

Ростовская область, Песчанокопский район, село Песчанокопское
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Песчанокопская средняя образовательная школа №1 имени Г.В. Алисова

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 12
от «30» августа 2024 г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ ПСОШ №1
имени Г.В. Алисова
Приказ от 30.08.24 № 144
_____ М.В. Дудченко
М.П.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по общеобразовательной программе
«Театральная мастерская»

Возраст обучающихся 7-17 лет
срок реализации: 01.09.2024 - 31.05.2025
количество часов: 72

Составитель: Педагог дополнительного
образования Лышко М.В.

с. Песчанокопское

2024г

Пояснительная записка

Данная рабочая программа – программа первого года обучения.

Срок реализации – один год.

Форма занятий:

— фронтальная

Фронтальная работа сразу со всей группой в едином темпе и с общими задачами (группа 15 человек);

— подгрупповая

Группа обучающихся во время выполнения общего задания делится на небольшие подгруппы по 3-4 человека, выполняющих каждая своё задание.

— индивидуальная

Индивидуальная работа: обучающемуся даётся индивидуальное задание или оказывается индивидуальная помощь.

Режим занятий– 1 раз в неделю по 2 академических часа, 72 часа в год – 2 часа в неделю;

«Академический час» для детей старше 6,5 лет равен 40 (45) минутам астрономического времени.

Перерыв между занятиями в одной группе – не менее 10 минут.

Перерыв между группами - не менее 20 минут.

Условия зачисления на первый год обучения:

Программа объединения «Театральная студия» рассчитана на детей и подростков 7-17 лет –младший и средний и старший школьный возраст. В объединение принимаются дети любого пола и специальной подготовки детей не требуется. Достаточно, чтобы дети просто проявляли интерес к театрализованной деятельности.

Цель рабочей программы первого года обучения: Развитие творческих способностей детей по средствам театрального искусства.

Задачи:

Обучающие:

Познакомить с историей зарождения театрального искусства.

Помочь в овладении теоретическими знаниями, практическими умениями и навыками в области театральной деятельности.

Воспитательные:

Приобщить к духовным и культурным ценностям мировой культуры, к искусству. Воспитать эстетический вкус.

Сформировать у учащихся нравственное отношение к окружающему миру, нравственные качества личности.

Сформировать адекватную оценку окружающих, самооценку, уверенность в себе.

Развивающие:

Развить познавательные процессы: внимание, воображение, память, образное и логическое мышление.

Развить речевые характеристики голоса: правильное дыхание, артикуляцию, силу голоса; мышечную свободу; фантазию, пластику.

Развить творческие и организаторские способности.

Активизировать познавательные интересы, самостоятельность мышления.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
на 2024 – 2025 учебный год по дополнительной общеразвивающей программе
«Театральная студия»

1 год обучения

(72 часа, 2 часа в неделю)

№ п.п.	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		всего	теория	практика	
Первый год обучения					
1	Вводное занятие.	2		2	Опрос, Игра «Продолжи...»
2	Основы театральной культуры.	12	6	6	
2.1	Зарождение искусства.	2	1	1	Театр-экспромт «Перед охотой на динозавра», наблюдение.
2.2	Театр как вид искусства.	2	1	1	Кроссворд «Виды искусства». Игра «Соедини картинку».
2.3	Театр Древней Греции.	2	1	1	Викторина «Театр в Древней Греции». Тест «Театр Древней Греции».
2.4	Русский народный	2	1	1	Инсценировка,

	театр.				викторина «Русский народный театр».
2.5	Театр и зритель.	2	1	1	Викторина (тест) «Этикет в театре».
2.6	Театральное закулисье.	2	1	1	Загадки, творческое задание «Эскиз костюма сказочного героя».
3	Техника и культура речи.	10	2	8	
3.1	Речевой тренинг.	6	2	4	Речевые упражнения, чтение стихотворений, скороговорок.
3.2	Работа над литературно- художественным произведением.	4		4	Наблюдение, конкурс чтецов.
4	Ритмопластика.	8	2	6	
4.1	Пластический тренинг.	4	2	2	Контрольные упражнения.
4.2	Пластический образ персонажа.	4		4	Творческие задания- пластические
5	Актерское мастерство.	14	6	8	
5.1	Организация внимания, воображения, памяти.	2	2		Наблюдение, контрольные упражнения тренинга.
5.2	Сценическое действие.	4	2	4	Этюд, миниатюра.

