

## Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

**«Театр в чемоданчике»**

Направленность художественная Уровень программы ознакомительный Возраст обучающихся 6 – 10 лет

Срок реализации – 1 года (72 ч)

Автор составитель: **Айтмухамбетова АйганымШайдуловна** педагог дополнительного

образования

**п. Первомайский 2024 г.**

## 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

* 1. **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Театр в чемоданчике» программа художественной направленности, рассчитана на 72 часа.

Данная программа разработана с учетом следующих документов:

1. Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями);
2. «Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)» (утв. письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.15 № 09-3242)
3. "Санитарных правил 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (утв. Постановлением Главного 3 государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28)
4. «Правил персонифицированного дополнительного образования в Саратовской области» (утв. приказом Министерства образования Саратовской области от 21.05.2019г. №1077, с изменениями от 14.02.2020 года, от 12.08.2020 года, от 29.07.2021 года).

**Актуальность программы** заключается в том, что она ориентирована на эффективное развитие речи, детской фантазии, воображения, всех видов памяти и видов детского творчества (художественно-речевого, музыкально- игрового, танцевального и сценического). Театральная деятельность - самый короткий путь эмоционального раскрепощения обучающихся, снятия зажатости, обучение чувствованию и художественному воображению – это путь через игру, фантазирование, сочинительство.

## Педагогическая целесообразность

Реализация программы позволяет включить механизм воспитания каждого члена коллектива и достичь комфортных условий для творческой самореализации.

Она предоставляет возможность, помимо получения базовых знаний, эффективно готовить воспитанников к освоению накопленного человечеством социально-культурного опыта, безболезненной адаптации в окружающей среде, позитивному самоопределению.

Дополнительная общеобразовательная программа «Театр в чемоданчике» составлена на основе программ:

* программы курса «Театр» для начальной школы (автор- составитель И.А. Генералов / Образовательная система «Школа России»

/ Сборник программ. Дошкольное образование. Начальная школа (Под научной редакцией Д.И. Фельдштейна). М.: Баласс, 2008;

* авторской программы Е.Р. Ганелина «Школьный театр». Программа обучения детей основам сценического искусства / Методическое пособие. Санкт-Петербург, 2002.
* дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

«Театр миниатюр», авторы- составители Нугаева Е.А., Фомичева С.В., педагоги дополнительного образования.

**Отличительной особенностью** программы является то, что по сравнению с программами театральных коллективов системы дополнительного образования в нее включен широкий спектр средств театральной педагогики - упражнений, заданий, игр, импровизаций и т.п. Поэтому каждый ребёнок с разными способностями может реализовать себя как в массовой постановочной работе, так и в сольном исполнении, выбрать самому из предложенного материала роль, элементы костюма, музыкальное сопровождение, разработать грим.

В основе реализации программы лежит использование технологии разноуровневого обучения. Такая технология предполагает создание педагогических условий для включения каждого учащегося в деятельность, соответствующую зоне его ближайшего развития. Уровневое обучение предоставляет возможность каждому ребенку учиться на основе максимального учета способностей и подготовленности. Программа предусматривает три уровня освоения: стартовый, базовый и продвинутый.

Программа предполагает знакомство обучающихся с основными понятиями по теории и истории театрального искусства, минимальную сложность предлагаемых заданий, приобретение базовых умений и навыков по овладению мастерством слова.

**Адресат программы.** Возраст детей, участвующих в реализации данной программы – от 6 до 10 лет.

**Режим занятий:** по 1 ч. 2 раза в неделю.

**Срок реализации программы** - 1 год.

**Количество детей**- 10-15 обучающихся

## Цель и задачи программы

**Цель программы:** развитие творческих способностей и эмоционально- личностной сферы детей, овладение навыками общения посредством театрального искусства.

**Цель:** познакомить с разными видами театральной деятельности.

## Задачи:

**Обучающие**:

* овладеть навыками общения и коллективного творчества;
* обучить саморегуляции и самоконтролю;
* познакомить детей с терминологией театрального искусства,
* обучить пользоваться интонациями, выражающими разнообразные эмоциональные состояния,
* создавать образы с помощью жестов и мимики.

## Развивающие:

* развивать внимание, фантазию, память, воображение, наблюдательность,
* активизировать ассоциативное и образное мышление.

## Воспитательные:

* воспитывать личностные качества: отзывчивость, доброту, целеустремленность, добросовестность, любознательность;

## Планируемые результаты

Реализация программы обеспечивает достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

## Предметные результаты освоения программы:

*будет знать:*

* театральные термины: театр, актер, зритель, аплодисменты, сцена, декорации, кулисы, костюмер, гример, режиссер, драматург, декоратор, осветитель, бутафория, реквизит, премьера;
* лучшие произведения великих драматургов;
* виды театра.

*будет уметь:*

* пользоваться словесными воздействиями, разыгрывать простейшие этюды,
* создавать образы животных,
* в сценической речи использовать навыки силы звука, эмоциональности,
* использовать интонирование (3,4 интонации в паре с партнером),
* использовать ускорение и замедление речи.

## Метапредметные результаты усвоения программы Познавательные результаты:

* проявляет познавательный интерес к новому,
* способен перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
* способен пользоваться приёмами анализа и синтеза при чтении и просмотре видеозаписей, проводить сравнение и анализ поведения героя;
* понимает и применяет полученную информацию при выполнении заданий;
* проявляет индивидуальные творческие способности при чтении по ролям и инсценировании.

## Регулятивные результаты:

* способен определять и формулировать цель деятельности на занятии под руководством педагога;
* умеет осуществлять контроль, самоконтроль, коррекцию деятельности.
* способен анализировать причины успеха/неуспеха, осваивать с помощью педагога позитивные установки типа: «У меня всё получится», «Я ещё многое смогу».

## Коммуникативные результаты:

* проявляет доброжелательность;
* способен работать в паре и в группе (включаться в диалог, в коллективное обсуждение, проявлять инициативу и активность);
* способен к коммуникации;
* адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

## Личностные результаты освоения программы

* + осознание значимости занятий театральным искусством для личного развития,
	+ сформированность самооценки, способности адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха в обучении;
	+ сформированность эмоционально положительной внутренней позиции;
	+ креативность, склонность к исследовательской деятельности.

