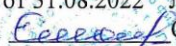


Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №4
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому
развитию детей Невского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
ГБДОУ детского сада № 4
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол от 31.08.2022 № 1

УТВЕРЖДЕНА

Приказом заведующего
ГБДОУ детского сада №4
Невского района Санкт-Петербурга
от 31.08.2022 № 56
 С.А. Смолкина



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Театральный серпантин»

2022-2023 учебный год

1 год обучения

Разработчик:

Гончарова Эльвира Сергеевна
педагог дополнительного образования

СОДЕРЖАНИЕ

1. Целевой раздел	
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Направленность.....	3
1.3. Актуальность программы	3
1.4. Отличительные особенности программы.....	4
1.5. Адресат программы.....	5
1.6. Цель и задачи программы.....	5
1.7. Условия реализации программы.....	6
1.8. Планируемые результаты.....	7
2. Учебный план.....	8
3. Календарный учебный график.....	9
4.Рабочая программа.....	10
5. Оценочные и методические материалы	
5.1. Система контроля результативности.....	15
5.2. Критерии педагогической оценки.....	15
6. Список используемой литературы.....	18
7.Приложение1.....	19
8.Приложение 2.....	26
9.Приложение 3.....	28
10.Приложение 4.....	29

1. Целевой раздел.

1.1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Театральный серпантин» (далее Программа) разработана в 2022 году. В современном обществе резко повысился социальный престиж интеллекта и научного знания. Современные дети знают гораздо больше, чем их сверстники 10-15 лет назад, но в то же время они значительно реже восхищаются и удивляются, возмущаются и сопереживают, все чаще они проявляют равнодушие и черствость, их интересы ограничены, а игры однообразны.

Самый короткий путь эмоционального раскрепощения ребенка, снятия зажатости, обучения чувствованию и художественному воображению – это путь через игру, фантазирование, сочинительство.

Театр – искусство синтетическое, объединяющее искусство слова действия с изобразительным искусством и музыкой.

Привлечение детей дошкольного возраста к многообразной деятельности, обусловленной спецификой театра, открывает большие возможности для многостороннего развития их способностей.

Занятия сценическим искусством не только вводят детей в мир прекрасного, но и развивают сферу чувств, развивают способность поставить себя на место другого, радоваться и тревожиться вместе с ним. Занятия в театральном кружке приобщают ребят к творчеству, развивают их способности, воспитывают чувство коллективизма, чувство прекрасного.

Программа работы кружка по дополнительному образованию «Театральный серпантин» направлена на создание условий для активизации театрализованной деятельности дошкольников, формирование эстетических и познавательных способностей, как неотъемлемой характеристики их мировосприятия и поведения.

1.2. Направленность:

Программа «Театральный серпантин» является Программой художественной направленности, предполагает повышенный уровень освоения знаний и практических навыков художественно-творческих способностей.

Программа разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

-Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ст.2,12,75)

-Концепцией развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р)

-Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-2020 "Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" –

-Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или)

безвредности для человека факторов среды обитания» Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 №1014 «Об утверждении Порядка организации осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» .

-Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 № 1008)

-Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015г. № 996р) .

=Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт –Петербурга находящихся в ведении Комитета по образованию (утверждено распоряжением Комитета по образованию от 01.03.2017 № 617-р)

1.3.Актуальность

Рабочая программа имеет цель – развитие ребенка, формирование средствами народной музыки и ритмических движений, танцевально–двигательных способностей, разнообразных умений, эмоциональных качеств личности, а также, преодоление застенчивости у детей средствами музыкально-театральной деятельности. Народное искусство соединяет в себе слово, музыку и движение. В соединении этих трёх компонентов образуется гармоничный синтез, достигающий большой силы эмоционального воздействия, что позволяет комплексно подойти к проблеме социально-нравственного воспитания дошкольников решать коммуникативные и речевые проблемы. А также, фольклор–одно из действенных методов воспитания, таящее в себе огромные дидактические возможности. Познавая, творчески осваивая опыт прошлых поколений, дети не только изучают его, но и реализуют полученные знания в повседневной жизни. Фольклорные произведения учат детей понимать добро и зло, противостоять плохому, активно защищать слабых. Проявлять заботу и великодушие к природе. В этом и заключается ***педагогическая целесообразность*** данной программы.

1.4. Отличительные особенности:

Данная дополнительная общеразвивающая программа отличается от других тем, что созданы условия для проведения театрализованной деятельности в ДОУ. Имеется костюмерная, которая оснащена необходимым оборудованием.

А также данная программа отличается принципами проведения театрализованной деятельности:

- Принцип адаптивности, обеспечивающей гуманный подход к развивающейся личности ребёнка.
- Принцип развития, предполагающий целостное развитие личности ребёнка и обеспечение готовности личности к дальнейшему развитию.
- Принцип психологической комфортности. Предполагает психологическую защищённость ребёнка, обеспечение эмоционального комфорта, создание условий для самореализации.
- Принцип систематичности.
- Принцип доступности знаний. Форма представления знаний должна быть понятной детям и принимаемой ими.
- Принцип обучения деятельности. Главное – не передача детям готовых знаний, а организация такой детской деятельности, в процессе которой они сами делают «открытия», узнают что-то новое путём решения доступных проблемных задач

В основе программы лежит интеграция предметов художественно-эстетического цикла. Все эти предметы направлены на развитие духовной личности, творческих способностей ребенка, умения видеть и творить прекрасное.