5.3	Творческая мастерская.	4	2	4	Сценическое выступление, театрализованное представление,
6	Работа над пьесой и спектаклем.	24	6	18	
6.1	Выбор пьесы.	2	2		Опрос.
6.2	Тема, сверхзадача, событийный ряд.	2		2	Творческое задание.
6.3	Анализ пьесы по событиям.	2	2	2	Опрос.
6.4	Работа над отдельными эпизодами.	4		4	Отрывки из спектакля, показ.
6.5	Выразительность речи, мимики, жестов.	4	2	4	Педагогическое наблюдение, анализ.
6.6	Изготовление реквизита, декораций.	2		2	Творческое задание.
6.7	Прогонные и генеральные репетиции.	2		2	Прогон спектакля, педагогическое наблюдение,
6.8	Показ спектакля.	2		2	Показ спектакля
7.	Итоговое занятие.	2		2	Творческие задания.
	ИТОГО	72ч	22ч	50ч	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
на 2024 – 2025 учебный год

по дополнительной общеразвивающей программе

«Театральная студия»

№ п/п	число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1. Вводное занятие					
1	3.09.2024	Беседа, игра.	2	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	Опрос, Игра «Продолжи...»
2. Основы театральной культуры					
2	10.09.2024	Беседа, просмотр видеофильма, игра.	2	2.1. Зарождение искусства.	Театр-экспромт «Перед охотой на динозавра», наблюдение.
3	17.09.2024	Беседа, просмотр презентации, видеозаписи спектаклей, игра.	2	2.2. Театр как вид искусства.	Кроссворд «Виды искусства». Игра «Соедини картинки».
4	24.09.2024	Беседа, просмотр презентации, чтение.	2	2.3. Театр Древней Греции.	Викторина «Театр в Древней Греции». Тест «Театр Древней Греции».

5	01.10.2024	Беседа, просмотр презентации.	2	2.4. Русский народный театр.	Инсценировка, викторина «Русский народный театр».
6	08.10.2024	Беседа, просмотр видеозаписи, проблемные ситуации.	2	2.5. Театр и зритель.	викторина (тест) «Этикет в театре».
7	15.10.2024	Беседа, просмотр презентации, творческая мастерская.	2	2.6. Театральное закулисье.	загадки, творческое задание «Эскиз костюма сказочного героя».
3. Техника и культура речи					
8	22.10.2024	Беседа, речевой тренинг.	2	3.1. Речевой тренинг.	речевые упражнения, чтение стихотворений, скороговорок.
9	29.10.2024	Беседа, рассказ	2	3.1.1 Строение голосового-речевого аппарата. «Особенности голоса». Викторина	Викторина «Особенности голоса»

10	05.11.2024	Беседа, практическая работа.	2	3.2. Работа над литературно-художественным произведением.	наблюдение, конкурс чтецов.
11	12.11.2024	Беседа, практическая работа.	2	3.2.1. Прочтение текста	наблюдение, конкурс чтецов.
12	19.11.2024	Беседа, практическая работа.	2	3.2.2. Разбор текста. Практическая работа	наблюдение
13	26.11.2024	Беседа, практическая работа.	2	3.2.3. Разбор текста. Практическая работа	наблюдение
14	03.12.2024	Беседа, практическая	2	3.2.4. Разбор текста. Основной	наблюдение, контрольные упражнения