## Содержание программы Учебный план

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** |  | **Количество часов** |  |
| **п/п** | **Название раздела, темы** | **Всего** | **Теория** | **Практика** | **Формы аттестации (контроля)** |
| **1** | **История театра** | **10** | **5** | **5** | анкетирование диагностика,наблюдение, опрос |
| **2** | **Актёрское мастерство.** | **22** | **5** | **17** | наблюдение, опрос, ведение таблицы результатов, тестирование |
| **3** | **«Сценическая речь»** | **20** | **5** | **15** | наблюдение, опрос, ведение таблицы |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | результатов, тестирование |
| **4** | **Спектакль.** | **20** | **2** | **18** | театральнаяпостановка |
|  | **Итого** | **72** | **17** | **55** |  |

**Содержание учебного плана Раздел 1. История театра**

* 1. **Тема.** Вводное занятие: **Страницы истории театра.**

***Теория:*** Знакомство с видами театров. Рождение театра в России. Скоморошье искусство. Театральное здание. Зрительный зал. Мир кулис.

### Практическая работа:

Импровизация: пластическая, словесная, Артикуляционная гимнастика (выполнение упражнений). Тренинг: «Десять масок». Игра «Что такое театр?».

## Тема. Театральная терминология

***Теория:*** Знакомство с основными театральными понятиями и терминами: авансцена, акт, амплуа, этюд, импровизация, декламация, сюжет, образ.. ***Практическая работа:***

Импровизация: пластическая, словесная, Артикуляционная гимнастика (выполнение упражнений). Тренинг: **«**Ролевая гимнастика»,

## Тема. Знаменитые театралы, театральные профессии

***Теория:*** Театральные профессии. Игра актёров. Спектакль – результат творческого труда многих людей.

### Практическая работа:

[Трансляция «Летучий корабль». Место проведения – Театр Терезы Дуровой.](https://www.culture.ru/live/broadcast/7588/letuchii-korabl) [Прямая трансляция на портале Культура.РФ (culture.ru)](https://www.culture.ru/live/broadcast/7588/letuchii-korabl). Анализ.

Тренинги на внимание: «Поймать хлопок», «Невидимая нить».

## Тема. Культура поведения в театре.

***Теория:*** Правила поведения в театре. Театр начинается с вешалки.

### Практическая работа:

Просмотр презентации «Правила поведения в театре». Тренинг: «Бег в резинке».

## Тема. Виртуальная экскурсия в театр.

***Теория:*** Театры Саратовской области. Лучшие театры России. Театры мира. Режиссура.

### Практическая работа:

Просмотр презентации «Театры Саратовской области». Игры на развитие памяти.

**Раздел 2. Актёрское мастерство**

**2.1 Тема. Сценическое внимание**

***Теория:*** Этапы изучения сценического внимания.

### Практическая работа:

Упражнения, игры, этюды как сценические действия. Ритмопластика. Выполнение упражнений «Повтори позу», «Изобрази картину происходящего» и т.п.

* 1. **Тема. Фантазия и воображение** – 6 часов

***Теория:*** Неязыковые средства устного общения: жест, мимика, движение, поза. Мимика. Жесты. Взгляд. Чувства. Образ. Роль. Характер.

### Практическая работа:

Сценки без слов. Отработка навыка правильного дыхания при чтении и сознательного управления речевым аппаратом: «Назойливый комар»,

««Хомячок», «Рожицы», «Бегемотики», «Иголочка», «Змейка», «Парус»,

«Качели», «Вкусное варенье».

## Тема. Элементы сценического действия. – 9 часов

***Теория:*** Сценическое воображение. Действие в условных ситуациях. Создание образов с помощью выразительных движений. Умение ориентироваться и размещаться на сцене. Ритмопластика. Движение. Импровизация. Воображение.

### Практическая работа:

Упражнения, игры, этюды как сценические действия. Ритмопластика. Выполнение упражнений «Повтори позу», «Изобрази картину происходящего» и т.п. Усвоение правил поведения на сцене, обучение правильности расположения в группе и в одиночку. Планомерная работа над снятием зажимов перед аудиторией.

## Раздел 3. «Сценическая речь» 3.1.Тема. Техника речи и её значение.

***Теория:*** постановка правильного речевого дыхания; постановка речевого голоса, развитие тех его качеств, которые обеспечивают его звучность, выразительность; работа над дикцией; работа над интонацией; развитие речевого слуха.

### Практическая работа:

Тренинги. Отработка навыков правильного дыхания при чтении и сознательного управления речеголосовым аппаратом (диапазоном голоса, его силой и подвижностью). Упражнения «Самолёт», «Шар», «Ванька – встанька» и т.п. Работа над отдельными эпизодами спектакля.

## Тема. Дикция.

***Теория:*** Способность говорить, выражать свои мысли, при этом голос может быть теплым и мягким, грубым и мрачным, испуганным и робким, ликующим и уверенным, ехидным и вкрадчивым, твердым, живым, торжествующим и еще с великое множество оттенков можно услышать в его голосе, выражающих самые разнообразные чувства, настроения человека и даже его мысли.

### Практическая работа:

Артикуляционная зарядка, скороговорки для развития дикции. Работа над отдельными эпизодами спектакля.

* 1. **Тема. Совмещение речи и движения** – 4 часа.

***Теория:*** умение находиться на сцене, действуя физически, действовать еще и словесно, и соединение речи и движений одновременно.

### Практика:

Работа над стихотворением. Выполнение ряда упражнений на разминку для губ: хоботок-улыбка, круговые движение «пятачок», «заборчик» - показываем зубы, лошадиное «пр-пр-пр»; для языка: «жало змеи», «маятник», «горка», свернуть язык в трубочку, поставить на ребро, пожевать; для нижней челюсти: позевать, на «па-па-па» как ниже опустить челюсть, «лицо потекло» - расслабление мышц лица и нижней челюсти. Работа над отдельными эпизодами спектакля.

