

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа» п. Усть-Лэкчим**

Принято:  
педагогическим советом  
протокол № 07  
от «23» мая 2024г.

Утверждаю:  
Директор МОУ «СОШ» п. Усть – Лэкчим  
Черкасова /З.Н. Черкасова  
Приказ № 65-02  
От «30» мая 2024г.



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Театральный сундучок»**

Направленность: социально - гуманитарная  
Уровень: базовый  
Срок реализации: 1 год  
Возраст учащихся: 10-17 лет

Разработчик:  
Киселева Наталья Юрьевна

## Комплекс основных характеристик программы

### Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Театральный сундучок» социально – гуманитарной **направленности** создана для развития творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных художественных потребностей, учитывает их возрастные особенности.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в том, что в ходе ее реализации у обучающихся, кроме предметных, формируются учебно-познавательные, коммуникативные и творческие компетенции.

**Новизна программы** данной программы заключается в том, театральные игры способствуют развитию детской фантазии, воображения, всех видов памяти и видов детского творчества (художественно-речевого, музыкально-игрового, танцевального, сценического).

**Актуальность программы «Театральный сундучок».** Воспитание органической потребности в искусстве, приобщение к театрализованной деятельности, синтезирующую в себе литературу, музыку, танец имеет огромное значение для развития человека, ориентированного, в первую очередь, на главенство духовного начала в жизни, на нравственные ценности. Для воспитанников театрального кружка наиболее привлекательным элементом является показ спектакля, участие в мероприятиях, а также конкурсы и фестивали. Эта творческая деятельность, направленная на социализацию и развитие коммуникативных способностей актуальна в современных условиях, так как появляются необходимые условия для осознания себя в качестве личности, повышается самооценка.

**Адресат программы «Театральный сундучок»** - обучающиеся 10–17 лет. Набор в группы проводится по желанию и интересам детей. Специальной подготовки не предусматривается, учитываются индивидуальные особенности каждого обучающегося. Группа может быть сформирована из учащихся разных возрастных категорий.

**Объем программы** – 36 часов за весь период обучения.

**Сроки освоения программы** – 36 недель.

**Уровень усвоения** – базовый.

### Формы организации образовательного процесса

**Форма обучения** – очная, групповая. В период невозможности организации образовательного процесса в очной форме (карантин, активированные дни) может быть организовано самостоятельное изучение программного материала учащимися с последующим контролем со стороны педагога.

В процессе обучения используются различные формы занятий (индивидуальные, групповые) и различные **виды занятий** (практические занятия, выполнение самостоятельной работы и другие). Занятия включают в себя теоретическую и практическую части. Теоретические сведения даются на соответствующих занятиях перед новыми видами деятельности обучающихся. Для изложения теоретических вопросов используются такие методы работы как рассказ, беседа, сообщения, игры, спектакли.

#### Режим занятий

Занятия проводятся 1 раз в неделю: 1 академический час (45 минут). Продолжительность одного часа занятий для учащихся составляет 45 мин. Перерыв между занятиями 10 минут.

### Цель и задачи программы.

#### Планируемые результаты

**Цель программы:** Развитие творческих способностей детей средствами театрального искусства.

#### Задачи и планируемые результаты

Итогом деятельности кружка «Театральный сундучок» являются спектакли, участие в различных конкурсах, фестивалях, смотрах.

Публичная демонстрация детских достижений - достойная оценка их творчества.

Это признание важности и необходимости таких объединений, лучшая реклама и мотивация для посещения занятий кружка для тех, кто еще не нашел свое любимое дело, кто не знает, чем занять свой досуг.

<b>Задачи</b>	<b>Планируемые результаты</b>
<p style="text-align: center;"><b>Образовательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Обучение детей элементарным актерским навыкам; совершенствование игровых навыков и творческой самостоятельности детей через постановку музыкальных, драматических сказок, игр–драматизаций, упражнений актерского тренинга.</li> <li>-Обучение детей четкой дикции, внятному произношению слов, активной артикуляции.</li> <li>-Ознакомление детей с терминологией театра</li> <li>-Обучение детей играть полноценный спектакль в коллективе.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Воспитательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Воспитание культуры поведения на сцене и за кулисами</li> <li>-Воспитание чувства коллективизма</li> <li>-Воспитание коммуникативных способностей, умения общаться, умения взаимодействовать, умения доводить дело до конца и т.д.</li> <li>- Профессиональное воспитание.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Развивающие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Развитие умения передавать мимикой, позой, жестом, движением основные эмоции.</li> <li>-Развитие творческого мышления, воображения, памяти</li> <li>-Развитие речевого аппарата, пластической выразительности.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Предметные результаты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Развитие интереса к театральному творчеству, к выступлению на концертах и спектаклях, желанию выступать перед детьми, родителями, сотрудниками ОУ.</li> <li>- Развитие умения передавать мимикой, позой, жестом, движением основные эмоции.</li> <li>- Развитие творческого мышления, воображения, памяти.</li> <li>- Развитие навыка элементарного актерства, игровых навыков, творческой самостоятельности.</li> <li>- Развитие умения четко и внятно произносить слова, активно артикулировать.</li> <li>- Знание терминологии театра.</li> <li>- Развитие умения играть полноценный спектакль в коллективе.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Личностные результаты</b></p> <p>Осмысление мотивов своих действий при выполнении заданий;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Развитие любознательности, сообразительности при выполнении разнообразных заданий проблемного и эвристического характера;</li> <li>Развитие внимательности, элеустремленности, умения преодолевать трудности;</li> <li>Развитие самостоятельности суждений, независимости и нестандартности мышления;</li> <li>-Воспитание чувства справедливости, ответственности;</li> </ul> <p>Начало профессионального самоопределения, ознакомление с миром профессий, связанных с театром.</p> <p style="text-align: center;"><b>Метапредметные результаты</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Принимать учебную задачу, планировать учебную деятельность;</li> <li>- Адекватно воспринимать оценочные суждения педагога и товарищей;</li> <li>- Различать способ и результат действия;</li> <li>- В сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;</li> <li>- Осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;</li> <li>- Проводить сравнение, классификацию по</li> </ul>