		работа.		сюжет.	
15	10.12.2024	Беседа, практическая работа.	2	3.2.3. Разбор текста. Характеры героев.	наблюдение, контрольные упражнения
16	17.12.2024	Беседа, практическая работа.	2	3.2.4. Финал произведения.	наблюдение, контрольные упражнения
17	24.12.2024	Творческая мастерская	2	3.2.5. Инсценировка произведения	Выполнение контрольных заданий
4. Ритмопластика.					
18	14.01.2025	Ритмопластический тренинг. Упражнения, Игровой тренинг	2	4.1.1.Пластический тренинг. Этюд и его виды.	Викторина «Понятие этюд и его компоненты»
19	21. 01.2025	Упражнения, Игровой тренинг	2	4.1.2. Этюды на бессловесное действие:	Контроль за выполнением этюда на бессловесное действие
20	28. 01.2025	Упражнения, Игровой тренинг	2	4.1.3. Этюды на словесное действие:	Педагогическое наблюдение за творческой деятельности
21	4.02.2025	Упражнения, Игровой тренинг	2	4.1.4. Этюды на заданную тему	Контроль за выполнением этюда на развитие фантазии и воображения
22	11.02.2025	Упражнения, Игровой тренинг	2	4.1.5. Парные этюды	Контроль за выполнением этюдов «Домашние животные
23	18.02.2025	Ритмопластический тренинг	2	4.2. Пластический образ персонажа.	творческие задания-пластические импровизации.
24	25.02.2025	Просмотр видеофильма	2	4.2.1. Возраст	Конкурс этюдов на

				особенности персонажа	изображение сказочных этюдов
25	04.03.25	Аудиопрослушивание сказок	2	4.2.2. Характерные особенности персонажа	Контроль за выполнением этюдов «Домашние животные»
26	11.03.2025	Упражнения, игровой тренинг	2	4.2.3. Этюд с незримым предметом.	Контрольное исполнение заданного репертуара
27	18.03.2025	Импровизация	2	4.2.4. Этюды: «Превращение»	Анализ инсценировки этюда с незримым предметом
28	25.03.2025	Упражнения, игровой тренинг	2	4.2.5. Этюды на заданную музыкальную тему.	Выполнение контрольного задания
5. Актерское мастерство.					
29	01.04.2025	Актерский тренинг.	2	5.1. Организация внимания, воображения, памяти.	Наблюдение, контрольные упражнения тренинга.
30	08.04.2025	Рассказ, упражнения	2	5.1.1. Круги внимания – малый, средний, большой.	Контроль за выполнением упражнения на внимание
31	15.04.2025	Рассказ, упражнения	2	5.1.1. Снятие мышечного зажима.	Творческое задание
32	22.04.2025	Рассказ, упражнения	2	5.1.1. Мимика и жесты.	Анализ практической работы
33	29.04.2025	Рассказ, упражнения	2	5.1.1. Импровизация в работе актера.	Выполнение контрольного задания
6. Работа над пьесой и спектаклем.					

34	06.04.2024	Творческая мастерская.	2	6.1.Выбор пьесы. Тема, сверх задача, событийный ряд.	Опрос. Творческое задание.
35	13.05.2024	Изготовление декораций.	2	6.6. Изготовление реквизита, декораций.	Творческое задание.
36	20.05.2024	Занятие - репетиция.	2	6.7. Прогонные репетиции.	Прогон спектакля.
37	27.05.2024	Занятие - репетиция.	2	6.7.3. Генеральная репетиция. Показ спектакля.	Педагогическое наблюдение, анализ. Показ спектакля.
					Итого: 72ч.

Приложение Приложение № 1

Выявления артистических способностей

Выявления артистических способностей у детей строится на основе экспертных оценок Лосева А.А..

Методы диагностирования:

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

Анкета на выявление артистически способных детей.

<i>Критерии</i>	<i>баллы</i>
1. Легко входит в роль другого человека, персонажа.	
2. Может разыграть драматическую ситуацию, 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"

Упражнения на выразительность движений тела:

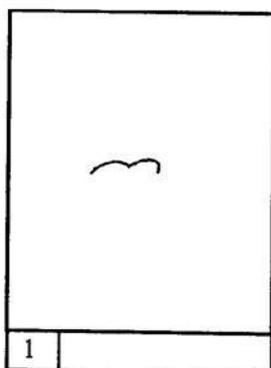
Игры, этюды: "Походка" "На стуле" "Кошка" "Лето" "Кто я?" "Сказка"

Приложение № 2

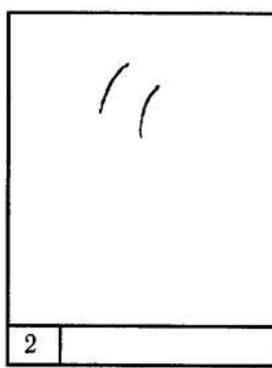
Тест Торренса

Предлагаемый вариант теста Торренса представляет собой набор картинок с некоторым набором элементов (линий), используя которые испытуемым необходимо дорисовать картинку до некоторого осмысленного изображения. В данном варианте теста используется 6 картинок, выбранных из 10 оригинальных.

