**Рабочая учебная программа**

**«Психологический театр»**

**2 - 4 часа в неделю**

**(5-11 классы)**

 **Составитель: психолог, арт-терапевт**

 **Сазонова Александра Валентиновна**

***2019***

**Содержание и методическое обеспечение развития коммуникативных навыков с помощью театрально-игровой деятельности.**

Театрально-игровой тренинг можно назвать социально-психологическим, так как основной задачей социально - психологических тренингов является повышение уровня компетентности в общении.

Существует ряд специфических принципов социально-психологического тренинга, которые способствуют также оптимальной организации театрально-игрового тренинга.

1) Принцип активности.

2) Принцип творческой исследовательской позиции.

3) Принцип осознания поведения.

4) Принцип партнерского общения.

5) Принцип диалога.

6) Принцип «здесь и сейчас».

 Несмотря на разнообразие конкретных упражнений, приемов и техник, используемых в тренинговой работе, принято выделять несколько базовых методов тренинга. К таким базовым методам традиционно относят групповую дискуссию, игровые методы (игры) и психогимнастику.

 Групповая дискуссия в психологическом тренинге это совместное обсуждение какого-либо спорного вопроса, позволяющее прояснить (возможно, изменить) мнения, позиции и установки участников группы в процессе непосредственного общения.

 Использование игровых методов в тренинге, по мнению многих исследователей, чрезвычайно продуктивно. На первой стадии групповой работы игры полезны как способ преодоления скованности и напряженности участников, как условие безболезненного снятия "психологической защиты".

 Благодаря игре, закрепляются новые поведенческие навыки, обретаются казавшиеся недоступными ранее способы оптимального взаимодействия с другими людьми.

 Приемы психогимнастики служат вспомогательным средством стимулирования активности и снятия усталости участников. Психогимнастические игры делятся на: разминочные (разогревающие), имеющие целью мотивировать участников на дальнейшую работу через создание соответствующего эмоционального состояния, и разряжающие, используемые для разрядки скопившегося напряжения и снятия усталости.

 В программе занятий детской театральной студии, которая представлена в данной главе, используются все эти методы и приемы.

 Необходимо, чтобы ведущий тренинга, театральный педагог имел такие личностные характеристики, которые позволили бы ему создать максимально благоприятные условия развития способностей каждого из участников. Можно обозначить следующие личностные черты, которые являются крайне желательными для руководителя тренинговой группы:

- открытость к отличным от личных взглядам и мнениям, проявление гибкости и терпимости;

- способность к восприимчивости, созданию атмосферы эмоционального и душевного комфорта в группе;

- подлинность, неподдельность поведения, т.е. способность проявлять себя перед участниками группы подлинные, не фиктивные эмоции и желания;

-уравновешенность, сдержанность, самообладание, терпимость к неопределенности, достаточный уровень самоконтроля;

-уверенность в себе, позитивное самоотношение, адекватная самооценка, осознание личных конфликтных областей;

- хорошее воображение, развитая интуиция;

- высокий уровень интеллекта и образованность.

 Когда некоторые специалисты-практики говорят о том, что можно создать замечательный сценарий занятия, который может транслироваться и работать – то есть быть эффективным независимо от особенностей личности ведущего и специфики группы, это вызывает, мягко говоря, недоумение.

 Нет волшебных сценариев, нет универсальных инструментов, нет чудодейственных рецептов, пригодных на все случаи жизни. Потому что – разговоры об уникальности личности каждого человека, оскомину давно набившие, не пустые. Потому что – мы и в самом деле все разные: и ученики, и учителя, и ведущие, и участники групп. Потому что каждый день – "не такой, как вчера". И потому что "нельзя дважды в одну и ту же реку...". А кроме того не раз уж напоминали лучшие умы: воспитывает не метод, а личность.

 Программа занятий в театральной студии строится на принципе добровольного вовлечения в игру. Эффективность программы повышается, если она проводится с учетом групповой динамики и индивидуальных особенностей детей. В соответствии с ними и должны подбираться игры для конкретных занятий. Поэтому предложенное ниже описание занятий и их последовательность являются примерными.

 Занятия имеют следующую структуру:

- разминочная часть (сценическая речь, пластика, сценическое движение)

- психофизический тренинг (театрально-игровые методики, коммуникативный тренинг)

- проверка домашнего задания

- завершение занятия, подведение итогов, ритуал прощания.

Размер группы не должен превышать 12 человек, оптимальное количество участников 8-10. При большей численности группы теряется эффект личного участия, некоторые члены группы могут остаться без внимания. При меньшей численности нагрузка на детей возрастает, а диапазон мнений и игр будет меньше, что также снижает эффективность работы. В зависимости от возраста участников, их возможностей и желаний, одно занятие может длиться от 45 минут до 1,5 часа. Количество занятий в неделю определяется театральным педагогом самостоятельно.

Место проведения занятий должно быть отдельным помещением, в котором вас не будут беспокоить посторонние. Комната должна быть достаточно просторной, чтобы могли свободно поместиться все участники, в ней должны быть стулья, а также достаточно места для подвижных игр и упражнений. Идеальный вариант – помещение со сценой и зрительным залом. В первом занятии указан максимум упражнений для разминки.

**Занятие 1.**

**Цель**: знакомство с аудиторией, дать представление о том, что будет являться предметом изучения на занятиях. *(Дети сидят на стуле в зале).*

**Педагог*:***«Здравствуйте, меня зовут Александра Валентиновна! Вы пришли на занятие в театральную студию, а что, по вашему мнению должен уметь актер? Каким он должен быть?» (дети отвечают) Все верно! Актер еще должен уметь красиво двигаться, правильно говорить, у него должна быть развита фантазия, память, интеллект. Сегодня мы с вами начнем развивать все эти качества, которые пригодятся вам не только на сцене, но и в жизни! И еще узнаем правила театра. Для начала, давайте познакомимся!» (*Дети встают в полукруг и выполняют задания)*

**Психофизический тренинг:**

имя с эмоциями (дети произносят свои имена с разными эмоциями),

имя и движение (дети произносят свои имена и совершают любое движение, задача каждого - повторить имена и движения всех участников)

**Педагог:** «Молодцы! А сейчас начнем разминку. Первым делом разомнем наше тело, сделаем его пластичным и гибким!»

**Разминка**

*Разминка проходит под специально подобранную музыку - классику в современной обработке. Первая часть разминки под динамичные мелодии, вторая – спокойные. На каждом занятии к основной разминке будут добавляться различные дополнительные упражнения, разминка должна продолжаться в течение 10-15 минут. Упражнения для разминки указаны в Приложении .*

**Педагог:** На этом наша разминка закончена. Каждый из вас по возможности дома постарайтесь повторить упражнения. После небольшого перерыва мы продолжим наше занятие. Перерыв – 2 минуты.

**Психофизический тренинг**

Перед тем, как давать задание рассказать детям об основных «правилах» сцены:

- «быть в образе» – сосредоточится на роли, не выдавать улыбку, т.е. не «раскалываться» (театральный термин)

- не поворачиваться спиной к зрителю

- смотреть в зрительный зал, чуть выше голов

- в зрительном зале должна быть тишина

Познакомить детей с понятием театральный этюд

Театральный этюд – это маленький спектакль, сценка на заданную тему, которую придумываете вы! Через этюды мы будем упражняться в развитии актёрской техники.

*Все участники в зрительном зале. Индивидуальные этюды.*

**Волшебные превращения**. Участники проходят сквозь обруч и превращаются в животных, задача зрителей – угадать животное.

**Что это?** Этюд с предметом без слов. Участники должны отыграть применение предмета, чтобы зрители поняли, какой это предмет.

**Несмеяна.**Ученик выходит на сцену и смотрит в зрительный зал.Задача ученика – сосредоточиться на внутреннем диалоге и не рассмеяться, задача зрителей - рассмешить.

*Здесь можно сесть на пол, в полукруг или круг*

**Включаем фантазию.**

-передается предмет и каждый придумывает, чтобы это могло быть?

