

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей «Дом детского творчества»**

Методические рекомендации: «Этапы работы над спектаклем»

Подготовила: Кажанец Наталья Николаевна

Педагог дополнительного образования

МБОУ ДОД «Дом детского творчества»

Исилькуль 2012

Оглавление

Введение.....	
Структурные компоненты занятий.....	
Планы занятий.....	
Приложения.....	
Список литературы.....	

ВВЕДЕНИЕ

Театральное творчество несет в себе большой коллективообразующий заряд. Во-первых, театральная постановка «продукт» совместной деятельности, который требует концентрации сил каждого учащегося. Каждый участник совместного театрального творчества вносит свой вклад, понимая при этом, что и от его усилий зависит общий успех. Во-вторых, разнообразие постановочных задач (сценических, актерских, оформительских) дает возможность каждому участнику максимально реализовать свои возможности и способности. В-третьих, театральное творчество богато ситуациями совместного переживания, которые способствуют эмоциональному сплочению коллектива. Они возникают спонтанно, а могут быть инициированы руководителем. Спектакли оставляют неизгладимый след в памяти не только участников, но и зрителей. В детском объединении актеры и зрители - ровесники, которых волнует приблизительно один и тот же круг проблем, у которых во многом совпадают взгляды на жизнь и на искусство. Любая форма работы позволяет организовать театрализованное действие вокруг того или иного члена коллектива. Важнейшая заповедь педагога - работая с детьми, все время иметь в виду индивидуальность каждого из обучающихся. Деятельность обучающихся в процессе подготовки театрального действия должна быть прежде всего эстетической деятельностью. Это предполагает создание у обучающихся установок на познание действительности, всех сторон жизни в различных ее проявлениях, отражение волнующих их нравственных проблем; общение со зрителями через произведение, созданное для театра; формирование интереса к искусству театра; стремление овладеть его выразительным языком, основами актерского мастерства. Эстетическая функция театральной педагогики выражается прежде всего в формировании творческого потенциала личности в целом, развитии способности к творческой деятельности в трудовой, учебной и других сферах. В школьные годы, когда человек формируется, складывается его характер, мировоззрение, выявляются наклонности, признание, дети должны получить возможность развивать свои художественные способности. Детская театральная постановка, по словам Л.С. Выготского, «дает повод и материал для самых разнообразных видов детского творчества. Дети сочиняют, импровизируют роли. В процессе работы над спектаклем ребята учатся наблюдать и оценивать. Однако создание спектакля не есть конечная цель совместной деятельности педагога и детского коллектива. Главное - воспитание человека, его души и чувств. Необходимое условие для всестороннего развития сил и способностей детей - активная деятельность. К.Д. Ушинский был убежден, что предоставление ребенку возможности свободного выбора, полной, широкой деятельности, поглощающей всю его душу, посильной для него, и является истинной целью жизни, так как цель эта - сама жизнь.

Самое важное в работе детского творческого коллектива это то, что стоит даже выше творческого процесса, как такового, - это взаимоотношения и атмосфера.

Один из результатов занятия театром: возникновение чувства уверенности в себе, ощущение и утверждения себя как личности, имеющей собственное мнение, раскованной, взрослой, отвечающей за себя и свои поступки, умеющей рассуждать и отстаивать свои убеждения. Ведь внешняя свобода - это отражение внутренней свободы. И именно уверенность даёт человеку внутреннюю свободу: свободу, которая базируется на знании какого-то конкретного дела. А ведь в театральном действии всё конкретно. Нельзя сыграть правдиво, если ты сам не понимаешь, что, зачем и почему происходит. Одна из самых важных сторон занятий в театральном объединении та, что в процессе творческом заключён наиболее важный процесс - процесс непрерывного коллективного общения. Театр - искусство коллективное, никогда у нас не получится спектакля, не будет коллектива.

Дополнительна образовательная программа «Веселый калейдоскоп», предусматривает всестороннее развитие обучающихся, в ходе которого, решаются следующие задачи развития ребенка в деятельности по основным линиям:

«Социальное развитие» — характеризуется общением ребенка со взрослыми и сверстниками.

«Познавательное развитие» — выделяются задачи по расширению и обогащению ориентировки ребенка в окружающем мире.

«Эстетическое развитие» — рассматривается в единстве формирования эстетического отношения к миру и художественного развития ребенка средствами искусства.

«Физическое развитие» — одна из приоритетных задач — сохранение здоровья детей, формирование здорового образа жизни.

СТРУКТУРНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ЗАНЯТИЙ

Каждое занятие включает в себя:
(Упражнения в приложениях)

Артикуляционная гимнастика. (Приложение1)

Артикуляционная гимнастика, направленная на развитие речевого аппарата, активизирует подвижность губ и языка. Занятия начинаются с разминки, которая может включать следующие игры-упражнения.

РАЗРАБОТКА ТЕМБРАЛЬНОГО ДИАПАЗОНА. (Приложение2)

Сначала используются так называемые “кричалки”. Работа с ними требует соблюдения основных правил гигиены голоса. Нельзя, не подготовив голос дыхательными и артикуляционными упражнениями, сразу включать максимальную громкость. Это приведет к срыву голоса. Дети расходятся по разным концам комнаты. Во время произнесения “кричалки” верхнее небо должно приобретать форму купола, что обеспечит хорошую звучность.

РАБОТА НАД МИМИКОЙ И ЖЕСТОМ. (Приложение3)

Мимика и жесты говорящего — дополнительное средство воздействия на зрителя. Это естественная способность человека проявлять внутреннее состояние, с помощью жестов досказать то, что невозможно объяснить словами. Работа над выразительностью мимики и жестов предполагает различные игры, упражнения и этюды.

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА. (Приложение4)

Очень важной частью работы по развитию мелкой моторики являются “пальчиковые игры”. Они увлекательны и способствуют развитию речи, творческой деятельности. Пальчиковые игры отображают реальность окружающего мира — предметы, животных, людей, их деятельность, явления природы. В ходе “пальчиковых игр” дети, повторяя движения взрослых, активизируют моторику рук. Тем самым вырабатывая ловкость, умение управлять своими движениями, концентрировать внимание на одном виде деятельности.

ИНТОНАЦИОННАЯ ВЫРАЗИТЕЛЬНОСТЬ. (Приложение5)

Все эти упражнения не только способствуют развитию четкой дикции и умению правильно распределять дыхание, но и помогают отработать интонацию — самую важную и самую сложную составляющую речи актера. Чем контрастнее по содержанию текст, тем разнообразнее его интонация.

СЦЕНИЧЕСКОЕ ДВИЖЕНИЕ. (Приложение6)

Основой формирования пластической культуры актера является Сценическое движение. Оно является базой и обеспечивает интересное и активное существование актера на сцене.