## Тема. Сила звука и эмоциональная выразительность

***Теория:*** создание и воплощение художественного образа и эмоциональной выразительности исполнения, способность чувствовать на сцене равенства движения тела с движениями души, импульсное восприятие пластической линии в музыке.

### Практика:

Выполнение ряда упражнений для разминки «Обезьянка», «Комар»,

«Фальцет» и т.п. Работа над отдельными эпизодами спектакля.

* 1. **Тема. Понятие об интонировании. Тембрировании. *Теория:*** работа над голосовым и дыхательным аппаратами. ***Практика:***

Выполнение упражнений «Жук», «Топор», «Комарик» и дыхательной гимнастики. Работа над отдельными эпизодами спектакля.

**Раздел 4: Спектакль.**

**4.1. Тема. Как создается спектакль.**

***Теория:*** Сценарий. Сюжетная линия. Замысел. Драматургия. Действие. Эпизод. Персонаж. Особенности композиционного построения пьесы: ее экспозиция, завязка, кульминация и развязка. Время в пьесе. Персонажи - действующие лица спектакля.

### Практическая работа:

Подготовка к спектаклю. Прочтение произведения, определение сюжетной линии. Определение главной темы пьесы и идеи автора. Определение жанра спектакля. Работа над отдельными эпизодами. Простейшие этюды- импровизации по сюжету произведения. Выбор и распределение ролей. Основная этюдно-постановочная работа по ролям. Чтение произведения по ролям. Прогонные репетиции картин, актов, всей пьесы. Общие репетиции. Генеральная репетиция спектакля.

***Практическая работа*:** Премьера спектакля. Анализ.

## 1.5. Формы аттестации и их периодичность

В «Театре школьных миниатюр» педагогом осуществляется мониторинг эффективности образовательного процесса:

**-входной контроль** (формы: анкетирование, диагностика, наблюдение, опрос);

**-текущий контроль (**формы: наблюдение, опрос, ведение таблицы результатов, тестирование);

**-итоговый контроль** (формы: тестирование, опрос, театральная постановка). Целью контроля является определение уровня достижения предметных, метапредметных, личностных результатов при помощи тестирования, собеседования, опроса, самостоятельной работы, выставки, викторины. Основная задача мониторинга – непрерывное отслеживание состояния образовательного процесса. Выясняются следующие вопросы: достигается ли цель образовательного процесса, существует ли положительная динамика в развитии учащегося по сравнению с результатами предыдущих диагностических исследований, существуют ли предпосылки для совершенствования работы преподавателя и коррекции программы.

# Воспитание.

## Цели и задачи.

**Целью воспитания** является развитие личности, самоопределение и

социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства

патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и порядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному

наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среды (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ

«Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

## Задачами воспитания по программе являются:

* усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций театрального искусства, информирование детей, организация общения между ними на содержательной основе целевых ориентиров воспитания;
* формирование и развитие личностного отношения детей к театральной игре и спектаклю, к собственным нравственным позициям и этике поведения в учебном коллективе;
* приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе учебной группы, применение полученных знаний, организация активностей детей, их ответственного поведения,

создание, поддержка и развитие среды воспитания детей, условий

физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации, творчества при освоении

предметного и метапредметного содержания программы.

## Целевые ориентиры воспитания детей по программе:

* освоение детьми понятия о своей российской культурной принадлежности (идентичности);
* принятие и осознание ценностей языка, литературы, художественной лепки, традиций, праздников, памятников, святынь народов России;
* воспитание уважения к жизни, достоинству, свободе каждого

человека, понимания ценности жизни, здоровья и безопасности (своей и других людей), развитие физической активности;

* формирование ориентации на солидарность, взаимную помощь и поддержку, особенно поддержку нуждающихся в помощи;
* воспитание уважения к труду, результатам труда, уважения к старшим;
* воспитание уважения к культуре театрального искусства народов России;
* развитие творческого самовыражения в театральной игре, реализация традиционных и своих собственных представлений об эстетическом

обустройстве общественного пространства.

# Календарный план воспитательной работы.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название события, мероприятия** | **Сроки** | **Форма проведения** | **Практический результат и информационный продукт,****иллюстрирующий успешное****достижение цели события** |
| **1** | Здоровьесберегающее воспитание«Здоровый образ жизни»» | Сентябрь | Спортивные состязания«Быстрее, выше, сильнее» | Фото и видеоотчет |
| **2** | Культуротворческое и эстетическое воспитание«Учитель-звучит гордо!» | Октябрь | Акция«Тебе, любимый мой учитель!» | Видеоотчет |
| **3** | Гражданско- патриотическое«Я - гражданин России!» | Ноябрь | Викторина «В единстве- сила!» | Фотоотчет и видеоматериалы |
| **4** | Нравственное идуховное воспитание«Пора чудес» | Декабрь | Новогодний спектакль «В гостях у сказки» | Фотоотчет |
| **5** | Формирование коммуникативной культуры«Я-часть большого мира» | Январь | Социально- психологический тренинг« Я- часть большого мира» | Фотоотчет |
| **6** | Гражданско- патриотическое«Странички истории» | Февраль | Проект «Великие битвы великой войны» | Фотоотчет, видеоматериалы |
| **7** | Нравственное идуховное воспитание«Весь мир- театр» | Март | Викторина «Актёры и роли» | Фотоотчет |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **8** | Нравственное идуховное воспитание«Музыка весны» | Март | Мероприятие, посвященное 8 марта | Фотоотчет, видеоматериалы |
| **9** | Интеллектуальное воспитание«Космические дали» | Апрель | Интеллектуальная игра«Космические дали» | Фотоотчет, видеоматериалы |
| **10** | Культуротворческое и эстетическое воспитание«День Победы» | Май | Мероприятие,посвященное 9 мая «День победы» | Фотоотчет, видеоматериалы. |

## «Комплекс организационно-педагогических условий»

* + 1. **Методическое обеспечение**

В работе используются все виды деятельности, развивающие личность: игра, труд, общение, творчество. При этом соблюдаются следующие правила:

-виды деятельности должны быть разнообразными, социально значимыми, направленными на реализацию личных интересов членов группы.