-передается предмет, но педагог сам задает значение предмета

-педагог показывает произвольный рисунок из линий и предлагает участникам подумать, на что это похоже?

**Вспомни.** Упражнение выполняется с закрытыми глазами, каждый должен вспомнить, в какой одежде пришел на занятие его сосед.

**Домашнее задание:** придумать монолог на три минуты «Ведущий телепередачи», где в роли ведущего выступает каждый участник, тема «телепередачи» выбирается самостоятельно.

*В итоге занятия все участники вспоминают, чем занимались и что больше всего понравилось. После подведения итогов каждый раз следует проводить традиционную «башню» - ладони всех участников располагаются одна на другой, получается «башня». Затем «башня » на три счета раскачивается со словом «Спа-си-бо!», и все руки с громким «ура! » поднимаются вверх. Таким образом завершается каждое занятие.*

**Занятие 2.**

Основная разминка сценическое движение и пластика (*см. Приложение* ) Дополнительно: узнаем свой центр тяжести.

- на одной ноге ученики пытаются вывести себя из равновесия, а затем его поймать.

- в парах. Ноги на ширине плеч, ладони касаются ладоней партнера. Попытаться вывести напарника из равновесия, с помощью разницы в силе толчка ладоней. Здесь главное для каждого - вовремя расслабить ладони, тогда сдвинуть с места участника будет уже не возможно.

- в парах. Ученики стоят друг к другу боком, левые ступни соприкасаются, руки в положении «ладонь в ладонь» (как в армреслинге). Задача – вывести партнера из равновесия.

Основная разминка: сценическая речь (*см. Приложение* )

Проверка домашнего задания

Психофизический тренинг:

**Молния.** Все участники должны встать по росту, по цвету волос, по первой букве имени, по размеру ноги, по дню рождения пока педагог считает до десяти

**Ладонь.** Каждый из учеников выходит перед аудиторией , и «управляет» ей своей ладонью, т.е. каждый должен максимально точно повторять все движения ладони, так, как-будто участники привязаны к ней на веревках.

**Встать по пальцам.** Педагог оборачивается к группе спиной, показывает табличку с какой-либо цифрой (от 1 до 10), (можно просто какое-то количество пальцев), начинает отсчет (до трех или до пяти, затем резко поворачивается к группе. На момент поворота количество стоящих (или сидящих, лежащих и т. д.: как уговоритесь) должно быть равно числу написанному на табличке. Условием упражнения является полная бесшумность исполнения.

**Этюды:**

 «Картинка из сказки». Педагог выходит из аудитории на три минуты, за это время группа должна придумать и создать иллюстрацию к любой сказке, т.е. создать «живую картину».

*Вся группа располагается на полу в круг.*

**Сказка на новый лад:** придумать другой финал сказке «Репка»

 **«Буква».** Назвать все предметы в зале на определенную букву.

**Домашнее задание:** придумать этюд со словом «Здравствуйте!»

**Занятие 3.**

Основная разминка сценическое движение и пластика *(см. Приложение )* Дополнительно: узнаем свой центр тяжести.

- на одной ноге ученики пытаются вывести себя из равновесия, а затем его поймать.

- в парах. Ноги на ширине плеч, ладони касаются ладоней партнера. Попытаться вывести напарника из равновесия, с помощью разницы в силе толчка ладоней. Здесь главное для каждого - вовремя расслабить ладони, тогда сдвинуть с места участника будет уже не возможно.

- в парах. Ученики стоят друг к другу боком, левые ступни соприкасаются, руки в положении «ладонь в ладонь» (как в армреслинге). Задача – вывести партнера из равновесия.

- остановка на краю пропасти: разбежаться и резко остановиться на одной ноге

Основная разминка: сценическая речь *(см. Приложение )*

Проверка домашнего задания

Психофизический тренинг:

**Острова:** звучит музыка, дети двигаются в танце по залу, как только музыка завершается, каждый должен встать в обруч и «замереть» в образе любого животного. Далее ведущий тренинга угадывает каждый персонаж.

**О хорошем расскажи.** Ведущий и дети сидят в кругу и по очереди рассказывают по одному хорошему событию, случившемуся с ними за то время, пока дети не виделись.

Этюды

Этюд с предметом: обруч, как он есть

Этюд с предметом: обруч - новое значение.

**Сказочники:** Все участники сидят на полу, вокруг обруча. Все вместе сочиняем сказку. Каждый по предложению.

Домашнее задание: придумать игру с обручем.

**Занятие 4.**

Основная разминка сценическое движение и пластика *(см. Приложение)*

Основная разминка: сценическая речь *(см. Приложение)*

Проверка домашнего задания

Психофизический тренинг:

**Молния.** Все участники должны встать по росту, по цвету волос, по первой букве имени, по размеру ноги, по дню рождения пока педагог считает до десяти.

 **Ладонь.** Каждый из учеников выходит перед аудиторией , и «управляет» ей своей ладонью, т.е. каждый должен максимально точно повторять все движения ладони, так, как-будто участники привязаны к ней на веревках

**Встать по пальцам.** Педагог оборачивается к группе спиной, показывает табличку с какой-либо цифрой (от 1 до 10), (можно просто какое-то количество пальцев), начинает отсчет (до трех или до пяти, затем резко поворачивается к группе. На момент поворота количество стоящих (или сидящих, лежащих и т. д.: как уговоритесь) должно быть равно числу написанному на табличке. Условием упражнения является полная бесшумность исполнения.

 **Бег с хлопками:** один хлопок-меняем направление, два хлопка - останавливаемся и отыгрываем позу.

Подготовка к спектаклю

* 1. Текст читает педагог - ученики отыгрывают его без слов
	2. Первое прочтение текста учениками с разными образами и акцентами

Домашнее задание: учить текст

**Занятие 5.**

Основная разминка сценическое движение и пластика *(см. Приложение )*

Основная разминка: сценическая речь *(см. Приложение )*

Проверка домашнего задания

Психофизический тренинг:

**Пересядьте те, кто.** Участники садятся в круг на стулья, ведущий предлагает обстоятельства - пересядьте те, кто и дальше всевозможные варианты (любит спать, сегодня читал книгу и т.д.). Задача участников пересесть на другой стул, если они отвечают на утверждение положительно.

**Интуиция.** Все участники встают в круг. В центре ученик с завязанными глазами. Полная тишина. К нему подходит один из участников по указанию педагога, и кладет свою руку на плечо, затем уходит в круг. Участник с завязанными глазами должен почувствовать, где находится человек, который подходил к нему и пойти в том направлении, где он находится. Если шаг будет неверный - педагог хлопает в ладоши.

Проверка домашнего задания

Первый прогон первой сценки, работа над ошибками.

Домашнее задание: учить новый текст и повторять предыдущий

**Занятие 6.**

Основная разминка сценическое движение и пластика *(см. Приложение)*

Основная разминка: сценическая речь *(см. Приложение)*

Работа над спектаклем

Психофизический тренинг:

**Биологические часы**. «Закройте глаза и сядьте поудобнее. Услышав хлопок, попытайтесь, пользуясь лишь внутренними ощущениями, определить длительность минуты. Тот, кто решит, что с момента хлопка уже прошло 60 секунд, встает.

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

**Гладим животное**.Все учащиеся получают задания на листочках. Нужно изобразить, что они гладят животное или берут его на руки. Здесь должны главным образом работать руки, ладони. Предлагается «погладить» различных животных(хомячка, кошку, змею, слона и т.д.)

**Повторялки-танцевалки**.Участники встают в круг лицом друг к другу и начинают двигаться под веселую музыку, повторяя движения за тем, кто стоит в центре круга.*Начиная с этого занятия, в психофизическом тренинге каждый раз повторяются два упражнения с предыдущего занятия и добавляются новые два-три .*

**Занятие 7.**

Основная разминка сценическое движение и пластика *(см. Приложение )*

Основная разминка: сценическая речь *(см. Приложение )*

Работа над спектаклем

Психофизический тренинг:

**Десять секунд**. «Сейчас вы начнете быстрое движение по комнате. Будьте внимательны, потому что время от времени вам придется реагировать на мои разнообразные задания и выполнять их в кратчайший срок – в течение десяти секунд».

