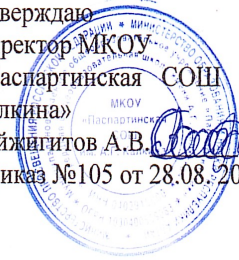


МКОУ "Паспартинская СОШ им. А.Г. Калкина"

Принята на заседании
Педагогического совета
От 27.08. 2026 г.
Протокол №1

Утверждаю
Директор МКОУ
«Паспартинская СОШ им. А.Г.
Калкина»
Байжигитов А.В.
Приказ №105 от 28.08.2026 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа**

Школьный театр «ЫРЫСТУ»

Направленность: художественная
Возраст обучающихся: 7-16 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик: Уханова Л.В.,

Педагог дополнительного образования

с. Паспарта, 2026 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Уровень программы Уровень программы – ознакомительный.

Актуальность программы

С появлением и развитием компьютерных технологий, особенно благодаря динамичной киберэволюции всемирной глобальной сети Интернет, современный мир преобразуется и изменяется, вследствие чего меняются факторы социализации человека.

При всей кажущейся яркости и занимательности новейших компьютерных технологий, следует отчетливо осознавать, что ребенок чаще всего остается пассивным зрителем, созерцателем подобных технологических чудес. Они не затрагивают тех психоэмоциональных центров головного мозга, которые отвечают за общее развитие и работу активного, действенного воображения, являющегося локомотивом всей творческой деятельности. Все эти качества эффективно реализуются в игровой форме.

Рабочая программа дополнительного образования «Школьный театр» разработана в соответствии с требованиями:

Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2.

Содержание курса направлено на развитие творческих способностей обучающихся, формирование коммуникативных качеств, систему ценностей.

Цель курса «Школьный театр» – приобщение обучающихся к искусству театра, развитие творческих способностей и формирование социальноактивной личности средствами театрального искусства. Формирование обязательного минимума знаний и умений, который обеспечит развитие новых социальных ролей обучающихся.

Основная идея курса — развитие творческих способностей обучающихся, формирование коммуникативных качеств, систему ценностей.

Задачи курса:

Личностные – развитие личностных качеств; формирование общественной активности личности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни; развитие потребности в саморазвитии, самоорганизации, самосовершенствовании; ответственности, активности, аккуратности.

Метапредметные – мягкие навыки: способность общаться и договариваться, планировать, принимать решения; креативность, критическое мышление, коллаборация, коммуникативность.

Предметные – включение в познавательную деятельность, приобретение определенных знаний, умений, навыков, специальных компетенций (жестких навыков).

Формируемые компетенции: ценностно-смысловые, общекультурные, учебно-познавательные, коммуникативные, социально-трудовые.

Актуальность программы определяется необходимостью успешной социализации детей в современном обществе, повышения уровня их общей культуры и эрудиции. Театрализованная деятельность становится способом развития творческих способностей, самовыражения и самореализации личности, способной понимать общечеловеческие ценности, а также средством снятия психологического напряжения, сохранения эмоционального здоровья школьников. Сочетая возможности нескольких видов искусств (музыки, живописи, танца, литературы и актерской игры), театр обладает огромной силой воздействия на духовно-нравственный мир ребенка. Беседы о театре знакомят обучающихся в доступной форме с особенностями театрального искусства, с его видами и жанрами, также раскрывают общественно-воспитательную роль театра. Все это направлено на развитие зрительской культуры детей.

Занятия театральной деятельностью вводят детей в мир прекрасного, пробуждают способности к состраданию и сопереживанию, активизируют мышление и познавательный интерес, а главное – раскрывают творческие возможности и помогают психологической адаптации ребенка в коллективе, тем самым создавая условия для успешной социализации личности.

В программу входят теоретические и практические знания. Программа построена таким образом, чтобы обучающиеся не только усвоили информацию, но и воспользовались ею в реальной жизни.

Новизна данной программы заключается в следующем:

1) В нетрадиционной форме проведения занятий (театрализованные рассказы и беседы от имени литературных героев, профессиональные тренинги, поиск образов и характеров персонажей);

2) в проведении игр, сюрпризных моментов, обыгрывании сказки-импровизации;

3) В нетрадиционных материалах для изготовления различных видов театра. Очевидно, что театрализованная деятельность учит детей быть творческими личностями, способными к восприятию новизны, умению импровизировать.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ:

По окончании изучения программы обучающимися должны быть достигнуты:

- особенности театра как вида искусства;
- виды театров;
- правила поведения в театре (на сцене и в зрительном зале);
- театральные профессии;
- теоретические основы актерского мастерства, пластики и сценической речи;
- упражнения для проведения артикуляционной гимнастики;
- упражнения для снятия мышечных зажимов;
- базовые упражнения для проведения актерского тренинга;
- правила проведения рефлексии.

Уметь:

- ориентироваться в сценическом пространстве;
- выполнять простые действия на сцене;
- взаимодействовать на сценической площадке с партнером;
- произвольно удерживать внимание на заданном объекте;
- создавать и «оживлять» образы предметов и живых существ;
- передавать образы с помощью вербальных и невербальных выразительных средств.

Личностные результаты:

- умение слаженно работать в коллективе, оценивать собственные возможности решения учебной задачи и правильность ее выполнения;
- приобретение навыков нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- создание предпосылок для объективного анализа своей работы и работы товарищей;
- стремление к проявлению эмпатии, готовности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.

