



РАССМОТРЕНО
на педсовете МКОУ
ООШ п. Попов Порог

Зуева Н.Н.
Протокол № 34 от «08» 12
2023 г.



УТВЕРЖДЕНО
Директором МКОУ
ООШ п. Попов Порог

Зуева Н.Н.
Приказ № 52-ОД от «08» 12
2023 г.

Дополнительная общеразвивающая программа

«Школьный театр»

Срок освоения: 1 год

Возраст обучающихся: 7-16 лет

п. Попов Порог 2023г

Актуальность программы.

Важнейшей целью современного образования и одной из приоритетных задач общества и государства является воспитание нравственного, ответственного, инициативного и компетентного гражданина России. В новом Федеральном государственном образовательном стандарте общего образования процесс образования понимается не только как процесс усвоения системы знаний, умений и компетенций, составляющих инструментальную основу учебной деятельности учащегося, но и как процесс развития личности, принятия духовно-нравственных, социальных, семейных и других ценностей. Государство и общество ставят перед педагогами следующие задачи: создание системы воспитательных мероприятий, позволяющих обучающемуся осваивать и на практике использовать полученные знания; формирование целостной образовательной среды, включающей урочную, внеурочную и внешкольную деятельность и учитывающую историко-культурную, этническую и региональную специфику; формирование активной деятельностной позиции; выстраивание социального партнерства школы с семьей.

Данная программа направлена на развитие творческой личности и создание условий для её самореализации. Занятия театральной деятельностью не только развивают психические функции личности ребенка, художественные способности, но и общечеловеческую универсальную способность к межличностному взаимодействию, творчеству в любой области. Театр своей многомерностью, своей многоликостью и синтетической природой способен помочь ребенку раздвинуть рамки постижения мира, увлечь его добром, желанием делиться своими мыслями, умением слышать других, развиваться, творя и играя. Ведь именно игра есть неременный атрибут театрального искусства, и вместе с тем при наличии игры дети, педагоги взаимодействуют друг с другом, получая максимально положительный результат. Проиграв этюд-эксперимент, школьники могут практически побывать в любой ситуации и проверить на своем жизненно - игровом опыте предположения и варианты поведения и решения подобной проблемы.

В то же время театральное искусство (театрализация)

- способствует внешней и внутренней социализации ребёнка, т.е. помогает ему легко входить в коллективную работу, вырабатывает чувство товарищества, волю, целеустремлённость, терпение и другие качества, необходимые для успешного взаимодействия с социальной средой;

- пробуждает интерес к литературе, дети начинают читать с удовольствием и более осмысленно;

- активизирует и развивает интеллектуальные и творческие способности ребёнка; он начинает свободно фантазировать и в области текста и музыкального оформления – словом всего того, что связано с игрой в театре.

Работа педагога заключается в создании организованной творческой атмосферы, «когда ты интересен всем, все интересны тебе». Тренировка внимания к окружающим обеспечивается в коллективных играх и заданиях, где каждый должен выступать только в своё время и на своём месте. Необходима и тренировка, раскрытие, активизация самобытности, самостоятельности каждого ребёнка. Этим и объясняется разработка программы внеурочной деятельности.

Данная образовательная программа имеет общекультурную направленность.

Отличительной особенностью программы является деятельностный подход к воспитанию,

Образованию, развитию ребёнка средствами театра, т.е. ребёнок на всех уровнях – от первого года обучения к третьему – становится вовлечённым в продуктивную творческую деятельность, где он выступает, с одной стороны, в качестве исполнителя (толкователя отдельной роли), а с другой (на более высоких ступенях) – художника, композитора, режиссёра, автора спектакля в целом. Необходимость ощутить на себе социальную роль художника-творца настоятельно требует от него осмысления действительности, выявления своего собственного отношения, а значит, внутренней свободы-открытости миру в противовес замкнутости и зажиму, характерным для детей всех возрастных групп. Организация творческого процесса целиком и полностью лежит на плечах педагога-режиссёра, который на всех его этапах является соавтором, сотворцом ребёнка.

