

Управление образования Администрации города Твери

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №51 г. Твери



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
**Театральная студия «Синяя птица»**

возраст обучающихся 11-15 лет  
срок реализации – 2 года

Автор-составитель:  
педагог дополнительного  
образования МОУ СОШ №51  
Корлюкова Светлана Анатольевна

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка.....	4
2. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий...8	
3. Планируемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.....	12
4. Содержание программы.....	15
5. Учебный план.....	17
6. Календарный учебный график.....	19
7. Учебно-тематический план.....	20
8. Материально-техническое обеспечение.....	42
9. Список литературы.....	43
10. Приложения.....	44

Корлюкова Светлана Анатольевна - педагог дополнительного образования первой категории, руководитель детской театральной студии «Синяя птица».

Данная программа относится к программам театрального искусства. Программа рассматривает возможность воспитывать зрительскую и исполнительскую культуру школьников.

Работа по программе художественной направленности позволяет педагогу формировать у детей не только нравственно – эстетическую отзывчивость на прекрасное и безобразное в жизни и в искусстве, но и опыт социальных навыков поведения.

Одним из важных условий успешной работы педагога дополнительного образования является вовлечение детей в разнообразные виды деятельности: образовательную, игровую, досуговую, оздоровительную.

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Театральная студия «Синяя птица» имеет художественную направленность и реализует компоненты программы развития социальной активности учащихся начальных классов «Орлята России»..

Рабочая программа школьного театрального кружка составлена на основе Образовательной программы «Театр» Е. И. Косинец в соответствии с ФГОС ООО.

### **Актуальность**

Программа театральной студии «Синяя птица» реализует общекультурное (художественное) направление в дополнительном образовании учащихся 5-8 классов. Отличительной особенностью данной программы является синтез типовых образовательных программ по всеобщему и специальному театральному образованию и современных образовательных технологий. Театр — это волшебный мир искусства, где нужны самые разные способности. И поэтому, можно не только развивать эти способности, но и с детского возраста прививать любовь к театральному искусству.

Театр как искусство научит видеть прекрасное в жизни и в людях, зародит стремление самому нести в жизнь благое и доброе. Реализация программы с помощью выразительных средств театрального искусства таких как, интонация, мимика, жест, пластика, походка не только знакомит с содержанием определенных литературных произведений, но и учит детей воссоздавать конкретные образы, глубоко чувствовать события, взаимоотношения между героями этого произведения. Театральная игра способствует развитию детской фантазии, воображения, памяти, всех видов детского творчества (художественно-речевого, музыкально-игрового, танцевального, сценического) в жизни школьника. Одновременно способствует сплочению коллектива, расширению культурного диапазона учеников и учителей, повышению культуры поведения.

Особенности театрального искусства – массовость, зрелищность, синтетичность – предполагают ряд богатых возможностей, как в развивающемся эстетическом воспитании обучающихся, так и в организации их досуга. Театр – симбиоз многих искусств, вступающих во взаимодействие друг с другом. Поэтому занятия в театральном коллективе сочетаются с занятиями танцем, музыкой, изобразительным искусством и прикладными ремеслами. Данная программа учитывает эти особенности общения с театром и рассматривает их как возможность воспитывать зрительскую и исполнительскую культуру.

Театральное искусство своей многомерностью, своей многоликостью и синтетической природой способно помочь ребёнку раздвинуть рамки постижения мира. Увлечёт его добром, желанием делиться своими мыслями, умением слышать других, развиваться, творя и играя. Ведь именно игра есть неперенный атрибут театрального искусства, и вместе с тем при наличии игры дети и педагоги взаимодействуют, получая максимально положительный результат. На занятиях школьники знакомятся с видами и жанрами театрального искусства, с процессом подготовки спектакля, со спецификой актёрского мастерства. Программа ориентирована на развитие личности ребенка, на требования к его личностным и метапредметным результатам, направлена на гуманизацию воспитательно-образовательной работы с детьми, основана на психологических особенностях развития школьников.

## **Цели и задачи программы**

**Цель:** эстетическое, интеллектуальное, нравственное развитие учеников, творческой индивидуальности, интереса и отзывчивости к искусству театра.

### **Задачи**

*Обучающие:*

- знакомство с различными видами театра (кукольный, драматический, оперный, театр балета, музыкальной комедии);
- поэтапное освоение различных видов творчества;
- обучение технике актёрского мастерства;

- обучение навыкам сценического мастерства.

*Развивающие:*

- развитие индивидуальных, творческих способностей обучающихся;

- развитие точности и координации движений, умение ориентироваться в малом и большом пространствах;

- развитие воображения, пространственного мышления детей;

- развитие мелкой моторики, выразительности речи;

- развитие коммуникативных качеств: умение общаться и сотрудничать со сверстниками в процессе образовательной, творческой деятельности; готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.

*Воспитательные:*

- воспитание художественно-эстетического вкуса и творческого подхода к выполнению заданий различной сложности;

- воспитание чувства коллективизма, взаимовыручки;

- воспитание уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению;

- воспитание волевых качеств личности.

### **Условия реализации программы**

Программа рассчитана на два года обучения. В группах обучаются девочки и мальчики с 11 до 15 лет.

Количественный состав учащихся:

1 год – не менее 15 человек;

2 год – не менее 13 человек;

Режим занятий: 1 год обучения - 2 раза в неделю по 2 часа.

Всего за год – 144 часа.

2 год обучения - 2 раза в неделю: одно занятие – 2 часа, второе занятие – 1 час. Итого - 3 часа.

Всего за год – 108 часов.

При формировании группы, по возможности, учитывается возраст детей. В разновозрастных группах предусматриваются индивидуальные задания для конкретных детей (с ослабленным здоровьем) или задания для отдельных групп.

В группы первого года обучения приходят дети, не имеющие специальных навыков. Уровень подготовки учащихся, поступающих в группы 2-го года обучения, определяется собеседованием.

## **Формы организации образовательной деятельности и режим занятий**

Форма занятий – групповая и индивидуальная работа, со всей группой одновременно и с участниками конкретного представления для отработки дикции и актерского мастерства. Основными видами проведения занятий являются театральные игры, беседы, тренинги, спектакли и праздники.