Метапредметные результаты:

- приобретение навыков самоконтроля и самооценки;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками; работать индивидуально и в группе; находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Формы и методы работы с обучающимися, предусмотренные программой:

Реализация данной программы позволит обучающимся получить систематизированное представление о искусстве театра, развитие творческих способностей и формирование социально активной личности средствами театрального искусства. Формирование обязательного минимума знаний и умений, который обеспечит развитие новых социальных ролей обучающихся.

1. Индивидуальные: беседа, дискуссии, консультация, обмен мнениями, совместный поиск решений, совместное решение проблемы, диагностика, тестирование, анкетирование

2. Групповые: творческие группы, тренинги

3. Коллективные: конкурсы, праздники, игры, презентации, выставки, экскурсии, встречи с интересными людьми, работниками культуры и искусства.

Содержание рабочей программы воспитания отражено в личностных результатах.

Целевая аудитория

Программа адресована детям 7-16 лет. Программа особенно будет интересна и полезна тем, кто стремится к развитию творческих способностей, самовыражению и самореализации личности, способной понимать общечеловеческие ценности.

Условия набора учащихся.

Для обучения принимаются все желающие на основании прослушивания.

Объём программы: 1 год: 102 часа.

Срок обучения по программе - 01.09.2026 г. - 26.05.2027 г.

Срок освоения программы – 34 недель.

Форма обучения – очная.

Язык программы – русский.

Уровень программы - стартовый (ознакомительный).

Особенности организации образовательного процесса

Формы реализации образовательной программы:

Традиционная модель реализации программы представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течение одного или нескольких лет обучения в одной образовательной организации.

Организационные формы обучения.

Занятия могут проводиться индивидуально, по группам или всем составом. Группы формируются из обучающихся одного (разного) возраста. Количественный состав группы обучающихся- 18 человек.

Режим занятий

Продолжительность одного академического часа - 45 мин.

Общее количество часов в неделю – 3 часа.

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Азбука театра	6	6		
1	Вводное занятие	1	1		(зачет, творческая работа, выставка, конкурс, фестиваль и др.)
2	Театр как вид искусства	5	5		
	Сценическая речь	24	8	16	зачет
3	Предмет сценической речи	4	2	2	
4	Художественное чтение	4	2	2	
5	Выразительное чтение	4	2	2	
6	Дикционные упражнения	4		4	
7	Развитие навыка логического анализа текста	4	2	2	
8	Игры со словами и	4		4	

	звуками				
	Актерская грамота	24	13	11	зачет
9	Работа актера над собой внимания.	4	2	2	
10	Особенности сценического внимания	6	3	3	
11	Значение дыхания в актерской работе	4	2	2	
12	Мышечная свобода	2	2		
13	Понятие о предлагаемых обстоятельствах	4	2	2	
14	Сценическая задача и чувство	4	2	2	
	Предлагаемые обстоятельства. (Театральные игры)	15	8	7	конкурс
15	Понятие «театральная игра»	4	2	2	
16	Понятие «Предлагаемые обстоятельства»	3	2	1	
17	Составление этюдов	4	2	2	
18	Импровизация	4	2	2	
	Ритмопластика	30	2	29	зачет
19	Пластика	6		6	
20	Тренировка суставно-мышечного аппарата	4		4	
21	Речевая и двигательная гимнастика	3		3	
22	Музыкальный образ средствами пластики и пантомимы	4	2	2	
23	Пластическая импровизация на музыку разного характера	4		4	
	Работа над инсценировками	10		10	Творческая работа
	Творческий отчет	3		3	Творческая работа
24	Премьерный показ	3		3	
	Итого	102			

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА:

Раздел 1. «Азбука театра» (6 часа)

Тема 1.1. Вводное занятие. Знакомство с обучающимися. Ознакомление с режимом занятий, правилами поведения на занятиях, формой одежды и программой. Устав и название коллектива. Инструктаж по технике безопасности на занятиях, во время посещения спектаклей, поездок в автобусе, правилами противопожарной безопасности. Беседа о театре. Театр вокруг нас. Ролевая игра «Мы идем в театр». О профессии актера и его способности перевоплощаться. Игры «По правде и понарошку», «Одно и то же по-разному».

Тема 1.2 Театр как вид искусства. Особенности театрального искусства. Виды театров. Правила поведения в театре. Устройство сцены и театра. Театральные профессии. Актер – главное «чудо».

Раздел 2. «Сценическая речь» (24 ч.)

Тема 2.1. Предмет сценической речи

Диапазон звучания. Темп речи. Интонация. Дыхательная гимнастика, фонационная (звуковая) гимнастика. Артикуляционная гимнастика. Гигиенический массаж, вибрационный массаж.

Тема 2.2. Художественное чтение.

Художественное чтение как вид исполнительского искусства. Основы практической работы над голосом

Тема 2.3. Выразительное чтение.

Выразительное чтение, громкость и отчетливость речи, посыл звука в зрительный зал. Участие в играх на выразительность и громкость голоса: «Оркестр», «Метание звуков», «Звук и движение».

Тема 2.4. Дикционные упражнения

Выполнение дикционных упражнений, произнесение скороговорок. Голосовой тренинг. Выразительное чтение по ролям. Разучивание и инсценировка чистоговорок, скороговорок и стихов.

Тема 2.5. Развитие навыка логического анализа текста.

Развитие навыка логического анализа текста (на материале детских стишков). Знаки препинания, грамматические паузы, логические ударения.

Тема 2.6. Игры со словами и звуками .