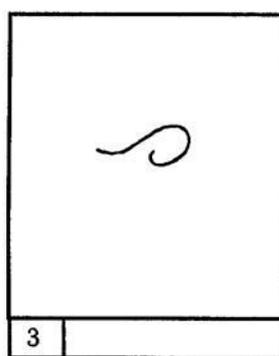
Картинка № 1



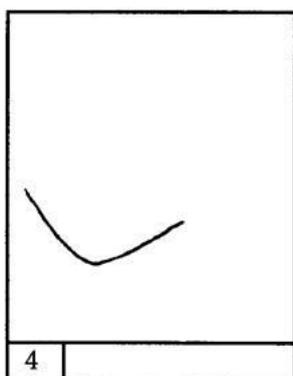
Картинка № 2



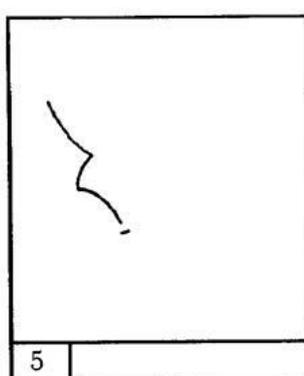
Картинка № 3



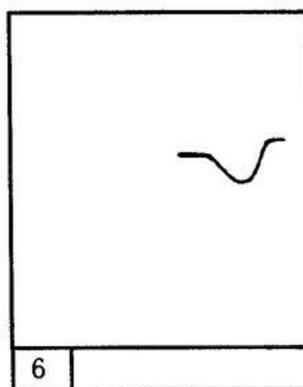
Картинка № 4



Картинка № 5



Картинка № 6



ОЦЕНОЧНЫЙ ЛИСТ КРАТКОГО ТВОРЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ

№	Фамилия	Беглость	Гибкость	Оригинальность	Разработанность
1					
2					
3					
4					
5					

Вывод

Приложение №3

ДИАГНОСТИКА ОПОСРЕДОВАТЕЛЬНОЙ ПАМЯТИ

дата проведения _____

количество воспитанников _____

Заключение

Очень высоко развитая опосредовательная память -

Высоко развитая опосредовательная память -

Средне развитая опосредовательная память -

Низко развитая опосредовательная память -

дата проведения _____

количество воспитанников _____

Заключение

Очень высоко развитая опосредовательная память -

Высоко развитая опосредовательная память -

Средне развитая опосредовательная память -

Низко развитая опосредовательная память

Выводы об уровне развития :

1. Бык тупогуб, тупогубенький бычок, у быка бела губа тупа.
2. От топота копыт пыль по полю летит, пыль по полю летит от топота копыт.
3. Сшит колпак не по-колпоковски, вылили колокол не по-колоколовски. Надо колпак переколпоковать, перевыколпоковать, нужно колокол переколоковать, перевыколоковать.
4. Говорил попугай попугаю: "Я тебя, попугай, попугаю". Отвечает ему попугай: "Попугай, попугай, попугай!"
5. Стоит поп на копне, колпак на попе, копна под попом, поп под колпаком.
6. Ехал Грека через реку, видит Грека в реке – рак. Сунул Грека руку в реку, рак за руку Греку – цап!
7. На дворе дрова, во дворе трава.
8. Кукушка кукушонку купила капюшон. Надел кукушонок капюшон. Как в капюшоне он смешон
9. Милу мама мылом мыла.
10. Сбирала Маргарита маргаритки на горе, растеряла Маргарита маргаритки на траве.
11. Сказала со смехом соседке синица:
"Стать самой скрипучей сорока стремится!"
12. У четырех черепашек по четыре черепашонка.
13. Вашему пономарю нашего пономаря не перепономаривать стать: наш пономарь вашего пономаря перепономарит, перевыпономарит.
14. На горе Арарат рвала Варвара виноград.
15. Протокол про протокол протоколом запротоколировали.
16. Была у Фрола, Фролу на Лавра наврала, пойду к Лавру, Лавру на Фрола навру.
17. "Расскажите про покупки". – "Про какие про покупки?" – "Про покупки, про покупки, про покупочки свои".
18. Съел молодец тридцать три пирога с пирогом, да все с творогом.
19. Тридцать три корабля лавировали, лавировали, лавировали, да не вылавировали. Тридцать три инженера невелировали, невелировали, невелировали, да не выневелировали.
20. У елки иголки колки.
21. Краб крабу сделал грабли. Подал грабли крабу краб: сено, граблями краб грабь.
22. Наш голова вашего голову головой переголовал, перевыголовил.
23. Милости прошу к нашему шалашу: я пирогов покрошу и откусать попрошу