Развитию навыков собранности, сосредоточенности помогут, например, такие упражнения:

а) встаньте в строй по росту, в алфавитном порядке (по фамилиям, именам), по цвету волос (от самых светлых к самым темным);

б) назовите самый дальний и самый близкий объекты в поле вашего зрения;

в) перечислите в аудитории все предметы определенного цвета и оттенка; предметы, названия которых начинаются с одной буквы алфавита;

г) точно воспроизведите ряд движений, проделанных товарищем;

д) рассмотрите глаза товарищей, расскажите, какой они формы, цвета, каково их выражение, по памяти. Затем проверьте наблюдения, найдите тонкости, не замеченные с первого раза.

**«Подарок на День Рождения».** Без звуков показать то, что можно подарить на День рождения.

**Эстафета.** Сочиняется вслух рассказ или стих. Метод - кольцовка. Услышав первую фразу, слушатель подхватывает ее и передает эстафету другому. Так сочиняются исключительно занимательные истории, но их подлинным героем является многократно увеличивающийся объем внимания.

**Занятие 8.**

Основная разминка сценическое движение и пластика *(см. Приложение )*

Основная разминка: сценическая речь *(см. Приложение )*

Работа над спектаклем

Психофизический тренинг:

 **«Да» и «нет» не говорить.** «Водящий» (сначала преподаватель) задает вопросы, ответы на которые не должны включать слов «да», «нет», «черный», «белый»; затем эти вопросы продолжает тот, кто употребил одно из этих слов.

**Зеркало.** Учащиеся разбиваются на пары, становятся лицом друг к другу. Один из играющих делает замедленные движения. Другой должен в точности копировать все движения напарника, быть его «зеркальным отражением». На первых порах проработки задания ведущий налагает некоторые ограничения на действия «оригинала»: 1) не делать сложных движений, т.е. не производить одновременно несколько движений, 2) не делать мимических движений; 3) выполнять движения в очень медленном темпе.

**Что это?** На листе бумаги изображены три полоски (также можно нарисовать полукруг и полосу, треугольник и квадрат и т.д.). Дети должны придумать, что изображено на картинке.

**Занятие 9.**

Основная разминка сценическое движение и пластика *(см. Приложение )*

Основная разминка: сценическая речь *(см. Приложение )*

Работа над спектаклем

Психофизический тренинг:

**Импровизация со словами**. Произнести предложение, в котором используется слово: глупец; сахар; папка; камера; запись; деньги; раковина; путешествие; жидкость; ключ; сетка; программа; тигр; реальность.

**Инсценировка пословиц**. Группам (по 3 - 5 человек) заранее дается задание инсценировать пословицу. Возможные пословицы: «Учи дитя, пока поперек лавки лежит, трудно будет, когда побежит», «Семь раз отмерь, один отрежь», «У семи нянек дитя без глазу», «Много знай, да мало бай! Много баить не подобает», «Каков строитель, такова и обитель» и др.

**Занятие 10.**

Основная разминка сценическое движение и пластика *(см. Приложение )*

Основная разминка: сценическая речь *(см. Приложение )*

Работа над спектаклем

Психофизический тренинг:

**Марионетки**. Учащимся предлагается представить себе, что они - куклы-марионетки, которые после выступления висят на гвоздиках в шкафу. «Представьте себе, что вас подвесил за руку, за палец, за шею, за ухо, за плечо и т.д. Ваше тело фиксировано в одной точке, все остальное - расслаблено, болтается». Упражнение выполняется в произвольном темпе, можно с закрытыми глазами. Ведущий следит за степенью расслабленности тела у учащихся.

**Метафоры (по С.В. Гиппиус).** Преподаватель произносит слово, например: «Гаснут...» Все учащиеся описывают, что они увидели на своем внутреннем экране (звезды, окна, силы, глаза...). Это упражнение совершенствует ассоциативное мышление и фантазию.

**Занятие 11.**

Основная разминка сценическое движение и пластика *(см. Приложение )*

Основная разминка: сценическая речь *(см. Приложение )*

Работа над спектаклем

Психофизический тренинг:

**Чувства.** Учащиеся должны изобразить, то, что им предлагает преподаватель: радостную улыбку (приятная встреча); утешительную улыбку (все будет хорошо); счастливую улыбку (наконец-то, какой успех); удивленную улыбку (не может быть); огорченную улыбку (как же так, ну вот опять).

- Выразить одними глазами и бровями: огорчение, радость, осуждение, восхищение, строгую сосредоточенность, недовольство, удивление.

- Только жестами и мимикой выразить следующие задачи: прогнать, пригласить, оттолкнуть, привлечь, указать, остановить, предупредить.

- Выразить одним жестом: отвращение, ужас, благодарность.

 **Напряжение - расслабление.** Учащимся предлагается встать прямо и сосредоточить внимание на правой руке, напрягая ее до предела. Через несколько секунд напряжение сбросить, руку расслабить. Проделать аналогичную процедуру поочередно с левой рукой, правой и левой ногами, поясницей, шеей.

 **Насос и надувная кукла**. Учащиеся разбиваются на пары. Один - надувная кукла, из которой выпущен воздух, лежит совершенно расслаблено на полу. Другой – «накачивает» куклу воздухом с помощью насоса: ритмично наклоняясь вперед, произносит звук «с» на выдохе. Кукла постепенно наполняется воздухом, ее части распрямляются, выравниваются. Наконец кукла надута. Дальнейшее накачивание ее воздухом опасно - кукла напрягается, деревенеет, может лопнуть. Накачивание необходимо вовремя закончить. Это время окончания надувания учащийся с «насосом» определяет по состоянию напряжения тела куклы. После этого куклу «сдувают», вынимая из нее насос. Воздух постепенно выходит из куклы, она «опадает». Это прекрасное упражнение на расслабление-напряжение, а также на парное взаимодействие.

**Занятие 12.**

Основная разминка сценическое движение и пластика *(см. Приложение )*

Основная разминка: сценическая речь *(см. Приложение )*

Работа над спектаклем

Психофизический тренинг:

**Не очень реальный предмет.** Нужно постараться представить предметы, которых нет перед вами и которые носят странные названия: абракадабра, чашка с ручкой внутрь, веник из слоновой кости, дырдоска (окказионализм А. Неверова), ясь (В. Маяковский), головотяпарь, умоотвод (А. Герцен).

**Огонь - лед.** Упражнение включает в себя попеременное напряжение и расслабление всего тела. Учащиеся выполняют упражнение стоя в кругу. По команде ведущего «Огонь» учащиеся начинают интенсивные движения всем телом. Плавность и степень интенсивности движений выбираются каждым учащимся произвольно. По команде «Лед» учащиеся застывают в позе, в которой застигла их команда, напрягая до предела все тело. Ведущий несколько раз чередует обе команды, произвольно меняя время выполнения той и другой.

**Занятие 13.**

Основная разминка сценическое движение и пластика *(см. Приложение )*

Основная разминка: сценическая речь *(см. Приложение )*

Работа над спектаклем

Психофизический тренинг:

**Оправдание позы.** Учащиеся ходят по кругу. По хлопку ведущего  каждый должен бросить свое тело в неожиданную для себя позу. Для каждой позы должно быть подобрано объяснение. «Представьте себе, что вы совершали какое-то осмысленное действие…  По команде «Отомри» продолжайте это действие. Мы должны понять, что вы делаете. Постарайтесь не придумывать банальных оправданий, которыми можно объяснить любую позу. Ищите действия, соответствующие именно тому положению вашего тела, в котором вы замерли, только ему и никакому другому».

**Составим картинку вместе.** Каждой паре участников выдаются пазлы и образец картинки, которую они должны собрать вместе.