Занятия театрального кружка включают наряду с работой над пьесой проведение бесед об искусстве. Совместные просмотры и обсуждение спектаклей, фильмов. Школьники выполняют самостоятельные творческие задания: устные рассказы по прочитанным книгам, отзывы о просмотренных спектаклях, сочинения, посвященные жизни и творчеству того или иного мастера сцены.

Беседы о театре знакомят кружковцев в доступной им форме с особенностями реалистического театрального искусства, его видами и жанрами, с творчеством ряда деятелей русского театра; раскрывает общественно воспитательную роль театра и русской культуры. Все это направлено на развитие зрительской культуры кружковцев.

Практическое знакомство со сценическим действием целесообразно начинать с игр-упражнений, импровизаций, этюдов, близких жизненному опыту кружковцев, находящих у них эмоциональный отклик, требующих творческой активности, работы фантазии. Необходимо проводить обсуждение этюдов, воспитывать у кружковцев интерес к работе друг друга, самокритичность, формировать критерий оценки качества работы. Этюды-импровизации учебного характера полезно проводить не только на начальной стадии, но и позднее - либо параллельно с работой над пьесой, либо в самом процессе репетиции. Учебные этюды-импровизации, непосредственно не связанные с репетируемой пьесой, могут служить и хорошей эмоциональной разрядкой, способствовать поднятию творческой активности, общего тонуса работы.



Работа над сценическим воплощением пьесы строится на основе ее углубленного анализа (выявление темы, основного конфликта, идейных устремлений и поступков героев, условий и обстоятельств их жизни, жанровых особенностей пьесы, стиля автора и т.д.). Она включает предварительный разбор пьесы; работу, непосредственно связанную со сценическим воплощением отдельных эпизодов, картин, и наконец, всей пьесы; беседы по теме пьесы, экскурсии; оформление спектакля и его показ зрителям.

Занятия проводятся 2 раза в неделю в течение учебного года. В течении первого года обучения занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа с перерывом в 15 минут. Общее количество часов в год составляет 144 часа. На втором году обучения продолжительность одного занятия 1 час, второго – 2 часа с перерывом в 15 минут. Общее количество часов в год составляет 108 часов.

Организация работы театральной студии «Синяя птица» предусматривает:

- самостоятельное планирование деятельности и определение перспектив ее развития;
- проведение репетиций, фестивалей, творческих вечеров, выступлений;
- сбор материалов, отражающих работу кружка.

Занятия театрального кружка состоят из теоретической и практической частей. Теоретическая часть включает краткие сведения о развитии театра, цикл познавательных бесед о жизни и творчестве великих мастеров театра, беседы о красоте вокруг нас, профессиональной ориентации школьников. Практическая часть работы направлена на получение навыков актерского мастерства.

### **Формы работы**

- групповые и индивидуальные занятия (отработка дикции, обучение выразительному чтению);
- театральные игры;
- конкурсы и викторины;
- диспуты и беседы;

- посещение местного Театра драмы;
- инсценировки и различные праздники.

Подготовка к школьным мероприятиям, различные инсценировки и праздники, театральные постановки сказок, эпизодов из литературных произведений направлено на приобщение обучающихся к искусству театра.

## **Методы обучения**

Обучающиеся постигают азы театрального мастерства, приобретая опыт публичного выступления. Они учатся коллективной работе, умению общаться со зрителем. Особое место занимает работа над характером персонажа, мотивами его действий. Центром работы является выразительное чтение текста, работа над репликами. Всё это должно быть осмысленно и прочувствованно. Обязательно индивидуальное видение характера персонажа.

Огромное значение имеет оформление мероприятия, декорации и костюмы, музыкальное оформление. Всё это развивает воображение, творческую активность, позволяет реализовать способности.

Неотъемлемой формой занятий кружка является экскурсия в театр. Здесь происходит знакомство с процессом подготовки спектакля (посещение гримерной, костюмерной, просмотр спектакля). Потом важны совместные просмотры и обсуждение спектаклей, фильмов; рассказы по прочитанным книгам, отзывы о просмотренных спектаклях, сочинения.

Беседы о театре знакомят учеников с особенностями современного театрального искусства, его видами и жанрами. Здесь важно показать общественно-воспитательную роль театра.

Освоение программного материала достигается чередованием теоретической и практической части. Занятие состоит из организационной, теоретической и практической части. Организационный этап – это подготовка к работе; теоретическая часть — это необходимая информация по теме.

## Формы контроля

*Для полноценной реализации данной программы используются разные виды контроля:*

- **текущий** – осуществляется посредством наблюдения за деятельностью ребенка в процессе занятий;
- **промежуточный** – праздники, соревнования, занятия-зачеты, конкурсы;
- **итоговый** – открытые занятия, спектакли.

**Формой подведения итогов считать:** выступление на школьных праздниках, торжественных и тематических линейках, участие в школьных мероприятиях, родительских собраниях, классных часах, участие в мероприятиях младших классов, инсценирование сказок, сценок из жизни школы и постановка сказок и пьесок для свободного просмотра.

## **Планируемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

### **Обучающиеся научатся:**

- включаться в диалог, в коллективное обсуждение, проявлять инициативу и активность
- работать в группе, учитывать мнения партнёров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

### **Обучающиеся получат возможность научиться:**

- читать, соблюдая орфоэпические и интонационные нормы чтения;
- выразительному чтению;
- различать произведения по жанру;
- развивать речевое дыхание и правильную артикуляцию;
- видам театрального искусства, основам актёрского мастерства;
- сочинять этюды по сказкам;
- умению выражать разнообразные эмоциональные состояния (грусть, радость, злора, удивление, восхищение)

## Предполагаемый результат

### *Личностные УУД:*

- потребность сотрудничества с товарищами, доброжелательное отношение, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению других;
- формирование этических отношений, эстетических потребностей;
- приобретение ценностей посредством слушания и заучивания произведений художественной литературы;
- осознание значимости театрального искусства для развития личности.