Следующей особенностью программы является акцент на общее развитие личности, включая её физическое совершенствование. С этой целью в курс программы включены занятия по ритмике, гимнастике, сценическому движению, пантомиме. Программа предполагает изучение истории мирового театра, основ этнографии, нравов и обычаев народов, истории костюмов, причёсок, интерьера и т.д.. Постигая истоки бытия, моделируя собственное представление о жизни народов, ребёнок определяет собственное место в мировом процессе, становясь, с одной стороны, его неотъемлемой частицей, а с другой – ощущая в себе весь бесконечный «смысл, цель, гармонию мироздания».

В программе затрагивается проблема творческого общения в процессе создания спектакля и даются конкретные предложения по формированию этого навыка.

Программа составлена с учетом реализации межпредметных связей по разделам:

- История театра.

- Театр как вид искусства.
- Актерская грамота.
- Художественное чтение.
- Сценическое движение.
- Работа над пьесой .
- Мероприятия и психологические практикумы.
- Экскурсии, беседы.

Программа строится на следующих концептуальных принципах:

Принцип успеха. Каждый ребенок должен чувствовать успех в какой-либо сфере деятельности. Это ведет к формированию позитивной «Я-концепции» и признанию себя как уникальной составляющей окружающего мира.

Принцип динамики. Предоставить ребенку возможность активного поиска и освоения объектов интереса, собственного места в творческой деятельности, заниматься тем, что нравится.

Принцип демократии. Добровольная ориентация на получение знаний конкретно выбранной деятельности, обсуждение выбора совместной деятельности в коллективе на предстоящий учебный год.

Принцип доступности. Обучение и воспитание строится с учетом возрастных и индивидуальных возможностей подростков, без интеллектуальных, физических и моральных перегрузок.

Принцип наглядности. В учебной деятельности используются разнообразные иллюстрации, видеокассеты, аудиокассеты, грамзаписи.

Принцип систематичности и последовательности. Систематичность и последовательность осуществляется как в проведении занятий, так в самостоятельной работе воспитанников. Этот принцип позволяет за меньшее время добиться больших результатов.

Срок реализации программы – 1 учебный год (34 учебные недели). Всего тематическое планирование программы включает 34 занятия (по 1 в неделю). При согласовании с обучающимися и их родителями в течение репетиционного периода кроме основных занятий (№ 27 – 30 в тематическом плане программы) могут проводиться дополнительные, во внеучебное время.

Программа ориентирована на обучающихся 1-9 классов. Занятия проводятся во второй половине дня. Обучение идет с чередованием парной, индивидуальной и групповой работы, что является одним из важнейших образовательных

приемов.

Планируемые результаты освоения программы

В результате изучения программы внеурочной деятельности «Родники искусства» учащиеся **1-9 классов:**

- осваивают основы первичных представлений о театре и его истории, владеют театральной терминологией;
- приобретают начальное умение фиксировать и осмыслять особенности поведения в наблюдениях, собственных работах, произведениях искусства;
- приобретают первоначальное умение превращать своё поведение в поведение другого человека, животного, предмета;
- закрепляют навыки работы в группе, общения друг с другом, выстраивают партнерские отношения, основанные на взаимном уважении и взаимопонимании;
- развивают свои наблюдательные и познавательные способности, эмоциональность, творческую фантазию и воображение, внимание и память, образное мышление, чувство ритма;
- овладевают начальным опытом самостоятельной творческой деятельности.

В результате реализации программы у обучающихся будут сформированы личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия.

В сфере личностных универсальных учебных действий:

- идентифицируют себя с принадлежностью к народу, стране, государству;
- проявляют понимание и уважение к ценностям культур других народов;
- проявляют интерес к культуре и истории своего народа, родной страны;
- различают основные нравственно-этические понятия;
- соотносят поступок с моральной нормой;
- оценивают свои и чужие поступки (стыдно, честно, виноват, поступил правильно и др.);
- оценивают ситуации с точки зрения правил поведения и этики;
- мотивируют свои действия; выражают готовность в любой ситуации поступить в соответствии с правилами поведения,
- проявляют в конкретных ситуациях доброжелательность, доверие, внимательность, помощь и др.