**Занятие 14.**

Основная разминка сценическое движение и пластика *(см. Приложение )*

Основная разминка: сценическая речь *(см. Приложение )*

Работа над спектаклем

Психофизический тренинг:

**Круговерть.** «Встаньте, пожалуйста, в широкий круг! Я буду ведущим. Я хлопаю в ладоши и указываю на человека, стоящего в кругу, называя одновременно его имя. Он, не тратя ни секунды, хлопает в ладоши, указывает на меня или любого другого игрока в кругу и произносит его имя. Смысл заключается в том, чтобы (при очень высоком темпе игры) не забыть порядок действий: хлопок – указание на игрока – название его имени. Важно не забыть и не перепутать имена игроков. Любая потеря темпа, замороженное «включение» в игру, ошибка в имени приводят к поражению. Упражнение продолжается до последнего участника»;

 **Отгадай, где я.** Упражнение заключается в том, что один участник пытается своим психофизическим состоянием передать окружающим, где он находится (хоккейный матч, зоопарк, смотрит захватывающий фильм и т.д.), но при этом нельзя воспроизводить никаких звуков.

**Игрушки знакомятся.** На столе стоят резиновые игрушки. Участники должны выбрать себе по одной игрушке и придумать рассказ о них (где живет персонаж, как его зовут, кто его друзья и т.д.)

**Занятие 15.**

Основная разминка сценическое движение и пластика *(см. Приложение )*

Основная разминка: сценическая речь *(см. Приложение )*

Работа над спектаклем

Психофизический тренинг:

**Ощущения.** Посидеть на стуле так, как сидит царь на троне; пчела на цветке; побитая собака; наказанный ребенок; бабочка, которая сейчас взлетит; наездник на лошади; космонавт в скафандре.

- Пройтись, как ходит младенец, который только что начал ходить; старый человек; гордец; артист балета.

- Улыбнуться, как улыбается очень вежливый японец, Жан Поль Бельмондо, собака своему хозяину, кот на солнышке, мать младенцу, ребенок матери.

- Нахмуриться, как хмурится ребенок, у которого отняли игрушку; как человек, желающий скрыть смех.

 **Перевоплощение** в амёб, в насекомых, в рыб, в животных, …

*(Превращаются все участники одновременно)*

**«Мне нравится в тебе».** Дети сидят на ковре в круге вместе с ведущим. Он катает мяч любому из детей и говорит «Мне нравится, когда ты улыбаешься». Ребенок, получивший мяч, катает его тому, кому хочет, и также хвалит его за любое реальное проявление.

**Занятие 16.**

Основная разминка сценическое движение и пластика *(см. Приложение )*

Основная разминка: сценическая речь *(см. Приложение )*

Работа над спектаклем

Психофизический тренинг:

**Передача позы**. Участники становятся в шеренгу. Первый придумывает какую-либо сложную позу (остальные не видят какую) и по сигналу ведущего «передает» ее второму (тот за 10-15 секунд должен максимально точно запомнить ее). По следующему сигналу ведущего, первый «снимает», а второй «принимает» эту позу, Далее происходит передача позы от второго к третьему участнику и т. д.

 **Перекат напряжения.** Напрячь до предела правую руку. Постепенно расслабляя ее, полностью перевести напряжение на левую руку. Затем, постепенно расслабляя ее, полностью перевести напряжение на левую ногу, правую ногу, поясницу и т.д.

**Рисуем в паре.** Дети объединяются в пары. Каждой паре выдается лист бумаги и два фломастера разного цвета. Ведущий ставит перед ними задачу: договориться и нарисовать на листе бумаги рисунок. Затем каждая пара рассказывает о своем рисунке**.**

**Занятие 17.**

Основная разминка сценическое движение и пластика *(см. Приложение )*

Основная разминка: сценическая речь *(см. Приложение )*

Работа над спектаклем

Психофизический тренинг:

**Переключение внимания**

Упражнение на переключение внимания про­текает в такой последовательности:

1. Зрительное внимание: объект далеко (например, дверь).

2. Слуховое внимание: объект близко (комната).

3. Зрительное внимание: новый объект, находящийся далеко (улица в окне).

4. Осязательное внимание (объект — ткань собственного ко­стюма).

5. Слуховое внимание: объект далеко (звуки улицы).

 **Стулья.** Ведущий или педагог дает команду построить из стульев какую-либо фигуру или букву. Задача учащихся максимально быстро и бесшумно (переговоры запрещаются) построить требуемую фигуру (круг лицом наружу, букву «р» развернутую к окну и т. п.). Дополнительное усложнение задания - требование одновременность (одновременно встать со стула, одновременно поднять и т. д.).

**Компьютер и художник.** Дети объединяются в пары. Каждой паре выдается несколько листов бумаги и фломастеры. Распределяются роли: один партнер – художник, другой - компьютер. Художник командует компьютером, дает указания, а компьютер выполняет. Затем меняются ролями.

**Занятие 18.**

Основная разминка сценическое движение и пластика *(см. Приложение)*

Основная разминка: сценическая речь *(см. Приложение)*

Работа над спектаклем

Психофизический тренинг:

**Повторяй за мной**. Ведущий отбивает в ладоши ритмические фразы, и все участники повторяют за ним. На примерах разбирается отличие ритма постоянного от переменного, добивается слаженности в действиях группы. Каждый хлопок должен звучать, как один удар, а не размазываться на хлопки ладоней отдельных участников.

**Иностранцы.** Задание участникам – придумать свой «тарабарский» язык и проговорить на нем 30 секунд.

**Занятие 19.**

Основная разминка сценическое движение и пластика *(см. Приложение )*

Основная разминка: сценическая речь *(см. Приложение )*

Работа над спектаклем

Психофизический тренинг:

**Поза**. Ведущий предлагает учащимся выбрать фразу и произнести ее. Ведущий изменяет положение тела учащегося, его позу, прося произносить эту фразу в каждой из поз. Интонации должны быть подсказаны позой или движением и находиться в гармонии с ними.

**Попугай в клетке.** Итак, нужно сделать следующее:
· Подойти к клетке (все предметы воображаемые, в том числе и попугай)
· Ощупать ее руками
· Взять и переставить на другое место
· Подразнить попугая
· Найти дверцу и открыть ее
· Насыпать зернышек в ладонь и покормить птицу
· Погладить попугая (после этого он вас должен укусить)
· Одернуть руку
· Закрыть побыстрее клетку
· Помахать угрожающе пальцем
· Переставить клетку в другое место

**Занятие 20.**

Основная разминка сценическое движение и пластика *(см. Приложение )*

Основная разминка: сценическая речь *(см. Приложение )*

Работа над спектаклем

Психофизический тренинг:

**Последствия**. Учащимся предлагается ответить на ряд парадоксаль­ных вопросов.

Например:

·Что произойдет, если человек при желании сможет становиться невидимым?

· Если можно будет читать чужие мысли?

· Если люди смогут жить под водой?

· Если земляне узнают о действительном существовании инопланетян?

· Если высохнут все реки, озера, моря?

 **Тень.** Учащиеся разбиваются на пары. Один из них будет Человеком, другой - его Тенью. Человек делает любые движения. Тень - повторяет. Причем особое внимание уделяется тому, чтобы Тень действовала в том же ритме, что и Человек. Она должна догадаться о самочувствии, мыслях и целях Человека, уловить все оттенки его настроения.

**Занятие 21.**

Основная разминка сценическое движение и пластика *(см. Приложение )*

Основная разминка: сценическая речь *(см. Приложение )*

Работа над спектаклем

Психофизический тренинг:

**Правда – неправда**. Преподаватель неожиданно задает вопросы, на которые учащиеся должны без раздумывания дать немедленные ответы или как-то отреагировать.

    - Как здоровье Андрея Петровича? А вы откуда знаете?

    - Когда вы вернете мне книгу?

    - Вы отдаете себе отчет в том, чем это может кончиться?

    - Вы что, плохо себя чувствуете?

    - Может ли мне нравиться то, что вы говорите и делаете на уроках?

    - Как вам сегодняшняя погода?

    - Куда вы дели ваше обручальное кольцо?

    - Что случилось с вашей собакой?

    - Где ваша замечательная улыбка?