	<p>заданным критериям;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Устанавливать аналогии, причинно-следственные связи;</li> <li>- Осуществлять итоговый и пошаговый контроль реализации поставленной задачи; Вносить коррективы в действия с учетом сделанных ошибок;</li> <li>- Проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;</li> </ul> <p>Аргументировать свою точку зрения, выслушивать собеседника и вести диалог, признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою.</p>
--	---

### Содержание программы Учебно – тематический план

	Наименование раздела	Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие Правила ТБ	1	1	
2	Театральная азбука.	1	1	
3	Культура и техника речи	1		1
4	Самостоятельная работа	2		2
5	Актерское мастерство	6		6
6	Массовая работа	6		6
7	Прикладное искусство	1		1
8	Ритмопластика. Сценическое движение. Музыкальная импровизация. Просмотр спектаклей. Обсуждение.	4		4
9	Постановка спектаклей	12	1	11
10	Участие в праздниках, концертах Игротека	2		2
Итого		36	3	33

### Содержание учебно – тематического плана

#### Введение (1 час)

Теоретическая часть: Беседы о правилах техники безопасности и жизнедеятельности  
Практическая часть: Входной контроль (Выявления артистических способностей у детей строится на основе экспертных оценок Лосева А.А. см приложение № 1)

#### Театральная азбука. Беседы о театре. Этикет (1 час)

Теоретическая часть: Знакомство детей с элементарными понятиями, профессиональной терминологией театрального искусства (особенности театрального искусства; виды театрального искусства, основы актерского мастерства; культура зрителя). Воспитание культуры поведения в театре. Беседа « Правила поведения на спектакле». Воспитание правил поведения на спектаклях.

#### Культура и техника речи (1 час)

Практическая часть: Игры и упражнения, направленные на развитие дыхания и свободы речевого аппарата. Развитие речевого дыхания и правильной артикуляции, четкой дикции,

разнообразной интонации. Развитие связной образной речи, творческой фантазии. Сочинение небольших рассказов и сказок, подбор простейших рифм; произношение скороговорок и стихов; тренировка четкого произношения согласных в конце слова; обучение пользоваться интонациями, выражающими основные чувства. Пополнение словарного запаса.

Самостоятельная работа (2 часа)

Практическая часть: Индивидуальная работа над ролью. Развитие мимических способностей, пластической выразительности движений. Широкое применение элементов игры на сцене. Проявление индивидуальности ребенка в игре.

Актерское мастерство (6 часов)

Практическая часть: Обучение детей ориентироваться в пространстве, равномерно размещаться на площадке, строить диалог с партнером на заданную тему. Развивать способность произвольно напрягать и расслаблять отдельные группы мышц, запоминать слова героев спектаклей. Развивать зрительное, слуховое внимание, память, наблюдательность, образное мышление, фантазию, воображение, интерес к сценическому искусству. Упражнять в четком произношении слов, отрабатывать дикцию. Воспитывать нравственно-эстетические качества.

Массовая работа (6 часов)

Практическая часть: Подвижные и коммуникативные игры. Игры на сплочение коллектива. Игры- драматизации. Театр-экспромт. Гимнастика Стрельниковой. Разнообразить театральную деятельность детей; стимулировать эмоционально- положительное восприятие, детьми театрализованных игр, создавая зону совместных переживаний.

Прикладное искусство. Основы грима (1 час)

Практическая часть: Привлечение детей к режиссерской деятельности. Дать элементарные навыки работы с гримом. Рисование главных героев спектакля под музыкальное сопровождение. Изготовление атрибутов к спектаклям. Рисование декораций, афиши. Изготовление программ и пригласительных билетов.

Ритмопластика. Сценическое движение. Музыкальная импровизация. Просмотр спектаклей. Обсуждение (4 часа)

Практическая часть: Ритмопластика включает в себя комплексные ритмические, музыкальные пластические игры и упражнения, обеспечивающие развитие естественных психомоторных способностей детей, свободы и выразительности телодвижения; обретение ощущения гармонии своего тела с окружающим миром. Развивать умение произвольно реагировать на команду или музыкальный сигнал, готовность действовать согласованно, включаясь в действие одновременно или последовательно. Развивать координацию движений. Учить запоминать заданные позы и образно передавать их. Развивать способность искренне верить в любую воображаемую ситуацию. Учить создавать образы животных с помощью выразительных пластических движений.

Постановка спектаклей (12 часов)

Теоретическая часть: Чтение сценария, распределение ролей;

Практическая часть: Рассматривание иллюстраций к сказке, литературному произведению. Словесное рисование детьми по прочтению текста характеров героев, обстановки, “интерьера”. Репетиция спектакля под музыкальное сопровождение в костюмах. Работа над спектаклем базируется на авторских пьесах и включает в себя знакомство с пьесой, сказкой, работу над спектаклем – от этюдов к рождению спектакля. Учить сочинять этюды по сказкам, басням; развивать навыки действий с воображаемыми предметами. Учить находить ключевые слова в отдельных фразах и предложениях и выделять их голосом. Развивать умение пользоваться интонациями, выражающими разнообразные эмоциональные состояния (грустно, радостно, сердито, удивительно, восхищенно, жалобно, презрительно, осуждающе, таинственно и т.д.); образный строй речи.

Участие в праздниках, концертах. Игротека (2 часа)

Теоретическая часть: Знакомство с планом концертной деятельности школы, социокультурного центра поселения.

Практическая часть: Участие в концертах– воспитание дисциплины и поведения на сцене и за кулисами. Умение общаться со зрительным залом и между собой на сцене. Воспитание чувства коллективизм.