- выражают положительное отношение к процессу познания: проявляют внимание, удивление, желание больше узнать;
- оценивают собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;
- применяют правила делового сотрудничества: сравнивают разные точки зрения; считаются с мнением другого человека; проявляют терпение и доброжелательность в споре (дискуссии), доверие к собеседнику (соучастнику) деятельности.

В сфере регулятивных универсальных учебных действий:

- удерживают цель деятельности до получения ее результата;
- планируют решение учебной задачи: выстраивать последовательность необходимых операций (алгоритм действий);
- оценивают весомость приводимых доказательств и рассуждений («убедительно, ложно, истинно, существенно, несущественно»);
- корректируют деятельность: вносят изменения в процесс с учетом возникших трудностей и ошибок; намечают способы их устранения;
- анализируют эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности;
- оценивают результаты деятельности (чужой, своей);
- оценивают уровень владения тем или иным учебным действием (отвечая на вопрос «что я не знаю и не умею?»), находят ошибки, устанавливают их причины.

В сфере коммуникативных универсальных учебных действий:

- воспринимают текст с учетом поставленной учебной задачи, находят в тексте информацию, необходимую для ее решения;
- сравнивают разные виды текста по цели высказывания, главной мысли, особенностям вида (учебный, художественный, научный); выбирают текст, соответствующий поставленной учебной задаче;
- оформляют диалогическое высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета;
- различают особенности диалогической и монологической речи;
- составляют устные монологические высказывания, «удерживают» логику повествования, приводят убедительные доказательства;
- умеют самостоятельно выбирать, организовывать небольшой творческий проект, импровизировать; работать в группе, в коллективе; выступать перед публикой, зрителями.

1. Программа школьного театра «Родники искусства» является программой художественно-эстетической направленности. С театральным искусством школьники знакомятся различными путями: на занятиях с видеоэкскурсиями в театр с применением ЭОР, при подготовке школьных инсценировок, читая книги, слушая беседы и доклады. Новизна программы состоит в том, что в процессе занятий учащиеся получают знания о выразительности речи, знакомятся с основными положениями реалистической игры на сцене и элементами сценической грамоты.

2. В связи с отдалением современных детей от чтения книг и с возникающими отсюда проблемами (оскудение словарного запаса современных школьников, неумение связывать отдельные единицы речи в текст, неумение грамотно и связно выражать свои мысли и, как следствие, боязнь говорить на аудиторию (класс), уход в себя, замкнутость, сложности в общении), большое значение приобрела проблема развития речи у детей, чему и будут способствовать лингвистические, речевые, интонационные практикумы, предусмотренные программой данного курса. Причины введения данной программы внеурочной деятельности обусловлены необходимостью компенсировать недостаточное количество часов на лингвистические, культурологические и творческие практикумы базисной программы.

Актуальность программы обусловлена и тем, что занятия театральным искусством, разнообразные по содержанию и форме, воспитывают у школьников эстетическое отношение к тому, что является прекрасным в быту, в природе и искусстве. Театральные игры и школьные инсценировки положительно влияют на развитие мышления и творческой фантазии учеников.

Педагогическая целесообразность программы объясняется формированием высокого интеллекта и духовности через мастерство речи. Программа направлена на то, чтобы через сценическое искусство приобщить детей к творчеству.

3. Основная цель программы :

Формирование творческой личности ребёнка средствами театральной деятельности, развитие эстетической отзывчивости.

Поставленная цель раскрывается в следующих задачах:

воспитательные - формирование положительных эмоций, активизировать познавательный интерес и образное мышление;

художественно-творческие – развитие творческих способностей, воображения и образного мышления, навыков вежливого обращения с партнёрами по сцене;

технические – освоение технических приёмов владения своим телом, совершенствовать гибкость и выносливость.

Принцип построения программы.

На занятиях по внеурочной деятельности в рамках программы «Родники искусства» учащиеся поэтапно, соответственно возрасту, учатся создавать сценические образы.