Целью упражнений на сценическое движение является открытие способностей актера и формирование в нем потребности в выразительном движении.

РАБОТА НАД СКОРОГОВОРКАМИ. (Приложение7)

Для отработки четкости и ясности произнесения согласных звуков и слов полезно использовать скороговорки, которые построены на сочетании согласных звуков, трудных для произношения. Чтение скороговорок следует начинать в замедленном темпе, отчетливо произнося при этом каждое слово и каждый звук. Постепенно ускоряя темп, и следя за тем, чтобы четкость и ясность произнесения не снижалась.

РАЗВИТИЕ РЕЧЕВОГО ДЫХАНИЯ. (Приложение8)

При проведении упражнений, направленных на развитие у ребенка дыхания, необходимо иметь в виду, что дыхательные упражнения быстро утомляют ребенка, даже могут вызвать головокружение. Поэтому такие упражнения необходимо ограничивать по времени (можно использовать песочные часы) и обязательно чередовать с другими упражнениями.

Приступая к практической части, я хотела бы предложить вашему вниманию непосредственно планы занятий, которые предусмотрены программой для постановки спектакля.

Планы занятий

Раздел «Итоговый спектакль» ,дополнительной образовательной программы «Веселый калейдоскоп» – включает в себя 6 занятий:

Занятие 1

Тема: Знакомство с содержанием текста пьесы. Идея и композиция произведения.

Цель: обучение основам театрального искусства, развитие и формирование нравственных качеств ребенка средствами театрального искусства.

Задачи:

1. Развитие внимания, памяти, коммуникативности, эмоциональной отзывчивости.
- 2.Обучить практическому применению специальных знаний, сформированных умений и навыков, в процессе коллективной творческой деятельности;
- 3.Воспитать работоспособность, решительность, бережливость, ответственность, выносливость, сопереживание;

Работа по плану:

I.Особенности композиционного построения пьесы: ее экспозиция, завязка, кульминация и развязка.

Понятие драматургической композиции

Композиция (лат. compositio - составление, соединение) - это понятие является актуальным для всех видов искусств. Под ней понимают - значимое соотношение частей художественного произведения.

Экспозиция

Экспозиция (от лат. expositio - «изложение», «объяснение») - часть драматургического произведения, в которой характеризуется обстановка, предшествующая началу действия. В ее задачу входит изложение всех предлагаемых обстоятельств драматургического произведения.

Завязка

Завязка - важнейший элемент композиции. Здесь располагаются события, нарушающие исходную ситуацию. Поэтому в этой части композиции находится начало основного конфликта, здесь он приобретает свои видимые очертания и разворачивается как борьба персонажей, как действие.

Кульминация

Кульминация - по общему определению это вершина развития действия пьесы. В каждой пьесе есть некий рубеж, который знаменует собой решительный поворот в ходе событий, после которого изменяется сам характер борьбы.

Развитие действия

Развитие действия - наиболее обширная часть пьесы, ее основное поле действия и развития. Здесь располагается практически полностью весь сюжет пьесы. Эта часть состоит из определенных эпизодов, которые многие авторы разбивают на акты, сцены, явления, действия.

Развязка

Развязка - здесь традиционно завершается основное (сюжетное) действие пьесы. Основное содержание этой части композиции - разрешение основного конфликта, прекращение побочных конфликтов, иных противоречий, которые составляют и дополняют действие пьесы. Развязка логично сопряжена с завязкой. Расстояние от одной до другой это зона сюжета.

Эпилог

Эпилог - (epilogos) - часть композиции, которая производит смысловое завершение произведения в целом (а не сюжетной линии). Эпилог можно считать неким послесловием, резюме в котором автор подводит смысловые итоги пьесы. В драматургии может выражаться в виде завершающей пьесу сцены, следующей после развязки.

II.Время в пьесе.

III.Персонажи - действующие лица спектакля.

IV.Практическая работа: осмысление сюжета, выделение основных событий, являющихся поворотными моментами в развитии действия.

-Определение главной темы пьесы и идеи автора, раскрывающиеся через основной конфликт.

-Определение жанра спектакля.

-Чтение и обсуждение пьесы, ее темы, идеи.

-Общий разговор о замысле спектакля.

Анализируются:

Характеры – описать социальные и психологические черты.

Ситуации:

Охарактеризовать взаимодействия характеров друг с другом, природой, обществом.

V. На основе предварительного разбора первые простейшие этюды - импровизации по сюжету пьесы с проверкой своей линии действий в данном событии.

Занятие 2

Тема: Внешний облик героев пьесы. Изучение роли. Чтение пьесы по ролям.

Цель: способствовать формированию актерских способностей – умение взаимодействовать с партнером, создавать образ героя, работать над ролью.

Задачи:

1. Развивать творческую активность через индивидуальное раскрытие способностей каждого ребёнка.
2. Научить анализировать пьесу с позиции «драматургии литературы».
3. Воспитать личностные качества: организованность, собранность, самодисциплину, волю, ответственность и трудолюбие.

Работа по плану:

Репетиционный период за столом.

Работа по плану:

I. Читка и обсуждение пьесы с детьми.

II. Чтение по ролям всей пьесы.

III. Чтение пьесы по сценам.

IV. Составление постановочного плана.

1. Творческая интерпретация желаемого образа (поиск «зерна» роли);
2. Характеристика персонажей;
3. Определение стилистических и жанровых особенностей исполнения.
4. Построение темпо-ритмического рисунка образа;
5. Построение процесса общения, взаимоотношения с другими действующими лицами;
6. Решение события в пространстве (мизансценирование) и атмосфере.
7. Музыкальное решение;

V. Определение линии действия своего героя, задачи и поступки, которые совершает данное лицо на пути к намеченной модели. Сосредоточивая основное внимание на запоминании последовательного хода мыслей, устремлений, поступков данного действующего лица, помочь обучающимся установить сквозное действие своей роли в каждом куске, а также на протяжении всей пьесы.

-Речевая характеристика персонажа.

-Речевое и внеречевое поведение. Монолог и диалог.

-Воспроизведение разобранного события в действии на сценической площадке. -Разбор достоинств и недостатков.

-Внешний облик героя.

VI. «Вживание в роль», обучающиеся действуют в «предлагаемых обстоятельствах».

VII. Уточняя и конкретизируя образ персонажа, обучающиеся совместно с педагогом ищут «зерно» своей роли.

VIII. Решение события в пространстве (мизансценирование) и атмосфере.

IX. Музыкальное решение.

X. Составление биографии героев.

Занятие 3

Тема: Репетиция итогового спектакля.

Цель: найти точную линию физической жизни каждого персонажа.