Участие в играх со словами и звуками: «Ворона», «Чик-чирик», «Мишень», «Сочиняю я рассказ». «Все слова на букву...». Упражнения «и,э,а,о,у,ы»; двойные согласные: «пэ-ббэ, па-бба, пу-ббу, пы-ббы» и т.п.

Раздел 3. Актерская грамота.

(24 ч)

Тема 3.1. Работа актера над собой.

Тема 3.2. Особенности сценического внимания.

Особенности сценического внимания. Тренинги на внимания

Тема 3.3. Значение дыхания в актерской работе.

Значение дыхания в актерской работе. Выполнение упражнений: на развитие сценического внимания. Работа над дыханием.

Тема 3.4. Мышечная свобода.

Мышечная свобода. Зажим. Тренинги и выполнение упражнений с приемами релаксации

Тема 3.5. Понятие о предлагаемых обстоятельствах.

Понятие о предлагаемых обстоятельствах. Выполнение этюдов: на достижение цели, на события, на зону молчания, на рождение слова, этюдов-наблюдений.

Тема 3.6. Сценическая задача и чувство.

Сценическая задача и чувство. Выполнение упражнений на коллективную согласованность действий

Раздел 4. Предлагаемые обстоятельства. (Театральные игры) 15 часов.

Тема 4.1. Понятие «театральная игра».

Понятие «театральная игра». Значение игры в театральном искусстве. Воображение и вера в вымысел.

Тема 4.2. Понятие «Предлагаемые обстоятельства».

Понятие «Предлагаемые обстоятельства». Выполнение упражнений на предлагаемые обстоятельства. Участие в играх-инсценировках, играх-превращениях, сюжетных играх.

Тема 4.3. Составление этюдов.

Составление этюдов. Индивидуальные и групповые этюды. Обыгрывание бытовых ситуаций из детских литературных произведений. Сочинение и представление этюдов по сказкам.

Тема 4.4. Импровизация.

Выполнение музыкальных этюдов. Выполнение упражнений: «Сказка», «Ассоциация», «Борьба стихий», «Ладонь», «Три точки».

Раздел 5. Ритмопластика. 30 ч.

Тема 5.1. Пластика.Мышечная свобода. Жесты. Выполнение основных позиций рук, ног, постановки корпуса. Работа над жестами (уместность, выразительность). Участие в играх на жестикуляцию (плач, прощание, встреча). Выполнение этюдов на основные эмоции (грусть, радость, гнев)

Тема 5.2. Тренировка суставно-мышечного аппарата.

Тело человека: его физические качества, двигательные возможности, проблемы и ограничения. Гимнастика на снятие зажимов рук, ног и шейного отдела.

Тема 5.3. Речевая и двигательная гимнастика.

Речевая и двигательная гимнастика. Выполнение упражнений при произнесении элементарных стихотворных текстов. Произношение текста в движении. Тренировочный бег. Бег с произношением цифр, чтением стихов, прозы

Тема 5.4. Музыкальный образ средствами пластики и пантомимы.

Музыкальный образ средствами пластики и пантомимы. Перестроение в указанные (геометрические) фигуры. Хлопки, ходьба, бег в заданном ритме. Выполнение упражнений на запоминание и воспроизведение ритмического рисунка, для развития актерской выразительности

Тема 5.5. Пластическая импровизация на музыку разного характера.

Пластическая импровизация на музыку разного характера. Участие в играх на определение сценического образа через образ музыкальный. Слушание музыки и выполнение движений (бег – кони, прыжки – воробей, заяц, наклоны – ветер дует и т.д.) в темпе музыкального произведения.

Раздел 6. Работа над инсценировками. (10 ч.)

Тема 6.1. Работа над инсценировками. Чтение литературного произведения. Разбор.

Тема 6.2. Работа над инсценировками. Разбор. Читка по ролям.

Тема 6.3. Работа над инсценировками. Разучивание текстов. Этюдные репетиции на площадке. Разбор мизансцен.

Тема 6.4. Работа над инсценировками. Разбор мизансцен. Выполнение сценического действия, своей задачи.

Тема 6.5. Работа над инсценировками. Выполнение сценического действия, своей задачи. Прогон.

Тема 6.6. Работа над инсценировками. Сценическая оценка. Прогон.

Раздел 7.Творческий отчет.(3 час)

Тема 7.1.Премьерный показ.

ИТОГО: 102 часа

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Название раздела, тема занятия	Кол. часов
Раздел 1. «Азбука театра»		
1.1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1
1.2.	Театр как вид искусства.	5
Раздел 2. «Сценическая речь»		
2.1.	Предмет сценической речи.	4
2.2.	Художественное чтение.	4
2.3.	Выразительное чтение.	4
2.4.	Дикционные упражнения	4
2.5.	Развитие навыка логического анализа текста	4
2.6.	Игры со словами и звуками	4
Раздел 3. «Актерская грамота»		
3.1.	Работа актера над собой.	4
3.2.	Особенности сценического внимания.	6
3.3.	Значение дыхания в актерской работе.	4
3.4.	Мышечная свобода.	2
3.5.	Понятие о предлагаемых обстоятельствах	4
3.6.	Сценическая задача и чувство.	4
Раздел 4. «Предлагаемые обстоятельства. (Театральные игры)»		
4.1.	Понятие «театральная игра».	4
4.2.	Понятие «Предлагаемые обстоятельства»	4
4.3.	Составление этюдов.	4
4.4.	Импровизация	4
Раздел 5. Ритмопластика.		
5.1.	Пластика.	6
5.2.	Тренировка суставно-мышечного аппарата	4
5.3.	Речевая и двигательная гимнастика.	3
5.4.	Музыкальный образ средствами пластики и пантомимы.	4
5.5.	Пластическая импровизация на музыку разного характера	4
Раздел 6. Работа над инсценировками.		
6.1.	Работа над инсценировками. Чтение литературного произведения. Разбор.	2
6.2.	Работа над инсценировками. Разбор. Читка по ролям. Читка по ролям.	2