 **Предмет по кругу**. Группа рассаживается или становится в полукруг. Ведущий показывает учащимся предмет (палку, линейку, банку, книгу, мяч, любой попавшийся в поле зрения предмет) учащиеся должны передавать друг другу по кругу этот предмет, наполняя его новым содержанием и обыгрывая это содержание.

**Занятие 22.**

Основная разминка сценическое движение и пластика *(см. Приложение )*

Основная разминка: сценическая речь *(см. Приложение )*

Работа над спектаклем

Психофизический тренинг:

**Приглядывание.** Группа - в полукруге. Ведущий предлагает учащимся внимательно присмотреться к любому человеку, сидящему в полукруге, однако так, чтобы никто не заметил, кто к кому приглядывается. Потом учащиеся по очереди описывают партнеров так, чтобы остальные поняли, кого описывают. Запрещается описывать яркие цветные пятна одежды, упоминать о наличии усов, очков, бороды и пр. Вариант: описать особенности движений выбранного другого.

**Цепочка.** «Закрываем глаза и начинаем двигаться по комнате в среднем темпе. Выставьте, пожалуйста, руки на уровне пояса ладонями вперед. Так вы сможете определить, свободно ли пространство перед вами. Встретили кого-то? Прекрасно! Не открывая глаз, подайте друг другу руки, пожмите их и продолжайте движение в паре, взявшись за руки. Новая встреча? Присоединяем к себе еще одного невидимого партнера (глаза ведь по-прежнему закрыты, не забыли?) и продолжаем ходьбу. Упражнение заканчивается по хлопку педагога тогда, когда все пары и группы соединились в одну цепь.

**Занятие 23.**

Основная разминка сценическое движение и пластика *(см. Приложение )*

Основная разминка: сценическая речь *(см. Приложение )*

Работа над спектаклем

Психофизический тренинг:

**Психологический портрет по фамилии**.Называется фамилия человека, на основании которой не­обходимо дать его словесный портрет. Учащийся описывает черты характера, привычки, возраст, профессию, образо­вание, увлечения, фрагменты биографии данного человека (словом все, что возникает в его воображении на данный сти­мул). Для задания отбираются фамилии, многозначные по смыслу, необычные, интересные по звучанию, например: Ши­ло, Чучкин, Размазняева, Громыхайло, Вертопрахов, Сундучкова, Прилипин, Трихлеб, Торженсмех, Топорищев, Семибабин, Зябликов, Тюлькин, Свистодырочкин, Борщ, Сусальный, Муха, Недавайло, Страдалина, Губа и т. д.

**Путешествие картины.** Учащемуся показывается репродукция известного полотна и предлагается рассказать о том, что там изображено. После одной-двух фраз он передает репродукцию другому, который тоже добавит свою фразу. Таким образом, организуется целостный этюд или рассказ со своим сюжетом.

**Занятие 24.**

Основная разминка сценическое движение и пластика *(см. Приложение )*

Основная разминка: сценическая речь *(см. Приложение )*

Работа над спектаклем

Психофизический тренинг:

**Разговор через стекло.** Учащиеся разбиваются на пары. Ведущий: «Представьте себе, что вас и вашего партнера разделяет окно с толстым, звуконепроницаемым стеклом, а вам надо передать ему какую-то информацию. Говорить запрещено - ваш партнер вас все равно не услышит. Не договариваясь с партнером о содержании разговора, попробуйте передать через стекло все, что нужно, и получить ответ. Встаньте друг против друга. Начинайте». Все остальные учащиеся внимательно наблюдают, не комментируя происходящее. После окончания этюда все обсуждают увиденное.

 **Согласованные действия.** Навыки взаимосвязи и взаимодействия хорошо тренируются упражнениями на парные физические действия. Учащимся предлагается выполнить этюды:

- пилка дров;

- гребля;

- перемотка ниток;

- перетягивание каната и т.д.

**Занятие 25.**

Основная разминка сценическое движение и пластика *(см. Приложение )*

Основная разминка: сценическая речь *(см. Приложение )*

Работа над спектаклем

Психофизический тренинг:

**Растем.** Учащиеся в кругу. Исходное положение - сидя на корточках, голову нагнуть к коленям, обхватив их руками. Ведущий: «Представьте себе, что вы маленький росток, только что показавшийся из земли. Вы растете, постепенно распрямляясь, раскрываясь и устремляясь вверх. Я буду помогать вам расти, считая до пяти. Постарайтесь равномерно распределить стадии роста».

**Слово - глагол.** Упражнение для двоих учащийся, которые становятся друг против друга на некотором расстоянии. Первый учащийся, кидая мяч второму, называет любое пришедшее ему на ум слово (имя существительное). Второй ловит мяч и сразу же бросает его обратно, подбирая подходящий по смыслу глагол. Первый ловит и бросает новое существительное и т.д.

**Занятие 26.**

Основная разминка сценическое движение и пластика *(см. Приложение )*

Основная разминка: сценическая речь *(см. Приложение )*

Работа над спектаклем

Психофизический тренинг:

**Синтез.** Это упражнение на погружение в состояние творчества. Оно заключается в смешивании различных видов восприятия, способности ощущать вкус звуков, слышать цвета, обонять ощущения.

· Чем пахнет слово «рампа»?

· Каково на ощупь число 7?

· Какой вкус у сиреневого цвета?

· Какая форма у четверга (как она выглядит)?

· Какую музыку вы слышите, когда представляете лицо пожилого человека, смеющегося ребенка?

**Рулетка.** Участники разбиваются на две группы, по одному представителю садится за стол, друг напротив друга и кладут руки на стол. Между ними кладется монета. По хлопку ведущего они должны накрыть монету рукой - кто быстрее. На все другие сигналы ведущего (топанье, звуки) они не должны реагировать - шевелиться (пошевеливший рукой не вовремя - проиграл). Место проигравшего занимает другой представитель группы.

**Пожелания друзьям.** Участники кидают друг другу мяч и по очереди говорят свои пожелания.

**Занятие 27.**

Основная разминка сценическое движение и пластика *(см. Приложение )*

Основная разминка: сценическая речь *(см. Приложение )*

Техническая репетиция (*первый прогон спектакля полностью в костюмах и с реквизитом*)

Психофизический тренинг:

**Тайная почта.** На стене прикрепляются конверты разного цвета, или подписанные. Каждый участник получает набор сердечек из цветной бумаги по количеству членов группы того же цвета, что и его конверт. Дети берут карандаши и фломастеры и рисуют или пишут послания тем ребятам из группы, кому захотят. Когда послание готово, ребенок кладет его в конверт тому, кому оно предназначено. Конверты с «посланиями» от друзей дети получают на следующем занятии, т.к. педагог должен проанализировать результаты социометрической игры, и, главное, доложить сердечки тем детям, которые их не получили или получили меньше других.

**Занятие 28.**

Основная разминка сценическое движение и пластика *(см. Приложение )*

Основная разминка: сценическая речь *(см. Приложение )*

Генеральная репетиция

Психофизический тренинг:

**Пожелания друзьям.** Участники кидают друг другу мяч и по очереди говорят свои пожелания.

**Письма друзей.** Дети получают послания от других членов группы в красочных конвертах.

**Занятие 29.**

Основная разминка сценическое движение и пластика (см. первое занятие)

Основная разминка: сценическая речь (см. первое занятие)