Каждый последующий этап предусматривает усложнение характера сценического героя, его места в спектакле, увеличение объёма речи.

4. Изучение данного курса тесно связано с дисциплинами гуманитарного профиля.

Отличительной чертой данной программы от традиционных уроков являются формы проведения занятий: имитация ситуации, озвучивание и пантомима, импровизация на заданную тему, творческие экспромты, упражнения на релаксацию, упражнения на разогрев, тренинги на постановку голоса (тональность, громкость, эмоциональность), создание мини сценариев на материале образцов, тематические сценарии, их защита, режиссура, актёрское мастерство. Данные формы дадут возможность каждому учащемуся реализовать себя.

Отличительные особенности данной программы заключаются и в том, что занятия предусматривают индивидуальную направленность овладения основами сценического искусства каждым ребёнком. Процесс обучения строится на интересных сюжетах из школьной жизни и быта. Образовательный процесс имеет ряд преимуществ:

- занятия в свободное от уроков время;
- широкие возможности для добровольного выбора персонажа, инсценировки, формы представления результатов своей деятельности;
- разнообразие форм работы на занятиях.

5.Возраст детей: учащиеся 1-9 классов (в связи с малочисленностью обучающихся малокомплектной школы – всего 6 человек в 2023/24 учебном году).

6.Срок реализации данной программы рассчитан на 1 год обучения. В структуру программы входит несколько разделов, которые делятся на темы.

Формы занятий.

Принцип работы программы предполагает сочетание коллективных, групповых и индивидуальных форм организации на занятиях. Коллективные задания вводятся в программу с целью формирования опыта общения и чувства коллективизма.

Методы работы на занятиях.

Сценическое искусство включает множество методов самовыражения личности:

- ролевая игра (исполнение роли учит детей ориентироваться на сцене, строить диалог с партнёром, запоминать слова героев инсценировки, развивать зрительную память, наблюдательность, фантазию);
- культура речи (на данном этапе развивается чёткая дикция, разнообразная интонация, творческая фантазия, пополняется словарный запас);
- ритмопластика (данный метод позволяет детям учить и запоминать нужные позы, учить создавать различные образы, развивает координацию движений).

Режим занятий.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 ч.

7.Ожидаемые результаты.

Занимаясь в рамках программы внеурочной деятельности «Родники искусства», дети овладеют следующими умениями и навыками:

- ориентироваться в пространстве;
- уметь запоминать ролевые слова;
- находить нужные позы и действия;
- уметь произносить одну и ту же фразу с разной интонацией;
- уметь читать наизусть текст, правильно расставляя логические ударения;
- уметь строить диалог с партнёром.

Главным критерием оценки учащегося является способность трудиться и добиваться достижения нужного результата.

8.Проверка результатов освоения программы предусматривает следующие формы:

- просмотр инсценировок, подготовленных учащимися;
- участие в тематических праздничных программах в школе.

**Тематический план к программе внеурочной деятельности для 6 класса
«Родники искусства»**

№	Тема занятий	Всего часов	Тео-рия (час)	Практи-ка (час)	Дата
1.	<u>Вводное занятие.</u> Задачи деятельности. Театр как форма развития речи. История возникновения театра.	1	1		
	<u>Раздел 1. Игровая театральная педагогика.</u>	2	1	1	
2	Творческое взаимодействие с партнером. Упражнение “Отношение”.		1		
3	Разговор на сцене. Сценка “Пресс-конференция”.			1	
	<u>Раздел 2. Об основах актерского мастерства</u>	14	5	9	
4	Основы актерского мастерства.		1		
5	Голос и речь человека. Работа над голосом.			1	
6	Жест, мимика, движение.			1	
7	Урок актерского мастерства на развитие памяти.			1	
8	Практическое занятие на развитие внимания.			1	