### **Формы текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации**

Аттестация учащихся включает в себя:

**входной контроль** учащихся. Форма – тестирование,

**промежуточную аттестацию** успеваемости учащихся. Форма – тестирование;

**итоговую аттестацию** учащихся после освоения всего объема дополнительной общеразвивающей программы. Форма итоговой аттестации – спектакль.

**Текущий контроль** успеваемости осуществляется педагогом на каждом занятии методом наблюдения.

<b>Виды аттестации, сроки проведения</b>	<b>Цель</b>	<b>Содержание</b>	<b>Форма</b>	<b>Контрольно-измерительные материалы</b>
Входной контроль (сентябрь).	Определить исходный уровень подготовленности учащихся	Входящая диагностика.	тест Лосева А.А.	Приложение 2
Промежуточная аттестация (декабрь).	Определить уровень усвоения пройденного материала по темам за первое полугодие учебного года	Знание основных понятий.	тест Лосева А.А.	Приложение 2
Итоговый контроль (май).	Определить уровень усвоения программного материала за второе полугодие учебного года	Проявление артистических способностей	Спектакль	На выбор обучающихся

## **Комплекс организационно – педагогических условий Условия реализации программы**

### **Материально – техническое обеспечение**

Наличие учебного кабинета. Кабинет должен иметь естественное и искусственное освещение, соответствовать санитарно-гигиеническим нормам для данного вида деятельности. Помещение должно обязательно проветриваться и хорошо освещаться.

Оборудование. Столы, стулья, учительский стол, учебная доска, ноутбук или компьютер, проектор. Зал, оформленный в соответствии с профилем проводимых занятий и оборудованный в соответствии с санитарными нормами: стулья для педагога и детей, шкафы и стеллажи для хранения учебной литературы и наглядных пособий. Аппаратура, диски с фонограммами, тексты песен, сценарии спектаклей, фотографии, книги. Тематические подборки материалов, текстов песен, стихов, сценариев, игр. Костюмы, декорации, реквизит, атрибуты к спектаклю. Грим.

### **Информационно-методическое обеспечение**

1. Алянский Ю. Азбука театра. – Л.: Детская литература, 1990. – 342 с.э
2. Афанасьев С., Коморин С. Триста творческих конкурсов. - К.: Методический центр «Вариант», 2000. – 216 с.
3. Голобородька В., Ивлева И. Мельпомена за школьной партой. – М.: Тера-Букс, 2002., 156 с.
4. Колчеев Ю., Колчеева Н. Театрализованные игры в школе, - М. Школьная пресса, 2000. – 243 с.

### **Методы и технологии обучения и воспитания**

Практические занятия проводятся с целью закрепления и совершенствования ранее приобретенных навыков и умений, отработки коллективных действий, а также для сплочения коллектива.

Устное изложение бывает в виде объяснения, рассказа или лекции. Обсуждение изучаемого материала применяется для углубления, закрепления и систематизации знаний на занятиях. Оно осуществляется в ходе бесед, классно-групповых занятий.

Беседа представляет собой способ усвоения знаний путём ответов на вопросы. Она является для обучаемых процессом решения логически связанных между собой теоретических и практических задач. Классно-групповое занятие во многом напоминает развёрнутую беседу. Однако теоретические и практические вопросы обсуждаются на нём более основательно, чем в ходе беседы. Обучаемые не просто отвечают на вопросы, а глубоко анализируют факты и явления, сами делают обобщение и выводы, углубляют и расширяют свои знания.

Показ (демонстрация) – наиболее эффективный путь обучения. Метод показа представляет собой совокупность приёмов и действий, с помощью которых у обучаемых создаётся наглядный образ изучаемого предмета.

Практическая работа выполняется после того, как будет усвоен определённый объём знаний, навыков и умений. В ходе работы усвоенное ранее закрепляется, компенсируется, совершенствуется.

Самостоятельное изучение учебного материала является важнейшим методом учёбы. Метод самостоятельного изучения материала – это совокупность приёмов и способов, с помощью которых обучаемые без непосредственного участия педагога закрепляют ранее приобретённые знания, навыки и умения, а также овладевают новыми. Основными видами самостоятельной работы являются работа с печатными источниками, самостоятельные тренировки, коллективный просмотр учебных видеofilьмов.

### **Принципы обучения**

- Принцип научности, системности, последовательности;
- принцип доступности и посильности;
- принцип дифференциации;
- принцип наглядности;

- принцип сочетания различных форм обучения;
- принцип последовательного усложнения;
- принцип учета возрастных особенностей;
- принцип развивающей деятельности;
- принцип психологической комфортности;
- принцип вариативности.

**Современные педагогические технологии**, используемые в реализации образовательного процесса (личностно-ориентированные, в том числе игровые, проблемное обучение, проектная, учебно-исследовательская деятельность, элементы здоровьесберегающих технологий) в сочетании с современными ИКТ-технологиями могут существенно повысить эффективность образовательного процесса, решить стоящие перед педагогом задачи воспитания всесторонне развитой, творчески свободной личности.

С целью формирования навыков и расширения опыта самостоятельной работы учащихся предусмотрены следующие формы деятельности: работа с информационными ресурсами, проекты, просмотр, прослушивание, упражнения и т. д.

### **Список литературы**

#### **Нормативно – правовые документы**

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р).
3. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (п.3.6).
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
6. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
7. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
8. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
9. Приказ министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».
10. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3);
11. Паспорт регионального проекта «Успех каждого ребенка»;



12. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г. (утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г.);
13. План мероприятий по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Коми (утвержден распоряжением Правительства Республики Коми от 06.09.2022г. № 385-р).
14. План мероприятий по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Корткеросском районе (утвержден распоряжением Главы муниципального района «Корткеросский» - руководителем администрации от 15.12.2022г. № 275-р).
15. Примерная программа воспитания. Утверждена на заседании Федерального учебно-методического объединения по общему образованию 2.06.2020 г. (<http://form.instrao.ru>)
16. Устав МОУ «СОШ» п. Усть - Лэкчим;
17. Лицензия на осуществление деятельности МОУ «СОШ» п. Усть - Лэкчим.