Интегрированное обучение, использование природной музыкальности ребенка в сочетании с игрой, как ведущим видом деятельности дошкольника и позволяет наиболее полно раскрыть и развить творческие способности.

Данная программа предполагает тесное взаимодействие с родителями, привлекая их к изготовлению костюмов, разучиванию ролей.

Настоящая программа описывает курс подготовки по театрализованной деятельности детей дошкольного возраста 5-6 лет.

Она разработана на основе обязательного минимума содержания по театрализованной деятельности для ДОУ.

Программа составлена с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.

1.5. Адресат программы: Дети дошкольного возраста – 5-6 лет

1.6. Цель и задачи программы:

Цель: развитие сценического творчества детей дошкольного возраста средствами театрализованных игр и игр-представлений, расширение кругозора.

Задачи данной программы:

Обучающие:

1. Познакомить детей всех возрастных групп с различными видами театров (кукольный, драматический, музыкальный, детский, театр зверей и др.).
2. Знакомить с приемами вождения различных кукол (поэтапно).
3. Учить имитировать характерные действия персонажей, передавать эмоциональное состояние человека, вступать в ролевое взаимодействие с персонажами.
4. Учить использовать средства выразительности (поза, жест, мимика, интонация, движения)
5. Приобщить детей к театральной культуре, обогатить их театральный опыт: знания детей о театре, его истории, устройстве, театральных профессиях, костюмах, атрибутах,
6. театральной терминологии.

Развивающие:

1. Развить у детей: артистические способности, речь, умение «читать» характеры персонажей пьесы (в соответствии с их возрастными особенностями).
2. Развить интерес к различным видам театра.

Воспитательные:

1. Воспитывать артистические качества, любовь к театру, вовлекая дошкольников в различные театрализованные представления.

1.7. Условия реализации программы.

Для реализации Программы в группу зачисляются дошкольники 5-6 лет, посещающие общеразвивающие группы ГБДОУ детский сад № 4 Невского района. Списочный состав группы формируется в соответствии с технологическим регламентом и с учетом вида деятельности, санитарных норм, особенностей реализации программы – не менее 15 человек. Объем и сроки освоения Программы определяются на основании уровня освоения и содержания программы, а также с учетом возрастных особенностей учащихся. Программа рассчитана на 1 год, 1 раз в неделю с учетом календарного учебного графика. Занятия строятся на единых принципах, которые обеспечивают целостность педагогического процесса, и в соответствии с рекомендуемыми требованиями СанПиН: объемом учебной нагрузки, продолжительностью занятия с учетом возраста детей – 25 минут. Уровень освоения программы – общекультурный.

Формы проведения занятий:

Основными формами проведения занятий являются:

- игровое занятие (форма учебной деятельности в условных ситуациях, направленная на воссоздание и усвоение общественного опыта, фиксированного в социально закрепленных способах осуществления предметных действий, в предметах искусства и культуры). Вводные занятия, практические занятия, занятия по систематизации и обобщению знаний, по контролю знаний, умений и навыков, комбинированные формы занятий; отчетный концерт, занятие – игра, игры – путешествия, открытое занятие, просмотр кукольных спектаклей и беседы по ним. Игры драматизации. Упражнения эмоционального развития детей. Упражнения по дикции (артикуляционная гимнастика). Задания для развития речевой интонационной выразительности. Игры – превращения («учись владеть своим телом»), образные упражнения, упражнения на развитие детской пластики. Пальчиковый игротренинг для развития моторики рук, упражнения на развитие выразительной мимики. Упражнения по этике во время драматизаций. Разыгрывание разнообразных сказок и инсценировок. Знакомство не только с текстом сказки, но и средствами её драматизации – жестом, мимикой, движением, костюмом, декорациями. Личный пример. ИКТ: просмотр презентаций, видео, аудио прослушивание, игра- импровизация. Инсценировки и драматизации. Просмотр видеофильмов. разучивание произведений устного народного творчества. Обсуждение, наблюдения. словесные, настольные и подвижные игры. Применяемые формы занятий носят развивающий характер и направлены на формирование опыта учащихся, развитие их творческих навыков; стимулируют интерес детей к искусству. Сочетание данных форм занятий делает образовательный процесс доступным и понятным, создает положительный эмоциональный фон восприятия учебного материала, что поддерживает мотивацию учащихся.

Формы организации деятельности детей на занятии:

В связи со спецификой теоретической и практической деятельности учащихся и преобладанием практических занятий используются следующие формы организации деятельности учащихся:

- фронтальная – взаимодействие педагога и всех учащихся осуществляется одновременно;
- групповая – организация взаимодействия педагога с учащимися, объединенными в малые группы, в т. ч. в пары; при этом группы могут выполнять как одинаковые, так и различные задания.

Кадровое обеспечение Программы: Для реализации Программы необходим педагог дополнительного образования, владеющий основами художественно-эстетического развития детей дошкольного возраста, творческого мышления, умеющий объяснить, как практически применить явления окружающего мира. Педагог дополнительного образования должен иметь образование и особые условия допуска к работе в соответствии с Профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых». Педагог должен владеть практическими навыками выполнения трудовых функций:

- организация деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы;
- организация досуговой деятельности учащихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы;
- обеспечение взаимодействия с родителями (законными представителями) учащихся, осваивающих дополнительную общеобразовательную программу, при решении задач обучения и воспитания;
- педагогический контроль и оценка освоения дополнительной общеобразовательной программы;
- разработка программно-методического обеспечения реализации дополнительной общеобразовательной программы.

