

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА КУРГАНА «ГИМНАЗИЯ № 27»

Принято
на заседании педагогического совета
Протокол № 11 от 20.05, 2022г.



Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)
программа художественной направленности
музыкальный театр «Студия 27»
Возраст обучающихся: 12-16 лет
Срок реализации: 1 года

Автор-составитель: Вагина Наталья
Анатольевна, педагог дополнительного
образования

г. Курган 2022

Направленность программы: художественная

Актуальность программы: Данная программа направлена как на развитие музыкальных, актёрских способностей обучающихся, так и на развитие духовно-нравственного потенциала.

Отличительные особенности программы: реализует художественно-эстетическую направленность; дополняет государственный образовательный стандарт по предметам музыка, МХК, основана на объединении двух программ: Л.М. Абелян, Е.Я. Гембицкая, В.С. Попов «Хор» и Ю.И. Рубина, Е.И. Перельман, Т. В. Яковлева «Театральный кружок» Особенностью занятий с детьми в объединении музыкальный театр «Студия 27» становится не только художественно-эстетическая направленность занятий, приобретение творческих навыков, но и атмосфера сотрудничества обучающихся и руководителя в процессе подготовки музыкального или театрального представления.

Значимым моментом при работе с детским объединением является воспитательная работа. Главным звеном этой работы является создание и укрепление коллектива. Этому способствуют общие занятия, занятия по изучению актёрского мастерства, сценической речи, сценического движения, подготовка и проведение общих праздников, выступлений. Также важны совместные мероприятия: концерты, спектакли, конкурсы, выступления перед родителями. Важно, чтобы родители видели, чему и как учатся их дети, относились к увлечению детей уважительно и с вниманием.

Очень важны отношения в коллективе. Коллективная работа способствует не только всестороннему эстетическому развитию, но и формированию нравственных качеств ребят, обучает нормам достойного поведения. Одна из задач педагога – создать комфортный микроклимат. Дружный творческий коллектив не только помогает детям обогащать себя знаниями и умениями, но и чувствовать себя единым целым.

Адресат программы: Программа музыкального театра «Студия 27» рассчитана на один год обучения для дополнительных занятий с детьми разного возраста: средних и старших классов

Срок реализации (освоения) программы: 36 недель в год

Объем программы: 180 часов в год

Формы обучения, особенности организации образовательного процесса: групповые, индивидуальные, очная, состав группы 15 человек, расписание занятий строится из расчёта 2 раза в неделю 2,5 часов. Образовательный процесс строится в соответствии с возрастными, психологическими возможностями и особенностями ребят, что предполагает возможную корректировку времени и режима занятий.

Возможность реализации индивидуального образовательного маршрута (ИОМ): по необходимости

Наличие детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ): по необходимости будет спроектирован ИОМ, созданы специальные условия.

Наличие талантливых детей в объединении: по необходимости будут созданы условия.

Уровни сложности содержания программы: стартовый

Цель и задачи программы, планируемые результаты: гармоничное развитие личности ребёнка средствами эстетического образования: развитие его художественно-творческих умений, устранение зажатости и эмоциональное раскрепощение, преодоление «боязни сцены».

Цель может быть достигнута при решении ряда **задач**:

Обеспечение необходимых условий для личностного творческого развития детей

Формирование общей культуры

Приобретение знаний и практических навыков в области музыкально-театральной культуры, а так же в области православной культуры.

Занятия в объединении музыкальный театр «Студия 27» ведутся по программе, включающей несколько разделов, которые делятся на практические и теоретические. К теоретическим разделам относятся «Актёрская азбука» и «Музыкальная грамота». Обучающиеся знакомятся с основными театральными и музыкальными терминами и понятиями, историей и особенностями построения музыкально-театральных жанров, средствами музыкальной выразительности, элементами нотной грамоты.

Раздел «Вокальная подготовка» включает в себя как теоретическую часть, так и практические навыки: певческое дыхание, звукоизвлечение, работа над дикцией, артикуляцией, выразительностью исполнения, работа с солистами.