### *Регулятивные УУД:*

- понимать и ставить учебную задачу, формулировать цель;
- планировать действия на этапах работы;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов деятельности;
- анализировать причины успеха (неуспеха);
- осваивать позитивные установки: «Я буду уважать себя ...», «Я смогу это исполнить...»

### *Познавательные УУД:*

- пользоваться приёмами анализа и синтеза при чтении и просмотре видеозаписей;
- проводить сравнительный анализ поведения героя;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять творческие способности при сочинении рассказов, сказок, этюдов, чтении по ролям.

### *Коммуникативные УУД:*

- включаться в диалог, в коллективное обсуждение, проявлять инициативу и активность;
- работать в группе, учитывать мнения партнёров;
- уметь обращаться за помощью;
- уметь формулировать свои затруднения;

- предлагать помощь и сотрудничество;

- уметь слушать собеседника;

договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности и приходить к общему решению;

формулировать собственное мнение и позицию;

- осуществлять взаимный контроль;

- адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих.

## Содержание программы

### *Разделы программы:*

#### Роль театра в культуре

На вводном занятии знакомство с коллективом проходит в игре «Снежный колобок». Руководитель кружка знакомит ребят с программой кружка, правилами поведения на кружке, с инструкциями по охране труда. Игра «Жизнь-театр».

Беседа о театре. Значение театра, его отличие от других видов искусств. Учащиеся приобретают навыки, необходимые для сценического общения, участвуют в этюдах для выработки выразительной сценической жестикуляции («Немое кино»), знакомятся с древнегреческим, современным, кукольным, музыкальным, цирковым театрами. Знакомятся с создателями спектакля (писатель, поэт, драматург).

#### Театрально-исполнительская деятельность

Упражнения, направленные на развитие чувства ритма. Образно-игровые упражнения (электричка, стрекоза, бабочка.). Упражнения, в основе которых содержатся абстрактные образы (ветер, туман). Основы актерского мастерства. Мимика. Театральный этюд. Язык жестов. Дикция. Интонация. Темп речи. Рифма. Ритм. Импровизация. Диалог. Монолог.

#### Занятия сценическим искусством

Упражнения и игры: превращения предмета в предмет («Метаморфозы»); живой алфавит, речка, волна. Игры-одиночки. Выполнение этюда по картинкам. Приёмы релаксации. Концентрация внимания, дыхания.

#### Освоение терминов

Знакомство с терминами: драматический, кукольный театр, спектакль, этюд, партнёр, премьера, актер.

#### Работа над мероприятием (басня, сказка и т.д.)

В основу работы легли авторские и народные произведения. Знакомство с пьесой, сказкой. Работа над мероприятием. Этюды - спектакль.

## Показ спектакля (мероприятия).

### *Задачи руководителя:*

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



**Учебный план**  
**дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы дополнительного**  
**образования «Театральная студия «Синяя птица» на 2022 – 2023 учебный год**

**1 год обучения**

<b>№</b>	<b>Название раздела</b>	<b>Всего часов</b>	<b>Теоретические занятия</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>Формы контроля</b>
<b>1.</b>	Роль театра в культуре	9	5	4	Беседа, опрос
<b>2.</b>	Театрально-исполнительская деятельность	40	7	33	Выполнение практич. занятий
<b>3.</b>	Занятия сценическим искусством	31	6	25	Выполнение практич. занятий
<b>4.</b>	Освоение терминов	15	9	6	Выполнение практич. занятий
<b>5.</b>	Работа над мероприятием (басня, сказка и т.д.)	25	4	21	Выполнение практич. занятий
<b>6.</b>	Показ спектакля (мероприятия).	24	4	20	Выполнение практич. занятий
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>35</b>	<b>109</b>	

*В план могут вноситься изменения и дополнения по желанию учащихся.*

**Учебный план**  
**дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы дополнительного**  
**образования «Театральная студия «Синяя птица» на 2022 – 2023 учебный год**

**2 год обучения**

<b>№</b>	<b>Название раздела</b>	<b>Всего часов</b>	<b>Теоретические занятия</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>Формы контроля</b>
<b>1.</b>	Роль театра в культуре	5	3	2	Беседа, опрос
<b>2.</b>	Театрально-исполнительская деятельность	25	6	19	Выполнение практич. занятий
<b>3.</b>	Занятия сценическим искусством	26	5	21	Выполнение практич. занятий
<b>4.</b>	Освоение терминов	15	9	6	Выполнение практич. занятий
<b>5.</b>	Работа над мероприятием (басня, сказка и т.д.)	25	4	21	Выполнение практич. занятий
<b>6.</b>	Показ спектакля (мероприятия).	12	2	10	Выполнение практич. занятий
	<b>Итого</b>	<b>108</b>	<b>29</b>	<b>79</b>	

*В план могут вноситься изменения и дополнения по желанию учащихся.*

**Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы дополнительного образования «Театральная студия «Синяя птица» на 2022 – 2023 учебный год**

Год обучения/№ группы	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Количество учебных недель	Количество учебных часов (академических)	Режим занятий
1 год обучения	02.09.2022	21.05.2023	36	144	2 раза в неделю по 2 часа
2 год обучения	05.09.2022	30.05.2023	36	108	2 раза в неделю: 1 занятие – 2 час 2 занятие – 1 часа

## Учебно-тематический план

1 год обучения (144 ч.)