Задачи:

- 1.Отработка линии действия каждого персонажа в спектакле.
- 2.Развить внимание и память при работе со сценарным материалом;
- тренировка выдержки в действиях своего персонажа.
- 3.Привить навыки вежливого поведения, согласованности действий и взаимоуважения детей друг другу во время спектакля.

Работа по плану:

I.Работа над отдельными эпизодами и событиями в условиях примерной выгородки.

II.Повторная читка отдельных эпизодов с целью уточнения их смысловой сути и определения последовательной линии поведения каждого персонажа (в данном эпизоде).

III.Освоение в действии последовательной линии поведения героя в данном эпизоде (в этюдном плане).

IV.Последующая работа над текстом пьесы, повторное чтение и логический разбор текста, уточнение подтекста, особенностей речевой характеристики героев, уточнение и развитие образных представлений (видений) на основе текста и подтекста роли.

V.Проверка уточненной линии действия и взаимоотношений персонажей в действии и взаимодействии на сценической площадке.

VI.Овладение умением действовать словом в соответствии с целями и намерениями данного персонажа, воздействовать на партнера, видеть, представлять в своем воображении то, о чем рассказываешь по роли. На этой основе поиски большей пластической выразительности.

VII.Прогон — это безостановочное проигрывание тех или иных картин, актов или всей пьесы.

- прогон целиком сначала каждую картину, а затем и каждый акт.

- выверить общую линию актерского исполнения и решение отдельных сцен, поскольку это решение уже реализовано в определенных мизансценах.
- обсуждения с обучающимися недочетов, обнаруженных при прогонах того или иного акта,
- повтор репетиции снова, добиваясь, чтобы исполнители закрепили ощущение общей линии развития сценического действия, чтобы все сцены акта были связаны в неразрывное целое.

VIII.Сводка всех сцен, прогоны всего спектакля.

Занятие 4-5

Тема: Репетиция итогового спектакля.

Цель: Найти точную линию физической жизни каждого персонажа на сцене.

Задачи:

- 1.Отработка линии действия каждого персонажа в спектакле.
- 2.Развить внимание и память при работе со сценарным материалом;
- тренировка выдержки в действиях своего персонажа.
- 3.Привить навыки вежливого поведения, согласованности действий и взаимоуважения детей друг другу во время спектакля.

Работа по плану:

I.Прогонные репетиции картин, актов, всей пьесы.

II. Уточнение смысловых акцентов в развитии действия пьесы, уточнение ритма и темпа главных событий в их последовательном развитии.

III. Закрепление мизансцен.

МИЗАНСЦЕНА - расположение актеров на сцене в тот или иной момент спектакля.

IV.Закрепление и проверка художественно-постановочной стороны спектакля—оформления, костюмов, света и т. д.

V.Генеральные репетиции всей пьесы и их обсуждение в коллективе.

Окончательная расстановка смысловых акцентов в развитии действия пьесы

и закрепление последовательной линии поведения персонажей. Выявление недочетов и усиленное их устранение путем повторных репетиций все пьесы. Установление порядка перестановки деталей декораций, выделение ответственных за перестановку.

Занятие 6.

Тема: Постановка спектакля.

Цель: Показать раскрытие сценических образов, через актерскую игру.

Задачи:

1. Обучить практическому применению специальных знаний, сформированных умений и навыков, в процессе коллективной творческой деятельности .
2. Развивать воображение и фантазию обучающихся через процесс перевоплощения;
3. Воспитание творческой активности обучающегося, ценящей в себе и других такие качества, как доброжелательность, трудолюбие, уважение к творчеству других.

Работа по плану:

I.Сбор обучающихся в назначенное время.

II.Подготовка обучающихся к выступлению (Костюмы, грим).

III.Показ спектакля.

IV.Анализ проделанной работы:

План анализа:

1. Яркость и выразительность образа.
2. Овладение характером роли.
3. Органичность процесса взаимодействия персонажей.
4. Самостоятельность и инициативность в решении художественных задач.
5. Проявление творческой индивидуальности исполнителя.
6. Раскрытие сквозного действия роли.
7. Театральный спектакль и его воспитательное и художественное значение для зрителей.

Приложения:

ПРИЛОЖЕНИЕ 1.«Артикуляционная гимнастика»

Примерный комплекс упражнений

1. Дыхательное упражнение "Ракета". Глубокий вдох через нос, руки медленно поднять через стороны вверх, ладони свести вместе, плотно прижав друг к другу, потянуться вверх, задержав дыхание. Медленный глубокий выдох со звуком А, руки в такт выдоху опускаются вниз через стороны.

Выполняется 2- 3 раза.

2. "Болтушка" - рот широко раскрыт, прямые руки подняты вверх.

Одновременно с движениями широкого мягкого языка вперед-назад, и в такт с этими движениями, также вперед-назад двигаются мягкие, расслабленные кисти рук (локти не сгибать). Выполняется 5-7 секунд.

3. Чередование "Улыбки", "Трубочки", "Рупора", "Окна".

"Улыбка" - руки в это время разводятся в стороны, пальцы поочередно образуют с большим пальцем колечки.

"Трубочка" - пальцы обеих рук собираются в щепоти и соприкасаются на уровне груди. Выполняется 3-5 раз.

"Рупор" - зубы слегка разомкнуты, губы слегка вытянуты и округлены.

Ладони в это время перед грудью сложены корабликом.

"Окно" - рот широко открыт (верхние и нижние зубы видны в "окне"), прямые руки подняты вверх над головой, пальцы с силой разведены.

4. "Болтушка"

5. "Щелканье" ("Цоканье") языком - прямые руки подняты вверх над головой.

По команде одновременно с цоканьем языком сжимаются и разжимаются сначала кулаки обеих рук одновременно, затем поочередно то правой, то левой руки. Выполняется 5-7 секунд.

6. "Болтушка"

7. Упражнение "Крокодил". Широко раскрывать и закрывать рот в сопровождении движений рук, имитирующих движения пасти крокодила: рот широко открыт - в младшем возрасте руки согнуты в локтях с плотно соединенными запястьями и разведенными кистями, одна вверх, другая вниз, пальцы при этом напряжены и разведены с силой, в старшем дошкольном возрасте руки вытянуты вперед. При закрывании рта кисти соединить, плотно сжав ладони и сведя вместе пальцы. Движения сопровождаются движениями глаз: пасть крокодила открыта - широко открыть глаза, пасть закрылась - глаза закрыть, голова при этом неподвижна. Выполняется 3-5 раз.