### Литература для педагога

1. Афанасьев С.П., Коморин С.В. Веселые конкурсы для больших и маленьких. – М.: АСТ – ПРЕСС СКД, 2006. – 288 с.
2. Русские народные сказки Издво Росмэн-Пресс 2012 год
3. Вольфангер-фон Кляйст. Н. Э., Шлитт Э. Маскарадный грим для праздников. – М Издательство Феникс, 2005. – 312с.
4. Медведева И., Шишова Т. Улыбка судьбы. – М. Линка-пресс, 2002. – 214 с.

### Учебно – методический комплекс

Приложение 1

#### Календарно-тематический план

№ пп	Дата проведения (число, месяц, год)	Раздел программы	Тема занятия	Всего кол-во часов	Кол-во часов Теория	Кол-во часов Практика
1		Вводное занятие	Входящая диагностика	1	1	
2		Театральная азбука.	Особенности театрального искусства; виды театрального искусства, основы актерского мастерства; культура зрителя	1	1	
3		Культура и техника речи	Игры и упражнения, направленные на развитие дыхания и свободы речевого аппарата.	1		1
4-5		Самостоятельная работа	Индивидуальная работа над ролью.	2		2

6-11		Актерское мастерство	Строим диалог.	6		6
12-17		Массовая работа	Подвижные и коммуникативные игры. Игры на сплочение коллектива. Игры-драматизации. Театр-экспромт. Гимнастика Стрельниковой.	6		6
18		Прикладное искусство	Учимся навыкам работы с гримом.	1		1
19-22		Ритмопластика. Сценическое движение. Музыкальная импровизация. Просмотр спектаклей. Обсуждение.	Структура ритмопластики.	4		4
23-34		Постановка спектаклей	Постановка спектаклей	12	1	11
35-36		Участие в праздниках, концертах Игротека.	Участие в праздниках, концертах Игротека.	2		2
Итого:				36	3	33

## Приложение 2

### Контрольно - измерительные материалы и критерии оценки результатов программы

#### Входной контроль, Промежуточная аттестация.

#### Тест Лосева А.А. «Оценка компетентности»

Первоначальная оценка компетентности производится при поступлении в театральный кружок, когда проводится первичное прослушивание, беседы с родителями.

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

#### Критерии оценки уровня развития артистических способностей детей

В конце каждого полугодия обучающиеся оцениваются по следующим критериям:

-Легко входит в роль другого человека, персонажа.

- Может разыграть драматическую ситуацию , изобразив какой-нибудь конфликт.
- Может легко рассмешить, придумывает шутки, фокусы.
- Хорошо передает чувства через мимику, пантомимику, жесты.
- Меняет тональность и силу голоса, когда изображает другого человека, персонажа.
- Интересуется актерской игрой, пытается понять её правила.
- Создает выразительные образы с помощью атрибутов, элементов костюмов.
- Создает оригинальные образы.
- Выразительно декламирует.
- Пластичен.

#### **Анкета на выявление артистически способных детей.**

<i>Критерии</i>	<i>баллы</i>
1. Легко входит в роль другого человека, персонажа.	
2. Может разыграть драматическую ситуацию , изобразив какой-нибудь конфликт.	
3. Может легко рассмешить, придумывает шутки, фокусы.	
4. Хорошо передает чувства через мимику, пантомимику, жесты.	
5. Меняет тональность и силу голоса, когда изображает другого человека, персонажа.	
6. Интересуется актерской игрой, пытается понять её правила.	
7. Создает выразительные образы с помощью атрибутов, элементов костюмов.	
8. Создает оригинальные образы.	
9. Выразительно декламирует.	
10. Пластичен.	
Итого	

Каждому утверждению необходимо дать оценку по 5-бальной системе.

- 5 баллов- качество сильно выражено
- 4 балла-выражено выше среднего
- 3 балла- выражено средне
- 2 балла- выражено слабо
- 1 балл- выражено незначительно
- 0 баллов- совсем не выражено

Количество баллов суммируется и делится на количество вопросов.

- 50-40 – высокий уровень
- 39 – 29 – средний уровень
- 28 и ниже – низкий уровень

#### **Итоговая аттестация (спектакль)**

**Высокий** уровень ставится учащемуся в том случае, если в процессе обучения и на зачетном занятии он продемонстрировал:  
уверенное и интонационно точное исполнение произведения с учетом всех пожеланий и рекомендаций педагога;  
трудолюбие и дисциплинированность на занятиях;  
эмоциональное и выразительное исполнение роли;

*Средний уровень* учащийся получает, если он систематически посещал занятия в течение года, при этом в процессе обучения и на зачетном занятии продемонстрировал: недостаточно точное исполнение (небольшие текстовые погрешности, не совсем точное использование различных выразительных средств); работоспособность, активность на занятиях.

*Уровень ниже среднего* ставится учащемуся, если в течение года он не систематически посещал занятия (без уважительной причины), а в процессе обучения и на зачетном занятии продемонстрировал: неточное исполнение произведения или роли, с большим количеством ошибок; неуверенное знание слов, мизансцен или исполняемой песни; плохое владение навыками слухового контроля за собственным исполнением.

Приложение 3

**Программа воспитания  
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе социально –  
гуманитарной направленности  
«В мире театра»**

**I. Пояснительная записка**

Настоящая программа разработана для обучающихся от 8 до 17 лет, занимающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе **социально – гуманитарной направленности «В мире театра»**, с целью организации с ними воспитательной работы. Воспитательная работа направлена на создание благоприятных психолого-педагогических условий для развития личности обучающегося, максимальное раскрытие личностного потенциала ребёнка, формирование мотивации к самореализации и личностным достижениям, подготовку к творческому труду в различных сферах научной и практической деятельности, успешной социализации ребёнка в современном обществе.