9	Творческое действие в условиях сценического вымысла.		1		
10	Слушать - это тоже действие. Слушание как действие актёра. Творческое взаимодействие с партнером.			1	
11	Технология общения в процессе взаимодействия людей.			1	
12	Этюды на движение.			1	
13	Этюд на состояние ожидания в заданной ситуации.			1	
14	Этюд “Звуковые потешки с речью”. Чтение стихотворения.			1	
15	Искусство диалога.		1		
16	Интонация, настроение, характер персонажа.		1		
17	Образ героя. Характер и отбор действий.		1		
	<u>Раздел 3. Театральная деятельность.</u>	17	2	15	
18	Целенаправленное действие и предлагаемые обстоятельства.		1		

19	Работа по технике речи.			1	
20	Работа по технике движения.			1	
21	Выбор произведения для инсценировки. Распределение ролей.			1	
22	Репетиционные занятия по технике речи.			1	
23	Репетиционные занятия по технике движения.			1	
24-25	Подготовка оформления инсценировки.			2	
26	Эстетическое оформление инсценировки.			1	
27-30	Репетиции.			4	
31	Подготовка афиши.			1	
32	Премьера.			1	
33	Анализ инсценировки.			1	
34	Итоги за год. Рефлексия.		2		

Содержание программы

- **Вводное занятие.** Театр как форма развития речи. История возникновения театра. Театр - школа жизни, "зеркало человеческой жизни, пример нравов, образец истины" (Сервантес). Актёр - властелин сцены. Аудио, видео фрагменты. Ознакомительная беседа о театральном искусстве. Инструктаж по технике безопасности на занятиях.

Раздел 1. Игровая театральная педагогика.

- Игры на знакомство: «Визитная карточка», «Снежный ком», «Автограф» и т.д.
- Игра «Импровизированный спектакль ».
 - Сценка “На вокзале”.
 - Упражнение “Отношение”.
 - Сценка “Пресс-конференция”.
 - Этюд “На вещевом рынке”.

Раздел 2. Об основах актерского мастерства.

Упражнения психофизического тренинга:

- *разогревающие* – связанные, как правило, с расчленением опорно-двигательного аппарата на биомеханические звенья и разминкой каждого звена в отдельности;
- *основные* – упражнения в конкретных предлагаемых обстоятельствах, с разминкой, как отдельных звеньев, так и всего биомеханического аппарата в целом.
- *упражнения на включение воображения* - «превращение комнаты в магазин, бассейн, космический корабль и т.д.». Учащиеся превращаются сами, оживляя, наделяя характером неодушевлённые предметы (чайник, дерево, хрустальная ваза, часы и т.д.), подключая физические действия.

- Упражнения на релаксацию
- Одиночные этюды по темам:
 - этюды на эмоции, на движение, на контрасты
 - на выразительность жеста,
 - на развитие органики.

Изучаются следующие теоретические понятия:

- *актёрская оценка* – это способность откорректировать своё поведение по отношению к предмету, партнёру, событию.
 - *сценическое внимание* – активный познавательный процесс, в котором участвуют зрение, слух, осязание, обоняние, как необходимое условие органического действия. Для тренировки этого важного в актёрской работе процесса существует множество различных упражнений, помогающих воспитанникам научиться удерживать своё внимание в непрерывно активной фазе в процессе сценического действия.
- Слушать - это тоже действие. (Слушание, как действие актёра).

Сценическая речь.

- Правила гигиены голоса
- Способы закаливания голоса
- Упражнения:
 - а) на укрепление мышц, участвующих в речевом процессе;
 - б) на снятие мышечных и психологических зажимов

Тренировка мышц дыхательного аппарата:

- подготовка к дыхательному тренингу (упражнения на разные группы мышц)
- дыхательный тренинг.

Работа над скороговорками: разучивание простых скороговорок с постепенным увеличением темпа («От топота копыт», «Король-орёл», «Бык тупогуб», «Шла Саша», «Ела, ела Клаша кашу вместе с простоквашей», «Сорок сорок в короткий срок съели сырок», «Хорош пирожок, внутри творожок» и т.д.)

Постановочная работа.

Подготовка миниатюр, небольших тематических сценических композиций, которые свободно могли бы стать частью любой концертной программы. Постановочная работа делится на несколько этапов. Выбор материала должен проходить при тесном творческом сотрудничестве и заинтересованности воспитанников. При этом, чем более живо и активно будет проходить этот первый этап, тем проще будет строиться дальнейшая работа над уже утверждённым коллективным решением материалом. Тем проще учащимся будет «присвоить» его себе.