Материально-техническое обеспечение Программы:

Помещение для проведения занятий должно быть светлым, соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям. До начала занятий и после их окончания необходимо осуществлять сквозное проветривание помещения. В процессе обучения учащиеся и педагог должны строго соблюдать правила техники безопасности труда.

Для освоения программы необходимо наличие в помещении: технических средств, русских народных музыкальных и шумовых инструментов, предметов народного быта, народных костюмов, атрибутики.

1.8.Планируемые результаты освоения программы

Ребята имеют представление о театре как о виде искусства, особенностях театра, сценической культуре;

- знают основные понятия в рамках театрального искусства (театр, сцена, спектакль, роль, выступление, костюм, реквизит, основные элементы сцены и т.д.);
- произносят одну и ту же фразу с разными интонациями, скороговорки в разных темпах, с разной силой голоса;
- выразительно читают стихотворный текст;
- передают образ героя характерными движениями;
- действуют на сцене в коллективе;
- держатся уверенно перед аудиторией.

2. Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда.	1	0,5	0,5	Обсуждение по результатам выполненного задания
2	. Основы театральной культуры Театральная игра	4	2	2	Обсуждение по результатам выполненного задания
3	Культура и техника речи. Ритмопластика	2	1	1	Обсуждение по результатам выполненного задания
4	Основы театральной деятельности Театральная игра	1	0,5	0,5	Обсуждение по результатам выполненного задания
5	Культура и техника речи. Ритмопластика	1	0,5	0,5	Обсуждение по результатам выполненного задания
6	Культура и техника речи .Ритмопластика	1	0,5	0,5	Обсуждение по результатам выполненного задания
7	Ритмопластика	1	0,5	0,5	Обсуждение по результатам выполненного задания
8.	Культура и техника речи	2	1	1	Обсуждение по результатам выполненного задания
9	Культура и техника речи Театральная игра	1	0,5	0,5	Обсуждение по результатам выполненного задания
10	Основы театральной культуры	3	1,5	1,5	Обсуждение по результатам выполненного задания
11	Основы театральной культуры	2	1	1	Обсуждение по результатам выполненного задания
12	Культура и техника речи	2	1	1	Обсуждение по результатам выполненного задания

13	Ритмопластика	3	1,5	1,5	Обсуждение по результатам выполненного задания
14	Культура и техника речи. Ритмопластика	1	0,5	0,5	Обсуждение по результатам выполненного задания
15	Культура и техника речи	1	0,5	0,5	Обсуждение по результатам выполненного задания
16	Основы театральной деятельности Театральная игра	1	0,5	0,5	Обсуждение по результатам выполненного задания
17	Основы театральной деятельности Театральная игра	1	0,5	0,5	Обсуждение по результатам выполненного задания
18	Культура и техника речи	1	0,5	0,5	Обсуждение по результатам выполненного задания
19	Ритмопластика	1	0,5	0,5	Обсуждение по результатам выполненного задания
20	Показ спектакля	2	1	1	Обсуждение по результатам выполненного задания
Итого часов:		32	16	16	

3. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Режим занятий
1 год	01.10	30.05.	32недель	1 разв неделю по 25 минут

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №4 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением
деятельности по физическому развитию детей Невского района Санкт-
Петербурга

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе
«Театральный серпантин»

2022-2023 учебный год
1 год обучения

Разработчик:
Гончарова Эльвира Сергеевна
педагог дополнительного образования

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема Вводное занятие. Инструктаж по охране труда

Теория

Знакомство обучающихся с коллективом, рабочим местом. Инструктаж по охране труда. Правила посадки за столом. Гигиена рабочего места. Понятие «изобразительное искусство».

Практика

Первичная диагностика.

Октябрь

Тема Основы театральной культуры.

«Этот удивительный мир театра»

Теоретическая часть. Развивать у детей интерес к сценическому искусству.

«В стране Фантазии». Практическая часть

Учить равномерно двигаться по площадке, не сталкиваясь друг с другом.

Тема Театральная игра.

Учить строить диалоги. Воспитывать терпение и выдержку.

«Что мы делали не скажем».

Практическая часть.

Учить снимать зажатость, скованность, а также согласовывать свои действия с другими детьми.

Тема Культура и техника речи .Ритмопластика.

«Фыркающая лошадка»

Практическая часть. Учить создавать образ живых существ с помощью

Выразительных пластических движений

Тема Основы театральной культуры.

«Поиграем в театр».

Просмотр кукольного спектакля «Колосок».

Ноябрь

Тема Основы театральной культуры.

«Мы- режиссеры».

Теоретическая часть. Практическая часть

Учить детей дружно и согласованно договариваться. Воспитывать чувство коллективного творчества. Соизмерять свои возможности. Оценка и анализ выбранных ролей.

Тема Культура и техника речи.

Практическая часть.

Развивать речевое дыхание, тренировать выдох. Учить пользоваться интонацией,улучшать дикцию.

Тема Ритмопластика. Техника речи.

Практическая часть.

Развивать чувство ритма, быстроту реакции, координацию движений, двигательную способность и пластическую выразительность. Расширять образный строй речи. Следить за интонационной выразительностью образа.

Совершенствовать двигательную способность и пластическую выразительность героев сказки. Показать образы животных через пластические возможности своего тела.