24. Водовоз вёз воду из-под водопровода.

25. Карл у Клары украл кораллы,

А Клара у Карла украла кларнет

Приложение № 5

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».
3. **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.
4. **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 полупрошепотом;
5. **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, бегаем по плечу и т.д.)
 - Кошку
 - Змею (она опутывается вокруг вашей шеи)
 - Слона
 - ЖирафаЗадача всей группы – угадать животное.
6. **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. Прощение (вы кого-то о чем-то просите)

7. Десять секунд

8. а) встаньте в строй по росту, в алфавитном порядке (по фамилиям, именам), по цвету волос (от самых светлых к самым темным);
9. б) назовите самый дальний и самый близкий объекты в поле вашего зрения;
10. в) перечислите в аудитории все предметы определенного цвета и оттенка; предметы, названия которых начинаются с одной буквы алфавита;
11. **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».
12. **Конфликт.** Показать несколько пластических мизансцен (в статике), изображающих конфликтную ситуацию. Найти внутреннее оправдание каждой мизансцене тела. Дать название конфликтным ситуациям.
13. **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».
14. **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.
15. **Напряжение - расслабление.** Учащимся предлагается встать прямо и сосредоточить внимание на правой руке, напрягая ее до предела. Через несколько секунд напряжение сбросить, руку расслабить. Прodelать

аналогичную процедуру поочередно с левой рукой, правой и левой ногами, поясницей, шеей.

- 16. 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.
- 17. Огонь - лед.** По команде ведущего «Огонь» учащиеся начинают интенсивные движения всем телом. По команде «Лед» учащиеся застывают в позе, в которой застыла их команда, напрягая до предела все тело.
- 18. 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.
- 19. 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.
- 20. 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.
- 21. 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.
- 25. 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.
- 26. Переключение внимания-2**
- 27.** Упражнение на переключение внимания протекает в такой последовательности:
- 28.1.** Зрительное внимание: объект далеко (например, дверь).
- 29. 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

30. Последствия. предлагается ответить на ряд парадоксальных вопросов.

31. Например:

32. Что произойдет, если человек при желании сможет становиться невидимым?

33. 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.

34. 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.

35. Пять скоростей. «Нам предстоит сейчас превратиться в людей, у которых есть только пять скоростей движения. Первая скорость – самая медленная. Пятая скорость – почти бег.

36. Растем. «Представьте себе, что вы маленький росток, только что показавшийся из земли.

37. Ритмы. Педагог, или кто-либо из участников показывает ритм, состоящий из хлопков, топая и т.п. звуковых эффектов. Группа повторяет.

38. Сиамские близнецы. Учащиеся разбиваются на пары. Ведущий предлагает каждой паре представить себя сиамскими близнецами, сросшимися любыми частями тела.

39. Сколько человек хлопало? Группа рассаживается в полукруг. Из учащихся выбираются «водящий» и «дирижер».

40. Скульптор и глина. Учащиеся разбиваются на пары. Один из них - скульптор, другой - глина

41. Слушаем тишину. Послушайте и расскажите, что делается.

42. 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.

- 43.Тень.** Учащиеся разбиваются на пары. Один из них будет Человеком, другой - его Тенью.
- 44.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!
- 45.Тренировка глазных мышц , губ, носа.**
- 46.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.
- 47.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.
- 48. 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.

театральные игры и упражнения для снятия физических и психологических зажимов

ЦЕЛЬ:

- *Расширить возможности ребенка.*
- *Сформировать интерес к театральному творчеству, создать коллектив единомышленников и атмосферу доброжелательности, взаимного доверия.*
- *Научить ребенка снимать напряжение с отдельных групп мышц и всего тела.*

Универсальная разминка.