Раздел 3. Театральная деятельность.

Искусство диалога. Реплика - как источник обогащения разговорного и литературного языков. Реплика отражение характера персонажа. Место реплики в художественном строе театрального представления.

Дополнительные упражнения, импровизации, игры. Упражнение на релаксацию. Игры и упражнения на разогрев. Импровизация.

Упражнения на развития органов чувств. Упражнения на пять вопросов. Импровизации.

Постановка сценических движений. Основы сценического движения. Выражение взаимоотношения персонажей.

Развитие сценических навыков и умений. Работа над голосом. Работа над телом.

Физическая экспрессивность. Концентрация. Доверие.

Дополнительные упражнения, импровизации, игры. Постановка голоса и тренировка физической экспрессивности. Концентрация. Работа в ансамбле. Развитие способности выполнять инструкцию. Основы режиссуры с перспективой на продолжение курса.

Участие в постановке. Отбор материала.

Тематическая **корректировка** сценариев. Утверждение репертуара. Прослушивание.

Распределение ролей. Предварительная подготовка. Основные принципы проведения репетиций. Работа над диалогами. Работа над персонажами. Чувства и ощущения персонажей. Композиция и группировка актёров на сцене. Значение времени (хронометраж, темп, ритм). Драматические паузы. Свет, костюмы, декорации.

Дополнительные упражнения, импровизации, игры: прослушивание, упражнения на разогрев. Изучение направления движения. Как поддерживать ритм, соблюдать свою очередь.

Заключительное занятие. Инсценировка. Анализ.

Список использованной литературы

1. Абалкин Н. Рассказы о театре. - М., 1981
2. Габуева З.У. Сценарии внеклассных тематических мероприятий по литературе: практическое пособие. - М., 2006
3. Гурков А.Н. Школьный театр: классные шоу-программы. - Ростов-на-Дону, 2005
4. Когородский З.Я. Ваш театр. - М., 1984
5. Немирович-Данченко В.И. Рождение театра: воспоминания, статьи, заметки, письма. - М., 1989
6. Перова Е.Н., Цуканова М.И. Сценарии литературного клуба. - М., 2007
7. Петерсон. Л., Коннор Д.О. Дети на сцене: как помочь молодому таланту найти себя. - Ростов-на-Дону, 2007
8. Руденко В.И. Школьные КВНы и конкурсы. - Ростов-на-Дону, 2004
9. Слуцкая Н.Б. Нескучные каникулы: методические рекомендации, сценарии, игры. - Ростов-на-Дону, 2004
10. Шильгави В.П. Начнем с игры: для руководителей детских коллективов театральной самодеятельности. - М., 1980

Использование упражнений на релаксацию в работе с детьми

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

Современные научные данные доказывают, что для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения. Когда окружающие с пониманием относятся к ребенку, признают и не нарушают его

права, он испытывает эмоциональное благополучие – чувство уверенности, защищенности. Это, в свою очередь, способствует гармоничному развитию личности ребенка, выработке у него положительных качеств, доброжелательного отношения к другим людям. Невнимание или недостаточное внимание к эмоциональной жизни детей, напротив, приводит к негативным последствиям.

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

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

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

С этой целью в своей работе мы используем специально подобранные **упражнения на расслабление** определенных частей тела и всего организма. Их можно рассматривать как часть занятия и как самостоятельную тренировочную систему.

Упражнения на релаксацию с сосредоточением на дыхании:

"Задувай 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 рычанием всех пугаю (рычать).
Чтобы злоба улетела и расслабилось все тело,
Надо глубоко вдохнуть, потянуться, улыбнуться,
Может, даже и зевнуть (широко открыв рот, зевнуть).

Упражнения на расслабление мышц шеи:

"Любопытная Варвара"

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, голова прямо. Повернуть голову максимально влево, затем вправо. Вдох-выдох. Движение повторяется по 2 раза в каждую сторону. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

Любопытная Варвара смотрит влево, смотрит вправо.