6.3.	Работа над инсценировками. Разучивание текстов. Этюдные репетиции на площадке. Разбор мизансцен. Этюдные репетиции на площадке.	2
6.4	Работа над инсценировками. Разбор мизансцен. Выполнение сценического действия, своей задачи.	2
6.5.	Работа над инсценировками. Выполнение сценического действия, своей задачи. Прогон.	1
6.6.	Работа над инсценировками. Сценическая оценка. Прогон.	1
Раздел 7.Творческий отчет.(2 часа)		
7.1	Премьерный показ.	3

«Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график определяет количество учебных недель и количество учебных дней, продолжительность каникул, даты начала и окончания учебных периодов/этапов; определяет даты проведения занятия и т.д.

Форма № 1 календарного учебного графика(общий)

Год обучения (уровень)	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
пол года обучения	1 сентября 2026г.	26 мая 2027 г.	34		102, 3 часа в неделю	3 раза в нед.

Форма №2. Календарный учебный график

№ п/п	Дата проведения занятия	Время проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
Азбука театра							
1	05.09	14:00-15:00	1	Вводное занятие	Беседа	МКОУ «Паспартинская СОШ им. А.Г. Калкина» Учебный кабинет	Опрос, входной контроль
2	05.09	15:00-17:00	2	Театр как вид искусства	Беседа, просмотр видеофильма, игра	МКОУ «Паспартинская СОШ им. А.Г. Калкина» Учебный кабинет	Кроссворд «Виды искусства». Игра «Соедини картинки»
3	12.09	14:00-17:00	3	Театр как вид искусства	Беседа, просмотр видеофильма, игра	МКОУ «Паспартинская СОШ им. А.Г. Калкина» Учебный кабинет	Кроссворд «Виды искусства». Игра «Соедини картинки»
Сценическая речь							
4	19.09	14:00-17:00	3	Предмет сценической речи	Беседа, речевой тренинг	МКОУ «Паспартинская СОШ им. А.Г. Калкина» Учебный кабинет	Речевые упражнения, чтение стихотворений и скороговорок
5	26.09	14:00-15:00	1	Предмет сценической речи	Беседа, речевой тренинг	МКОУ «Паспартинская СОШ им. А.Г. Калкина» Учебный кабинет	Речевые упражнения, чтение стихотворений и скороговорок

	26.09	15:00-17:00	2	Художественное чтение	Беседа, практическая работа	МКОУ «Паспартинская СОШ им. А.Г. Калкина» Учебный кабинет	Наблюдение, конкурс чтецов
	03.10	14:00-16:00	2	Художественное чтение	Беседа, практическая работа	МКОУ «Паспартинская СОШ им. А.Г. Калкина» Учебный кабинет	Наблюдение, конкурс чтецов
	03.10	16:00-17:00	1	Выразительное чтение	Беседа, практическая работа	МКОУ «Паспартинская СОШ им. А.Г. Калкина» Учебный кабинет	Наблюдение, конкурс чтецов
	10.10	14:00-17:00	3	Выразительное чтение	Беседа, практическая работа	МКОУ «Паспартинская СОШ им. А.Г. Калкина» Учебный кабинет	Наблюдение, конкурс чтецов
	17.10	14:00-17:00	3	Дикционные упражнения	Упражнения	МКОУ «Паспартинская СОШ им. А.Г. Калкина» Учебный кабинет	Конкурс скороговорок
	24.10	14:00-15:00	1	Дикционные упражнения	Упражнения	МКОУ «Паспартинская СОШ им. А.Г. Калкина» Учебный кабинет	Конкурс скороговорок
	24.10	15:00-17:00	2	Развитие навыка логического	Упражнения	МКОУ «Паспартинская СОШ	Контроль выполнения

				анализа текста		им. А.Г. Калкина» Учебный кабинет	упражнений
	07.11	14:00- 16:00	2	Развитие навыка логического анализа текста	Упражнения	МКОУ «Паспартин ская СОШ им. А.Г. Калкина» Учебный кабинет	Контроль выполнение м упражнений
	07.11	14:00- 15:00	1	Игры со словами и звуками	Игровой тренинг	МКОУ «Паспартин ская СОШ им. А.Г. Калкина» Учебный кабинет	Контроль выполнение м упражнений. Промежуточ ный контроль
	07.11	15:00- 17:00	2	Игры со словами и звуками	Игровой тренинг	МКОУ «Паспартин ская СОШ им. А.Г. Калкина» Учебный кабинет	Контроль выполнение м упражнений. Промежуточ ный контроль
	14.11	14:00- 15:00	1	Игры со словами и звуками	Игровой тренинг	МКОУ «Паспартин ская СОШ им. А.Г. Калкина» Учебный кабинет	Контроль выполнение м упражнений. Промежуточ ный контроль
<u>Актерская грамота</u>							
	14.11	14:00- 16:00	2	Работа актера над собой внимания.	Актерский тренинг	МКОУ «Паспартин ская СОШ им. А.Г. Калкина» Учебный кабинет	Наблюдение, контрольные упражнения тренинга
	21.11	14:00- 16:00	2	Работа актера над собой внимания.	Актерский тренинг	МКОУ «Паспартин ская СОШ им. А.Г. Калкина»	Наблюдение, контрольные упражнения тренинга