Показ спектакля

Чаепитие

* + 1. **Список литературы**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Аверин В.А. Психология детей и подростков: учёб. пособие. / В.А. Аверин. – 2-е изд., перераб. – СПб.: Изд-во Михайлова В.А., 1998. – 379 с.
 | Книга с 1 автором |
| 1. Агафонова И.Н. Программа «Уроки общения для детей 6-10 лет «Я и Мы»./И.Н. Агафонова – СПб.: СПб ГУПМ, 2003 – 70 с.
 | Книга с 1 автором |
| 1. Арбузова Е.Н., Анисимов А.И., Шатровой О.В. Практикум по психологии общения/ Е.НАрбузова, А.И.Анисимов, О.В.Шатровой.– СПб.: Речь, 2008. – 272 с.
 | Книга 3-х авторов |
| 1. Арушанова А.Г. Развитие коммуникативных способностей дошкольника: методиче ское пособие/А.ГАрушанова.- М.: ТЦ Сфера, 2011. – 80 с.
 | Книга с 1 автором |
| 1. Блонский П.П. Психология младшего школьника/ П.П.Блонский.- М.: Изд-во «Институт практической психологии», Воронеж: НПО «МОДЭК», 1997. – 234 с.
 | Книга с 1 автором |
| 1. Бордовская Н.В. Педагогика. Учебник для вузов / Н.В. Бордовская, А.А. Реан – М.: Питер,2000. – 304 с.
 | Книга 2-х авторов |
| 1. Василенко М.А. Основы социально-психологического тренинга/ М.А. Василенко.- Ростов н/Д :Феникс, 2014. – 125с.
 | Книга с 1 автором |
| 1. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: Учебное пособие/И.В.Вачков.- 2-е изд., перераб. и доп.- М.: Издательство «Ось-89», 2001. – 224 с.
 | Книга с 1 автором |
| 1. Выготский Л С. Кризис семи лет // Собр. соч.: В 5 т. – Т. I. – С. 376-385. (Стенограмма лекции, прочитанной Л.С. Выготским в 1933/34 уч. г.). Режим доступа: http://jsulib.ru/Lib/Articles/984/935/1.htm
 | Книга с 1 автором |
| 1. Выготский Л.С. Вопросы детской психологии/ Л.С. Выготский. - СПб., Изд. «Союз», 1997.– 224 с.
 | Книга с 1 автором |
| 1. Голованова Н. Ф. Социализация и воспитание ребенка. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений/Н.Ф.Голованова. – СПб.: Речь, 2004. – 272 с.
 | Книга с 1 автором |
| 1. Гиппиус С.В. Гимнастика чувств. Тренинг актерского мастерства/С.В.Гиппиус. – СПБ.: Издательство «Веды», 2010. – 378с.
 | Книга с 1 автором |
| 1. Заморев С.И. Игровая терапия. Совсем не детские проблемы/С.И. Заморев. – СПб.: Речь, 2002. – 135 с.
 | Книга с 1 автором |
| 1. Зеленцова - Пешкова Н.В. Игротерапия для дошкольников/ Н.В. Зеленцова-Пешкова. – Ростов н/Д: Феникс, 2014. –156с.: ил.
 | Книга с 1 автором |
| 1. Ковинько Л.В. Воспитание младшего школьника./ Л.В. Ковинько. – М.: Изд-во «Академия», 1998. – 288 с.
 | Книга с 1 автором |
| 1. Кипнис М. 128 лучших игр и упражнений для любого тренинга. Актерский тренинг: 128 лучших игр и упражнений для актера, режиссера, тренера/ М. Кипнис. – М.: АСТ; СПб.: Прайм-ЕВРО-ЗНАК, 2009. – 287 с.
 | Книга с 1 автором |
| 1. Лисина М.И. Потребность в общении // М.И. Проблемы онтогенеза общения. - М.: Педагогика, 1986. с. 31-57 (с сокращ.) с. 5-9.Режим доступа: http://pedlib.ru/Books/3/0032/3\_0032-1.shtml
 | Книга с 1 автором |
| 1. Михайлова И.М. Формирование коммуникативных умений младших школьников с использованием наглядности./И.М. Михайлова – М.: Псков. ПГПУ, 2005. – 188 с.
 | Книга с 1 автором  |
| 1. Монина Г.Б., Лютова-Робертс Е.К. Коммуникативный тренинг (педагоги, психологи, родители)./Г.Б. Монина, Е.К. Лютова-Робертс.- СПб.: Речь, 2013. –224 с.
 | Книга 2-х авторов |
| 1. Мухина В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: Учебник для студ. Вузов/В.С.Мухина. - 10-е изд., перераб. и доп. - М.: Издательский центр "Академия", 2006. – 608 с.
 | Книга с 1 автором |
| 1. Озерова О.Е. Развитие творческого воображения и мышления у детей. Игры и упражнения./О.Е. Озерова. – Ростов н/Д: Феникс,2005. –192 с.
 | Книга с 1 автором |
| 1. Полищук В. Актерский тренинг Михаила Чехова/ В. Полищук.-М.:АСТ; Владимир:ВКТ,2010. – 256 с.
 | Книга с 1 автором |
| 1. Практическая психология образования / Под ред. И.В. Дубровиной. 4-е изд., перераб. и доп. – СПб.: Питер, 2004 – 592 с.
2. Психология и педагогика: Учебное пособие / Николаенко В.М., Залесов Г.М., Андрюшина Т.В. и др.; Отв. ред. канд. филос. наук, доцент В.М. Николаенко. – М.: ИНФРА-М; Новосибирск: НГАЭиУ, 2000. – 175 с.
3. Ромек В.Г. Тренинг уеренности в межличностных отношениях. – СПб.: Речь, 2008. – 175 с.
4. Савельева В.А. Я играю чувства. Сказкотренинги для дошкольников и младших школьников/В.А. Савельева, Л.В. Фомина.- СПб.: Речь, 2013. – 64 с.
5. Сарабьян Э. Актерский тренинг по системе Станиславского. Интеллект. Воображение. Эмоции. Метод действенного развития/Эльвира Сарабян.- М.: АСТ; Владимир:ВКТ, 2011. – 191 с.
6. Скурат Г.Г. Детский психологический театр: развивающая работа с детьми и подростками.- СПб.: Речь, 2007. – 144с.
7. Соколова В.Н., Юзефович Г.Я. Отцы и дети в меняющемся мире// Психологическая наука - школе. - М.: Просвещение, 1991. – 223 с.
8. Соснова М.Л. Тренинг коммуникативного мастерства: Учебно-практическое пособие – М.: Академический Проект, 2010. – 265 с.
9. Сухомлинский В.А. Сердце отдаю детям. – Киев: Радянська школа, 1974. – 288 с.
10. Уханова А.В. Завтра в школу! Развитие эмоций ми навыков общения у ребенка. – СПб.: Речь; М.:Сфера, 2011. – 128 с.
11. Феофанова,И.Актерский тренинг для детей/ И. Феофанова.- М.: АСТ: Астрель: Полиграфиздат, 2011. – 352 с.

 1. Чикер А.В. 18 программ тренингов: Руководство для профессионалов / В.А. Чикер. – СПб.: Речь,2011. – 368с.
2. Эльконин Д. Б. Психология обучения младшего школьника // Эльконин Д. Б. Избранные психологические труды. – М.: Педагогика, 1989. – 560 с. Режим доступа: http://pedlib.ru/Books/6/0426/6\_0426-1.shtml
 | Книга с 1 авторомКнига 3-х авторовКнига с 1 авторомКнига с 1 авторомКнига с 1 авторомКнига с 1 авторомКнига с 1 авторомКнига с 1 авторомКнига с 1 авторомКнига с 1 авторомКнига с 1 авторомКнига с 1 авторомКнига с 1 автором |

**Приложение**

**Разминка основная: пластика и сценическое движение**

1) Растираем руками мышцы ног.

*2)* Исходная позиция: стопы на ширине плеч, параллельны. Перекаты с пяток на носочки и обратно. Перекатившись на носочки, найти устойчивую позицию. Прокатившись на пятки, также удержать устойчивое положение.

3) Движение в сторону: носки вместе, пятки вместе, носки вместе, пятки вместе и т.д.

4) Исходная позиция: стопы на ширине плеч, параллельны. Поднимать и отпускать пятки, соблюдая ритм.

5) Из предыдущей позиции выходим на невысокие прыжки, затем прыжки с поворотами корпуса, затем прыжки с поворотами корпуса поочередно на одной ноге.

6) Исходная позиция: выпад на правую ногу. Прыжок вверх. Поменять в воздухе ноги и приземлиться в выпад на левую ногу. Повторить упражнение с левой ноги.

7) Начать вращательное движение суставом правого плеча вперёд. Одновременно с этим сустав левого плеча начинает вращательное движение назад. Поменять направления движения. Затем то же самое, но вращаются руки.