№ п/п	Тема	Содержание занятия	часы	Формы, методы	Виды деятельности	Дата
1-2	Вводное занятие. Интермедии «Сотворение нового мира». «Школа каменного века». «Каменный гость»	Даю возможность попасть в мир детской фантазии и воображения. Познакомить с понятием «театр». Ознакомление со сценарным материалом.	2	Фронтальная работа. Групповая работа.	Просмотр видео. Выбор исполнителей на роли. Застольная репетиция.	2.09
3-4	Сценическая речь. Театр и культура.	Приобретение навыков сценического общения. Упражнения на развитие дыхания.	2	Групповая работа.	Этюды. Выразительность сценической жестикуляции «Немое кино».	4.09
5-6	Мини-спектакли: «Сотворение школьного мира». «Школа каменного века». «Каменный гость».	Обсуждение. Определение темы, идеи, сверхзадачи миниатюр.	2	Групповая работа. Словесные методы.	Самостоятельно разучивают диалоги в микрогруппах. Репетиция в выгородке.	9.09
7-8	Сценическая речь. Театральная игра.	Развиваем зрительное, слуховое внимание, наблюдательность. Находим	2	Групповая работа.	Самостоятельно разучивают диалоги в микрогруппах.	11.09

		ключевые слова в предложении и выделяем их голосом. Логическое ударение.		Словесные методы.		
9-10	Мини-спектакли ко Дню учителя	Придумываем, обсуждаем костюм к спектаклю.	2	Групповая работа.	Монтировочная репетиция	16.09
11-12	Сценическая речь.	Разучивание скороговорок, считалок, потешек, закличек. Их проговаривание.	2	Индивидуальная работа.	Соревнование. Работа над постановкой дыхания	18.09
13-14	Мини-спектакли ко Дню учителя	Разработка декораций.	2	Групповая работа.	Прогонная репетиция. Создание декораций.	23.09
15-16	Сценическая речь	Отрабатываем схему: «Театр – Коллектив - Спектакль – Результат». Музыкальные пластические игры и упражнения.	2	Групповая работа, поисковые методы.	Подбор музыкальных произведений к известным сказкам.	25.09
17-18	Мини-спектакли ко Дню учителя	Разработка декораций. Обсуждение недочётов.	2	Групповая работа.	Генеральная репетиция.	30.09
19-20	Премьера мини-спектакля	Выступление. Просмотр видеозаписи спектакля. Обсуждение выступления.	2	Групповая работа. Словесные формы работы	Исправление недостатков.	2.10
21-22	Актерский тренинг	Упражнение на сценическое внимание	2	Беседа, игра	Работа над дикцией, выразительностью речи.	7.10

23-24	Сценическая речь	Темп, громкость, мимика. Отрабатываем упражнения.	2	Индивидуальная работа	Распределение ролей. Упражнения.	9.10
25-26	Актерский тренинг	Упражнение на сценическое внимание	2	Беседа, игра	Работа над дикцией, выразительностью речи.	14.10
27-28	Сценическая речь. Что такое дикция.	Знакомство с театральными жанрами. Учимся строить диалог с партнером на заданную тему.	2	Фронтальная работа	Знакомство с правилами поведения на сцене.	16.10
29-30	Актерский тренинг	Упражнение на память физических действий.	2	Беседа, игра	Работа над жестами и мимикой, выразительностью речи.	21.10
31-32	Сценическая речь	Разучивание поговорок и пословиц. Инсценирование пословиц.	2	Индивидуальная работа.	Видео «Пословицы и поговорки».	23.10
33-34	Актерский тренинг	Упражнение на действия с воображаемым предметом.	2	Беседа, игра	Работа над жестами и мимикой, выразительностью речи.	28.10
35-36	Сценическая речь	Разучивание поговорок и пословиц. Инсценирование пословиц.	2	Индивидуальная работа.	Видео «Пословицы и поговорки».	30.10

37-38	Актерский тренинг	Произнесение скороговорок по очереди. Разный темп, сила звука и интонация.	2	Словесные формы работы	Презентация «Виды театрального искусства».	4.11
39-40	Сценическая речь	Упражнения на развитие интонации (скороговорки, чистоговорки, считалки)	2	Словесные формы работы	Презентация «Виды театрального искусства».	6.11
41-42	Новогодний спектакль	Знакомство с текстами, распределение ролей, диалоги.	2	Отработка дикции	Работа над дикцией, выразительностью речи.	11.11
43-44	Сценическая речь	Викторина на тему «Басни И.А. Крылова»	2	Фронтальная работа	Отгадывание заданий викторины.	13.11
45-46	Новогодний спектакль	Мини-спектакль с пальчиковыми куклами.	2	Фронтальная работа	Репетиция.	18.11
47-48	Сценическая речь	Развиваем зрительное, слуховое внимание, наблюдательность. Учимся находить ключевые слова в предложении и выделять их голосом.	2	Групповая работа, словесные методы	Самостоятельно разучиваем стихи, диалоги в микрогруппах.	20.11
49-50	Новогодний спектакль	Отработка техники чтения.	2	Групповая работа, поисковые методы	Подбор музыкальных произведений. Репетиция по эпизодам.	25.11
51-52	Сценическая речь	Обсуждение. Упражнение на сценическое внимание	2	Фронтальная работа, словесные методы	Самостоятельно создаем диалоги в микрогруппах.	27.11

53-54	Новогодний спектакль	Диалоги героев, репетиции, показ.	2	Индивидуальная работа	Конкурс на лучшего чтеца.	2.12
55-56	Актерский тренинг	Игры на развитие образного мышления, фантазии, воображения, интереса к сценическому искусству. Игры-пантомимы.	2	Групповая работа. Методы поисковые, наглядные	Разучиваем игры-пантомимы.	4.12
57-58	Новогодний спектакль	Разработка декораций	2	Групповая работа.	Изготовление декораций	9.12
59-60	Актерский тренинг	Объяснение, показ	2	Словесные и наглядные методы.	Работа над постановкой дыхания.	11.12
61-62	Новогодний спектакль	Актерская выразительность образов в спектакле	2	Словесные и наглядные методы. Групповая работа.	Отработка дикции. Прогонная репетиция	16.12
63-64	Актерский тренинг	Мини-спектакль с пальчиковыми куклами.	2	Словесные и наглядные методы.	Отработка дикции.	18.12
65-66	Новогодний спектакль	Обсуждение недочетов	2	Словесные и наглядные методы. Групповая работа.	Генеральная репетиция	23.12