В практических разделах «Актёрское мастерство» и «Художественное чтение» обучающиеся приобретают навыки пантомимы, дикции и образной импровизации при прочтении текста.

В раздел «Подготовка и проведение музыкальных представлений» включается не только репетиции и показ спектаклей, но и изготовление костюмов, декораций, подготовка сцены и освещения, в которых принимают участие сами обучающиеся.

Не менее важным для сплочения коллектива является раздел «Воспитательная работа», который включает в себя проведение тематических вечеров, обсуждение проведённых представлений, собрания-концерты для родителей и т.д.

В результате освоения программы творческого объединения музыкальный театр «Студия27» обучающиеся получают комплекс знаний и умений.

К концу года они должны:

- получить навыки владения голосом, вокального музицирования в ансамблевом и сольном пении, приобрести слушательский опыт;
- достигнуть состояния актёрской раскованности, уметь проживать тот или иной литературный сюжет, импровизировать;
- воспитать такие качества, как отзывчивость, сопереживание, стремление помочь, чувство собственного достоинства, уверенность и ответственность;
- овладеть навыками общения, быстро адаптироваться, чувствовать себя комфортно в новой обстановке.

Планируемые результаты:

Приобретение обучающимися умений и навыков:

ансамблевого и сольного пения;

художественного чтения;

актёрского мастерства и раскрепощения на сцене;

практической подготовки к спектаклю (изготовление декораций, элементов костюма, грима)

Приобретение знаний:

в области музыкальной грамоты;

в области актёрского искусства и истории театра;

улучшение коммуникативных способностей как каждого обучающегося, так и создание благоприятной обстановки в коллективе;

повышение личностной самооценки обучающегося и его ответственности за выполнение общего дела.

Учебный план

№	Название разделы програм-	1 год обучения
---	---------------------------	----------------

	мы	всего	теория	практика
1.	Введение. ТБ	1	1	
2.	Актёрская азбука	8	8	
3.	Музыкальная грамота	10	6	4
4.	Вокальная подготовка	70	10	60
5.	Актёрское мастерство	20		20
6.	Художественное чтение	10		10
7.	Подготовка и проведение музыкальных представлений	49		49
8.	Воспитательная работа	12	8	4
		180	33	147

Содержание программы

1. Введение. ТБ (1ч)

Введение (беседа о целях и задачах объединения, знакомство). Инструкция по ТБ

2. Актёрская азбука (8 часов)

Знакомство с основными терминами, понятиями, жанрами музыкального театра.

3. Музыкальная грамота (10 часов)

Основные музыкальные понятия, термины, основы нотной записи.

4. Вокальная подготовка (70 часов)

Основы певческого дыхания, звукоизвлечения.

Разучивание музыкальных партий

Дыхание. Звукоизвлечение. Дикция.

Звукоизвлечение. Цепное дыхание

Работа с солистами – выразительность исполнения

Работа над выразительностью хоровых партий.

Разучивание ансамблевых сцен.

Работа над выразительностью ансамблевых сцен.

Работа с солистами

5. Актёрское мастерство (20 часов)

Пантомима и пластика

Подготовка к этюдам. Развитие координации

Отработка сценических этюдов.

6. Художественное чтение (10 часов)

Игры и упражнения, направленные на развитие дыхания и свободы речевого аппарата

Работа с солистами - дикция, артикуляция

Работа над дикцией, игры и упражнения

Игры по развитию чёткой дикции, логики речи.

Чтение по ролям (образная импровизация)

7. Подготовка и проведение музыкальных представлений (49 часов)

Знакомство со сценарием новогоднего представления

Распределение ролей, обсуждение предлагаемых обстоятельств поведения каждого персонажа на сцене.

Отработка ролей.

Отработка ролей – массовые сцены

Соединение вокальных и сценических эпизодов

Отработка массовых (хоровых сцен)
 Отработка ансамблевых сцен.