-деятельность должна соответствовать возможностям отдельных личностей, рассчитана на выдвижение детей, владеющих умениями ее организовывать и осуществлять, способствовать улучшению статуса отдельных учеников в группе, помогать закреплению ведущих официальных ролей лидеров, чье влияние благотворно.

-необходимо учитывать основные черты коллективной деятельности: разделение труда, кооперацию детей, взаимозависимость, сотрудничество детей и взрослых.

При определении содержания деятельности учитываются следующие принципы:

-научности (соблюдение строгой терминологии);

-связи теории с практикой (практике отводится 80% учебного времени);

-систематичности и последовательности;

-доступности и посильности;

-сознательности и активности;

-наглядности;

-прочности овладения знаниями и умениями (достигается реализацией всех выше перечисленных принципов).

Постоянный поиск новых форм, методов и приемов организации учебного и воспитательного процесса позволяет делать работу с детьми более разнообразной, эмоционально и информационно насыщенной.

***Формы организации учебной деятельности:***

-индивидуальная;

-индивидуально-групповая,

-групповая.

Основной вид занятий – практический. Используются следующие ***методы обучения:***

-объяснительно-иллюстративный;

-репродуктивный;

-проблемный.

***Педагогические приемы***

* формирование взглядов (убеждение, пример, разъяснение);

-организация деятельности (приучение, упражнение, показ, подражание, требование);

-стимулирования и коррекции (поощрение, похвала, оценка, взаимооценка);

-сотрудничества, позволяющего педагогу и воспитаннику быть партнерами в увлекательном процессе образования;

-свободного выбора, когда обучающимся предоставляется возможность выбирать для себя направление специализации, степень сложности задания и т. д.

Дифференцированный учебный материал по соответствующим уровням предлагается в разных формах для участников образовательной программы. Предусмотрены разные степени сложности учебного материала, содержание каждого из последующих уровней усложняет содержание предыдущего уровня.

Технология разноуровневого обучения предполагает создание педагогических условий для включения каждого ученика в деятельность, соответствующую зоне его ближайшего развития.

Используется комплект практических заданий с разной степенью сложности:

стартовый уровень: выполнить по образцу (по алгоритму);

базовый уровень: выполнить то же, но с добавлением новых деталей, изменить сюжетное и композиционное решение;

продвинутый уровень: выполнить по новой (придуманной самостоятельно) схеме театральный этюд, пантомиму, которые еще не выполнялись на занятиях, либо выполнить новое задание самостоятельно, применив необычный, оригинальный подход (скомбинировав различные техники исполнения).

В контексте реализации программы «Театр в чемоданчике» педагогом используются следующие образовательные технологии: технология личностно-ориентированного обучения; технология развивающего обучения; социо-игровые технологии; технология коллективной творческой деятельности; здоровьесберегающие технологии; технология педагогической поддержки.

# 3.2 Условия реализации программы

## Кадровое обеспечение:

Реализация программы осуществляется педагогом дополнительного образования. В основной круг обязанностей входит зачисление детей, осуществление контроля за посещаемостью, организация массовых мероприятий.

1. **Материально – техническое обеспечение:** наличие учебного кабинета для теоретических занятий, сцена для репетиционных занятий, мультимедийное оборудование, экран, ноутбук, флешкарта, музыкальные фонограммы, видеозаписи, реквизит для создания костюмов, образов.
2. **Информационное обеспечение:** специальная литература, аудио-, видео-, фото - материалы. Интернет–источники.
3. <https://www.culture.ru/live/movies/12478/volshebnik-izumrudnogo-goroda>
4. [Спектакль Остров сокровищ — смотреть бесплатно онлайн в хорошем](https://www.culture.ru/live/movies/4435/ostrov-sokrovish) [качестве. Московский драматический театр имени А.С. Пушкина. Актеры и](https://www.culture.ru/live/movies/4435/ostrov-sokrovish) [роли (culture.ru)](https://www.culture.ru/live/movies/4435/ostrov-sokrovish)
5. [Трансляция «Летучий корабль». Место проведения – Театр Терезы Дуровой.](https://www.culture.ru/live/broadcast/7588/letuchii-korabl) [Прямая трансляция на портале Культура.РФ (culture.ru)](https://www.culture.ru/live/broadcast/7588/letuchii-korabl)
6. [Спектакль Ромео и Джульетта — смотреть бесплатно онлайн в хорошем](https://www.culture.ru/live/movies/8577/romeo-i-dzhuletta) [качестве. Театр Терезы Дуровой. Актеры и роли (culture.ru)](https://www.culture.ru/live/movies/8577/romeo-i-dzhuletta)
7. [Спектакль Капитанская дочка — смотреть бесплатно онлайн в хорошем](https://www.culture.ru/live/movies/4738/kapitanskaya-dochka) [качестве. Московский театр «У Никитских ворот». Актеры и роли (culture.ru)](https://www.culture.ru/live/movies/4738/kapitanskaya-dochka)
8. [Трансляция «Гроза». Место проведения – Театр имени Евгения Вахтангова.](https://www.culture.ru/live/broadcast/7312/groza) [Прямая трансляция на портале Культура.РФ (culture.ru)](https://www.culture.ru/live/broadcast/7312/groza)
9. [Спектакль Отцы и дети — смотреть бесплатно онлайн в хорошем качестве.](https://www.culture.ru/live/movies/8581/otcy-i-deti) [Московский художественный академический театр имени М. Горького.](https://www.culture.ru/live/movies/8581/otcy-i-deti) [Актеры и роли (culture.ru)](https://www.culture.ru/live/movies/8581/otcy-i-deti)
10. [Спектакль Пиковая дама — смотреть бесплатно онлайн в хорошем качестве.](https://www.culture.ru/live/movies/3213/pikovaya-dama) [Государственный академический Малый театр России. Основная сцена.](https://www.culture.ru/live/movies/3213/pikovaya-dama) [Актеры и роли (culture.ru)](https://www.culture.ru/live/movies/3213/pikovaya-dama)
11. [Спектакль Маленькие трагедии — смотреть бесплатно онлайн в хорошем](https://www.culture.ru/live/movies/1009/malenkie-tragedii) [качестве. Александринский театр. Актеры и роли (culture.ru)](https://www.culture.ru/live/movies/1009/malenkie-tragedii)
12. [Спектакль Горе без ума — смотреть бесплатно онлайн в хорошем качестве.](https://www.culture.ru/live/movies/16066/gore-bez-uma) [Московский театр «У Никитских ворот». Актеры и роли (culture.ru)](https://www.culture.ru/live/movies/16066/gore-bez-uma)
13. [Спектакль Гамлет — смотреть бесплатно онлайн в хорошем качестве.](https://www.culture.ru/live/movies/4353/gamlet) [Центральный Академический Театр Российской Армии. Актеры и роли](https://www.culture.ru/live/movies/4353/gamlet) [(culture.ru)](https://www.culture.ru/live/movies/4353/gamlet)