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

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

1. Голова, шея

Упражнение 1

Исходное положение: стоя, тело расслаблено.

- 1 - голова опускается на грудь, максимально напрягаются мышцы шеи.
- 2 - голова возвращается на исходное положение.
- 3 - наклонить голову вправо.
- 4 - исходное положение.
- 5 - запрокинуть голову назад потянув мышцы шеи.
- 6 - исходное положение
- 7 - наклонить голову влево.
- 8 - исходное положение.

Упражнение 2

Исходное положение: стоя, тело расслаблено. На счет “раз” голова опускается на грудь. Не возвращаясь в исходное положение, на счет “два”, “три”, “четыре” броском перевести голову вправо, назад, влево. Повторить 4 раза в одну и другую стороны.

Упражнение 3

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

2. Плечи, грудная клетка:

Упражнение 4

Исходное положение: стоя, мышцы максимально расслаблены.

- 1 поднять плечи вверх.
- 2 вывести плечи вперед.
- 3 опустить вниз.
- 4 отвести назад.

Повторить четыре раза.

Упражнение 5

Исходное положение: стоя, мышцы расслаблены.

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

КРЕСТ. Выполняется как горизонтальной, так и вертикальной плоскости.

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

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

КВАДРАТ: вперед – вправо – назад – влево.

3. Пояс, тазобедренная часть:

Упражнение 6

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

Наклоны вперед, в правую и левую сторону При наклоне вперед спина должна быть, даже немного выгнутая. При вставании спина прогибается в обратную сторону, похожа на “горбик”. При наклоне в правую и левую стороны плечи развернуты параллельно полу, ноги остаются в исходном положении.

Упражнение 7

Разминка тазобедренной части (пелвиса)

Основные виды движений;

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

Техника исполнения движений:

1. При движении вперед пелвис чуть приподнимается и резко посылается вперед. При движении назад поясница остается на месте. Колени согнуты и направлены точно вперед (очень важно сохранять неподвижность коленей при движении).
2. Движение из стороны в сторону может быть двух видов: просто смещение из стороны в сторону, не повышая и не понижая пелвиса, или движение по дуге (полукругу), Такое движение обычно используется во время свингового раскачивания пелвиса из стороны в сторону.
3. Вариант на развитие координации движений.

Во время выполнения движений подключить движения головы.

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

4. Ноги, руки.

Упражнение 8

Исходное положение: сесть на корточки, правую прямую ногу вытянуть в сторону. На счет “раз – два” плавно перенести вес тела на правую ногу; левую вытянуть. При переносе веса тела с ноги на ногу необходимо держаться как можно ближе к полу. На счет “три – четыре” руки согнуть в локтях, локти поставить на пол около ноги, на которую перенесен вес тела.

Упражнение 9

“ Пальма”

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

Помочь ребенку раскрепоститься и ощутить возможности своего тела можно с помощью разнообразных ритмопластических театральные упражнения и игр.

Коллективные упражнения

Упражнение 10

Превращения “Песок” “Камень”

Цель: Снять напряжение со всего тела.

Упражнение 11

“Буратино и Пьеро”

Цель: Развивать умение правильно напрягать и расслаблять мышцы.

Упражнение 12

“Марионетки 1”.

Цель: Снятие зажимом с частей тела.

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

Упражнение 13

“Ледяная фигура”

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

Упражнение 14

“ Марионетки”

Цель: Развивать умение владеть своим телом, ощущать импульс.

Упражнение 15

“Зернышко”

Цель: Тренировать веру, фантазию и пластическую выразительность.

Упражнение 16

“ Мокрые котята”

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

Упражнение 17

“Веревочка”

Цель: Снятие зажимом с частей тела.

Руководитель по хлопку дергает за веревочку:

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

Упражнение 18

“Выстрелы”

Руководитель обозначает место, куда производится выстрел (живот, плечо левое, плечо правое, нога левая, нога правая, спина). Участники ходят 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.

«Согласовано»

Заместитель директора по ВР

МБОУ ПСОШ №1

им. Г.В. Алисова

_____ /Бронникова И.В./

« _____ » _____ 2024г.