8. Воспитательная работа (12 часов)

Анализ проведённого мероприятия, планы на будущее
 Новогодний вечер с чаепитием

Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела программы	Дата проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма текущего контроля / промежуточной аттестации
1	Актёрская азбука		8	Мимика, жесты.	практическое занятие	опрос
				Художественная речь.	практическое занятие	опрос
2	Музыкальная грамота		10	Отработка ритма. Считалки	практическое занятие	опрос
3	Вокальная подготовка		70	Основы певческого дыхания, звукоизвлечения.	практическое занятие	опрос
				Разучивание музыкальных партий	практическое занятие	опрос
				Дыхание. Звукоизвлечение. Дикция.	практическое занятие	опрос
				Звукоизвлечение. Цепное дыхание	практическое занятие	опрос
				Работа с солистами – выразительность исполнения	практическое занятие	опрос
				Работа над выразительностью хоровых партий.	практическое занятие	опрос
				Разучивание ансамблевых сцен.	практическое занятие	опрос
				Работа над выразительностью ансамблевых сцен. Работа с солистами	практическое занятие практическое занятие	опрос опрос
4	Актёрское мастерство		20	Какую речь хочется слушать.	беседа	собеседование
				Учись говорить правильно.	беседа	опрос

				Выразительная речь	беседа	опрос
				Богатая ли у тебя речь?	беседа	опрос
5	Художественное чтение		10	Работа с чистоговорками.	Практическое занятие	опрос
				Чтение потешек	Практическое занятие	опрос
				Тренировка в правильном употреблении звуков.	Практическое занятие	опрос
				Скороговорки..	Практическое занятие	опрос
6	Подготовка и проведение музыкальных представлений		49	Распределение ролей.	практическое занятие	опрос
7	Воспитательная работа		12	Репетиция номеров к празднику.	практическое занятие	педагогическое наблюдение
				Театрализованное представление.	практическое занятие	педагогическое наблюдение
				Промежуточная аттестация.	практическое занятие	педагогическое наблюдение

Календарный учебный график

Количество учебных недель	36 недель
Первая четверть	с 01.09.2022 г. по 23.11.2022 г., 8 учебных недель и 3 дня
Каникулы	с 25.10.2022 г. по 07.11.2022 г.
Вторая четверть	с 08.11.2021 г. по 30.12.2021 г., 7 учебных недель и 4 дня
Каникулы	с 31.12.2022 г. по 10.01.2022 г.
Третья четверть	с 11.01.2023 г. по 19.03.2023 г., 8 учебных недель и 4 дня
Каникулы	с 20.03.2023г. по 27.03.2023 г.
Четвертая четверть	с 28.03.2023 г. по 31.05.2023 г., 9 учебных недель и 2 дня
Каникулы	с 01.06.2023 г.

Формы текущего контроля / промежуточной аттестации:

Текущим и промежуточным контролем являются творческие задания учащихся, выступления на классных и общешкольных праздниках, торжественных и тематических мероприятиях; (инсценирование сказок, сценки). Участие детей в творческих литературных вечерах, конкурсах чтецов. Участие в районных конкурсах и фестивалях. Промежуточная аттестация проходит в форме театрализованного представления, праздника или конкурса чтецов. Проведение итоговой аттестации обучающихся осуществляется педагогом с 15 по 25 мая.

Материально техническое обеспечение :

класс для теоретических занятий
зал со сценой для практических занятий
фортепиано
музыкальный центр
освещение сцены

Информационное обеспечение: Проектор, компьютер, актовый зал, музыкальная аппаратура, банк данных (разработки уроков, бесед, лекции для родителей, памятки, разработки внеклассных мероприятий)

Кадровое обеспечение: дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Музыкальный театр «Студия27»» реализуется учителем музыки, высшей квалификационной категории Вагиной Н.А

Методические материалы: Для постановок сценок в наличии имеются необходимые костюмы, куклы, маски. Для занятий имеются необходимые презентации, музыка, мультфильмы, фонограммы мастеров слова. В наличии есть методическая литература: для развития дикции, упражнения для развития темпа и тембра, упражнения для чтения с различной интонацией, игры и упражнения для исправления речевых недостатков, занимательные упражнения по орфоэпии, речевые ситуации, речевые игры, игры в рифмы, пиктограммы, практические работы над дикцией, чистоговорки, скороговорки, небылицы, потешки. Есть методические рекомендации к постановкам кукольных спектаклей.