## Дидактическое обеспечение

Для успешной реализации программы разработаны и применяются следующие дидактические материалы:

иллюстративный и демонстрационный материал:

* + иллюстративный материал;
	+ иллюстрации, репродукции к темам по истории театра;
	+ иллюстрации по темам «Сценический костюм», «Театральный грим»,

«Сценография».

* + таблицы, схемы «Изготовление декораций». раздаточный материал:
		- карточки с упражнениями по теме «Практическая работа над голосом»;
		- карточки с заданиями к разделу «История театра»;
		- вспомогательные таблицы.

## материалы для проверки освоения программы:

* + - карточки с заданиями для занятий-зачётов, экзамена-выступления по разделам программы;
		- творческие задания;
		- тесты
		- кроссворды, викторины и др.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

**Для преподавателя:**

1. Агапова И.А. Школьный театр. Создание, организация, пьесы для постановок: 5-11 классы. – М.: ВАКО, 2006. – 272 с.
2. Белинская Е.В. Сказочные тренинги для дошкольников и младших школьников. – СПб.: Речь, 2006. – 125 с.
3. Богданов Г.Ф. Работа над музыкально-танцевальной формой хореографического произведения / Учебно-методическое пособие. Вып. 1. - М.: ВЦХТ (“Я вхожу в мир искусств”), 2008. - 144с.
4. Ганелин Е.Р. Школьный театр. Программа обучения детей основам сценического искусства / Методическое пособие. Санкт-Петербург, 2002.
5. Генералова И.А. Театр / Пособие для дополнительного образования. 2, 3,4 класс. – М.: Баласс, 2004. – 48 с.
6. Губанова Н.Ф. Театрализованная деятельность дошкольников / Методические рекомендации, конспекты занятий, сценарии игр и спектаклей.

– М.: ВАКО, 2007. – 256 с.

1. Гурков А.Н. Школьный театр.- Ростов н/Д: Феникс, 2005. – 320 с.
2. Дополнительное образование //Научно-методический журнал, 2001- 2009 гг.
3. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Грабенко Т.М. Игры в сказкотерапии. - Спб., Речь, 2006. – 208 с.
4. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Развивающая сказкотерапия. - СПб.: Речь, 2006. – 168 с.
5. Каришнев-Лубоцкий М.А. Театрализованные представления для детей школьного возраста. - М.: Гуманитар.изд. центр ВЛАДОС, 2005. – 280 с.
6. Колесникова А. С., Домникова С. В. Театральная педагогика / Учебно- методическое пособие. – Саратов: ГАУ ДПО «СОИРО», 2017. – 192 с.
7. Котельникова Е. А. Биомеханика хореографических упражнений. - М.: ВЦХТ ( “Я вхожу в мир искусств”), 2008. – 128 с.
8. Ладыженская Т.А. Школьная риторика: 4,5,6 класс: Учебное пособие/ Т.А. Ладыженская. - М.: Издательский Дом «С-инфо»; Издательство «Баласс», 2003. – 160 с.
9. Лопатина А., Скребцова М. Сказки о цветах и деревьях. – М.: Сфера. – 1998. – 576 с.
10. Мастерская чувств (Предмет «Театр» в начальной школе). Методическое пособие. - М.: ГОУДОД ФЦРСДОД, ч. 1,2. - 2006. – 56 с.
11. Нестерина Е.С. Шоколад Южного полюса: Пьесы. - М.: ВЦХТ (“Репертуар для детских и юношеских театров”), 2008. – 160 с.
12. Основы актерского мастерства по методике З.Я. Корогодского. - М.: ВЦХТ ( “Я вхожу в мир искусств”), 2008. - 192 с.
13. Першин М.С. Пьесы-сказки для театра. - М.: ВЦХТ (“Репертуар для детских и юношеских театров”), 2008. – 160 с.
14. Погосова Н.М. Погружение в сказку. Кооррекционно-развивающая программа для детей. – Спб.: Речь; М.: Сфера, 2008. – 208 с.
15. Попов П.Г. Жанровое решение спектакля. - М.: ВЦХТ (“Я вхожу в мир искусств”), 2008. – 144 с.
16. Сакович Н.А. Практика сказкотерапии. – Спб.: Речь, 2007. – 224 с.
17. Сальникова Н. Работа с детьми: школа доверия. – СПб.: Питер. – 2003.
18. Скурат Г.К. Детский психологический театр: развивающая работа с детьми и подростками. - Спб.: Речь, 2007. – 144 с.
19. Скрипник И.С. Театр теней. – М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2005. – 221 с.
20. Танникова Е.Б. Формирование речевого творчества дошкольников ( обучение сочинению сказок). – М. : ТЦ Сфера, 2008. – 96 с.
21. Ткачева Е.М. Пьесы. - М.: ВЦХТ ( “Репертуар для детских и юношеских театров”), 2008. – 176 с.
22. Холл Д.Учимся танцевать. – М.: АСТ: Астрель, 2009. – 184 с.
23. Чурилова Э.Г. Методика и организация театральной деятельности : Программа и репертуар. - М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2004. – 160 с.
24. Шорохова О.А. Играем в сказку: Сказкотерапия и занятия по развитию связной речи дошкольников. – М.: ТЦ Сфера, 2007. – 208с.
25. Янсюкевич В.И. Репертуар для школьного театра: Пособие для педагогов. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. - 240с.
26. Я познаю мир: Театр: Дет. энцикл./ И.А. Андриянова-Голицина. – М.: ООО «Издательство АСТ». –2002. – 445с.