Декабрь

Тема Основы театральной культуры. Культура и техника речи.

«Как вести себя в театре?». Теоретическая часть.

Знакомство с понятиями «этика» и «этикет». Воспитывать культуру поведения в театре и на концерте.

«Что можно взять с собой в театр?»

Практическая часть.

Учить детей устанавливать декорации, оформлять сцену. Развивать воображение и веру в сценический замысел.

Тема Ритмопластика. Театральная игра.

Практическая часть. Развивать навыки действия с воображаемыми предметами

Игра «Буратино и пьеро».

Тема Театральная игра. Культура речи.

Воспитывать доброту и коммуникативность в отношениях со сверстниками

«Упражнение со свечой»

Практическая часть. Развивать речевое дыхание

«Летает, не летает».

Тема Ритмопластика. Театральная игра.

«В гостях у Снежной королевы»

Практическая часть. Развивать пластическую выразительность и музыкальность.

Умение равномерно двигаться по площадке, не сталкиваясь друг с другом.

«Снежинки», «Снежный ком».

Январь

Тема Ритмопластика. Театральная игра.

«Баба - Яга». Практическая часть.

Учить создавать образы живых существ с помощью выразительных пластических движений.

Развивать способность искренне верить в любую воображаемую ситуацию.

Тема Основы театральной культуры. Театральная игра.

Наука общения. Воспитывать доброжелательность, коммуникабельность в отношениях с товарищами.

Развивать умение создавать образы с помощью жеста и мимики.

Тема Культура и техника речи. Ритмопластика.

Практическая часть. «Колокольчики».

Расширять диапазон и силу звучания голоса

Уметь произвольно реагировать на музыкальный сигнал, попеременно напрягая и расслабляя различные группы мышц.

Тема Основы театральной культуры.

Знакомство со сценарием музыкальной сказки «Каша из топора».

Учить детей выражать свое мнение. Воспитывать чувство коллективного творчества.

Февраль

Тема Основы театральной культуры.

«Мы- актеры». Знакомство с главными театральными профессиями.

«Каша из топора» Воспитывать чувство коллективного творчества.
Анализ выбранных ролей.

Тема Культура и техника речи.

«Каша из топора»

Развивать связную речь детей. Воспитывать уверенность.
Следить за выразительностью образа.

Тема Театральная игра

«Мастерская актера». Практическая часть
Развивать в движениях чувство ритма, быстроту реакции, координацию движений.
Совершенствовать пластическую выразительность.

Тема Ритмопластика. Культура и техника речи.

Совершенствовать навык четкого произношения.
Развивать умение строить диалоги между героями.
Показать образы героев через пластические возможности своего тела.

Март

Тема Основы театральной культуры. Театральная игра.

Путешествие в театральное зазеркалье» Теоретическая часть. Пополнять словарный запас лексикой связанной с искусством театра.
«В магазине зеркал». Практическая часть.
Развивать умение оценивать действия других детей, сравнивать их со своими собственными

Тема Культура и техника речи. Ритмопластика.

«Испорченный телефон». Практическая часть.

Развивать умение пользоваться различными интонациями, улучшать дикцию

«Карнавал животных» Практическая часть.

Развивать способность создавать образы живых существ с помощью выразительных пластических движений.

Тема Ритмопластика. Театральная игра.

«Насос и кукла».

Практическая часть.

Развивать умение владеть своим телом, попеременно напрягая и расслабляя различные группы мышц.

Практическая часть.

Учить сочинять этюды с нафантазированными обстоятельствами.

Тема Основы театральной культуры.

Показ спектакля

«Каша из топора»

Апрель

Тема Основы театральной культуры.

«Вежливые слова»

Развивать коммуникабельность и умение общаться со взрослыми людьми в разных ситуациях.

Пополнять словарный запас. Воспитывать доброжелательность и коммуникативность в отношениях со сверстниками и взрослыми.

Тема Ритмопластика. Театральная игра.

«В стране цветов».

Учить передавать в свободных музыкально- пластических импровизациях характер и настроение Музыкальных произведений.

Формировать умение передать мимикой, позой, движением основные эмоции и чувства.

Тема Культура и техника речи. Ритмопластика.

«Аромат цветов».

Дыхательное упражнение. Развивать речевое дыхание.

«Ах, трава-мурава». Чистоговорка. Развивать дикцию

«Вальс цветов». Практическая часть.

Развивать умение равномерно двигаться по площадке, не наталкиваясь друг на друга.

Тема Основы театральной культуры.

«Муха-цокотуха».

Знакомство с музыкальной сказкой в аудио-записи. Учить детей выражать свое мнение по поводу сказки.

Формировать умение рассуждать, оценивать поведение литературных персонажей.

.

Май.

Тема Культура и техника речи. Театральная игра.

«Муха- Цокотуха» Развивать связную речь детей. Воспитывать уверенность.

Следить за интонационной выразительностью образа.

Импровизация «Прибегали тараканы».

Учить снимать зажатость и скованность движений. Развивать воображение и фантазию.

Тема Культура и техника речи. Ритмопластика.

Практическая часть.

Развивать речевое дыхание, тренировать выдох. Учить пользоваться интонацией, улучшать дикцию.

Показать образы героев через пластические возможности своего тела.

Тема Премьера музыкальной сказки.

«Муха- Цокотуха».

Тема Основы театральной культуры.