						Учебный кабинет	
	21.11	16:00-17:00	1	Особенности сценического внимания	Беседа, этюды	МКОУ «Паспартинская СОШ им. А.Г. Калкина» Учебный кабинет	Этюд, миниатюра
	28.11	14:00-17:00	3	Особенности сценического внимания	Беседа, этюды	МКОУ «Паспартинская СОШ им. А.Г. Калкина» Учебный кабинет	Этюд, миниатюра
	05.12	14:00-16:00	2	Особенности сценического внимания	Беседа, этюды	МКОУ «Паспартинская СОШ им. А.Г. Калкина» Учебный кабинет	Этюд, миниатюра
	05.12	16:00-17:00	1	Значение дыхания в актерской работе	Упражнения	МКОУ «Паспартинская СОШ им. А.Г. Калкина» Учебный кабинет	Контроль выполнения упражнений
	12.12	14:00-17:00	3	Значение дыхания в актерской работе	Упражнения	МКОУ «Паспартинская СОШ им. А.Г. Калкина» Учебный кабинет	Контроль выполнения упражнений
	19.12	14:00-16:00	2	Мышечная свобода	Упражнения	МКОУ «Паспартинская СОШ им. А.Г. Калкина» Учебный кабинет	Контроль выполнения упражнений
	19.12	16:00-	1	Понятие о	Беседа	МКОУ	Наблюдение

		17:00		предлагаемых обстоятельствах		«Паспартинская СОШ им. А.Г. Калкина» Учебный кабинет	
	26.12	14:00-17:00	3	Понятие о предлагаемых обстоятельствах	Беседа	МКОУ «Паспартинская СОШ им. А.Г. Калкина» Учебный кабинет	Наблюдение
	16.01	14:00-17:00	3	Сценическая задача и чувство	Беседа, этюды	МКОУ «Паспартинская СОШ им. А.Г. Калкина» Учебный кабинет	Этюд, миниатюра
	23.01	14:00-15:00	1	Сценическая задача и чувство	Беседа, этюды	МКОУ «Паспартинская СОШ им. А.Г. Калкина» Учебный кабинет	Этюд, миниатюра
Предлагаемые обстоятельства. (Театральные игры)							
	23.01	15:00-17:00	2	Понятие «театральная игра»	Беседа	МКОУ «Паспартинская СОШ им. А.Г. Калкина» Учебный кабинет	Творческие задания
	30.01	14:00-16:00	2	Понятие «театральная игра»	Беседа	МКОУ «Паспартинская СОШ им. А.Г. Калкина» Учебный кабинет	Творческие задания
	30.01	16:00-17:00	1	Понятие «Предлагаемые	Беседы, этюды	МКОУ «Паспартинская СОШ	миниатюра

				обстоятельств»		им. А.Г. Калкина» Учебный кабинет	
	06.02	14:00-16:00	2	Понятие «Предлагаемые обстоятельства»	Беседы, этюды	МКОУ «Паспартинская СОШ им. А.Г. Калкина» Учебный кабинет	миниатюра
	06.02	16:00-17:00	1	Составление этюдов	Этюды.	МКОУ «Паспартинская СОШ им. А.Г. Калкина» Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение, анализ
	13.02	14:00-17:00	3	Составление этюдов	Этюды.	МКОУ «Паспартинская СОШ им. А.Г. Калкина» Учебный кабинет	Педагогическое наблюдение, анализ
	20.02	14:00-17:00	3	Импровизация	Творческая мастерская, репетиции	МКОУ «Паспартинская СОШ им. А.Г. Калкина» Учебный кабинет	Театрализованное представление
	27.02	14:00-15:00	1	Импровизация	Творческая мастерская, репетиции	МКОУ «Паспартинская СОШ им. А.Г. Калкина» Учебный кабинет	Театрализованное представление
Ритмопластика							
	27.02	15:00-17:00	2	Пластика	Ритмопластический тренинг	МКОУ «Паспартинская СОШ им. А.Г. Калкина»	Контрольные упражнения

						Учебный кабинет	
	06.03	14:00-17:00	3	Пластика	Ритмопластический тренинг	МКОУ «Паспартинская СОШ им. А.Г. Калкина» Учебный кабинет	Контрольные упражнения
	13.03	14:00-15:00	1	Пластика	Ритмопластический тренинг	МКОУ «Паспартинская СОШ им. А.Г. Калкина» Учебный кабинет	Контрольные упражнения
	13.03	15:00-17:00	2	Тренировка суставно-мышечного аппарата	Игровой тренинг	МКОУ «Паспартинская СОШ им. А.Г. Калкина» Учебный кабинет	Викторина, игры
	20.03	14:00-16:00	2	Тренировка суставно-мышечного аппарата	Игровой тренинг	МКОУ «Паспартинская СОШ им. А.Г. Калкина» Учебный кабинет	Викторина, игры
	20.03	16:00-17:00	1	Речевая и двигательная гимнастика	Упражнения, игровой тренинг	МКОУ «Паспартинская СОШ им. А.Г. Калкина» Учебный кабинет	Контроль выполнения упражнений
	26.03	14:00-16:00	2	Речевая и двигательная гимнастика	Упражнения, игровой тренинг	МКОУ «Паспартинская СОШ им. А.Г. Калкина» Учебный кабинет	Контроль выполнения упражнений
	26.03	16:00-	1	Музыкальн	Просмотр	МКОУ	Конкурс