8. "Болтушка"
9. "Качели" - движение языка вверх-вниз. Кисти рук при этом также движутся вверх-вниз. В старшем дошкольном возрасте движения языка и рук сопровождаются синхронными движениями глаз (голова неподвижна).
10. "Болтушка"
11. "Часики" - в младшем возрасте руки согнуты в локтях перед грудью ладонями вперед, пальцы каждой руки плотно прижаты друг к другу (ладошка - "Дощечка"). В старшем дошкольном возрасте руки вытянуты вперед. Движение языка с одновременным движением кистей рук и глаз вправо-влево (голова при этом неподвижна). Выполняется в течение 5-7 секунд.
12. "Болтушка"
13. Упражнение "Змея". Руки согнуты в локтях, кисти охватывают параллельные плечевые суставы (правая кисть - правое плечо, левая кисть - левое плечо). Рот закрыт, язык лежит свободно. Руки резко выбрасываются вперед, пальцы сжаты в щепоти, а язык, как змеиное жало, также выбрасывается вперед. Затем руки медленно сгибаются и возвращаются на плечи, язык - "жалом" также медленно расслабляется и возвращается на место. Упражнение выполняется в старшем дошкольном возрасте 3 -5 раз.
14. "Болтушка"
15. "Ножницы" - выполняется лежа на животе, ладони прижаты к полу. Выполняется 5-7 раз.
16. "Накажем непослушный язык" - покусывание кончика широкого языка, губы при этом растянуты в улыбке. Руки разведены в стороны, кулаки обеих рук сжимаются и разжимаются в такт движениям челюстей. Выполняется в течение 10 секунд.

Из упражнений, приведенных ниже, вы можете подобрать для своего ребенка более простые, с которых начнете заниматься.

Ходят по двору подружки –

Две болтливые индюшки.

Приоткрыть рот, положить язык на верхнюю губу, производить движения широким передним краем языка по верхней губе вперед и назад, стараясь не отрывать язык от губы, поглаживая её. Сначала производить медленные движения, затем ускорить темп и добавлять голос, пока не послышится: "бл – бл – бл".

На нижней губе язычок

Расстелим, как половичок.

Улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий передний край языка на нижнюю губу. Удерживать в таком положении на счёт от 1 до 5.

Эй, дружок, Антошка!

Сыграй нам на гармошке!

Улыбнуться, приоткрыть рот, приклеить язык к нёбу. Не опуская язык, открывать и закрывать рот. губы в положении улыбки. При повторении упражнения надо открывать рот всё шире все дольше удерживать язык в верхнем положении.

Как волшебник, наш Николка -

Лопатку превратил в иголку.

Улыбнуться, выложить широкий язык на нижнюю губу, затем сделать язык узким, а кончик языка - острым. Чередовать движения 6 раз.

Поиграть тебе охота?

Загоняем мяч в ворота.

Вытянуть губы трубочкой и длительно подуть на ватный шарик, который лежит на столе. Воротами могут служить два кубика или коробка. Выполнить упражнение 6 – 8 раз.

Потолок покрасил гномик,

Приглашает нас в свой домик.

Улыбнуться, открыть рот, "погладить" кончиком языка твёрдое нёбо, совершая движения вперед и назад. Прodelать 10 раз, меняя направления.

Шарик лопнул у Танюшки –

Плачет бедная девчушка.

Предложить ребенку длительно произнести звук "ш". передний край языка находится за верхними зубами, губы округлены, выдыхаемая струя воздуха тёплая.

Быстро по реке плывёт

И гудит наш пароход – "ыыыы"!

Приоткрыть рот и длительно произносить звук "ыыыы" – имитация гудка парохода. Обратить внимание ребёнка, что широкий кончик языка прижат к нёбу и не двигается.

С братом мы возьмём насос –

Будет праздник для колёс:

Подкачаем шины

Папиной машины.

Предложить ребёнку длительно произнести звук "сссссс..." Обратить внимание, что при произнесении звука язык находится за нижними зубами, губы в улыбке, выдыхаемая струя холодная.

Лопаткой яму я копаю,

Цветы иголкой вышиваю.

Улыбнуться, выложить широкий язык на нижнюю губу, затем сделать язык узким, а кончик языка - острым. Чередовать движения 6 – 8 раз.

Ветер дул на одуванчик –

Разлетелся сарафанчик.

Вытянуть губы вперёд трубочкой и длительно дуть на ватный шарик. Зафиксированный на ниточке. Выполнять упражнение 4 – 6 раз.

Юля бублик быстро съела,

Земляничку захотела.

Округлить губы как при произнесении звука "о". затем имитировать захват губами ягоды земляники.

Мурка спинку выгибает,

Глазки щурит и зевает.

Улыбнуться, приоткрыть рот. Прижав кончик языка к нижним зубам, выгнув при этом спинку языка.

Киска сердится на Машу:

Хочет рыбку, а не кашу.

Улыбнуться, приоткрыть рот. Прижать кончик языка к нижним зубам, при этом спинку языка поднимать и опускать. Выполнить упражнение 3 – 5 раз.

Кашку манную мы ели

И добавки захотели.

Хобот вытянул слонёнок,

Плачет великан – ребёнок.

Растянуть губы в улыбке. Произносить "ням – ням – ням" затем вытянуть губы вперед, длительно произнести "уууууууууу" чередовать упр. 4 – 6 раз.

Сосёт апельсиновый сок

Из трубочки мамин сынок.

Имитировать высасывание сока через тоненькую трубочку. Выполнять упр. 10 – 15 сек.

Тарелку вылизал щеночек,

Колбаски просит он кусочек.

Вылизывать широким языком блюдце, намазанное вареньем. Выполнять упр. 10 – 15 сек.

Вот грибок на тонкой ножке –

Ты клади его в лукошко.

Улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот и, прижав широкий язык всей плоскостью к нёбу, широко открыть рот. Язык будет напомнить тонкую шляпку грибка, а растянутая подъязычная связка – ножку гриба. Удерживать язык в таком положении до 10 сек.

Ловко кисточкой забор

Красят Петя и Егор.

Улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот и кончиком языка "покрасить" верхние зубы, совершать движения языком сначала из стороны в сторону, потом снизу вверх.

У щенка малютки

Уже большие зубки.

Как покажет их Трезорка,
Сразу в дом бежит Егорка.

Улыбнуться без напряжения, так, чтобы были видны передние верхние и нижние зубы. Чтобы показать ребенку, как надо это сделать, надо про себя произнести звук "и". удерживать в таком положении губы на счёт от 1 до 5.

Широко разинув рот,
Зевают толстый бегемот.

А весёлая мартышка,
Губы сжав,
Читает книжку.

Рот широко раскрыть. Вдох через рот: имитация зевоты. Затем плотно сжать губы. Чередовать упражнения.

Смастерим мы дудочку,
Дудочку – погудочку.

Вытянуть сомкнутые губы вперёд трубочкой. Удерживать в таком положении под счёт от 3 до 5

Собираем мы без спешки,
Словно белочка, орешки.