«Путешествие с театральным билетом». Теоретическая часть.

Выявить уровень знания театральных атрибутов «Правила поведения в театре».

Воспитывать культуру поведения.

5.Оценочные материалы.

Эффективность проводимой работы с детьми в рамках деятельности театрального кружка определяется с помощью диагностического комплекса, который предусматривает как психологическую, так и педагогическую оценку развития навыков театрализованной деятельности.

5.1.Система контроля результативности обучения с описанием форм и средств выявления, фиксации и предъявления результатов обучения, а также их периодичности.

Входной контроль - осуществляется диагностика при поступлении в группу. Итоговый контроль – проводится в конце учебного года (май) и позволяет оценить уровень результативности усвоения программы за год. В течение года проводится два открытых занятия для родителей, где учащиеся могут продемонстрировать полученные навыки и умения. Формы контроля: - игра - наблюдение - открытые занятия. Программой предусмотрены следующие уровни системы оценки качества: педагогические наблюдения, связанные с оценкой эффективности педагогических действий с целью их дальнейшей оптимизации. Программа предоставляет педагогу право самостоятельного выбора инструментов педагогической оценки детей.

5.2. Критерии педагогической оценки развития навыков театрализованной деятельности:

- знание основ театральной культуры;
- речевая культура;
- эмоционально-образное развитие;
- основы коллективной творческой деятельности;

Критерии психологической оценки развития навыков театрализованной деятельности:

- поведенческая активность;
- коммуникативно-речевые навыки;
- отношения со взрослыми;
- любознательность;
- стремление к общению в больших группах детей;
- желание стать лидером в группе;
- конфликтность, агрессивность

Итоговая диагностика развития ребёнка в процессе театрализованной деятельности основана на работе Т. С. Комаровой.

Ключевой метод отслеживания, наблюдение позволяет выявить, как положительные результаты, так и нерешенные проблемы, скорректировать дальнейшие планы, наметить перспективу работы всей группы и проведение индивидуальных занятий.

Механизм оценки получаемых результатов.

Акцент в организации театрализованной деятельности с дошкольниками делается не на результат, в виде внешней демонстрации театрализованного действия, а на организацию коллективной творческой деятельности в процессе создания спектакля.

Основы театральной культуры.

Высокий уровень - 3 балла: проявляет устойчивый интерес к театральной деятельности; знает правила поведения в театре; называет различные виды театра, знает их различия, может охарактеризовать театральные профессии.

Средний уровень - 2 балла: интересуется театральной деятельностью; использует свои знания в театрализованной деятельности.

Низкий уровень - 1 балл: не проявляет интереса к театральной деятельности; затрудняется назвать различные виды театра.

Речевая культура.

Высокий уровень - 3 балла: понимает главную идею литературного произведения, поясняет свое высказывание; дает подробные словесные характеристики своих героев; творчески интерпретирует единицы сюжета на основе литературного произведения.

Средний уровень - 2 балла: понимает главную идею литературного произведения, дает словесные характеристики главных и второстепенных героев; выделяет и может охарактеризовать единицы литературного произведения.

Низкий уровень - 1 балл: понимает произведение, различает главных и второстепенных героев, затрудняется выделить литературные единицы сюжета; пересказывает с помощью педагога.

Эмоционально-образное развитие.

Высокий уровень - 3 балла: творчески применяет в спектаклях и инсценировках знания о различных эмоциональных состояниях и характерах героев; использует различные средства выразительности.

Средний уровень - 2 балла: владеет знаниями о различных эмоциональных состояниях и может их продемонстрировать; использует мимику, жест, позу, движение.

Низкий уровень - 1 балл: различает эмоциональные состояния, но использует

различные средства выразительности с помощью воспитателя.

Основы коллективной творческой деятельности.

Высокий уровень-3балла: проявляет инициативу, согласованность действий с партнерами, творческую активность на всех этапах работы над спектаклем.

Средний уровень-2балла: проявляет инициативу, согласованность действий с партнерами в коллективной деятельности.

Низкий уровень-1балл: не проявляет инициативы, пассивен на всех этапах работы над спектаклем.

Программа предоставляет педагогу право самостоятельного выбора инструментов педагогической оценки детей.

Карта результатов обучения ребенка по дополнительной образовательной программе.

Фамилия имя ребенка	Основы театральн ой культуры		Речевая культура		Эмоциональ но -образное развитие		Основы коллективн ой творческой деятельнос ти	
	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К. г.

Взаимодействие педагога с родителями

Формы взаимодействия	Тема	Сроки
Родительское собрание в заочном режиме	Организационные вопросы. Знакомство с программой	Сентябрь
Родительское собрание в заочном режиме	Подведение итогов реализации программы	Май
Индивидуальные консультации	Текущие консультации (детские успехи, сложности и т.д.)	В течении года

6.Список используемой литературы.

- 1.Э.Г.Чурилова «Методика и организация театрализованной деятельности дошкольников и младших школьников».
- 2.А.В.Щеткин«Театральная деятельность в детском саду».
- 3.М.Ю.Картушина «Забавы для малышей. Театральные развлечения для детей».
- 4.Н.Сорокина,Л.Миланович «Кукольный театр для самых маленьких».
- 5.М.Б.Зацепина«Развитие ребенка в театральной деятельности».
- 5.Т.А.Боровик «Инновационные технологии развития и музыкального воспитания детей».
- 6.И.Каплунова, И.Новосельцева «Музыка и чудеса. Музыкально–двигательные фантазии».
- 7.Н.Сорокина«Театр.Творчество.Дети».
- 8.Е.В.Мигунова «Театральная педагогика в детском саду».