8) Руки в стороны, напряжены как канаты. Вращение кистями, затем ладони вверх и вниз, левая вверх, правая вниз.

9) **«Орех».** Поднять плечи, отвести назад, отпустить и «зажать между лопатками большой орех», держать «орех»

10) Потянуться правым ухом вправо, затем левым ухом влево. Проконтролировать, чтобы взгляд был направлен вперёд, голова не поворачивается.

11)**«Ласточка».** Оторвать правую ногу от пола. Обе руки вытянуты перед собой вперёд, параллельно полу. Поднять прямую правую ногу в противоположную рукам сторону. Необходимо добиться, чтобы руки и нога составляли единую прямую линию параллельную полу. Вернуться в исходную позицию. Поменять ногу и повторить упражнение.

12) Исходная позиция: ноги на расстоянии две ширины плеч, стопы параллельны, руки опущены перед собой, ладони прижаты к полу.
Правое бедро тянется вверх, отрывая пятку от пола. Возвращение в исходную позицию. Левое бедро тянется вверх, также отрывая пятку от пола.
13) Исходная позиция: гимнастический выпад на правую ногу. Наклонить тело вниз так, чтобы правое плечо опустилось ниже правого колена. Сделать в этом положении несколько пружинистых движений. Выполнить это упражнение с выпадом на левую ногу.

14) Исходная позиция: сидя на полу, ноги согнуты в коленях, стопы не касаются пола. Руки разведены в стороны.
Начать вращательное круговое движение стопами ног наружу, при этом кисти рук вращаются во внутрь. Поменять направление вращения и повторить упражнение.

15) Исходная позиция: сидя на полу с согнутыми ногами и прижатыми к груди коленями.

Пружинистыми движениями выпрямляем ноги. Грудная клетка остаётся плотно прижатой к коленям.

16) Исходная позиция: сидя на полу, ноги выпрямлены.
Потянуться к прямым ногам и взяться за пальцы ног. Поочерёдно поднять сначала одну, потом другую ногу. Ноги, при этом, не сгибаются в коленях.

17) **«Ежи».** Исходная позиция: сидя на полу с согнутыми ногами и прижатыми к груди коленями. Округлить спину и прокачаться от копчика до шейного отдела и обратно

18) Исходная позиция: лёжа на спине.
Подняв ноги вверх, выйти в стойку на лопатках – «берёзка». Проконтролировать положение корпуса тела и ног.

19) Исходная позиция: лёжа на спине, руки разведены в стороны.
Подняв ноги вверх и опустив их за головой, носками стоп коснуться пола. Потянуть пятки к полу, при этом носки ног тянуться к голове.

20) **«Золотая рыбка»**. Исходная позиция**:** на полу лежа на спине лицом вверх, руки закинуты за голову и вытянуты, ноги также вытянуты, ступни расположены под прямым углом к туловищу (перпендикулярно телу), пальцы ног постоянно тянутся на себя. Бедра и пятки с силой прижимаются к полу. Согните руки в локтях, положите ладони под шейные позвонки, ноги вместе, пальцы обеих ног при этом нужно тянуть на себя, затылок, плечи, таз, икры, пятки прижаты к полу. Начинайте быстрые колебания (вибрации) телом справа налево, так, как это делает маленькая рыбка. При выполнении упражнения позвоночник должен быть прижат к полу. Тело вибрирует влево-вправо, но не вверх-вниз! Приподнять можно лишь ступни ног и затылок. Выполняется 1-2 минуты.

***Разминка основная сценическая речь.*** *( Можно выбрать 3-4 упражнения на каждое занятие, затем чередовать, добавляя новые)*

***Разогревающий массаж.*** Массирование (1 – 1,5 минуты) Разогревающий массаж начинаем  с массирования лба от переносицы к вискам. Перед началом потрите ладони друг о друга, чтобы они стали теплыми, а затем с лёгким усилием проведите подушечками пальцев от переносицы к вискам. Делайте это достаточно быстро и энергично. Показатель того, что вы делаете правильно, - лбу стало тепло. После этого переходите к массированию нижнечелюстных мышц от носа к уху. Время  и методика массирования те же. Не давайте остывать лбу, время от времени возвращаясь к началу. Совершенно аналогично проводится массирование верхнечелюстных мышц от носа к уху и массирование носовых пазух  от начала бровей до верхней губы.

*Артикуляционная гимнастика*

   Прежде чем выполнять артикуляционные упражнения, не забываем, что губы должны двигаться не горизонтально, т.е. в растянутом положении (в этом случае возникают губные и челюстные зажимы), а вертикально, вместе с движением челюсти. Гимнастику удобнее делать, глядя в зеркало.

**«Назойливый комар».** (подготовительное упражнение – разогревает мышцы лица). Представим, что у нас не рук, ног, а есть только лицо, на которое постоянно садится неугомонный комар.  Мы можем отогнать его только движением мышц лица. Внимание на дыхании не акцентируется.  Главное – гримасничать как можно более активно.

**«Хомячок».** Пожевать воображаемую жвачку так, чтобы двигалось все лицо. Начиная  со второго раза добавить хвастовство. Участники разбиваются по парам и хвастаются лицом друг перед другом, у кого вкуснее жвачка.

**«Рожицы».** Поднять правую бровь. Опустить. Поднять левую бровь. Опустить. Поднять и опустить обе брови. Не раскрывая губ, подвигать нижней челюстью вверх, вниз, вправо, влево. Пораздувать ноздри. Пошевелить ушами. Только лицом сделать этюд «Я тигр, который поджидает добычу», «Я мартышка, которая слушает». Вытянуть лицо. Расплыться в улыбке. Не разжимая зубов, поднять верхнюю губу и опустить ее. Проделать то же самое с нижней губой. Скорчить рожицу «кто смешнее», «кто страшнее».

*Упражнения для губ*

**«Улыбка – пятачок».** Максимально вытягиваем губы вперёд, сложив их хоботком, затем как можно больше растягиваем в улыбку.  Всего 8 пар движений.

**«Часы».** Губами, вытянутыми вперёд хоботком, описываем круг по часовой стрелке и обратно. Можно предложить ребятам взять вытянутыми вперед губами карандаш и написать им в воздухе своё имя.

**«Веселый пятачок»:**

а/на счет раз сомкнутые губы вытягиваются вперед, как пятачок у поросенка; на счет «два» губы растягиваются в улыбку, не обнажая зубов;

б/ сомкнутые вытянутые губы(пятачок) двигаются сначала вверх и вниз, затем вправо и влево;

в/ пятачок делает круговые движения сначала в одну сторону, потом в другую.

 Заканчивая упражнения, детям предлагается полностью освободить мышцы губ, фыркнув, как лошадка.

**«Шторки»**

   Сначала поднимаем вверх только верхнюю губу, затем опускаем вниз только нижнюю, а потом совмещаем эти движения со звуками:

1. «в» - верхняя губа поднимается вверх;
2. «м» - возвращается на место;
3. «з» - нижняя губа опускается вниз.

   Затем попеременно натягиваем верхнюю губу на верхние зубы, нижнюю – на нижние.

   Для того чтобы губы двигались вертикально, можно приставить указательные пальцы к щекам, как бы  ограничивая пальцами возможность растягивания губ.

*Упражнения для языка*

Упражнения выполняются 5-6 раз

**«Уколы».** Делаем «уколы» напряженным языком попеременно в правую и левую щеки. Губы при этом сомкнуты, а челюсти разомкнуты.

**«Змея».** Высовываем язык вперед и, как змея, делаем быстрые уколы.

**«Самый длинный язычок».** Высунуть язык как можно дальше и попытаться достать им до носа, а затем до подбородка.

**«Чаша».** Широко открыв рот, выдвигаем вперёд язык, приподнимая его кончик таким образом, чтобы язык приобрёл форму чаши, и в таком виде убираем его в рот.

**«Коктейль».**  Представляем, что наш язык – это трубка, через которую мы пьём вкусный коктейль. Упражнение выполняется на вдохе.