**Цель программы** - создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

**Задачи:**

- содействовать в развитии таких качеств, как трудолюбие, аккуратность, самостоятельность, ответственность, активность, стремление к достижению высоких результатов;
- содействовать формированию культуры общения и поведения в коллективе.

**II. Планируемые результаты**

**В результате реализации программы воспитания у учащихся будут сформированы такие качества как:**

- дисциплинированность, ответственность, самоорганизация;
- навыки творческого подхода к решению любых задач, в работе на результат;
- интерес к техническим профессиям;

- умение выступать публично.

### III. Организация воспитательного процесса

№	Содержание деятельности	Виды и формы деятельности	Мероприятия
1	Развитие творческих способностей обучающихся, повышение их кругозора	Участие в творческой деятельности, выставках, конкурсах, концертах, спектаклях	Концерт ко Дню учителя, новогоднее представление, концерт ко Дню матери, концерт к 8 марта, 23 февраля, 9 мая, спектакль на выбор обучающихся.
2	Формирование представлений о здоровом образе жизни и личной ответственности за собственное здоровье, профилактика вредных привычек, пропаганда занятий физкультурой и спортом.	Соблюдение техники безопасности и требований к организации труда во время учебных занятий	Мероприятия ко дню «СМЕХА» и дню «Здоровья».
3	Воспитание бережного отношения к природе, экологическом поведении, стремления к охране и восстановлению окружающей природной среды.	Соблюдение техники безопасности и требований к организации труда во время учебных занятий	Участие в экологической акции «Час Земли». Мероприятия ко дню защиты Земли.
5	Духовно-нравственное развитие и воспитание детей, формирование ответственной гражданской позиции, интереса к общественной жизни, патриотизма	Участие во всероссийских акциях «Бессмертный полк», «Георгиевская ленточка».	Мероприятия ко Дню Победы Мероприятия ко дню полного снятия блокады Ленинграда.
6	Формирование отношения к семье как основе российского общества и нравственным ценностям семейной жизни.	Организация совместных мероприятий с обучающимися и родителями. Применение различных форм работы с родителями: беседы, родительские собрания, дни открытых дверей и т.д.	Мероприятия к Новому году, Международному женскому дню, Дню защитников Отечества
7	Организация совместного развивающего досуга обучающихся на основе их предпочтений, возрастных особенностей, взаимоотношений в коллективе	Посещение учреждений культуры, музеев, выставок и досуговых мероприятий технической направленности.	Летний совместный поход.
8	Формирование детского коллектива, развитие самоуправления, лидерских качеств, умения принимать и отстаивать самостоятельные	Выборы старосты учебной группы, совместное обсуждение вопросов проведения репетиций, выполнение самостоятельных	Участие в спектаклях, выбор, обсуждение и распределение ролей.

решения	учебных задач.	
---------	----------------	--

### Упражнения и творческие тесты

#### 1) Упражнения на вокальную мимику.

- 1). Упражнения для расслабления мышц речевого аппарата, формирования правильного дыхания : "В саду" "Лисичка в саду" "Насос" "Отдыхаем".
- 2). Упражнения, помогающие поработать над интонацией и тембром голоса (поможет ребенку заговорить голосом волка, мышки, чайника, медвежонка, дождика): "Приехали в гости" "Здравствуйте" "Настроение" "Как хочу, так говорю"
- 3). Выявление чувств, воображения, выразительности движений: этюды "Добрый мальчик" "Спи, Танюша" "Посещение больного"
- 4). Выявить, насколько ребенок раскован, смел, уверен в себе, помогут игровые упражнения: "Резинка" "Здравствуйте" "Я - Алла Пугачева" " Нарисуем солнышко". Эти упражнения помогают снять эмоциональное напряжение, развивают выразительность, фантазию.

#### 2) Упражнение на выразительность мимики

Упражнения, этюды, игры: "Кривляки" "Представьте себе" "Что в коробочке" "Куда мы попали" "Удивление" "Ласка" "Нарисуй портрет"

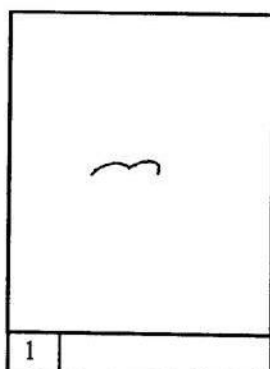
#### 3) Упражнения на выразительность движений тела:

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

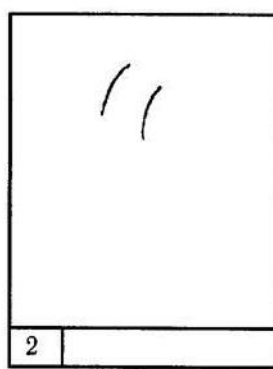
#### 4) Тест Торренса

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

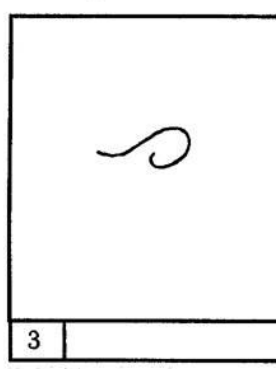
Картинка № 1



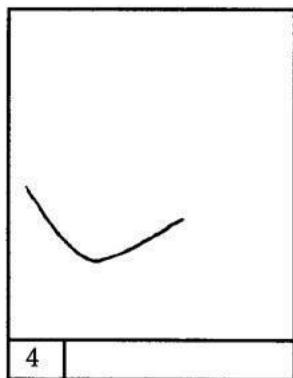
Картинка № 2



Картинка № 3

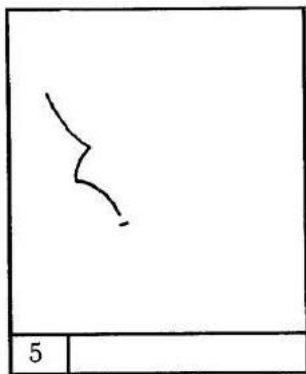


Картинка № 4



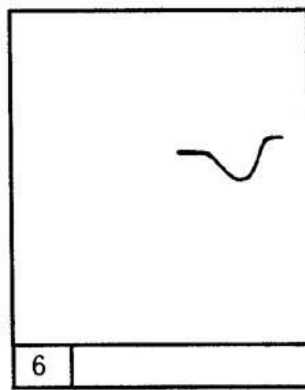
4

Картинка № 5



5

Картинка № 6



6

### ОЦЕНОЧНЫЙ ЛИСТ КРАТКОГО ТВОРЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ

№	Фамилия	Беглость	Гибкость	Оригинальность	Разработанность
1					
2					
3					
4					
5					

Выводы:

#### 5) Скороговорки для самостоятельной работы.

1. Бык тупогуб, тупогубенький бычок, у быка белая губа тупа.
2. От топота копыт пыль по полю летит, пыль по полю летит от топота копыт.
3. Сшит колпак не по-колпаковски, вылили колокол не по-колоколовски. Надо колпак переколпаковать, перевыколпаковать, нужно колокол переколоковать, перевыколоковать.
4. Говорил попугай попугаю: "Я тебя, попугай, попугаю". Отвечает ему попугай: "Попугай, попугай, попугай!"
5. Стоит поп на копне, колпак на попе, копна под попом, поп под колпаком.
6. Ехал Грека через реку, видит Грека в реке – рак. Сунул Грека руку в реку, рак за руку Греку – цап!
7. На дворе дрова, во дворе трава.
8. Кукушка кукушонку купила капюшон. Надел кукушонок капюшон. Как в капюшоне он смешон
9. Милу мама мылом мыла.
10. Сбирала Маргарита маргаритки на горе, растеряла Маргарита маргаритки на траве.
11. Сказала со смехом соседке синица: "Стать самой скрипучей сорокастремится!"
12. У четырех черепашек по четыре черепашонка.
13. Вашему пономарю нашего пономаря не перепонамаривать статью: наш пономарь вашего пономаря перепонамарит, перевыпономарит.
14. На горе Арарат рвала Варвара виноград.
15. Протокол про протокол протоколом запротоколировали.
16. Была у Фрола, Фролу на Лавра наврала, пойду к Лавру, Лавру на Фрола навру.
17. "Расскажите про покупки". – "Про какие про покупки?" – "Про покупки, про покупки, про покупочки свои".
18. Съел молодец тридцать три пирога с пирогом, да все с творогом.
19. Тридцать три корабля лавировали, лавировали, лавировали, да не вылавировали. Тридцать три инженера невелировали, невелировали, невелировали, да не выневелировали.

20. У елки иголки колки.
21. Краб крабу сделал грабли. Подал грабли крабу краб: сено, граблями краб грабь.
22. Наш голова вашего голову головой переголовал, перевыголовил.
23. Милости прошу к нашему шалашу: я пирогов покрошу и откушать попрошу
24. Водовоз вёз воду из-под водопровода.
25. Карл у Клары украл кораллы,  
А Клара у Карла украла кларнет

### ***б) Упражнения для психофизического тренинга***

1. **Бег в резинке.** «Учащиеся разбиваются на пары. Каждая пара получает резинку (дается сшитая кольцом широкая бельевая резинка).
2. **Биологические часы.** «Закройте глаза и сядьте поудобнее. Услышав хлопок, попытайтесь, пользуясь лишь внутренними ощущениями, определить длительность минуты. Тот, кто решит, что с момента хлопка уже прошло 60 секунд, встает. В конце упражнения выясняем, кому удалось правильно определить длительность минуты».
3. **Бык и ковбой.** Двое участников становятся на расстоянии друг от друга (не менее 5 метров), один поворачивается спиной - это бык, второй берет в руки воображаемую веревку - это ковбой. По сигналу к началу ковбой должен накинуть воображаемую веревку на быка и подтянуть его к себе (бык, естественно, сопротивляется). Упражнение получится успешно, если участникам удастся синхронизировать свои действия, чтобы зрители "увидели" воображаемую веревку, натянутую между ними.
4. **Войдите в роль -1.** Учащимся предлагается, абстрагируясь от содержания, прочитать предлагаемый текст по выбору как:
  1. сообщение государственного телевидения о важнейшем международном событии;
  2. вечернюю сказку матери ребенку;
  3. письмо, которое человек читает полупшепотом;
5. **Гладим животное.** Все учащиеся получают задания на листочках. Нужно изобразить, что они гладят животное или берут его на руки. Здесь должны главным образом работать руки, ладони. Предлагается «погладить» следующих животных:
  - Хомячка (изобразите, как он выскальзывает у вас из рук, бегаёт по плечу и т.д.)
  - Кошку
  - Змею (она опутывается вокруг вашей шеи)
  - Слона
  - ЖирафаЗадача всей группы – угадать животное.
6. **Десять масок.** Каждую маску обязательно обсудите с группой.
  1. Страх
  2. Злость
  3. Любовь (влюбленность)
  4. Радость
  5. Смирение
  6. Раскаяние, угрызение совести
  7. Плач
  8. Стеснение, смущение
  9. Раздумье, размышление
  10. Презрение
  11. Равнодушие