Музыкальная сказка «Каша из топора»

Герои сказки

Бабка Маланья

Солдат

Девочки – водоноски.

Мальчики – «топоры»

Слова в сказке, где говорят дети, я распределяла по 2 строчки, чтобы больше детей выделить.

Песни, танцы, оркестр – для всей группы. Можно, по вашему усмотрению, делить на подгруппы.

Атрибуты

Домик, утварь, стол, горшок для каши, можно скамью, пенек, как говорится, кто чем богат. Корзина с «овощами» для бабки.

«Топоры»«Дуги, кирпичи, гири», большой мяч (для фитнеса) – это все для танца «Топоры»

Девочкам – ленты, тазики (чего приспособите), ткань или косынки «для стирки»

Для игры-платочек, мешочек с крупой.

Деревенская изба. На первом плане слева сени, справа – печь, посередине – стол. На втором плане стена, окошко и лавка. Под музыку выходит бабка с корзинкой. Раскладывает на столе овощи (муляжи). В это время в окошко выглядывает ведущий, бабка собой закрывает все продукты.		Трек 001 Выход Бабки
Ребенок 1	Жила в деревушке, В кособокой избушке. Старая бабка, Рванные тапки.	
Ребенок 2	Бабка ела да спала, Очень жадная была!	
	Исполняется выход детей, танец "Кнопочки баянные" <i>Бабка во время хоровода прячет все продукты в сундук. Дети после танца выстраиваются в две шеренги напротив друг друга.</i>	Трек 002 Кнопочки
Ребенок 1	Угости нас, бабушка, Вкусным пирожком.	
Ребенок 2	Угости, Маланьюшка, Сладким крендельком.	
Бабка Маланья	Не дожидесь, поросята!!! Убирайтесь вон из хаты.	
Ребенок 3	Дай, пожалуйста напиток, Угости ты нас водицей!	
Бабка Маланья	Уходите!!! Вот жулье! Ничего не дам!!! Мое!!! (закрывает собой сундук)	
Дети хором	Дразнилка Выполняется с движениями (смотри	Трек 003 Дразнилка

Комментарий: Разучивайте на музыкальном занятии как игру, играйте с разными ведущими. Детям очень нравится эта дразнилка!	<i>видео)</i> Бабка, Маланья, Голова баранья, Бородавка на носу, Нос, как просека в лесу. Чтоб не выросли рога, Дай кусочек пирога! Коли пожалеешь, Мигом околеешь! <i>бабка злится, хватает метлу, всех прогоняет. Дети убегают на свои места.</i>	Трек 004 Метла
Бабка Маланья	Выходит солдат. Стучится в дверь. И кому опять неймется?	Трек 005 Выход солдата
Солдат	Здравствуй! (кланяется) Где присесть, найдется? Путь дорога далека, А Россия широка. Эх, родная сторона, Как мила и хороша!	
<i>Любая песня на ваш выбор о родной стороне. Я представляю вам еще 2 минусовки и видео, где можно посмотреть и послушать.</i>	Песня с колокольчиками и платочками "Березоньки"	Трек 006 Березоньки Трек 007 Речка Трек 008 Гуси
Солдат	Бабка, дай ты мне поесть.	
Бабка Маланья	Там на гвоздике повесь! (<i>притворяется, что не слышит</i>)	
Солдат	Что совсем глуха, не чуешь?	
Бабка Маланья	Под забором заночуешь!	
Солдат	Что-то, старая карга, Больно на ухо туга! (<i>злится на Бабку</i>) Саблю покажу легко.... (<i>поднимает саблю вверх</i>)	
Бабка Маланья	Все, касатик, отлегло! (<i>испугавшись</i>)	
Солдат	То-то! А теперь харчи, Из печи на стол мечи! (<i>Усаживается за столом и достает большую ложку</i>)	
Бабка Маланья	Так ведь нету ничего Кроме ветра одного! (<i>бабка достает пустой горшок</i>)	
Солдат	Ведь солдат я, а не вор Принести сюда топор!	
Бабка Маланья	Не губи!!! (<i>падает перед ним на колени</i>)	
Солдат	Ты что, мамаша?! (<i>помогает бабке встать</i>) Из него сварю я кашу!	