		17:00		ый образ средствами пластики и пантомимы	видеофильма, беседа	«Паспартинская СОШ им. А.Г. Калкина» Учебный кабинет	этюдов на изображение сказочных этюдов
	10.04	14:00-17:00	3	Музыкальный образ средствами пластики и пантомимы	Просмотр видеофильма, беседа	МКОУ «Паспартинская СОШ им. А.Г. Калкина» Учебный кабинет	Конкурс этюдов на изображение сказочных этюдов
	17.04	14:00-17:00	3	Пластическая импровизация на музыку разного характера	Аудиопрослушивание сказок, инсценировка	МКОУ «Паспартинская СОШ им. А.Г. Калкина» Учебный кабинет	Миниатюра
	24.04	14:00-15:00	1	Пластическая импровизация на музыку разного характера	Аудиопрослушивание сказок, инсценировка	МКОУ «Паспартинская СОШ им. А.Г. Калкина» Учебный кабинет	Миниатюра
	24.04	15:00-17:00	2	Работа над инсценировками	Творческая мастерская, репетиции.	МКОУ «Паспартинская СОШ им. А.Г. Калкина» Учебный кабинет	Показ Промежуточный контроль
	30.04	14:00-17:00	3	Работа над инсценировками	Творческая мастерская, репетиции.	МКОУ «Паспартинская СОШ им. А.Г. Калкина» Учебный кабинет	Показ Промежуточный контроль
	08.05	14:00-17:00	3	Работа над инсценировками	Творческая мастерская, репетиции.	МКОУ «Паспартинская СОШ им. А.Г.	Показ Промежуточный контроль

						Калкина» Учебный кабинет	
	15.05	14:00-16:00	2	Работа над инсценировками	Творческая мастерская, репетиции.	МКОУ «Паспартинская СОШ им. А.Г. Калкина» Учебный кабинет	Показ Промежуточный контроль
Творческий отчет							
	22.05	14:00-17:00	3	Премьерный показ	Показ спектакля.	МКОУ «Паспартинская СОШ им. А.Г. Калкина» Учебный кабинет	Творческая работа

Форма №3 Календарный план воспитательной работы

№	Название события, мероприятия	Месяц	Форма работы	Практический результат и информационный продукт
1	День учителя	Октябрь	Подготовка сценария	Вконтакте
2	День алтайского языка	Октябрь	Подготовка мини-спектакля	Вконтакте, сайт школы
3	День пожилых	Октябрь	Подготовка сценария	Вконтакте
4	День матери	Ноябрь	Подготовка проекта открытки, распределение заданий, видеосъемка	Вконтакте, сайт школы
5	Новый год	Декабрь	Подготовка проекта открытки, распределение заданий, видеосъемка	Вконтакте, сайт школы
6	Блокадный хлеб	Январь	Подготовка сценария	Вконтакте
7	Творческий проект «23	Февраль	Подготовка	Вконтакте, сайт

	февраля»		проекта открытки, распределение заданий, видеосъемка	школы
8	Открытие Года единства народов России в 2026 году	Февраль	Подготовка сценки	Вконтакте, сайт школы
9	Творческий проект «8 марта»	Март	Подготовка проекта открытки, распределение заданий, видеосъемка. Подготовка сценки к 8 марта	Вконтакте, сайт школы
10	Творческий проект ко дню Победы	Май	Подготовка спектакля к 9 мая	Вконтакте, сайт школы
11	Творческий отчет	Май	Премьерный показ	Вконтакте, сайт школы

2.2. Условия реализации программы

Учебное помещение соответствует требованиям санитарных норм и правил, установленных Санитарными правилами (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

Информационное обеспечение

Электронные образовательные ресурсы (аудио, видео), специальные компьютерные программы, информационные технологии.

2.3. Формы аттестации

Формы аттестации соответствуют учебному плану программы.

Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (ст.75) и приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22 июля 2022 г. «Об утверждении порядка организации и осуществления деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» проведение итоговой аттестации по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам не предусмотрено.

Организации, осуществляющие образовательную деятельность, определяют формы, порядок и периодичность проведения промежуточной

аттестации обучающихся (Порядок, п.23). Промежуточная аттестация может проводиться как завершающая какой-то этап реализации программы, так и по завершению программы в целом (ФЗ-273, ст.58 п.1).

Формы аттестации: зачет, творческая работа, конкурс, отчетный концерт.

2.4. Оценочные материалы

Для оценки эффективности реализации дополнительной образовательной общеразвивающей программы школьного театра проводятся следующие виды контроля: текущий контроль, промежуточная аттестация, итоговая аттестация. **Текущий контроль** проводится на занятиях в соответствии с учебной программой в форме педагогического наблюдения и результатам показа этюдов и миниатюр, выполнения специальных игр и упражнений. **Промежуточная аттестация** проводится 4 раза в год в виде зачета с целью повышения эффективности реализации и усвоения обучающимися дополнительной образовательной программы и повышения качества образовательного процесса. Промежуточная аттестация включает в себя проверку практических умений и навыков.

Формы проведения промежуточной аттестации: игры и упражнения по актерскому психотренингу, музыкально-хореографические театральные миниатюры.