12. Боль
13. Сонливость
14. Прощение (вы кого-то о чем-то просите)
7. **Десять секунд**
  - а) встаньте в строй по росту, в алфавитном порядке (по фамилиям, именам), по цвету волос (от самых светлых к самым темным);
  - б) назовите самый дальний и самый близкий объекты в поле вашего зрения;
  - в) перечислите в аудитории все предметы определенного цвета и оттенка; предметы, названия которых начинаются с одной буквы алфавита;
8. **Зеркало.** Учащиеся разбиваются на пары, становятся лицом друг к другу. Один из играющих делает замедленные движения. Другой должен в точности копировать все движения напарника, быть его «зеркальным отражением».
9. **Конфликт.** Показать несколько пластических мизансцен (в статике), изображающих конфликтную ситуацию. Найти внутреннее оправдание каждой мизансцене тела. Дать название конфликтным ситуациям.
10. **Марионетки (Подвески).** Учащимся предлагается представить себе, что они - куклы-марионетки, которые после выступления висят на гвоздиках в шкафу. «Представьте себе, что вас подвесил за руку, за палец, за шею, за ухо, за плечо и т.д. Ваше тело фиксировано в одной точке, все остальное - расслаблено, болтается».
11. **Метафоры (по С.В. Гиппиус)** Преподаватель произносит слово, например: «Гаснут...» Все учащиеся описывают, что они увидели на своем внутреннем экране (звезды, окна, силы, глаза...). Это упражнение совершенствует ассоциативное мышление и фантазию.
12. **Напряжение - расслабление.** Учащимся предлагается встать прямо и сосредоточить внимание на правой руке, напрягая ее до предела. Через несколько секунд напряжение сбросить, руку расслабить. Прodelать аналогичную процедуру поочередно с левой рукой, правой и левой ногами, поясницей, шеей.
13. **Насос и мяч.** Учащиеся разбиваются на пары. Один – надувной мяч, из которой выпущен воздух, лежит совершенно расслаблено на полу. Другой – «накачивает» мяч воздухом с помощью насоса.
14. **Огонь - лед.** По команде ведущего «Огонь» учащиеся начинают интенсивные движения всем телом. По команде «Лед» учащиеся застывают в позе, в которой застыла их команда, напрягая до предела все тело.
15. **Оркестр.** Ведущий распределяет между участниками партии различных инструментов, состоящие из хлопков, топанья, и всех возможных звуковых эффектов. Задачей участников является ритмически исполнить какое-либо известное музыкальное произведение (или сочиненную на месте ритмическую партитуру) под руководством дирижера, управляющего громкостью общего звучания и вводящего и убирающего отдельные партии.
16. **Пулеметная очередь.** Участники садятся в круг и ведущий тремя хлопками задает темп пулеметной очереди (поначалу медленный), дойдя до максимума скорости, начинают также медленно ее снижать.
17. **Отгадай, где я.** Упражнение заключается в том, что один участник пытается своим психофизическим состоянием передать окружающим, где он находится (хоккейный матч, зоопарк, смотрит захватывающий фильм и т.д.), но при этом нельзя воспроизводить никаких звуков.
18. **Ощущения.** - Посидеть на стуле так, как сидит царь на троне; пчела на цветке; побитая собака; наказанный ребенок; бабочка, которая сейчас взлетит; наездник на лошади; космонавт в скафандре.
19. **Пройтись, как ходит младенец, который только что начал ходить; старый человек; гордец; артист балета.**

20. Улыбнуться, как улыбается очень вежливый японец, собака своему хозяину, кот на солнышке, мать младенцу, ребенок матери.
21. Нахмуриться, как хмурится ребенок, у которого отняли игрушку; как человек, желающий скрыть смех.
22. **Передача позы.** Участники становятся в шеренгу. Первый придумывает какую-либо сложную позу (остальные не видят какую) и по сигналу ведущего «передает» ее второму к третьему участнику и т. д.
23. **Переключение внимания-2**  
Упражнение на переключение внимания протекает в такой последовательности:
24. Зрительное внимание: объект далеко (например, дверь).
25. **Пластилиновые куклы.** В ходе этюда вам предстоит превратиться в пластилиновую куклу.
29. **Попугай в клетке.** Итак, нужно сделать следующее:
- Подойти к клетке (все предметы воображаемые, в том числе и попугай)
  - Ощупать ее руками
  - Взять и переставить на другое место
  - Подразнить попугая
  - Найти дверцу и открыть ее
  - Насыпать зернышек в ладонь и покормить птицу
  - Погладить попугая (после этого он вас должен укусить)
  - Одернуть руку
  - Закрыть побыстрее клетку
  - Помахать угрожающе пальцем
  - Переставить клетку в другое место
26. **Последствия.** Предлагается ответить на ряд парадоксальных вопросов.  
Например:  
Что произойдет, если человек при желании сможет становиться невидимым?
27. **Предмет по кругу.** Группа рассаживается или становится в полукруг. Ведущий показывает учащимся предмет, учащиеся должны передавать друг другу по кругу этот предмет, наполняя его новым содержанием и обыгрывая это содержание.
28. **Прислушивание.** На каждое прислушивание дается по 2-3 минуты. После этого полезно обсудить услышанное. Это упражнение на внимание к себе, к своим ощущениям, к тому, что окружает человека извне.
29. **Пять скоростей.** «Нам предстоит сейчас превратиться в людей, у которых есть только пять скоростей движения. Первая скорость – самая медленная. Пятая скорость – почти бег.
30. **Растем.** «Представьте себе, что вы маленький росток, только что показавшийся из земли.
31. **Ритмы.** Педагог, или кто-либо из участников показывает ритм, состоящий из хлопков, топанья и т.п. звуковых эффектов. Группа повторяет.
32. **Сиамские близнецы.** Учащиеся разбиваются на пары. Ведущий предлагает каждой паре представить себя сиамскими близнецами, сросшимися любыми частями тела.
33. **Сколько человек хлопало?** Группа рассаживается в полукруг. Из учащихся выбираются «водящий» и «дирижер».
34. **Скульптор и глина.** Учащиеся разбиваются на пары. Один из них - скульптор, другой - глина
35. **Слушаем тишину.** Послушайте и расскажите, что делается.
36. **Согласованные действия.** Навыки взаимосвязи и взаимодействия хорошо тренируются упражнениями на парные физические действия. Учащимся предлагается выполнить этюды: - пилка дров; - гребля; - перемотка ниток; - перетягивание каната и т.д.