67-68	Новогодний спектакль	Просмотр видеозаписи спектакля. Обсуждение выступления	2	Групповая работа.	Выступление. Работа над ошибками. Устранение недостатков.	25.12
69-70	Актерский тренинг	Объяснение, показ. Упражнение на память физических действий.	2	Групповая работа.	Перемена отношения к предмету	30.12
71-72	Спектакль «О любви и в шутку и всерьёз»	Ознакомление со сценарием	2	Групповая работа.	Пробы исполнителей на роли. Застольная репетиция.	13.01
73-74	Актерский тренинг	Учимся находить ключевые слова в предложении и выделять их голосом.	2	Групповая работа, словесные методы	Работа над дикцией, выразительностью речи.	15.01
75-76	Спектакль «О любви и в шутку и всерьёз»	Разбор сценических образов. Построение мизансцены.	2	Групповая работа.	Репетиция в выгородке	20.01
77-78	Актерский тренинг	Объяснение, показ	2	Групповая работа	Перемена отношения к партнеру	22.01
79-80	Спектакль «О любви и в шутку и всерьёз»	Обсуждение, разработка костюмов, реквизита спектаклю	2	Групповая работа	Монтировочная репетиция. Изготовление реквизита, декораций	27.01

81-82	Сценические этюды	Объяснение, показ. Упражнение на память физических действий.	2	Групповая работа.	Этюды на общение в условиях оправданного молчания	29.01
83-84	Спектакль «О любви и в шутку и всерьёз»	Актерская выразительность образов в спектакле	2	Словесные и наглядные методы. Групповая работа.	Отработка дикции. Прогонная репетиция	3.02
85-86	Сценические этюды	Объяснение, показ	2	Групповая работа	. Этюды на общение на литературном материале	5.02
87-88	Спектакль «О любви и в шутку и всерьёз»	Обсуждение недочетов	2	Словесные и наглядные методы. Групповая работа.	Генеральная репетиция	10.02
89-90	Сценические этюды	Объяснение, показ	2	Групповая работа.	Этюды с импровизированным текстом	12.02
91-92	День театр. Театрализованное представление Путешествие в страну Театралию»	Ознакомление со сценарием	2	Словесные и наглядные методы. Групповая работа.	Пробы исполнителей на роли. Застольная репетиция.	17.02

93-94	Сценические этюды	Объяснение, показ	2	Групповая работа.	Этюды с импровизированным текстом	19.02
95-96	Путешествие в страну Театралию»	Разбор сценических образов	2	Групповая работа.	Репетиция по эпизодам	24.02
97-98	Страницы истории театра: средневековый площадный театр.	Беседа, показ иллюстраций. Знакомство с искусством средневековой Европы	2	Групповая работа. Словесные и наглядные методы.	Разыгрывание сценок, импровизации в духе средневековых театральных жанров	26.02
99-100	Путешествие в страну Театралию»	Разработка декораций. Обсуждение недочётов.	2	Групповая работа.	Монтировочная репетиция.	3.03
101-102	Путешествие в страну Театралию»	Актерская выразительность образов в спектакле	2	Словесные и наглядные методы. Групповая работа.	Прогонная репетиция	5.03
103-104	Драма как род литературы, предназначенной для сцены	Беседа, показ иллюстраций	2	Словесные и наглядные методы. Фронтальная работа	Разыгрывание микроэтюдов на драматургическом материале	10.03
105-106	Путешествие в страну Театралию»	Обсуждение недочетов	2	Словесные и наглядные методы. Групповая работа.	Генеральная репетиция	12.03

107-108	Развитие представлений о видах театрального искусства: драматический театр.	Актерская выразительность образов в спектакле	2	Словесные и наглядные методы. Групповая работа.	Работа над отрывком современного произведения	17.03
109-110	Премьера представления «Путешествие в страну Театралию»	Просмотр видеозаписи спектакля. Обсуждение выступления	2	Групповая работа	Работа над ошибками	19.03
111-112	Театрализованное представление по мотивам сказки	Ознакомление со сценарием	2	Групповая работа. Индивидуальная работа	Пробы исполнителей на роли	24.03
113-114	Театрализованное представление по мотивам сказки	Ознакомление со сценарием. Обсуждение темы, идеи, сверхзадачи	2	Словесные и наглядные методы. Групповая работа.	Создание сценических образов. Застольная репетиция	26.03
115-116	День Победы. Мини-спектакль «Детство, опаленное войной»	Ознакомление со сценарием	2	Групповая работа. Индивидуальная работа	Пробы исполнителей на роли. Застольная репетиция	31.03
117-118	Театрализованное представление по мотивам сказки	Придумываем костюмы, реквизит, декорации	2	Групповая работа.	Построение мизансцены	2.04
119-120	День Победы. Мини-спектакль	Придумываем костюмы, реквизит, декорации	2	Групповая работа.	Репетиция в выгородке	7.04

	«Детство, опаленное войной»					
121-122	Театрализованное представление по мотивам сказки	Разработка декораций	2	Групповая работа.	Монтировочная репетиция.	9.04
123-124	День Победы. Мини-спектакль «Детство, опаленное войной»	Разработка декораций	2	Групповая работа.	Монтировочная репетиция.	14.04
125-126	Театрализованное представление по мотивам сказки	Актерская выразительность образов в спектакле	2	Словесные и наглядные методы. Групповая работа.	Первая прогонная репетиция	16.04
127-128	День Победы. Мини-спектакль «Детство, опаленное войной»	Актерская выразительность образов в спектакле	2	Словесные и наглядные методы. Групповая работа.	Прогонная репетиция	21.04
129-130	День Победы. Мини-спектакль «Детство, опаленное войной»	Обсуждение недочетов	2	Словесные и наглядные методы. Групповая работа.	Генеральная репетиция	23.04

131-132	Театрализованное представление по мотивам сказки	Актерская выразительность образов в спектакле	2	Словесные и наглядные методы. Групповая работа.	Прогонная репетиция	28.04
133-134	Основы сценического движения	Объяснение, показ	2	Словесные и наглядные методы. Индивидуальная работа	Упражнение на воспитание ритмичности	30.04
135-136	Театрализованное представление по мотивам сказки	Обсуждение недочетов	2	Словесные и наглядные методы. Групповая работа.	Генеральная репетиция	5.05
137-138	Основы сценического движения.	Выполняем упражнения на развитие чувства ритма. Абстрактные образы (свет, солнечные блики, туман). Импровизируем русские народные сказки и басни И.А. Крылова.	2	Фронтальная работа, словесные методы	Отработка чувства ритма. Импровизация. Работа по группам	12.05
139-140	Основы сценического движения.	Создание образа с помощью жестов и мимики. Учимся создавать различные образы с	2	Наглядные методы	Работа над созданием образа с помощью жестов и мимики.	14.05

		помощью выразительных пластических движений.				
141-142	Основы сценического движения.	Абстрактные образы (свет, солнечные блики, туман). Импровизируем русские народные сказки и басни И.А. Крылова.	2	Фронтальная работа, словесные методы	Отработка чувства ритма. Импровизация. Работа по группам	19.05
143-144	Подведение итогов театральной деятельности кружка. Резерв	Беседа	2	Групповая работа.	Театральный капустник	21.05

## Учебно-тематический план

2 год обучения (108 ч.)