Оценочные материалы: При определении уровня освоения обучающимся программы кружка педагог использует оценки освоения программы: низкий, средний и высокий

Критерии оценивания

Ф.И учащегося	Показатели			
	Теоретическая подготовка учащегося	практическая подготовка учащегося	умения и навыки учащегося	
			Учебно - коммуника- тивные умения и навыки	Учебно-организационные уме- ния и навыки
	1. Теоретические знания. 2. владения специальной терминологией	1. практические умения и навыки. 2. участие в соревнованиях выставках	1. умение слушать и слышать педагога. 2. организация совместной деятельности, выслушивание мнения других.	1. навыки соблюдения правил безопасности. 2. выбор наиболее рациональной последовательности действий по выполнению учебной задачи. 3. владение различными способами контроля.

Список литературы

- 1.Абелян Л.М., Гембицкая Е.Я., Попов В.С. «Хор» (программа) – 1974;
- 2.Афанасенко Е.Х., Ключенева С.А., Шишова К.Б., Коняшов А.И. «Детский музыкальный театр: программы, разработки, рекомендации» - Волгоград: Учитель -2009;

3.Безымянная О. «Праздники нужны, праздники важны» - авторские сценарии школьных праздников 5-9 классы – М: Глобус – 2007;
4.Букатов В.М. «Художественное чтение» - программа факультатива; М: Просвещение – 1995;
5.Ершова А.П., Букатов В. М. «Актёрская грамота» (программа). М: Просвещение 1995;
6.Рубина Ю.И., Перельман Е. И., Яковлева Т.В. «Театральный кружок» (программа) М: Просвещение – 1974;
7.Рыбакова Е.В., Фролова А.Н. «Театральные сезоны в школе» - М: Школьная пресса – 2003.
Интернет - ресурсы:

1. Актерское мастерство. - Режим доступа: <http://acterprofi.ru>.
- 2.Культура и Образование. Театр и кино // Онлайн Энциклопедия «Кругосвет». - Режим доступа: http://www.krugosvet.ru/enc/kultura_i_obrazovanie/teatr_i_kino.
- 3.Каталог: Театр и театральное искусство. - Режим доступа: <http://www.artworldtheatre.ru>.
- 4.Энциклопедия : Музыка. Театр. Кино. - Режим доступа: http://scit.boom.ru/music/teatr/What_takoe_teatr.htm
- 5.Планета театра: [новости театральной жизни России]. - Режим доступа: <http://www.theatreplanet.ru/articles>
- 6.Театральная библиотека: пьесы, книги, статьи, драматургия. - Режим доступа : <http://biblioteka.teatr-obraz.ru>
- 7.Театральная энциклопедия. - Режим доступа : <http://www.theatre-enc.ru>.
Театры мира. - Режим доступа: <http://jonder.ru/hrestomat>

Приложение № 1

Инструкция по технике безопасности на занятиях в театральном кружке .

1.Общие требования безопасности

- 1.1. К занятиям в театральном кружка допускаются лицеисты, имеющие медицинскую справку, разрешающую физические нагрузки, возникающие во время занятий.
- 1.2. Численность воспитанников в группе не должна превышать норм, положенных по СанПин.
- 1.3. Занимающиеся должны быть ознакомлены с расположением функциональных помещений кружка и, в частности, с местом занятий.
- 1.4. Занятие начинается только в присутствии руководителя.
- 1.5. Театральный зал должен быть обеспечен огнетушителем и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными материалами для оказания первой медицинской помощи.

1.6. Опасные производственные факторы:

выполнение упражнений без разминки;
травмы при неправильной позиции;
невнимание и отсутствие дисциплины на занятиях; - повреждения, полученные при неправильном обращении с реквизитом и декорациями.

- 1.7. При получении травмы необходимо экстренно обратиться к руководителю, который обязан оказать первую медицинскую помощь, вызвать скорую помощь (или, по необходимости, отправить воспитанника в ближайшее лечебное учреждение в сопровождении взрослого), сообщить о случившемся руководству и родителям пострадавшего.