Рот приоткрыть. Поочередно упираться языком в щеки, имитируя выдавливание шариков. Упражнение выполнять медленно, четко .

Наливаем воду в бочку –
Надуваем сильно щёчки.

Рот закрыт, губы плотно сжать, щёки надуть. "Полоскать" рот воздухом.

Не нужны сейчас улыбки –
Делай ротик, как у рыбки.

Губы сжаты, щёки втянуты. Упражнение выполнять медленно, чётко.

Мы печём, печём блиночки

И для сына, и для дочки.

Немного приоткрыть рот, спокойно положить язык на нижнюю губу и, пошлёпывая его губами, произносить звуко сочетание "пя – пя – пя".

Упражнение выполнять в течение 10 – 15 сек.

Петя встал сегодня рано

И стучит по барабану.

Улыбнуться, открыть рот, постучать кончиком языка за верхними зубами, при этом чётко произносить звук "д – д – д..." – сначала медленно, затем темп увеличить. Упражнение выполнить в течение 10 – 15 сек.

На лошадках по дорожке

Скачут Аня и Серёжа.

Улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот и, присасывая язык к нёбу, пощёлкать кончиком языка. Рот широко открывать. (как лошадка цокает копытами)

Тик – так, тик – так –

Ходят часики –

Вот так!

Рот широко раскрыть. Язык медленно горизонтально передвигать из стороны в сторону, тянуть язык к уголкам рта. Поочередно менять положение языка 4 – 6 раз.

На качелях мы качались

И друг другу улыбались.

Улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот, положить широкий язык за нижние зубы с внутренней стороны и удерживать в таком положении под счёт от 1 до 5, затем поднять широкий язык за верхние зубы и удерживать под счёт от 1 до 5. поочередно менять положение языка 4 – 5 раз.

“Ковшик”

Широко рот открываем,

Краешки приподнимаем,
Язычок – баловничок,
Спинку низко опускает.
Очень он на ковш похож,
В него воду вылить можно,
Держи воду, не спеши,
Ковшик всем свой покажи.

“Показать язык”

Язык наш нужно показать,
Сначала зубкам волю дать. Та-Та-Та(*покусать кончик языка*)
Заморились уже зубы,
Пусть язык покажут губы.
Пя-Пя-Пя
(*пошлепать кончик языка*).

“Лопатка”

Пусть язык наш отдыхает,
Пусть немножко подремает.

“Часики”

Отдохнул и потянулся,
Влево, вправо повернулся,
Вот так: тик-так, тик-так.

“Почистим зубы”

Рот откройте, улыбнитесь,

Свои зубки покажите,
Чистим верхние и нижние,
Ведь они у нас не лишние.

“Гармошка”

На гармошке чтоб сыграть,
Нужно челюсть опускать,
Язычок не отрываем,
Очень здорово играем.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2. «Развитие тембрального диапазона»

Упражнение 1 - «Колокола»

Имитируйте звучание большого колокола и на самом низком своём регистре произносите БОМММММ.

Далее имитируйте звучание маленького колокольчика и произносите на самом высоком регистре бим – бом – бим – бом

Поочерёдно без пауз произносите БОМММММ, а потом бим – бом – бим – бом.

Упражнение 2 - «Маляр»

Вот небольшое трёхстишие:

«Краской крашу я карниз:
Вверх и вниз, вверх и вниз
Вот и выкрашен карниз».

Постарайтесь произнести первые 2 строчки следующим образом: махайте правой рукой вверх-вниз и каждое слово произносите на разной высоте. 3 строчку произнесите как резюме.

Упражнение 3 - «Лестница»

Перед вами небольшое стихотворение:

По тропинке узкой горной
Вместе с песенкой задорной
Мы с тобой идём в поход.
За горой нас солнце ждёт.
Наш подъём всё выше, круче.
Вот шагаем мы по тучам,
За последним перевалом
Нам на встречу солнце встало.

Ваша задача заключается в том, чтобы прочитать каждую строчку так, будто вы шагаете по лестнице, в данном случае, диапазонной лестнице. Последнее слово этого стихотворения должны быть произнесено на предельной для вас высоте голоса.

Маленькая рекомендация: Для того, чтобы овладеть перспективой распределения высоты голоса, не повышайте быстро голос, рассчитайте его так, чтобы хватило на все строчки, для этого высотные интервалы должны быть небольшими.

Упражнение 4 - «Прыжок»

Данное упражнение способствует развитию гибкости голоса.

Вот текст, он же - литературное описание прыжка:

Разбег... прыжок.. и вот лечу, головой «загиб круч»... теперь мне надо опуститься., Чтоб ставить точку ... научиться.

Ваша задача нарисовать голосом линию прыжка, причём, поднимаясь и опускаясь, ваш голос должен звучать свободно и легко.

Упражнение 5 - «Голосовая гимнастика»

Всё, что вам нужно делать – читать стихотворение и делать при этом физические упражнения, которые подчёркнуты. Не ленитесь, попробуйте, это действительно работает...

Исходное положение: ноги на ширине плеч – вдох, на выдохе – прочтите
Ох, чечётку раз по сорок

Наклонитесь вперёд, руки вверх, прочтите интонационно выше:
Выбивай с утра, топор,

Наклонитесь ещё выше, руки поднимите выше и прочтите интонационно выше

Чтоб встал скорей посёлок

В этом же положении – вдох, прочтите ниже

К дому дом, к двору двор

Поднимитесь выше, руки вверх и прочтите ниже

К новоселью новоселье

Вернитесь в исходное положение и прочтите ещё ниже

К тыну тын, к дыму дым.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3. «Работа над мимикой и жестом»

Лицо

Упражнение - мимический этюд из репертуара Марселя Марсо.

«Шторка» - артист прикладывает к лицу ладонь тем движением, каким прикрывают глаза, а затем опускает «ладонь-шторку» вниз, и зрители видят на его физиономии трагическое выражение. «Шторка» вновь поднимается вверх - лицо приобретает «нейтральное» выражение прежнее «смыто».

«Шторка» вниз - новое выражение. Итак, целая серия портретов - мимических зарисовок.

Рот

1. По-разному приоткрытый: крайнее изумление, испуг, сдержанное страдание, восторг и т.п.

2. Плотно стиснутый: гордость, замкнутость, упрямство, жестокость..

Глаза

Глаза мима - проводник его мыслей и чувств. Вот почему мим, как правило, не должен прятать от зрителей свои глаза.

«Глазной занавес»

Так Шекспир назвал верхние веки глаз.

1. Подмигивают - лукаво, хитро или многозначительно.
2. «Сонные глаза» - «глазной занавес» припущен на половину глазного яблока - глаза сонные, заспанные, утомленные, безразличные, притворно досадливые, кокетливо скучные.