- 37. Тень.** Учащиеся разбиваются на пары. Один из них будет Человеком, другой - его Тенью.
- 38. Упор.** «Подойдите, пожалуйста, к стене, упритесь в нее руками. Ноги на ширине плеч. По моей команде все попытаются расширить границы нашей комнаты. Сделать это можно, лишь раздвинув стены. Не забывайте о правильном дыхании. По хлопку сбрасываем мышечное напряжение и мгновенно расслабляемся. Готовы? Начинаем! Упираемся в стену, пробуем сдвинуть ее хотя бы на миллиметр. Помогаем себе голосом. Раз-два – еще упор! Хлопок! Расслабились! Взяли дыхание. А теперь еще раз – упор!
- 39. Тренировка глазных мышц , губ, носа.**
- 40. Фраза по кругу.** Группа - в полукруге. Ведущий предлагает учащимся фразу, смысл которой может меняться в зависимости от контекста. Каждый должен обратиться к соседу с этой фразой, наполнив ее определенной смысловой нагрузкой.
- 41. Что было дальше?** Выбирается небольшое, хорошо известное участвующим литературное произведение, например, сказка «Репка», и выделяется группа, по численности равная количеству участвующих лиц. Им предлагается сымпровизировать, представляя в соответствующих образах то, что произошло после того, как репку вытянули.
- 42. Чувства.** Учащиеся должны изобразить, то, что им предлагает преподаватель: радостную улыбку (приятная встреча); утешительную улыбку (все будет хорошо); счастливую улыбку (наконец-то, какой успех); удивленную улыбку (не может быть); огорченную улыбку (как же так, ну вот опять).
- 43.** Выразить одними глазами и бровями: огорчение, радость, осуждение, восхищение, строгую сосредоточенность, недовольство, удивление.
- 44.** Только жеста и мимикой выразить следующие задачи: прогнать, пригласить, оттолкнуть, привлечь, указать, остановить, предупредить.
- 45.** Выразить одним жестом: отвращение, ужас, благодарность.
- 46. Эстафета.** Сочиняется вслух рассказ или стих. Метод - кольцовка. Услышав первую фразу, слушатель подхватывает ее и передает эстафету другому.

### **7) Театральные игры и упражнения для снятия физических и психологических зажимов**

#### **1. Универсальная разминка.**

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

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

#### **2. Голова, шея**

##### ***Упражнение 1***

Исходное положение: стоя, тело расслаблено.

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

##### ***Упражнение 2***

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

### **Упражнение 3**

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

### **3. Плечи, грудная клетка:**

#### **Упражнение 4**

Исходное положение: стоя, мышцы максимально расслаблены.

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

Повторить четыре раза.

#### **Упражнение 5**

Исходное положение: стоя, мышцы расслаблены.

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

КРЕСТ. Выполняется как горизонтальной, так и вертикальной плоскости.

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

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

КВАДРАТ: вперед – вправо – назад – влево.

### **4. Пояс, тазобедренная часть:**

#### **Упражнение 6**

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

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

#### **Упражнение 7**

Разминка тазобедренной части (пелвиса)

Основные виды движений;

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

*Техника исполнения движений:*

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

Во время выполнения движений подключить движения головы.

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

### **5. Ноги, руки.**

#### **Упражнение 8**

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

четыре” руки согнуть в локтях, локти поставить на пол около ноги, на которую перенесен вес тела.

### **Упражнение 9**

“ Пальма”

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

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

### **Коллективные упражнения**

#### **Упражнение 10**

Превращения “Песок” “Камень”

**Цель:** Снять напряжение со всего тела.

#### **Упражнение 11**

“Буратино и Пьеро”

**Цель:** Развивать умение правильно напрягать и расслаблять мышцы.

#### **Упражнение 12**

“Марионетки 1”.

**Цель:** Снятие зажимом с частей тела.

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

#### **Упражнение 13**

“Ледяная фигура”

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

#### **Упражнение 14**

“ Марионетки”

**Цель:** Развивать умение владеть своим телом, ощущать импульс.

#### **Упражнение 15**

“Зернышко”

**Цель:** Тренировать веру, фантазию и пластическую выразительность.

#### **Упражнение 16**

“ Мокрые котята”

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

#### **Упражнение 17**

“Веревочка”

**Цель:** Снятие зажимом с частей тела.

Руководитель по хлопку дергает за веревочку:

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

#### **Упражнение 18**

“Выстрелы”

Руководитель обозначает место, куда производится выстрел (живот, плечо левое, плечо правое, нога левая, нога правая, спина). Участники походят по ковру, и в любой неожиданный для них момент раздастся хлопок (выстрел). Необходимо точно “ поймать” “пулю” и отыграть ее.

#### **Упражнение 19**

“Мертвец”.

**Цель:** Снятие зажимом с частей тела.

Участники садятся на стулья и стараются последовательно освободить мышцы. Порядок: пальцы рук, кисти рук, плечи и предплечья, голова, тело, колени, стопы, пальцы ног. Затем в обратном порядке начинаем напрягать мышцы.

### **Упражнение 20**

“Жизнь бабочки”.

**Цель:** Снятие зажимом с частей тела. Пластика тела.

### **Упражнение 21**

1. Стоя на месте:

- Потянуться вверх (яблоко);
- В сторону (что-то достать);
- Вперед (дотянуться до чего-то);
- Вниз (шнурки)

2. Пройти в “окраске”:

- Осторожности;
- Любопытства;
- Угрозы;
- Тревоги.

3. “Хожу”, чтобы:

- согреться;
- размяться;
- высохнуть;
- чтобы обратили внимание на новый костюм.