А потом опять вперед – тут немного отдохнет.

Поднять голову вверх, смотреть на потолок как можно дольше. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

А Варвара смотрит вверх дольше всех и дальше всех!

Возвращается обратно – расслабление приятно!

Медленно опустить голову вниз, прижать подбородок к груди. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

А теперь посмотрим вниз – мышцы шеи напряглись!

Возвращаемся обратно – расслабление приятно!

Упражнения на расслабление мышц рук:

"Лимон"

Опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак.

Почувствовать, как напряжена правая рука. Затем бросить "лимон" и расслабить руку:

Я возьму в ладонь лимон.

Чувствую, что круглый он.

Я его слегка сжимаю –

Сок лимонный выжимаю.

Все в порядке, сок готов.

Я лимон бросаю, руку расслабляю.

Выполнить это же упражнение левой рукой.

"Пара" (попеременное движение с напряжением и расслаблением рук).

Стоя друг против друга и касаясь выставленных вперед ладоней партнера, с напряжением выпрямить свою правую руку, тем самым сгибая в локте левую руку партнера. Левая рука при этом сгибается в локте, а у партнера выпрямляется.

"Вибрация".

Какой сегодня чудный день!

Прогоним мы тоску и лень.

Руками потрясли.

Вот мы здоровы и бодры.

Упражнения на расслабление мышц ног:

"Палуба"

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

Стало палубу качать! Ногу к палубе прижать!

Крепче ногу прижимаем, а другую расслабляем.

"Лошадки"

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

"Слон"

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

Упражнения на расслабление всего организма:

"Снежная баба"

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

"Птички"

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

"Бубенчик"

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

"Летний денек"

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

Я на солнышке лежу,
Но на солнце не гляжу.
Глазки закрываем, глазки отдыхают.
Солнце гладит наши лица,
Пусть нам сон хороший снится.
Вдруг мы слышим: бом-бом-бом!
Прогуляться вышел гром.
Гремит гром, как барабан.

"Замедленное движение"

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

Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать.
Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать.
Есть у нас игра такая – очень легкая, простая.
Замедляется движение, 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.

Список литературы.

4.1. Список литературы для учащихся

1. Театр. Кино. Цирк. Эстрада. Телевидение. Энциклопедический словарь юного зрителя. - М., 1989

2. Я познаю мир. Театр. Детская энциклопедия.- М., 2002

3. Молчанов Ю. Не мечтай о театре вслепую.- М., 1987

4.2. Список использованной литературы

1. Абалкин Н. Рассказы о театре. - М., 1981

2. Габеева З.У. Сценарии внеклассных тематических мероприятий по литературе: практическое пособие. - М., 2006

3. Гурков А.Н. Школьный театр: классные шоу-программы. - Ростов-на-Дону, 2005

4. Когородский З.Я. Ваш театр. - М., 1984

5. Немирович-Данченко В.И. Рождение театра: воспоминания, статьи, заметки, письма. - М., 1989

6. Перова Е.Н., Цуканова М.И. Сценарии литературного клуба. - М., 2007

7. Петерсон. Л., Коннор Д.О. Дети на сцене: как помочь молодому таланту найти себя. - Ростов-на-Дону, 2007

8. Руденко В.И. Школьные КВНы и конкурсы. - Ростов-на-Дону, 2004

9. Слуцкая Н.Б. Нескучные каникулы: методические рекомендации, сценарии, игры. - Ростов-на-Дону, 2004

10. Шильгави В.П. Начнем с игры: для руководителей детских коллективов театральной самодеятельности. - М., 1980

4.3.Список литературы для игровых моментов

Журнал “Воспитание школьников” № 4, 2004год.

Журнал “Воспитание школьников” № 3, 2005год.

Журнал “Классный руководитель” № 6, 2001год.

Журнал “Классный руководитель” № 2, 2003год.

Журнал “Классный руководитель” № 7, 2003год.

Журнал “Классный руководитель” № 5, 2004год.

Журнал “Классный руководитель” № 7, 2005год.