Брови.

Движение: порознь и вместе, стремительно вскидываются вверх или медленно ползут вверх, всем полукружьем или одними наружными краями.

1. Могут спросить, удивиться, укорить, огорчиться...
2. Свойства персонажа: густые темные брови – сросшиеся одна с другой - суровость твердого характера; брови «домиком» – душевную надломленность, трагизм, нервозность, страдание; тонкие, расположенные высокими дугами - наивно-удивительное выражение лица.

Мимы классической школы, выступающие обычно с набеленным лицом, замазывают гумозом или мылом свои брови и выводят высоко над ними два тонких полукружья, что придает лицу постоянное выражение изумления.

3. Виды взглядов: насмешливый, оценивающий, беспокойный; оттеночные, острая заинтересованность, прикрытая безразличием, исподтишка бросает оценивающие взгляды, мнимая заинтересованность.

МЫШЦЫ ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ ЛИЦА

Лобные мышцы: их две - соединены с мышцами глаз,

бровей с сухожилием шлема.

Чтобы получить некоторое представление об их размерах и форме, приложите ладони к лицу так, чтобы пальцы, «глядящие» вверх, половиной своей длины прились на лоб. Теперь энергично поднимите брови и обратите внимание на то, как под вашими пальцами они перемещаются кверху.

«Мышцы боли»

Вокруг глазной щели группа небольших мышц - мышцы сморщивания бровей - «мышцы боли» или «серьезности». Находятся под лобными мышцами.

Стянуть «мышцы боли» - брови стягиваются к переносью. На лбу возникают две-три глубоких и множество мелких продольных складок. Брови «насупливаются», а на лоб набегают долевые складки, когда человек напряженно всматривается в даль, или делает физическое усилие, или мучительно ищет отгадку чему-то, или внезапно поражен чем-либо неприятным.

«Мышцы угрозы»

На переносице в момент гнева возникают поперечные складки - их образуют пирамидальные мышцы - «мышцы угрозы». Имеют продолговатую форму - от носовой кости в кожу между бровями.

Сократите «мышцы угрозы» - внутренние края бровей должны как бы уткнуться в переносицу, на которой появляются поперечные складки.

«Мышцы размышления»

Круговые мышцы глаз. Глазничный элемент - над верхним веком одна и другая мышца под нижним.

Сократите верхнюю долю - выпрямляется изгиб бровей и разглаживаются поперечные морщины.

Сократите нижнюю долю - нижнее веко «выжимается» вверх, образуя при этом у наружного края глаз «морщины смеха».

Соедините левый и правый указательные пальцы, а также левый и правый большие - это характер спайки частей «мышц размышления». Кончиками пальцев поочередно прикоснитесь к своим векам - верхнему и нижнему - и подвигайте ими, то можете получить некоторое представление о работе очень тонких мышц, помогающих сощуриваться векам./

ТРЕНИРОВКА МЫШЦ ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ ЛИЦА

Гимнастикой лица, тренировкой мышц лучше всего заниматься перед зеркалом.

Тренировка лобных мышц

1. Начните с активного сокращения лобных мышц. Энергично вскиньте брови кверху. «Раскрепостите» мышцы - брови возвращаются в обычное положение.

2.Тренаж «мышц боли» и «мышц угрозы» /пирамидальные/. Сокращение - брови книзу и к переносью. Раскрепощение - исходное положение. Упражнение заключается в многократном и энергичном, постепенно убыстряющемся подтягивании бровей книзу.

3.Соедините движения лобных мышц с движением «мышц боли» и «мышц угрозы». Поочередно сокращая мышцы, энергично вскидывайте брови вверх и энергично опускайте их. /помните об автономности мышц/

4. Тренаж сухожильного шлема. Положите руки на темя и энергично при помощи лобных, затылочных мышц и мышц угрозы» заставьте сухожильный шлем подвигаться вперед - назад.

5. Добиваемся раздельного движения левой и правой бровью.

Вскидывая левую бровь, необходимо следить за тем, чтобы правая как бы упиралась в переносицу. Аналогично с правой бровью.

6. Быстро поднимать то одну, то другую бровь вразбивку.

7. « Трагический излом бровей» брови «домиком». Сократив «мышцы боли», начните сводить брови к переносице. Мгновением позднее включается сильная лобная мышца, которая совместно с сухожильным шлемом, как бы перехватив движение « боли», повлечет внутренние края бровей вверх. Важно, чтобы движение внутренних краев бровей пролегало строго по центральной вертикальной линии лба. Добиться умения закреплять, удерживать это мимическое выражение.

Тренировка глазных мышц.

1.Простое, все убыстряющееся движение век мигание.

2.Попеременно закрывать веки. Добиться, чтобы брови в этом движении не участвовали, чтобы закрывался один глаз, а веко второго находилось в покое.

3. В то время как один глаз закрыт, веком другого (автономно) производить мигание. Потом, то же с другим веком, а затем - поочередно.

МЫШЦЫ НИЖНЕЙ ЧАСТИ ЛИЦА

«Мышцы смеха», «мышцы рыдания» и другие

1.Скуловые мышцы - под скуловыми дугами, где «ямочки». Функция - поднимать углы рта кверху. Вместе с др. мышцами участвуют в смехе и названы «мышцами смеха».

2. Квадратные мышцы верхней губы - у боковых поверхностей носа полураскрытым веером. Состоит из трех частей - одна из них «угловая головка» - поднимает верхнюю губу и крылья носа, когда человек плачет – названа «мышцей рыдания».
3. Треугольные мышцы рта - по обеим сторонам подбородка. При плаче опускают углы губ вниз. Их еще называют «мышцами презрения».
4. Четырехугольная мышца нижней губы - посреди подбородка, под губой. Сильно выворачивает нижнюю губу, что придает лицу выражение отвращения. Ее называют «мышцей отвращения».

Тренировка мышц нижней части лица .

Тренировка скуловых мышц .

При смехе эти мышцы, сокращаясь, оттягивают углы рта вверх и в стороны.

Тренируя их, следует активно направлять углы рта в сторону верхних скул. Зубы при этом должны быть обнажены. Затем нужно добиваться раздельного действия углов рта.

Тренировка мышцы верхней губы

Три части этой мышцы, сокращаясь, поднимают верхнюю губу в ее средней части.

Тренировать следует подъем верхней губы без участия углов рта. Крылья носа несколько приподнимаются, расширяя ноздри. При активном подъеме верхней губы нужно сильно обнажать клыки и следить чтобы нижняя губа оставалась в покое. Затем надо тренировать поочередно левую и правую половину верхней губы, попеременно сокращая мышцы, расположенные слева и справа выполняя упражнение, нужно мысленно разделить губу на две части.