## Приложение 1 Диагностика выявления артистических способностей

Выявление артистических способностей у детей строится на основе экспертных оценок.

### Методы диагностирования:

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

## Приложение №2

**Анкета на выявление артистически способных детей.**

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

Каждому утверждению необходимо дать оценку по 5-бальной системе.

5 баллов- качество сильно выражено 4 балла-выражено выше среднего

3 балла- выражено средне 2 балла- выражено слабо

1 балл- выражено незначительно 0 баллов- совсем не выражено

Количество баллов суммируется и делится на количество вопросов.

## Обработка данных по анкете:

Составить графическое изображение. На горизонтальной оси обозначают области проявления способностей, а на вертикальной - отмечают

полученную по каждой области сумму баллов и выстраивают кривую - профиль способностей ребенка.

Данную анкету предлагается заполнить и педагогам и родителям.

Для выявления у ребенка артистических способностей, предлагаем

разыграть игровую ситуацию, при этом наблюдаем, как ребенок двигается, проявляет эмоции, чувства, выразительность, фантазию, меняет силу голоса,

тональность. Наблюдаем, как ребенок создает оригинальные образы, насколько ему интересен сам процесс актерской игры. Во время

музыкальных номеров смотрим на пластичность, на умение слышать и понимать настроение произведения.

Для выявления артистических способностей можно использовать театрализованные упражнения на способность выражать эмоциональное состояние персонажа в движениях, умение передавать мимику – в

выразительных движениях мышц лица, в пантомимике - выразительных движениях всего тела, в вокальной мимике - выразительности речи.

### Упражнения на вокальную мимику.

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

### Упражнение на выразительность мимики

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

### Упражнениена выразительность движений тела:

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

## Приложение № 3

**Скороговорки**

Бык тупогуб, тупогубенький бычок, у быка бела губа тупа.

* 1. От топота копыт пыль по полю летит, пыль по полю летит от топота копыт.
	2. Сшит колпак не по-колпоковски, вылили колокол не по-

колоколовски. Надо колпак переколпоковать, перевыколпаковать, нужно колокол переколоковать, перевыколоковать.

* 1. Говорил попугай попугаю: "Я тебя, попугай, попугаю". Отвечает ему попугай: "Попугай, попугай, попугай!"
	2. Стоит поп на копне, колпак на попе, копна под попом, поп под колпаком.
	3. Ехал Гpекачеpезpеку, видит Гpека в pеке – pак. Сунул Гpекаpуку в pеку, pак за pукуГpеку – цап!
	4. На дворе дрова, во дворе трава.
	5. Кукушка кукушонку купила капюшон. Надел кукушонок капюшон. Как в капюшоне он смешон
	6. Милу мама мылом мыла.
	7. СобиpaлaМapгapитaмapгapиткинaгоpе, paстеpялaМapгapитамapгapиткинaтpaве.
	8. Скaзaлa со смехом соседке синицa:

"Стaтьсaмойскpипучейсоpокaстpемится!"

* 1. У четырех черепашек по четыре черепашонка.
	2. Вашемупонамарю нашего пономаря не перепонамаривать стать: наш пономарь вашего пономаря перепономарит, перевыпономарит.
	3. На горе Арарат рвала Варвара виноград.
	4. Протокол про протокол протоколом запротоколировали.
	5. Была у Фрола, Фролу наЛавра наврала, пойду к Лавру, Лавру на Фрола навру.
	6. "Расскажите про покупки". – "Про какие про покупки?" – "Про покупки, про покупки, про покупочки свои".
	7. Съел молодец тридцать три пирога с пирогом, да все с творогом.
	8. Тридцать три корабля лавировали, лавировали, лавировали, да не вылавировали. Тридцать три инженера невелировали, невелировали, невелировали, да не выневелировали.
	9. У елки иголки колки.
	10. Краб крабу сделал грабли. Подал грабли крабу краб: сено, граблями краб грабь.
	11. Наш голова вашего голову головой переголовал, перевыголовил.
	12. Милости прошу к нашему шалашу: я пирогов покрошу и откушать попрошу
	13. Водовоз вёз воду из-под водопровода.
	14. Карл у Клары украл кораллы, А Клара у Карла украла кларнет

## Приложение № 4

**Упражнения для психофизического тренинга**

1. **Бег в резинке.** «Учащиеся разбиваются на пары. Каждая пара получает резинку (дается сшитая кольцом широкая бельевая резинка).
2. **Биологические часы.** «Закройте глаза и сядьте поудобнее. Услышав хлопок, попытайтесь, пользуясь лишь внутренними ощущениями, определить длительность минуты. Тот, кто решит, что с момента хлопка уже прошло 60 секунд, встает.

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

1. **Бык и ковбой.** Двое участников становятся на расстоянии друг от друга (не менее 5 метров), один поворачивается спиной - это бык, второй берет в руки воображаемую веревку - это ковбой. По сигналу к началу ковбой должен накинуть воображаемую веревку на быка и подтянуть его к себе (бык, естественно, сопротивляется). Упражнение получится успешно, если участникам удастся синхронизировать свои действия, чтобы зрители "увидели" воображаемую веревку, натянутую между ними.
2. **Войдите в роль -1**. Учащимся предлагается, абстрагируясь от содержания, прочитать предлагаемый текст по выбору как:
	1. сообщение государственного телевидения о важнейшем международном событии;
	2. вечернюю сказку матери ребенку;
	3. письмо, которое человек читает полушепотом;
3. **Гладим животное.** Все учащиеся получают задания на листочках. Нужно изобразить, что они гладят животное или берут его на руки. Здесь должны главным образом работать руки, ладони. Предлагается

«погладить» следующих животных:

* Хомячка (изобразите, как он выскальзывает у вас из рук, бегает по плечу и т.д.)
* Кошку
* Змею (она опутывается вокруг вашей шеи)
* Слона
* Жирафа

Задача всей группы – угадать животное.