**«Львёнок и варенье».** Представляем себя львёнком, который весь, от кончиков усов до кончика хвоста, перепачкан вареньем, и нам нужно слизать это варенье огромным длинным языком. Мы «облизываемся», начиная с подушечек пальцев рук и заканчивая пальцами стоп.

**«Жало змеи».** Рот открыт, язык выдвинут как можно дальше вперед, медленно двигается вправо-влево.

**«Конфетка».** Губы сомкнуты, языком за ними помещаем «конфетку» вправо-влево, вверх-вниз, по кругу.

**«Колокольчик».** Рот приоткрыт, губы округлены, язык бьется о края губ, как язычок звонкого колокольчика.

**«Язык на ребро».** Поставить язык на ребро между челюстями, раскрыв рот. Затем перевернуть язык на другое ребро. Добиваться быстроты выполнения упражнения.

*Упражнения для шеи и челюсти*

**«Зевающая пантера»:** нажать двумя руками на обе щеки в средней части и произносить «вау, вау, вау…», подражая голосу пантеры, резко опуская нижнюю челюсть широко открывая рот, затем зевнуть и потянуться.

**«Горячая картошка»:** положить в рот воображаемую горячую картофелину и сделать закрытый зевок (губы сомкнуты, мягкое небо поднято, гортань опущена).

**«Большое яблоко»:** представить, что откусываем куски от большого яблока и жуем. Рот открывать как можно шире.

*Упражнения со звуками*

**«Шмели и комары».**Необходимо жужжать, произнося звук «ж» как можно ниже, до ощущения вибрации в грудной клетке, затем звук «з » произносится высоко,как комариный писк.

**«Этажи».**Одновременно наклоняясь и дотрагиваясь до пола ладонь считать «этажи» с первого до пятого, каждый раз повышая звук.

**«Комки».**Наклониться, взять «снег» , сделать «комок» и кинуть его как можно дальше направляя звук. Считать до десяти комков. Соблюдая темп.

**«Мама, дай молока».**Произносить фразу, каждый раз делая акцент на одно слово.

**«Мотоцикл».** Представить, что мы за рулем мотоцикла и на звуке «р», разгонять его постепенно от низкого к высокому звуку.

**«Мяч».** Представить большой мяч, который мы отбиваем от пола со звуком «бом», затем на максимальной громкости бросаем «мяч».

**«Треугольник».** С предельно точной артикуляцией и даже нарочито педалируя каждое положение губ произносятся гласные в следующем порядке: «а-о-у-э-ы-и». Со второго раза добиваться того, чтобы звук летел как можно дальше.

**«Я».**  Участники становятся полукругом, и каждый, выходя к залу, прикладывает руку к груди, а затем, выбрасывает её вперёд с разворотом ладони к верху, произносит «я». Задача – послать звук вместе с рукой как можно дальше. Думаю, что не будет большой разницы, если вместо «я» будут произноситься буквы из треугольника.

 **«Эхо».** Ученики разбиваются на две команды, становятся в разные концы комнаты. Первая кричит «ау-у-у», вторая отзывается им эхом «ау-у-у»,первая повторяет эхом эхо «ау-у-у» и так до затихания звука.

**«Звуки».**

БАП-БОП-БУП-БЭП-БЫП-БИП

ТАТ-ТОТ-ТУТ-ТЭТ-ТЫТ-ТИТ

МАМ-МОМ-МУМ-МЭМ-МЫМ-МИМ

ПТКА-ПТКО-ПТКУ-ПТКЭ-ПТКЫ-ПТКИ

ПТКАПТ-ПТКОПТ-ПТКУПТ-ПТКЭПТ-ПТКЫПТ-ПТКИПТ

ПДГА-ПДГО-ПДГУ-ДПГЭ-ПДГЫ-ПДГИ

БДГАБДТ-БДГОБДТ-БДГУБДТ-БДГЭБДТ-БДГЫБДТ-БДГИБДТ

**«Чистоговорки»**

    В сценической речи используются  ЧИСТОговорки. Это те же тексты, что и скороговорки, но внимание их обращается не на скорость произношения, а на чистоту проговаривания. Сначала я говорю чистоговорку, а вы повторяете хором за мной.(Если слышны ошибки, то произносит каждый отдельно)

1. Шла Саша по шоссе и сосала сушку
2. Купи кипу пик
3. Бык тупогуб,  тупогубенький бычок. У быка бела губа была тупа
4. Король-орел

 Вот некоторые упражнения с чистоговорками, которые мы с вами сейчас выполним.

**«Сплетня».** С помощью разных чистоговорок участники передают друг другу новость. Основной акцент сделан на чёткость произношения.

**«Переброс»**   Участники стоят в кругу, у одного из них в руках мячик. Тот, у кого в руках мяч, произносит чистоговорку и отправляет последнее слово и мячик партнеру через круг.

1. «Чистоговорка в образе». Участники по одному выходят в круг и произносят одну и ту же чистоговорку, но в разных, заранее заданных педагогом образах. Например, сказать: «Шла Саша по шоссе и сосала сушку»
2. как учительница русского языка, читающая диктант.
3. как преподаватель по речи
4. как обиженный ребенок
5. как скандальная бабка
6. как робот
7. как рассерженный человек

*Дыхательные упражнения*

 Сейчас проведем упражнения на дыхание. Каждое упражнение делаем 6-8 раз.

**«Свечка».** Участники ставят палец перед ртом. Набирается и устанавливается правильное дыхание, после чего воздух выпускается тоненькой струйкой, так чтобы «пламя свечи» не колыхнулось.

**«Погреем руки»**  Участники ставят перед ртом ладонь и широко раскрытым ртом медленно выпускают воздух на ладошку.

**«Снайпер».**  То же, что и «свечка», но воздух выдыхается одномоментно и за максимально короткое время.

**«Упрямая свечка».** То же, что и «снайпер», но воздух выдыхается в несколько приёмов без дополнительного добора дыхания.

**«Львенок греется»**

   Мягким, долгим выдохом (как бы беззвучно произносят слог «ха»), который у нас называется «тёплым дыханием», греем последовательно: ладони, локти, плечи, грудь, живот, колени, стопы, «хвост». Упражнение **«Львёнок греется»** всегда последнее в этом блоке, разогреваем им голосовые связки и  приступаем к следующему блоку.

**«Комарик».** Участники становятся в шахматном порядке. Руки в стороны. Перед носом у каждого вьётся со звуком «з – з – з – з» «комарик». Звук произносится на выдохе, на одном дыхании. На выдохе руки медленно сводятся, и в конце дыхания «комарик» прихлопывается.

**«Насосик».** Участники разбиваются на пары, один из пары – мячик, второй – насосик. Вначале «мячик» сдут, то есть ребёнок в максимально расслабленной позе сидит на корточках на полу. «Насосик» со звуком «пс»  и сгибается в пояснице до прямого угла «накачивает» «мячик». Каждое выпрямление – вдох, каждый наклон – выдох.  «Мячик» постепенно «надувается». При этом воздух набирается дискретно, порциями. Когда «мячик» надут, «насосик», выдёргивает «затычку», и «мячик» со звуком «ш  - ш – ш» сдувается. Выдох происходит длительно. Потом участники меняются ролями. Это  упражнение хорошо тем, что каждый ребёнок проходит тренинг на тактированные и на длительные вдох и выдох.

**«Егорка»:** «Как на горке на пригорке жили тридцать три  Егорки: раз Егорка, два Егорка, три Егорка…» и т.д.  Перед началом счёта Егорок подбирается дыхание. Это упражнение хорошо тем, что наглядно показывает, насколько ученики смогли продвинутся по сравнению с прошлым разом.

 **«Дровосек»**

    Вдох – руки подняты вверх, как бы держат топор. Выдох  со словами «и – раз», руки опускаются вниз – раскололи полено. Таким образом, вдох – замах, выдох – удар.

   Все эти упражнения направлены на развитие диафрагматического дыхания. В игровом пространстве,  посредством физических движений,  помогающих «открывать» диафрагму, мы постепенно увеличиваем объём воздуха и учимся распределять протяженность и силу выдоха, от которых напрямую зависит долгота и сила звука.