Бабка Маланья	Брешешь!!! <i>(не верит)</i>	
Солдат	Правду говорю!	
Бабка Маланья	Что ж, останусь, посмотрю. Жизнь большую прожила! А не ела топора.	
Коммент: Старайтесь как можно больше использовать детей, даже если они не прямые участники номера. Они могут подыгрывать на инструментах, или выполнять простые танцевальные движения, т.п. Я даже вот так смотрю: вот Ваня тут сидит, тут не участвует, ага, тогда вот сейчас в игре давайте его ведущим сделаем.	Танец мальчиков с топорами <i>Девочки в это время отбивают ритм. Номер очень эффектный. Прямо огонь!!!</i> <i>Вам понадобятся атрибуты: Бревно, топоры, кирпичи, дуга, большой мяч (у меня для фитнеса; смотри видео)</i>	Трек 009 Топоры
Солдат	Выбирай-ка, мать, топор! Разводи в печи костер!	
Мальчики говорят по одной строке	<i>После танца 5 мальчиков, с топорами в руках, выстраиваются в ряд, предлагая Бабке выбрать топор. Она подходит к каждому по очереди и бракует.</i> Этот слишком маловат. Этот малость жирноват. Этот вовсе неказистый Этот слишком новый, чистый.	
Бабка Маланья	Как топор то выбирать???	
Солдат	Должен острый быть, сверкать. Чтоб для вкуса и навару Был не новый и не старый. <i>(берет 5-ый топор. Мальчики садятся на места.)</i>	
Солдат	Твоя помощь пригодится. Бабка! Принеси водицы!	
Девочка водоноска 1	<i>Бабка смотрит по сторонам, зовет рукой девочек.</i> За студеною водицей Водоноски - молодницы Как лебедушки плывут, Ведро яркие несут.	
<i>В заключении одна девочка «несет водицу» и ставят на стол. (см.видео)</i>	Танец девочек с ведерками и лентами "Горница" <i>Девочки кладут атрибуты в заранее оговоренное место и садятся на свои места.</i>	Трек 010 Горница

	<i>Лайфхак</i> <i>Делайте это сразу во время разучивания танца. Сами берут из определенного места, сами кладут после танца. Такой простой трюк облегчит жизнь вам на самой сказке. Сидите да балдейте, нечего по ковру ползать, ленты собирать!</i> <i>Береги себя, музыкальный руководитель!</i> <i>Мы кто? КОРОЛЕВЫ!!!</i>	
Солдат	В котелок кладем топор, Заливаем до сих пор <i>(наливает воду)</i> А теперь поставим в печку<i>(относит в печь)</i> Да и подождем малечко!	
Бабка Маланья	Долго ждать-то?	
Солдат	Не спеши. Поиграй ка для души! <i>(подает Бабке ложки для оркестра)</i>	
Бабка Маланья	Я для игр старовата!	
Солдат	Ерунда, уважь солдата.	
Бабка Маланья	Эх, была я молода, Вот играла я тогда, А теперь ни встать – ни сесть.	
Солдат	После будем кашу есть!	
Коммент: «Одаренных» или часто отсутствующих на занятиях ставим на бубны. И пусть от души звенят! На ложки и металлофоны – ритмичных детей.	Оркестр "Гармонь моя" <i>(или любой на ваш выбор, в народном стиле)</i>	Трек 011 подготовка Трек 012 Оркестр Трек 013 Убрать и сесть.
Бабка Маланья	Вот такой вот тарарам! Не пора ли кушать нам?	
Солдат	<i>солдат мешает, пробует.</i> Всем бы кАшица взяла, Да без соли не мила!	
Бабка Маланья	Посолишь? Ну, это можно! <i>(Бабка роется в сундуке и приносит солонку)</i> Сыпь, да только осторожно! <i>(замирают оба над котелком)</i>	
Ребенок 1	А пока кипит горшок, Песню надо бы еще!	
Ребенок 2	Чтобы каша удалась, Заварились, запеклась.	
Ребенок 3	Спой, Маланья, не стыдись, Своей песней похвались.	
Бабка Маланья	Нынче петь мне не охота! Ведь пою я по субботам.	

	А сегодня день какой?	
Все	Так суббота!!! Срочно пой!!!	
	Песня «Барыня» <i>Исполняют девочки и Бабка</i>	Трек 014 Барыня
Бабка	Не пора ль за стол садиться?	
Солдат	Мне бы горсточку крупы, Вот тогда из топора Каша выйдет на ура!	
Бабка Маланья	<i>(достает мешочек с крупой)</i> Есть овес, пшено и просо...	
Солдат	Всё сгодится, без вопросов!	
Бабка Маланья	А кому крупу сыпать?	
Солдат	Это можно разыграть! Кто быстрее прибежит, Тот и кашу заварит!	
Правила и описание игры под сценарием.	Игра "Заря заряница" <i>(бабка ставит мешочки в центр круга. Все образуют круг. Играют три раза, последний выигравший берет мешочки и они с солдатом высыплют все в горшок.)</i>	Трек 015 Заря
Солдат	<i>(Солдат пробует кашу, дует на ложку)</i> Сниму пробу осторожно	
Бабка Маланья	Все? Готово? Кушать можно? <i>(нетерпеливо)</i>	
Солдат	Вижу, ты проголодалась. Маслица еще бы малость, И тогда уже за стол!	
Бабка Маланья	На, возьми чуток, сокОл!	
Солдат	<i>(Солдат щедро кладет масло в варево)</i> Полотенце подавай, Да почище выбирай!	
Бабка Маланья	Полотенце? Я не знала, Нынче вовсе не стирала! Люди добры, помогите, Полотенце принесите! <i>(волнуется, что останется без каши)</i>	
Девочка 1	Ты, Маланья, нам подруга, Не поможем, будет туго. Эй, подружки, егозы! Разбирайте-ка тазы!	
Девочка 2	Начинаем постирушки, Мы помощницы, подружки. Подавай свое белье, Будет чистое оно!	
Атрибуты: <i>Ленты по две на девочку, тазики (я приспособила «кочки» из физкультурного уголка. См .видео. Бабка (после танца)</i>	Танец "Стирка" Ох, и запах на весь двор! Не пора ли съесть топор?	Трек 016 «Стирка»