1. **Десять масок**. Каждую маску обязательно обсудите с группой.
	1. Страх
	2. Злость
	3. Любовь (влюбленность)
	4. Радость
	5. Смирение
	6. Раскаяние, угрызение совести
	7. Плач
	8. Стеснение, смущение
	9. Раздумье, размышление
	10. Презрение
	11. Равнодушие
	12. Боль
	13. Сонливость
	14. Прошение (вы кого-то о чем-то просите)

## Десять секунд

1. а) встаньте в строй по росту, в алфавитном порядке (по фамилиям, именам), по цвету волос (от самых светлых к самым темным);
2. б) назовите самый дальний и самый близкий объекты в поле вашего зрения;
3. в) перечислите в аудитории все предметы определенного цвета и оттенка; предметы, названия которых начинаются с одной буквы алфавита;
4. **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».

1. **Конфликт**. Показать несколько пластических мизансцен (в статике), изображающих конфликтную ситуацию. Найти внутреннее оправдание каждой мизансцене тела. Дать название конфликтным ситуациям.
2. **Марионетки** (Подвески). Учащимся предлагается представить себе, что они - куклы-марионетки, которые после выступления висят на гвоздиках в шкафу. «Представьте себе, что вас подвесил за руку, за палец, за шею, за ухо, за плечо и т.д. Ваше тело фиксировано в одной точке, все остальное - расслаблено, болтается».
3. **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.

1. **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.

1. **Насос и мяч**. Учащиеся разбиваются на пары. Один – надувной мяч, из которой выпущен воздух, лежит совершенно расслаблено на полу. Другой – «накачивает» мяч воздухом с помощью насоса.
2. **Огонь - лед.** По команде ведущего «Огонь» учащиеся начинают интенсивные движения всем телом. По команде «Лед» учащиеся

застывают в позе, в которой застигла их команда, напрягая до предела все тело.

1. **Оркестр.** Ведущий распределяет между участниками партии

различных инструментов, состоящие из хлопков, топанья, и всех возможных звуковых эффектов. Задачей участников является ритмически исполнить какое-либо известное музыкальное

произведение (или сочиненную на месте ритмическую партитуру) под руководством дирижера, управляющего громкостью общего звучания и вводящего и убирающего отдельные партии.

1. **Пулеметная очередь**. Участники садятся в круг и ведущий тремя хлопками задает темп пулеметной очереди (поначалу медленный), дойдя до максимума скорости, начинают также медленно ее снижать.
2. **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.
3. **Ощущения.** - Посидеть на стуле так, как сидит царь на троне; пчела на цветке; побитая собака; наказанный ребенок; бабочка, которая сейчас взлетит; наездник на лошади; космонавт в скафандре.

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

**23.**- Улыбнуться, как улыбается очень вежливый японец, собака своему хозяину, кот на солнышке, мать младенцу, ребенок матери.

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

1. **Передача позы**. Участники становятся в шеренгу. Первый придумывает какую-либо сложную позу (остальные не видят какую) и по сигналу ведущего «передает» ее второму к третьему участнику и т. д.

## Переключение внимания-2

1. Упражнение на переключение внимания протекает в такой последовательности:

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

1. **Пластилиновые куклы**. В ходе этюда вам предстоит превратиться в пластилиновую куклу.

**Попугай в клетке.** Итак, нужно сделать следующее:

* + Подойти к клетке (все предметы воображаемые, в том числе и попугай)
	+ Ощупать ее руками
	+ Взять и переставить на другое место
	+ Подразнить попугая
	+ Найти дверцу и открыть ее
	+ Насыпать зернышек в ладонь и покормить птицу
	+ Погладить попугая (после этого он вас должен укусить)
	+ Одернуть руку
	+ Закрыть побыстрее клетку
	+ Помахать угрожающе пальцем
	+ Переставить клетку в другое место
1. **Последствия**.предлагается ответить на ряд парадоксальных вопросов.
2. Например:
3. · Что произойдет, если человек при желании сможет становиться невидимым?
4. **Предмет по кругу**. Группа рассаживается или становится в полукруг. Ведущий показывает учащимся предмет,учащиеся должны передавать друг другу по кругу этот предмет, наполняя его новым содержанием и обыгрывая это содержание.
5. **Прислушивание**. На каждое прислушивание дается по 2-3 минуты.

После этого полезно обсудить услышанное. Это упражнение на

внимание к себе, к своим ощущениям, к тому, что окружает человека извне.

1. **Пять скоростей.** «Нам предстоит сейчас превратиться в людей, у которых есть только пять скоростей движения. Первая скорость – самая медленная. Пятая скорость – почти бег.
2. **Растем.** «Представьте себе, что вы маленький росток, только что показавшийся из земли.
3. **Ритмы**. Педагог, или кто-либо из участников показывает ритм,

состоящий из хлопков, топанья и т.п. звуковых эффектов. Группа повторяет.

1. **Сиамские близнецы.** Учащиеся разбиваются на пары. Ведущий предлагает каждой паре представить себя сиамскими близнецами, сросшимися любыми частями тела.
2. **Сколько человек хлопало?** Группа рассаживается в полукруг. Из учащихся выбираются «водящий» и «дирижер».
3. **Скульптор и глина**. Учащиеся разбиваются на пары. Один из них - скульптор, другой - глина

.

1. **Слушаем тишину.** Послушайте и расскажите, что делается.
2. **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.
3. **Тень.** Учащиеся разбиваются на пары. Один из них будет Человеком, другой - его Тенью.
4. **Упор**. «Подойдите, пожалуйста, к стене, упритесь в нее руками. Ноги на ширине плеч. По моей команде все пытаются расширить границы нашей комнаты. Сделать это можно, лишь раздвинув стены. Не забывайте о правильном дыхании. По хлопку сбрасываем мышечное напряжение и мгновенно расслабляемся. Готовы? Начинаем!

Упираемся в стену, пробуем сдвинуть ее хотя бы на миллиметр. Помогаем себе голосом. Раз-два – еще упор! Хлопок! Расслабились! Взяли дыхание. А теперь еще раз – упор!

## Тренировка глазных мышц , губ, носа.

1. **Фраза по кругу.** Группа - в полукруге. Ведущий предлагает учащимся фразу, смысл которой может меняться в зависимости от контекста.