Тренировка поперечных мышц носа

Располагаются они по обеим сторонам краев носа. Эти мышцы обычно мало подвижны, их роль - при выражении презрения и отвращения.

Тренировать - активно и длительно: сомкнув губы не слишком плотно, энергично вытягивать носогубные складки кверху, постепенно добиваясь все большего их подъема остальные мышцы остаются в покое. Точки приложения усилия находятся у крыльев носа. При сокращении поперечных мышц носа на боковых его поверхностях образуется ряд продольных

складок.

Тренировка круговой мышцы рта.

Эта мышца окружает рот. При сокращении она изменяет форму губ: вытягивает их вперед «надутые губы» или подтягивает «поджатые губы»

Сначала следует натренировать активное вытягивание губ вперед хоботком. Затем производить маятниковые движения в обе стороны, с вытянутыми губами, а после - круговые движения в обе стороны поочередно. Голова неподвижна. Еще

упражнения. Вытянув губы до предела вперед, энергично раскрывайте их наподобие распускающихся лепестков цветка. Поджав губы не очень плотно, энергично направляйте их углы в левую и правую стороны. Поджатые губы помогают передавать разные оттенки выражения надменности.

Тренировка треугольной мышцы рта.

Эта мышца, сокращаясь, опускает углы рта. Энергично, при сомкнутом рте, направляйте углы губ книзу. Следите за тем, чтобы нижняя губа не выворачивалась. Добившись большой подвижности обоих углов рта, тренируйте раздельное опускание левого и правого углов. В этом движении активное участие принимают и сильные мышцы шеи, берущие свое начало на груди и оканчивающиеся в углах рта и щек. Прикоснувшись пальцами к горлу, проследите действия этих мышц.

Тренировка четырехугольной мышцы нижней губы.

Эта мышца, сокращаясь, опускает книзу и выворачивает нижнюю губу. Следует, выпятив нижнюю губу, энергично вывернуть ее, как бы отваливая книзу. Далее делайте то же самое, но раздельно левым и правым краями губ при участии мышц шеи. Вывернув губу, произведите маятниковые движения из стороны в сторону.

Важна регулярность занятий.

РАЗВИТИЕ МИМИЧЕСКОЙ ВЫРАЗИТЕЛЬНОСТИ

Работа над этюдами:

1. Придумайте короткие этюды на возбуждения, поступающие через рецепторы пяти органов чувств. Например, увидел: птенца на дороге, милого ребенка, хорошего знакомого, человека вам неприятного, красивым цветом в поле, волка и т.п.; услышал: соловья, кукушку, неожиданный оклик, звук приближающегося поезда, крик о помощи, свисток милиционера и т.п.

2. Можно усложнить этюды например: вы увидели в цирке выступление воздушных гимнастов, любуетесь ими. Вдруг один из них срывается и

падает... Вы - «болельщик» на футбольном матче. Ваша команда /проигрывает/ выигрывает... Вы - мотогогонщик и участвуете в международных состязаниях, вас нагоняет соперник и т.п.

ЭТЮДЫ НА ВЫРАЗИТЕЛЬНОСТЬ ЖЕСТОВ

Это я! Это мое!

Ребенок разговаривает с глухой бабушкой, которая, оказывается, ищет именно его. Он уже понял, что с бабушкой надо разговаривать при помощи рук: ничего-то бабушка не слышит. Бабушка спрашивает: "Где Витя?" (называется имя играющего), "Чьи это книги?", "Чьи игрушки?". И т. п. Мальчик отвечает жестом.

Выразительные движения. Рука согнута в локте, указательный палец направлен на грудь: "Я!"

Идея обладания более обширного "я" выражается более или менее сильным прижатием кисти к груди: "Мое, принадлежит мне!"

Заколдованный ребенок

Ребенка заколдовали. Он не может говорить. На вопросы отвечает жестами. Указательным пальцем он показывает на различные предметы и указывает направления: шкаф, стол, внизу, вверху, там.

Сколько звуков

Ведущий стучит несколько раз карандашом по столу. Ребенок должен показать на пальцах, сколько звуков.

Вот он какой!

Ребенок должен без слов рассказать о размерах и форме хорошо известных ему предметов. Он воспроизводит отчетливые жесты, которые характеризуют предмет: маленький, большой, заостренный, крупный, круглый, четырехугольный, мелкий, длинный, короткий.

Тише!

Два мышонка должны перейти дорогу, на которой спит котенок. Они то идут на носочках, то останавливаются и знаками показывают друг другу: "Тише!"

Этюд сопровождается музыкой Б. Берлина "Спящий котенок". Выразительные движения. Шея вытянута вперед, указательный палец приставлен к сжатым губам, брови "идут вверх".

Отдай!

Обучающийся требует отдать ему игрушку.

Выразительные движения. Кисти рук держать горизонтально ладонями кверху.

Иди ко мне

Мальчик манит к себе малышку, которая учится ходить самостоятельно. Выразительные движения. Присесть, обе руки вытянуты навстречу малышу.

Уходи!

Обучающийся отталкивает обидчика. Выразительные движения. Кисти рук держать вертикально, ладонями наружу.

До свидания!

От пристани отходит огромный белый теплоход. Провожающие, глядя на стоящих на палубе моряков и пассажиров, машут им высоко поднятой рукой: "До свидания! До встречи!"

Не покажу!

Мама подарила девочке маленькое зеркальце, чтобы она могла пускать солнечные зайчики. Дети обступили девочку, просят показать, какое оно. Но девочка, прижав ладонями зеркальце к груди и расставив локти, вертится из стороны в сторону: "Не покажу!"

Я не знаю!

Мальчика-незнайку о чем-то спрашивают, а он только пожимает плечами да разводит руками: "Не знаю", "Не имею понятия", "Ничего не видел".

Выразительные движения. Приподняты брови, опущены уголки рта, приподняты на миг плечи, руки слегка разводятся, ладони раскрыты.

Игра в снежки.

Зима. Дети в саду играют в снежки. Выразительные движения. Нагнуться, схватить двумя руками снег, распрямиться и бросить снежок резким коротким движением, широко раскрывая пальцы. Этюд сопровождается музыкой Г. Струве "Веселая горка".

ПРИЛОЖЕНИЕ 4. «Пальчиковая гимнастика»

Замок!

Ручки складываете в замок, переплетая пальцы. Читая стишок, ритмично раскачиваете «замок»:

- На двери висит замок.
- Кто его открыть бы мог?
- Постучали,

На этом слове ритмично постукиваете друг об друга основаниями ладоней, не расцепляя пальцы

- Покрутили,

Не расцепляя пальцы, одну руку тянете к себе, другую от себя, попеременно меняя их.

- Потянули

Тянете руки в разные стороны, выпрямляя пальцы, но не отпуская замок полностью.