	<i>(Бабка Маланья берет чистый рушник, достает горшок и ставит на стол. Они едят кашу с солдатом из горшка. Дуют, каша горячая!)</i>	
Бабка Маланья	Сроду лучше не едала!	
Солдат	Каша славная...	
Бабка Маланья	Да мало!	
Солдат Бабка Солдат	Ну, пора мне в путь дорогу <i>(кладет ложку, собирается уходить)</i> . Погости еще немного! Государевы дела! Будь здорова! Все! Пока!	
	<i>Солдат уходит, Маланья машет ему вслед. Бабка с топором в руке и двое детей по обе стороны от Бабки:</i>	Трек 017 Уходит
Бабка Маланья Ребенок 1 Ребенок 2	Я теперь ко всем добра Это все от топора (гладит топор) Почему жила ты грустно? Ты не знала, что ты вкусный!!! (топору говорит)	
Бабка	Вот и сказка вся, больше плестя нельзя!	
Ребенок 1	Живи, не скупись и с друзьями веселись.	
Ребенок 2	Сказка ложь да в ней намек, Добрым молодцам урок!	
По вашему желанию для зрелищности можно добавить «карусель» во время танца (как в варианте у Елены Масловой.См. видео)	Общий танец "Барыня"	Трек 018 Барыня

Березоньки А.Чугайкина, аранжировка А.Зорина - Где березоньки шумят в белой рощице Песни русские звенят, в душу просятся, Ты послушай эти песни красивые О сторонке, что зовется Россиею. - Здесь соловушки свистят, заливаются, Спелым колосом поля наливаются, А вокруг такой простор, небо синее Над родимою землей, над Россиею. - Ты зимою в жемчуга одеваешься, Ты весною в кружева наряжаешься, Не найти нигде теплей красна-солнышка, И красивей, и добрей нет сторонюшки!	Субботея Народная - У нас но-онче субботея А на за-автра воскресенье. <u>Припев:</u> Барыня, ты моя, сударыня, ты моя! Э-эх! Сударыня ты моя! - Ко мне но-онче друг Ванюша приходил! Три карма-ана он изюма приносил! - От изю-юма губы сладки От изю-юма щеки гладки. - А я по-ойду прогуляюсь И с Ваню-юшей повстречаюсь.
Гуси Сл. Т.Волгиной, муз.А.Филипенко	Речка Муз.и сл. А.Попова

. 1. Гуси прилетели, гуси в море сели. Исккупаться в море синем гуси захотели 2. Лапки обмывали, крылья полоскали, А солёную водицу гуси пить не стали 3. Полетим до дому к берегу родному, Там напьёмся из криницы ключевой водицы!	Как пойду я на быструю речку, Сяду я да на крут бережок, Посмотрю на родную сторонку, На зеленый приветный лужок. Ты сторонка, сторонка родная, Нет на свете привольней тебя. Уж ты, нива моя золотая, Да высокие наши хлеба. Эх ты, русское наше приволье, Краю нет на луга и поля. Ты – широкое наше раздолье, Ты – родимая мать-земля.
--	--

Игра «Заря-Заряница»

Правила игры

Дети стоят в кругу, взявшись за руки. Во время игры идут по кругу и говорят слова:

Заря-Заряница, солнышка сестрица,
По полю ходила, ключи обронила,
Ключи золотые, двери расписные!

Ведущий с платочком в руке идет противходом по внешней стороне круга. На слова «двери расписные» он останавливается ЧЕТКО между двумя детьми и направляет руку с платочком, как бы «разделяя» пару.

Эти двое детей отпускают руки и, отвернувшись друг от друга, оббегают круг с разных сторон. Ведущий стоит с поднятой рукой, в которой держит платочек. Кто из детей быстрее прибежит, хватается платочек и становится ведущим. Оставшиеся двое детей встают в круг. Играть 2-3 раза.

Инструкция по технике безопасности на занятиях в театральном кружке

1. Общие требования безопасности

- 1.1. К занятиям в театральном кружке 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, иглами, 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.

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).

Упражнения на релаксацию с сосредоточением на дыхании "Задуей 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 оставляю.

"Злюка успокоилась"

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

А когда я сильно злюсь, напрягаюсь, но держусь.

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

Чтобы злоба улетела и расслабилось все тело,

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

Упражнения на расслабление мышц шеи" Любопытная Варвара"

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

Любопытная Варвара смотрит влево, смотрит вправо.

А потом опять вперед – тут немного отдохнет.

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

А Варвара смотрит вверх дольше всех и дальше всех!

Возвращается обратно – расслабление приятно!

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

А теперь посмотрим вниз – мышцы шеи напряглись!

Возвращаемся обратно – расслабление приятно!

Упражнения на расслабление мышц рук:

"Лимон"

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

Почувствовать, как напряжена правая рука.

Затем бросить "лимон" и расслабить руку:

Я возьму в ладонь лимон.

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

Все в порядке, сок готов.

Я лимон бросаю, руку расслабляю.

Выполнить это же упражнение левой рукой.

Упражнения на расслабление мышц ног "Палуба"

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

Стало палубу качать! Ногу к палубе прижать!

Крепче ногу прижимаем, а другую расслабляем.

"Лошадки"

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

"Слон"

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

Произносить на выдохе "Ух!".

Упражнения на расслабление всего организма:

"Снежная баба"

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

"Птички"

Дети представляют, что они маленькие птички. Летают по душистому летнему лесу, вдыхают его ароматы и 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.