Каждый должен обратиться к соседу с этой фразой, наполнив ее определенной смысловой нагрузкой.

1. **Что было дальше?** Выбирается небольшое, хорошо известное

участвующим литературное произведение, например, сказка «Репка», и выделяется группа, по численности равная количеству участвующих лиц. Им предлагается сымпровизировать, представляя в

соответствующих образах то, что произошло после того, как репку вытянули.

1. **Чувства.**Учащиеся должны изобразить, то, что им предлагает преподаватель: радостную улыбку (приятная встреча); утешительную улыбку (все будет хорошо); счастливую улыбку (наконец-то, какой

успех); удивленную улыбку (не может быть); огорченную улыбку (как же так, ну вот опять).

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

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

**51.**- Выразить одним жестом: отвращение, ужас, благодарность.

**52. Эстафета.** Сочиняется вслух рассказ или стих. Метод - кольцовка. Услышав первую фразу, слушатель подхватывает ее и передает эстафету другому.

## ЦЕЛЬ:

**Приложение № 5**

## Театральные игры и упражнения для снятия физических и психологических зажимов

* + *Расширить возможности ребенка.*
	+ *Сформировать интерес к театральному творчеству, создать*

*коллектив единомышленников и атмосферу доброжелательности, взаимного доверия.*

* + *Научить ребенка снимать напряжение с отдельных групп мышц и всего тела.*

## Универсальная разминка.

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

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

### Упражнение 1

Исходное положение: стоя, тело расслаблено.

1 - голова опускается на грудь, максимально напрягаются мышцы шеи. 2 - голова возвращается на исходное положение.

3 - наклонить голову вправо. 4 - исходное положение.

5 - запрокинуть голову назад потянув мышцы шеи. 6 - исходное положение

7 - наклонить голову влево. 8 - исходное положение.

### Упражнение 2

Исходное положение: стоя, тело расслаблено. На счет “раз” голова

опускается на грудь. Не возвращаясь в исходное положение, на счет “два”,

“три”, “четыре” броском перевести голову вправо, назад, влево. Повторить 4 раза в одну и другую стороны.

### Упражнение 3

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

сторону.

1. **Плечи, грудная клетка:**

### Упражнение 4

Исходное положение: стоя, мышцы максимально расслаблены. 1 поднять плечи вверх.

2 вывести плечи вперед. 3 опустить вниз.

4 отвести назад. Повторить четыре раза. ***Упражнение 5***

Исходное положение: стоя, мышцы расслаблены.

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

КРЕСТ. Выполняется как горизонтальной, так и вертикальной плоскости.

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

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

КВАДРАТ: вперед – вправо – назад – влево.

1. **Пояс, тазобедренная часть**:

### Упражнение 6

Исходное положение ноги на ширине плеч, стопы параллельны друг другу.

Наклоны вперед, в правую и левую сторону При наклоне вперед спина должна быть, даже немного выгнутая. При вставании спина прогибается в обратную сторону, похожа на “горбик”. При наклоне в правую и левую

стороны плечи развернуты параллельно полу, ноги остаются в исходном положении.

### Упражнение 7

Разминка тазобедренной части (пелвиса) Основные виды движений;

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

*Техника исполнения движений:*

1. При движении вперед пелвис чуть приподнимается и резко посылается вперед. При движении назад поясница остается на месте. Колени

согнуты и направлены точно вперед (очень важно сохранять неподвижность коленей при движении).

1. Движение из стороны в сторону может быть двух видов: просто

смещение из стороны в сторону, не повышая и не понижая пелвиса, или движение по дуге (полукругу), Такое движение обычно

используется во время свингового раскачивания пелвиса из стороны в сторону.

1. Вариант на развитие координации движений.

Во время выполнения движений подключить движения головы.

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

1. **Ноги, руки.**

### Упражнение 8

Исходное положение: сесть на корточки, правую прямую ногу вытянуть в сторону. На счет “раз – два” плавно перенести вес тела на правую ногу; левую вытянуть. При переносе веса тела с ноги на ногу необходимо

держаться как можно ближе к полу. На счет “три – четыре” руки согнуть в локтях, локти поставить на пол около ноги, на которую перенесен вес тела.

### Упражнение 9

“ Пальма”

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

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

## Коллективные упражнения

### Упражнение 10

Превращения “Песок” “Камень”

**Цель:** Снять напряжение со всего тела.

### Упражнение 11

“Буратино и Пьеро”

**Цель:** Развивать умение правильно напрягать и расслаблять мышцы.

### Упражнение 12

“Марионетки 1”.

**Цель:** Снятие зажимом с частей тела.

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

### Упражнение13

“Ледяная фигура”

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

### Упражнение 14

“ Марионетки”

**Цель:** Развивать умение владеть своим телом, ощущать импульс.

### Упражнение 15

“Зернышко”

**Цель:** Тренировать веру, фантазию и пластическую выразительность.

### Упражнение 16

“ Мокрые котята”

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

### Упражнение 17

“Веревочка”

**Цель:** Снятие зажимом с частей тела. Руководитель по хлопку дергает за веревочку:

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

### Упражнение 18

“Выстрелы”

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

### Упражнение 19

“Мертвец”.

**Цель:** Снятие зажимом с частей тела.

Участники садятся на стулья и стараются последовательно освободить

мышцы. Порядок: пальцы рук, кисти рук, плечи и предплечья, голова, тело, колени, стопы, пальцы ног. Затем в обратном порядке начинаем напрягать мышцы.

### Упражнение 20

“Жизнь бабочки”.

**Цель:** Снятие зажимом с частей тела. Пластика тела.

## Упражнение 21

1. Стоя на месте:
	* Потянуться вверх (яблоко);
	* В сторону (что-то достать);
	* Вперед (дотянуться до чего-то);
	* Вниз (шнурки)
2. Пройти в “окраске”:
	* Осторожности;
	* Любопытства;
	* Угрозы;
	* Тревоги.
3. “Хожу”, чтобы:
	* согреться;
	* размяться;
	* высохнуть;
	* чтобы обратили внимание на новый костюм.