негативным последствиям.

Для формирования эмоциональной стабильности ребенка важно научить его управлять своим телом. В процессе развития, воспитания и обучения дети получают огромное количество информации, которую им необходимо усвоить. Активная умственная деятельность и сопутствующие ей эмоциональные переживания создают излишнее возбуждение в нервной системе, которое, накапливаясь, ведет к напряжению мышц тела. Умение расслабляться позволяет устранить беспокойство, возбуждение, скованность, восстанавливает силы, увеличивает запас энергии.

Релаксация (от лат. relaxation – ослабление, расслабление) – глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения. Релаксация может быть как непроизвольной, так и произвольной, достигнутой в результате применения специальных психофизиологических техник.

Как известно, эмоции и чувства плохо поддаются волевой регуляции. Взрослым надо помнить об этом, сталкиваясь с нежелательными или неожиданными для них детскими эмоциями. Чувства ребенка в таких острых ситуациях лучше не оценивать, т. к. это повлечет за собой лишь непонимание или негативизм. Нельзя требовать от ребенка не переживать того, что он переживает, чувствует; можно ограничить лишь форму проявления его негативных эмоций. Кроме того, наша задача состоит не в том, чтобы подавлять или искоренять эмоции, а в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать свое тело.

С этой целью в своей работе мы используем специально подобранные упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма.

Их можно рассматривать как часть занятия и как самостоятельную тренинговую систему.

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 оставляю.

"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 злорада 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 любят 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 движенье, исчезает напряженье.

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.