Для оценки результатов обучения разработаны контрольно-измерительные материалы.

Итоговая аттестация обучающихся по программе дополнительного образования проводится в конце прохождения программы в следующих формах: театрализованный показ.

2.5. Методические материалы

При реализации программы дополнительного образования используются различные методы и приемы, направленные на развитие индивидуальных способностей и расширение общего кругозора обучающихся в области театрального творчества и освоения учебного материала каждого этапа обучения:

- учебные занятия в группах и индивидуально;
- совместный просмотр презентаций, видеоматериалов их обсуждение с анализом увиденного;
- создание методического и дидактического материалов студии;
- создание видеоматериала о театральных постановках

студии;
спектаклей;

- участие в конкурсах и фестивалях.

- посещение концертов и

Организация занятий осуществляется по принципу освоения учебного материала от простого к сложному, постепенного углубления знаний в театральной области, усложняя задания и упражнения по модулям, но в соответствии с возрастными и психологическими особенностями учащихся.

Формы воспитания и обучения в образовательном процессе модулей теснейшим образом сплетаются в единый комплекс, способствующий эстетическому и творческому развитию учащихся. Учебные темы включают в себя теоретическую и практическую части. Темы занятий переплетаются и дополняют друг друга из разных разделов на протяжении всего учебного года

Важнейшим конечным результатом является эстетическое воспитание и формирование общей культуры личности.

Формы и методы работы

Освоение программы дополнительного образования осуществляется через познавательную информацию о развитии театрального искусства. Об основоположниках и ведущих деятелях театра, о правилах поведения в театре и профессиях.

Затем программа предполагает знакомство с видами и жанрами театров, а так же историей костюма 19 века, стилем поведения и этикета того же времени, изучается техника гримирования.

Занятия с учащими проводятся в форме рассказа с использованием видео презентаций мультимедийной установки или компьютера, развивающие беседы способствуют расширению кругозора и углублению знаний школьных предметов.

На первых этапах обучения происходит постепенное знакомство друг с другом в игровой форме. Творческая активность и положительно-эмоциональный климат занятий в дальнейшем самостоятельно и верно будет работать над овладением искусством речевого взаимодействия в различных ситуациях общения. Метод поэтапного развития речевыми навыками требует от занятия к занятию брать из каждого раздела упражнения с учетом степени их сложности, природных данных голосоречевого аппарата и потенциальных творческих возможностей учащегося. Техника речи дается с первых же занятий, дети должны понимать, зачем они делают то или иное упражнение и почему именно так.

Групповое обучение предполагает использование игровых, подражательных, темпо-ритмических методов. В условиях коллективного тренинга все заражаются единым положительным настроением, успех одного

передается другим, стимулирует их, вселяет веру в свои возможности. *Используемые при реализации модуля "Его величество - игра".*

Занятия начинаются в игровой форме с актерской разминки, затем осваиваются и тренируются воображение, память, внимание. В процессе занятий закрепляются и развиваются упражнения и тренинги на воображение, память, импровизацию. Осваиваются тренинги сценического движения и темпоритма. Ведется работа по соединению двигательных упражнений музыкального слуха и сценической речи. Вырабатывается умение ориентироваться в пространстве и относительно друг друга на сцене. Игровая форма занятия позволяет быстрее усвоить изучаемый материал, помогает детям самореализоваться и раскрыть свои творческие способности.

Структура учебного занятия

Каждое занятие начинается с разминки-тренинга, сложность которой возрастает от игровой в начале обучения, до уровня профессионального тренинга актера.

Значительное место при проведении занятий занимают театральные игры, способствующие развитию фантазии, воображения, мышления, внимания детей, помогающие устранить телесные и психологические зажимы, которые могут возникнуть во время выступления перед зрителями. Большинство игровых упражнений выполняется коллективно, часто в кругу. Все они строятся согласно нескольким принципам:

- игрового самочувствия;
- от простого к сложному;
- от элементарного фантазирования к созданию образа.

Обязательный элемент каждого занятия - **этюдный тренаж**. Этюдный тренаж – это своеобразная школа, в которой дети постигают азы сценического мастерства.. Это работа актёра над собой. Она помогает развить память, внимание, воображение детей, их умение двигаться на сцене (ширме), общаться с партнёрами.

Этюдный тренаж включает в себя:

- этюды (упражнения) на развитие внимания;
- этюды на развитие памяти;
- этюды на развитие воображения;
- этюды на развитие мышления;
- этюды на выражении эмоций;
- этюды по развитию сценической речи («разогрев суставов»; дыхательные комплексы; артикуляционная гимнастика; упражнения по активному использованию междометий, слов, фраз, стихов, поговорок; упражнения на развитие диапазона голоса);
- этюды на выразительность жеста;
- этюды на воспроизведение отдельных черт характера;
- этюды на отработку движений кукол различных видов.

Большая роль на занятиях отводится *импровизации*. Импровизация позволяет уйти от рутинного труда, от зубрёжки, от необходимости заучивать реплики, позы, движения.

Материально-техническое оснащение.

Компьютер, цветной принтер, дистанционные микрофоны в количестве 4 штук, музыкальный центр.