№ п/п	Тема	Содержание занятия	часы	Формы, методы	Виды деятельности	Дата
1-2	Вводное занятие. Сценическая речь.	Познакомить с понятием «театр». Упражнение на сценическое внимание	2	Фронтальная работа. Групповая работа.	Упражнения на развитие дыхания	4.09 (работа по набору коллектива)
3	День учителя «Сотворение нового мира». «Школа каменного века». «Каменный гость»	Приобретение навыков сценического общения. Ознакомление со сценарным материалом.	1	Групповая работа.	Выбор исполнителей на роли	6.09 (работа по набору коллектива)
4-5	Сценическая речь.	Упражнения на развитие интонации (скороговорки, чистоговорки, считалки)	2	Групповая работа.	Вибрационный массаж. Артикуляционная гимнастика	11.09 (работа по набору коллектива)
6	Мини-спектакли: «Сотворение школьного мира». «Школа каменного века». «Каменный гость».	Обсуждение. Определение темы, идеи, сверхзадачи миниатюр.	1	Групповая работа. Словесные методы.	Этюды. Выразительность сценической жестикуляции «Немое кино». Самостоятельно разучивают диалоги	13.09



					в микрогруппах. Репетиция в выгородке.	
7-8	Сценическая речь. Театральная игра.	Развиваем зрительное, слуховое внимание, наблюдательность. Находим ключевые слова в предложении и выделяем их голосом. Логическое ударение.	2	Групповая работа. Словесные методы.	Самостоятельно разучивают диалоги в микрогруппах.	18.09
9	«Сотворение школьного мира». ««Школа каменного века». «Каменный гость».	Придумываем, обсуждаем костюм к спектаклю.	1	Групповая работа.	Монтировочная репетиция	20.09
10- 11	Сценическая речь.	Разучивание скороговорок, считалок, потешек, закличек. Их проговаривание.	2	Индивидуальн ая работа.	Соревнование. Работа над постановкой дыхания	25.09
12	««Школа каменного века». «Каменный гость».	Разработка декораций.	1	Групповая работа.	Прогонная репетиция. Создание декораций.	27.09
13- 14	Актерский тренинг	Музыкальные пластические игры и упражнения.	2	Групповая работа, поисковые методы.	Упражнения на сценическое внимание	2.10

15	««Школа каменного века». «Каменный гость».	Разработка декораций. Обсуждение недочётов.	1	Групповая работа.	Генеральная репетиция.	4.10
16-17	Сценическая речь.	Упражнение на сценическое внимание	2	Групповая работа. Словесные формы работы	Упражнения, развивающие грудной резонатор	9.10
18	Новогодний спектакль	Знакомство с текстами, распределение ролей, диалоги.	1	Групповая работа.	Выбор исполнителей на роли	11.10
19-20	Актерский тренинг	Темп, громкость, мимика. Отрабатываем упражнения.	2	Индивидуальная работа	Работа над дикцией, выразительностью речи.	16.10
21	Новогодний спектакль	Упражнение на сценическое внимание	1	Групповая работа.	Застольная репетиция	18.10
22-23	Сценическая речь.	Знакомство с театральными жанрами. Учимся строить диалог с партнером на заданную тему.	2	Фронтальная работа	Знакомство с правилами поведения на сцене.	23.10
24	Новогодний спектакль	Разбор сценических образов	1		Репетиция по этюдам	25.10
25-26	Актерский тренинг	Упражнение на память физических действий.	2	Беседа, игра	Работа над жестами и мимикой, выразительностью речи.	30.10

27	Новогодний спектакль	Придумываем костюмы, реквизит к спектаклям	1	Групповая работа.	Репетиция по эпизодам	1.11
28-29	Сценическая речь	Разучивание поговорок и пословиц. Инсценирование пословиц.	2	Индивидуальная работа.	Видео «Пословицы и поговорки».	6.11
30	Новогодний спектакль	Обсуждаем костюм и реквизит	1	Групповая работа.	Первая репетиция в выгородке	8.11
31-32	Актерский тренинг	Упражнение на действия с воображаемым предметом.	2	Беседа, игра	Работа над жестами и мимикой, выразительностью речи.	13.11
33	Новогодний спектакль	Придумываем, обсуждаем декорации к спектаклю	1	Групповая работа.	Вторая репетиция в выгородке	15.11
34-35	Сценическая речь	Разучивание поговорок и пословиц. Инсценирование пословиц.	2	Индивидуальная работа.	Видео «Пословицы и поговорки».	20.11
36	Новогодний спектакль	Построение мизансцены	1	Групповая работа.	Монтировочная репетиция	22.11
37-38	Актерский тренинг	Произнесение скороговорок по очереди. Разный темп, сила звука и интонация.	2	Словесные формы работы	Презентация «Виды театрального искусства».	27.11
39	Новогодний спектакль	Построение мизансцены	1	Групповая работа.	Монтировочная репетиция	29.11