Требования безопасности перед началом занятий.

Перед тем, как приступить к занятиям, необходимо снять часы и украшения, имеющие острые элементы.

Последний прием пищи разрешается не менее чем за 30 минут до начала занятий.

Не рекомендуется пить воду из водопроводного крана (холодную, некипяченую). Следует приносить из дома кипяченую или минеральную воду (в термосе или пластиковой бутылке).

Перед началом занятий воспитанники должны вымыть руки теплой водой с мылом.

Для работы с гримом необходимо иметь при себе жирный крем (вазелин), вату (ватные диски), мыло и чистое сухое полотенце.

Перед началом полноценной работы с гримом необходимо нанести на небольшой участок кожи немного грима для проверки на аллергическую реакцию.

Требования безопасности во время занятий.

В театральном зале воспитанники должны заниматься только в специальной форме.

Обувь должна быть сменной и подходящей для занятий в театральном зале.

Перед выполнением основных упражнений необходимо провести разминку и разогрев мышц.

При объяснении руководителя соблюдать тишину.

Во время занятий нельзя употреблять конфеты, жевательную резинку и любую пищу (если это не предусмотрено сценарием и не является частью учебного процесса).

Запрещается толкать друг друга, ставить подножки. Запрещается бегать по помещению во время перерыва и на занятиях, если это не предусмотрено сценарием и не является частью учебного процесса.

При работе в парах или группах запрещается выполнять упражнение, если не готов напарник.

Необходимо соблюдать осторожность во время смены декораций, занимая место, указанное руководителем.

Внимательно и осторожно работать с реквизитом (особенно с тяжелым, острым, бьющимся).

3.10. Необходимо аккуратно обращаться с декорациями, не опираться на них при работе.

3.11. При использовании театрального костюма нужно следить, чтобы он соответствовал исполнителю по размеру. Соблюдать осторожность при использовании длинных юбок, шлейфов, шарфов.

3.12. При изготовлении декораций, реквизита и театральных костюмов необходимо соблюдать правила по технике безопасности во время работы с ножницами, иглками, красками, кисточками и прочими материалами.

4. Требования безопасности по окончании занятий.

По окончании занятий, воспитанники должны выходить из зала под наблюдением руководителя.

Необходимо снять рабочую форму.

Рекомендуется вымыть руки теплой водой с мылом.

Если в работе использовался грим, то перед выходом на улицу необходимо правильно снять его (кремом и ватой, затем вымыть лицо теплой водой с мылом и вытереться чистым сухим полотенцем).

В холодную погоду нельзя сразу после занятий, когда мышцы еще разгорячены, выходить на улицу.

Требования безопасности в непредвиденных ситуациях.

Не разрешается приступать к занятиям при болевых ощущениях в области живота, головной боли, слабости, повышенной температуре. Необходимо поставить руководителя в известность о плохом самочувствии.

При появлении боли или плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить занятия и сообщить об этом руководителю.

При получении травмы, пострадавшему необходимо немедленно обратиться к руководителю для оказания медицинской помощи. Руководитель сообщает о происшествии администрации учреждения и родителям пострадавшего. При необходимости, после оказания первой помощи,

руководитель может отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение в сопровождении взрослого.

Приложение № 2

Словарь терминов

Акт — одна часть действия.

Антракт — перерыв между действиями, отделениями.

Аншлаг — объявление о том, что все билеты проданы.

Аплодисменты — рукоплескания в знак одобрения.

Афиша — объявление о спектакле.

Буффонада — шутовство.

Водевиль — вид комедии с песнями-куплетами, романсами и танцами.

Вокал — искусство пения.

Грим — искусство изменения внешности актера с помощью специальных красок, прически, парика.

Декорация — оформление сцены, создающее зрительный образ спектакля.

Драма — драматическое произведение, изображающее серьезный конфликт.

Драматург — литератор, пишущий для театра.

Задник — ткань в глубине сцены.

Занавес — ткань, закрывающая сцену от зрителей.

Инженю — актриса, исполняющая роли девочек.

Карнавал — народное гуляние с маскарадом.