3. Список литературы

Список литературы для учителя

- 1.Базанов, В. В. Сцена XX века: учеб. пособие для студентов театр. вузов и сред. спец. учеб. заведений / В. В. Базанов. - Ленинград: Искусство, Ленингр. Отд.- 2010. - 238 с.
- 2.Бауэн, Н. Игры со светом в 3ds max. Освещение и световые эффекты / Н. Бауэн. - М.: НТ Пресс, 2007. - 432 с.
- 3.Березкин, В. И. Искусство сценографии мирового театра: вторая половина XX в.: В зеркале Праж. Квадриеннале 1967-1999 гг. / В.И. Березкин; Гос. ин-т искусствознания М-ва культуры РФ. - М.: УРСС, 2011. - 807 с.
- 4.Благов, Ю.А. В содружестве с Мельпоменой / Ю.А. Благов - Казань: Изд-во Каз. ун-та, 2013. - 187 с.
- 5.Бланк, Б. В защиту дизайнерской сценографии / Б. Бланк, на вопр. "ДИ" отвечает худож. и реж. Борис Бланк // Декоративное искусство. - 2014. - N 2. - С. 52-55 Беседа о том, чем должна быть современная сценография - дизайнерством или содержательным элементом спектакля.
- 6.Беляев Д.А. История культуры и искусств: словарь терминов и понятий, учебное пособие / Д.А. Беляев Елец: ЕГУ им. И.А. Бунина, 2013. - 81 с.
- 7.Буйлова, Л.Н. Технология разработки и оценки качества дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ: новое время – новые подходы. Методическое пособие [Текст] / Л.Н. Буйлова. Педагогическое общество России, 2015. – 272с.
- 8.Гвоздев, А. А. История европейского театра: театр эпохи феодализма / А.А. Гвоздев. - Москва: URSS; Книжный дом "ЛИБРОКОМ", 2013. - 330 с.: ил. - (Школа сценического мастерства).
- 9.Головня, В.В. Древнегреческий театр / В.В. Головня в кн.: История зарубежного театра. Театр Западной Европы, т.1, с. 11-54. - М. Искусство 2013. – 400с.
- 10.Карпов Н. В. Уроки сценического движения [Текст]: пособие для вузов / Н. В. Карпов. - М., 2015. - 200с.
- 11.Кузнецова Н. А. Управление методической работой в учреждениях дополнительного образования детей [Текст]: пособие для руководителей и педагогов / Н. А. Кузнецова, Д. Е. Яковлев. - М.: Айрис - пресс, 2014. - 96с.
- 12.Медведева И. А. Улыбка судьбы. Роли и характеры. [Текст]: пособие для вузов / И. А. Медведева.- М.: Линка - ПРЕСС, 2012. - 240с.

13.Никитина А. Б. Театр, где играют Дошкольники [Текст]: учебно-методическое пособие / А. Б. Никитина. - М.: Владос, 2014. - 288с.

14.Сорокина Н. Ф. Играем в кукольный театр [Текст]: пособие для пед. доп. обр. / Н. Ф. Сорокина. - М.: Аркти, 2012. - 208с.

Список рекомендуемой литературы для учащихся и родителей (законных представителей несовершеннолетнего учащегося)

1.Артемова, Л.В. Театрализованные игры дошкольников. [Текст] - М.: Просвещение, 2015. - 126 с.

2.Бочкарева, Л.П. Театрально-игровая деятельность дошкольников. Методическое пособие для специалистов по дошкольному образованию. [Текст] - Ульяновск, ИПКПРО, 2010. - с.3

3.Венгер, Л.А., Мухина В.С. Психология. [Текст] - М., 2016. - 483 с.

4.Ветлугина, Н.А. Художественное творчество и ребенок. [Текст] - М., 2015.

5.Генов, Г.В. Театр для малышей. - М.: Просвещение, 2015. - 154 с.

6.Ершова, А. Вреден ли театр дошкольникам? // Обруч. - 2013. - № 4. - С.3-4.

7.Жуковская, Р.И. Творческие ролевые игры в детском саду. [Текст] - М., 2015.

8.Запорожец, А.В. Избранные психологические труды: В 2 т.-М., 2016. Т. 1.

9.Неменова, Т. Развитие творческого проявления детей в процессе театральных игр // Дошкольное воспитание. - 2009. - № 1. - С.19.

10.Прохорова, Л.Н. Путешествие по Фанталии: Практические материалы по развитию творческой активности дошкольников. - СПб.: Детство-пресс, 2009. - 160 с.

11.Рогов, Е.И. Психология человека. - М.: Азбука психологии, 2009-320 с.

12.Селиванова, Л.Т. Кукольный театр в детском саду // Дошкольное воспитание. - 2011. - № 12.Томчикова, С.Н. У истоков театра: Программа творческого развития детей шестого года жизни в театрализованной деятельности. - Магнитогорск: МаГУ, 2012. - 69 с.

13.Фурмина, Я.С. Возможности творческих проявлений старших дошкольников в театральных играх: Художественное творчество и ребенок / под ред. Н.А. 14.Ветлугиной. - М.: Педагогика, 2012. - 99 с.

15.Эльконин, Д.Б. Психология игры. - М., 2009 – 113 с.

Аудиоиздания

1.Шедевры классической музыки [Звукозапись] / Фрагменты из произведений, исполненных симфоническими оркестрами Лондона, Вены - М.:

"Весть - ТДА", 2012 - 92. - 5 мк.

2.Волшебная флейта [Звукозапись] / классика для детей - СПб.: Лаборатория звука, 2015. - 1 мк.

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 № 2

Упражнения на релаксацию с сосредоточением на дыхании "Задуй 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. 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 рычанием 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.

"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 сесть и тихонько отдохнуть.

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.