40-41	Сценическая речь	Упражнения на развитие интонации (скороговорки, чистоговорки, считалки)	2	Словесные формы работы	Презентация «Виды театрального искусства».	4.12
42	Новогодний спектакль	Актерская выразительность образов в спектакле	1	Отработка дикции	Прогонная репетиция	6.12
43-44	Сценическая речь	Объяснение, показ	2	Фронтальная работа	Упражнения на логику речи	11.12
45	Новогодний спектакль	Актерская выразительность образов в спектакле	1	Фронтальная работа	Прогонная репетиция	13.12
46-47	Новогодний спектакль	Обсуждение недочётов	2	Групповая работа.	Генеральная репетиция	18.12
48	Новогодний спектакль	Обсуждение недочётов	1	Групповая работа	Генеральная репетиция совместно с танцевальным коллективом	20.12
49-50	Премьера новогоднего спектакля	Просмотр видеозаписи спектакля. Обсуждение выступления	2	Групповая работа	Работа над ошибками	25.12
51	Сценическая речь	Развиваем зрительное, слуховое внимание, наблюдательность. Учимся находить ключевые слова в предложении и выделять их голосом.	1	Групповая работа, словесные методы	Самостоятельно разучиваем стихи, диалоги в микрогруппах.	27.12
52-53	Сценическая речь	Обсуждение. Упражнение на сценическое внимание	2	Фронтальная работа, словесные методы	Самостоятельно создаем диалоги в микрогруппах.	10.01

54-55	Сценическая речь	Обсуждение. Упражнение на сценическое внимание	2	Фронтальная работа, словесные методы	Самостоятельно создаем диалоги в микрогруппах.	15.01
56	Страницы истории театра: средневековый площадной театр	Беседа, показ иллюстрации	1	Индивидуальная работа, словесные методы	Разыгрывание сценок, импровизации в духе средневековых театральных жанров	17.01
57-58	Актерский тренинг	Игры на развитие образного мышления, фантазии, воображения, интереса к сценическому искусству. Игры-пантомимы.	2	Групповая работа. Методы поисковые, наглядные	Разучиваем игры-пантомимы.	22.01
59	Драма как род литературы, предназначенной для сцены	Беседа, показ	1	Групповая работа.	Разыгрывание микроэтиюдов на драматургическом материале	24.01
60-61	Актерский тренинг	Объяснение, показ	2	Словесные и наглядные методы.	Работа над постановкой дыхания.	29.01
62	Развитие представлений о видах театрального искусства: драматический театр	Актерская выразительность образов в спектакле	1	Словесные и наглядные методы. Групповая работа.	Работа над отрывком современного произведения	31.01

63-64	Актерский тренинг	Мини-спектакль с пальчиковыми куклами.	2	Словесные и наглядные методы.	Отработка дикции.	5.02
65	День театр. Театрализованное представление «Путешествие в страну Театралию»	Ознакомление со сценарием	1	Словесные и наглядные методы. Групповая работа.	Пробы исполнителей на роли. Застольная репетиция.	7.02
66-67	Актерский тренинг	Объяснение, показ. Упражнение на память физических действий.	2	Групповая работа.	Перемена отношения к предмету	12.02
68	Театрализованное представление	Обсуждение темы, идеи, сверхзадач	1	Групповая работа.	Застольная репетиция	14.02
69-70	Актерский тренинг	Объяснение, показ. Упражнение на память физических действий.	2	Групповая работа.	Перемена отношения к предмету	19.02
71	Театрализованное представление	Разбор сценических образов	1	Групповая работа.	Репетиция по эпизодам	21.02
72-73	Актерский тренинг	Учимся находить ключевые слова в предложении и выделять их голосом.	2	Групповая работа, словесные методы	Работа над дикцией, выразительностью речи.	26.02
74	Театрализованное представление	Придумываем костюмы, реквизит, декорации	1	Групповая работа.	Репетиция в выгородке	28.02
75-76	Сценические этюды	Объяснение, показ. Упражнение на память физических действий.	2	Групповая работа.	Этюды на общение в условиях оправданного молчания	5.03

77	Театрализованное представление	Актерская выразительность образов в спектакле	1	Словесные и наглядные методы. Групповая работа.	Работа над отрывком современного произведения	12.03
78-79	Сценические этюды	Объяснение, показ	2	Групповая работа.	Этюды на общение на литературном материале	14.03
80	Театрализованное представление	Актерская выразительность образов в спектакле	1	Словесные и наглядные методы. Групповая работа.	Прогонная репетиция	19.03
81-82	Сценические этюды	Объяснение, показ	2	Групповая работа.	Этюды с импровизированным текстом	21.03
83	Театрализованное представление	Обсуждение недочётов	1	Групповая работа. Индивидуальная работа	Генеральная репетиция	26.03
84-85	Сценические этюды	Объяснение, показ	2	Групповая работа.	Этюды с импровизированным текстом	28.04
86	Премьера театрализованного представления	Просмотр видеозаписи спектакля. Обсуждение выступления	1	Групповая работа	Работа над ошибками	2.04
87-88	День Победы. Мини-спектакль	Ознакомление со сценарием	2	Групповая работа.	Пробы исполнителей на роли	4.04

	«Детство, опаленное войной»			Индивидуальная работа		
89	Театрализованное представление по мотивам сказки	Ознакомление со сценарием	1	Групповая работа. Индивидуальная работа	Пробы исполнителей на роли	9.04
90-91	День Победы. Мини-спектакль «Детство, опаленное войной»	Обсуждение темы, идеи, сверхзадач	2	Групповая работа.	Застольная репетиция	11.04
92	Театрализованное представление по мотивам сказки	Обсуждение темы, идеи, сверхзадач	1	Групповая работа.	Застольная репетиция	16.04
93-94	День Победы. Мини-спектакль «Детство, опаленное войной»	Придумываем костюмы, реквизит, декорации	2	Групповая работа.	Репетиция в выгородке	18.04
95	Театрализованное представление по мотивам сказки	Придумываем костюмы, реквизит, декорации	1	Групповая работа.	Построение мизансцены	23.04
96-97	День Победы. Мини-спектакль «Детство, опаленное войной»	Разработка декораций. Обсуждение недочётов.	2	Групповая работа.	Монтировочная репетиция.	15.04
98	Театрализованное представление по мотивам сказки	Актерская выразительность образов в спектакле	1	Словесные и наглядные методы. Групповая работа.	Репетиция в выгородке	30.04