Комедия — вид драматического произведения, изображающий смешные явления.

Котурны — обувь на толстой подошве у трагических актеров в Древней Греции.

Кулиса — узкая ткань, висящая сбоку от сцены.

Ложа — небольшой внутренний балкон.

Мизансцена — размещение актеров на сцене.

Миниатюра — небольшое театральное произведение.

Монолог — речь одного лица, обращенная к слушателям или к самому себе.

Оркестр — коллектив музыкантов, совместно исполняющих произведение на различных инструментах.

Падуга — ткань над сценой.

Партер — часть зрительного зала, находящаяся, обычно, ниже уровня сцены.

Программка — листок с краткими сведениями о спектакле.

Пьеса — литературная основа спектакля.

Рампа — осветительная аппаратура, расположенная на полу сцены по ее переднему краю, скрытая от публики бортом.

Реквизит — вещи для спектакля.

Репертуар — перечень пьес, включенных в сезонную афишу театра.

Репетиция — процесс подготовки спектакля.

Реплика — ответ.

Роль — амплуа; образ, воплощаемый актером.

Скоморох — бродячий актер на Руси.

Суфлер — работник театра, подсказывающий, в случае необходимости, артистам слова роли.

Сцена — площадка, на которой происходит театральное представление.

Сценарий — схема развития действия в спектакле.

Театр — "зрелище" (греч.).

Трагедия — вид драматического произведения, изображающий острую борьбу героев с гибелью.

Труппа — коллектив актеров.

Фойе — помещение в театре для пребывания зрителей во время антракта (место для отдыха зрителей).

Приложение № 3

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 дую 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. Закрывать рот на "замочек", сильно-сильно сжав губы. Затем расслабить их:

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

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

Губы все же я расслаблю, а секрет себе оставлю.

"Злюка успокоилась"

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

А когда я сильно злюсь, напрягаюсь, но держусь.

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

Чтобы злоба улетела и расслабилось все тело,

Надо глубоко вдохнуть, потянуться, улыбнуться. Может, даже и зевнуть, широко открыв рот.

Упражнения на расслабление мышц шеи" Любопытная Варвара"

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

Любопытная Варвара смотрит влево, смотрит вправо.

А потом опять вперед – тут немного отдохнет.

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

А Варвара смотрит вверх дольше всех и дальше всех!

Возвращается обратно – расслабление приятно!

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

А теперь посмотрим вниз – мышцы шеи напряглись!

Возвращаемся обратно – расслабление приятно!

Упражнения на расслабление мышц рук:

"Лимон"

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

Затем бросить "лимон" и расслабить руку:

Я возьму в ладонь лимон.

Чувствую, что круглый он. Я его слегка сжимаю – Сок лимонный выжимаю.

Все в порядке, сок готов.

Я лимон бросаю, руку расслабляю.

Выполнить это же упражнение левой рукой.

Упражнения на расслабление мышц ног "Палуба"

Представьте себя на корабле. Качает. Чтобы не упасть, нужно расставить ноги шире и прижать их к полу. Руки сцепить за спиной. Качнуло палубу – перенести массу тела на правую ногу, прижать ее к полу (правая нога напряжена, левая расслаблена, немного согнута в колене, нос-

ком касается пола). Выпрямиться. Расслабить ногу. Качнуло в другую сторону – прижать левую ногу к полу. Выпрямиться! Вдох-выдох!

Стало палубу качать! Ногу к палубе прижать!

Крепче ногу прижимаем, а другую расслабляем.

"Лошадки"

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

"Слон"

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

Упражнения на расслабление всего организма:

"Снежная баба"

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

Снежная баба превращается в лужицу, растекшуюся по земле.

"Птички"

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

"Бубенчик"

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

"Летний денек"

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

Глазки закрываем, глазки отдыхают. Солнце гладит наши лица, Пусть нам сон хороший снится. Вдруг мы слышим: бом-бом-бом!

Прогуляться вышел гром. Гремит гром, как барабан.

"Замедленное движение"

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

Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать.

Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать.

Есть у нас игра такая – очень легкая, простая.

Замедляется движенье, исчезает напряженье.

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.