99-100	День Победы. Мини-спектакль «Детство, опаленное войной»	Актерская выразительность образов в спектакле	2	Словесные и наглядные методы. Групповая работа.	Прогонная репетиция	14.05
101-102	Театрализованное представление по мотивам сказки	Разработка декораций	2	Групповая работа.	Монтировочная репетиция.	16.05
103	Драма как род литературы, предназначенной для сцены	Обсуждение недочётов	1	Групповая работа. Индивидуальная работа	Генеральная репетиция	21.05
104-105	Театрализованное представление по мотивам сказки	Актерская выразительность образов в спектакле	2	Словесные и наглядные методы. Групповая работа.	Прогонная репетиция	23.05
106	Театрализованное представление по мотивам сказки	Обсуждение недочётов	1	Групповая работа. Индивидуальная работа	Генеральная репетиция	28.05
107-108	Подведение итогов театральной деятельности кружка. Резерв	Беседа	2	Групповая работа.	Театральный капустник	30.05

## **Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

Кабинет для проведения занятий объединения оборудован и оформлен, хорошо освещён, снабжён водоотведением. Площадь кабинета - 15 кв. м.

*Оборудование для занятий в кабинете:*

- шкафы (для хранения художественного материала), полки, классная доска (для представления наглядных пособий);
- столы и стулья разной высоты под возраст воспитанника;
- компьютер, ноутбук, проектор, экран, сканер, принтер, цифровой фотоаппарат, видеокамера для съёмок и анализа выступлений;
- звуковая аппаратура: магнитофон, портативная колонка, акустическая система;
- костюмы, декорации, необходимые для работы над созданием театральных постановок;
- элементы костюмов для создания образов;
- пальчиковые куклы;
- сценический грим;
- электронные презентации «Правила поведения в театре», «Виды театрального искусства»;
- сценарии сказок, пьес, детские книги;
- огнетушитель.

*Наглядные и дидактические материалы: шаблоны, эскизы, схемы, карточки, видеоматериалы, афиши, журналы, фотографии, материалы на флешнакопителях, иллюстрации.*

## Список литературы

1. Андриющенко А. И. Театральная студия. Журнал «Начальная школа». № 12, 2009. 72 с.
2. Давыдова М. А. Школьный театр: воспитание детей и воспитание родителей. Журнал. Начальная школа. № 12, 2009. 68 с.
3. Львова С. И. Уроки словесности. 5-9 классы: Пособие для учителя. М.: Дрофа, 1996. 416 с.
4. Пирогова Л.И. Сборник словесных игр по русскому языку и литературе: Приятное с полезным. М.: Школьная Пресса, 2003. 144 с.
5. Программа педагога дополнительного образования: от разработки до реализации /сост. Н. К. Беспятова -М.: Айри -пресс, 2003. 176 с.
6. Богданова С. С. Петрова В. И. «Воспитание культуры поведения учащихся начальных классов» М. «Просвещение», 1990.
7. Школа творчества: Авторские программы эстетического воспитания детей средствами театра - М.: ВЦХТ, 1998. 139 с.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

*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 дуя 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. Закрыть рот на "замочек", сильно-сильно сжав губы. Затем расслабить их:

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

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

Губы все же я расслаблю, а секрет себе оставлю.

### **"Злюка успокоилась"**

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

А когда я сильно злюсь, напрягаюсь, но держусь.

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

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

*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.

*Упражнения на расслабление мышц ног:*

### **"Палуба"**

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

Стало палубу качать! Ногу к палубе прижать!

Крепче ногу прижимаем, а другую расслабляем.

### **"Лошадки"**

Замелькали наши ножки, Мы поскачем по дорожке. Но внимательнее будьте. Что вам делать, не забудьте!

### **"Слон"**

Поставить устойчиво ноги, затем представить себя слоном. Медленно перенести массу тела на одну ногу, а другую высоко поднять и с “грохотом” опустить на пол. Двигаться по комнате, поочередно поднимая каждую ногу и опуская ее с ударом стопы об пол. Произносить на выдохе “Ух!”.

Упражнения на расслабление всего организма:

### **"Снежная баба"**

Дети представляют, что каждый из них снежная баба. Огромная, красивая, которую вылепили из снега. У нее есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и она стоит на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и снежная баба начинает таять. Далее дети изображают, как тает снежная баба. Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище.

Снежная баба превращается в лужицу, растекшуюся по земле.

### **"Птички"**

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

### **"Бубенчик"**

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

### **"Летний денек"**

Дети ложатся на спину, расслабляя все мышцы и закрывая глаза. Проходит релаксация под звучание спокойной музыки: Я на солнышке лежу,

Но на солнце не гляжу.

Глазки закрываем, глазки отдыхают. Солнце гладит наши лица,

Пусть нам сон хороший снится.

Вдруг мы слышим: бом-бом-бом!

Прогуляться вышел гром. Гремит гром, как барабан.

### **"Замедленное движение"**

Дети садятся ближе к краю стула, опираются о спинку, руки свободно кладут на колени, ноги слегка расставляют, закрывают глаза и спокойно сидят некоторое время, слушая медленную, негромкую музыку:

Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать.

Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать.

Есть у нас игра такая – очень легкая, простая.

Замедляется движенье, исчезает напряжение.

И становится понятно – расслабление приятно!

## **"Тишина"**

Тише, тише, тишина!

Разговаривать нельзя!

Мы устали, надо спать, ляжем тихо на кровать и тихонько будем спать.

Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры. Они быстро обучаются этому непростому умению расслабляться.

Научившись расслаблению, каждый ребенок получает то, в чем ранее испытывал недостаток. Это в равной степени касается любых психических процессов: познавательных, эмоциональных или волевых. В процессе расслабления организм наилучшим образом перераспределяет энергию и пытается привести тело к равновесию и гармонии.

Расслабляясь, возбужденные, беспокойные дети постепенно становятся более уравновешенными, внимательными и терпеливыми. Дети заторможенные, скованные, вялые и робкие приобретают уверенность, бодрость, свободу в выражении своих чувств и мыслей.

Такая системная работа позволяет детскому организму сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие, тем самым сохраняя психическое здоровье.