- И открыли!

Резко отпуская руки, разводите их широко в стороны.

Стишок нужно читать не очень быстро, но четко и ритмично, чтобы движения малыша совпадали с ритмом. Особенно выделяйте финальное «открыли», малыши очень любят демонстрировать, как широко они открыли замочек.

Ягодки

Чуть приподнимите перед собой руку, так чтобы расслабленная кисть оказалась приблизительно на уровне лица. Пальчики расслаблены, свисают в низ.

- С ветки ягодки снимаю

Пальцами другой руки поглаживаете каждый пальчик от основания до самого кончика, как будто снимая с него воображаемую ягодку.

- И в лукошко собираю.

Обе ладошки складываете перед собой чашечкой.

- Будет полное лукошко.

Одну ладошку, сложенную лодочкой, накрываете другой также сложенной ладошкой.

- Я попробую немножко.

- Я поем еще чуть-чуть.

Одна сложенная ладошка имитирует лукошко, другой рукой достаем

воображаемые ягодки и отправляем их в рот.

- Легким будет к дому путь!

Имитируя ножки, средний и указательный пальчики на обеих руках «убегают» как можно дальше.

Рыбки

Пальцы обеих рук сложены «щепотью». Руки двигаются волной от плеча, изображая ныряющих рыбок.

- Рыбки плавали, ныряли

- В чистой тепленькой воде.

- То сожмутся,

На последнем слове пальцы рук очень плотно сжимаются.

- Разожмутся,

Пальчики сильно растопыриваются в стороны.

- То заруются в песке.

Снова сложив пальчики, руками поочередно совершаете движения, как будто раскапываете песок.

Пальчик-мальчик.

Сжимайте каждый пальчик малыша, как бы обращаясь к нему: от указательного до мизинца

- "Пальчик-мальчик, где ты был?

- С этим братцем в лес ходил.

- С этим братцем щи варил.

- С этим братцем песни пел.

- С этим - в дудочку дудел.

Этот пальчик.

Предложить согнуть пальцы левой руки в кулачок, затем слушая потешку, по очереди разгибать их, начиная с большого пальца.

- Этот пальчик - дедушка,

- этот пальчик - бабушка,

- этот пальчик - матушка,

- этот пальчик - батюшка,

- Ну а этот пальчик - я.

- Вот и вся моя семья.

Пальчики.

В этих стихах можно сгибать пальцы, начиная то с большого, то с мизинца, то на правой, то на левой руке.

- Этот пальчик хочет спать.
- Этот пальчик — прыг в кровать!
- Этот пальчик прикорнул.
- Этот пальчик уж заснул.
- Встали пальчики. Ура!
- В детский сад идти пора.

Зайка.

Средний и указательный палец – ушки зайки, остальные сложены щепотью и изображают мордочку зайки.

- Скачет, скачет зайка,
 - Ты его поймай-ка!
- и ловит «зайку» другой рукой (или ребенок ловит, или «зайки» ловят друг друга...)*

Осьминог.

- Восемь пальчиков для ног -
- Получился осьминог.
- Сколько ног у осьминога?
- Много - Много!

Всеми пальчиками, кроме больших, ребенок изображает щупальца осьминога.

Улитка.

- На одной скользящей ножке
- Домик, голова и рожки.
- Дай-ка пальчики сюда!
- То не пальчики - рога.

Изображаем пальчиками рожки улитки.

Кошка.

- Как у нашей кошки
 - Беленькие ножки,
 - Мяконькие лапки,
 - Ноготки - царапки.
- Ступаем "ножками" - пальчиками мягко, по-кошачьи.*
- Поцарапаем немножко

- Не ребята мы, а кошки

Мышка.

- Как у нашей мышки

- Ножки-коротышки.

- Ножки мышкины спешат

- К сырной корке - и назад.

Изображаем пальчиками мышкины ножки.

Солнышко.

- Ножки вверх! Ножки вниз!

- Солнце, солнышко, качнись!

- Солнце с тучкою качнулось

- И Трезорке улыбнулось.

Пальчиками изображаем ножки Трезорки.

Солнышко:

- Утро красное пришло,

- Солнце ясное взошло.

- Стали лучики светить

- Малых деток веселить.

Пальчики разгибаются по одному

- Прилетели тучки

- Спрятались лучики.

Пальчики прячутся в кулачок

Жук

- Шесть мелькает ножек-рук -

- Это убегает жук.

- Ты куда? - но нет ответа.

- Жук в траве укрылся где-то.

Изображаем пальчиками лапки жука.

Черепашка.

- "Сколько пыли, сколько сора -

- До дверей дойду не скоро", -

- И вздыхает тяжело

- Наша черепашка.

Передвигаем пальчики медленно, как будто это ножки черепашки.

Мишка.

- Мишка топает ногой,

- Мишка топает другой,

- Ух, как веселится
 - В доме половица!
- Топаем "ножками" - пальчиками.*

- А пока танцует Мишка,
 - Мы похлопаем в ладоши.
 - Вместе с лисонькой-плутишкой
 - Будем зрителями тоже.
- Хлопаем в ладоши.*

Журавли.

- "До свиданья, до свиданья,
 - Возвращайтесь поскорей!" -
 - Провожаем, провожаем
 - В путь-дорогу журавлей.
- Машем ручкой вслед птицам.*

- Крылышками машем:
 - "До свиданья, Маша!
 - Полетели мы на юг,
 - Вспоминай нас, добрый друг!"
- Ладошками изображаются крылья птиц.*

Козел.

- "Вот какой козел рогатый!" -
- Рожки делают ребята.
- "Вот какие рожки
- У козла Тимошки!"
- Встрече Тимофей не рад -
- Грозно смотрит на ребят.
- "Уходите, вас не знаю:
- Забодаю, забодаю!"

Пальчиками изображаются козлиные рожки.

Рак.

- Как хватает рыбу рак?
- Да клешней своей - вот так!
- Манит он своей клешнею:
- "Пощипаемся с тобою!"

Двумя пальчиками изображается движение клешни рака.

Слоник.

- "Слоник, апельсин подай!" -

- "Угощайся попугай!"
- Слоник очень-очень рад,
- Что сильнее всех носат.

Пальчиком изображается хобот.

Слоник.

- «В зоопарке стоит слон.
- Уши, хобот, серый он.
- Головой своей кивает,
- Будто в гости приглашает»

Козочка.

- Шел старик дорогою
идти пальчиками по стол
- Нашел козу безрогую.
показать пальчиками рога
- Давай, коза, попрыгаем,
постучать пальчиками по столу
- Ножками подрыгаем.
- А коза бодается,
снова показать рога
- А старик ругается.
погрозить пальчиком

Киска.

- Киска ниточки мотала
вращать руками, как бы наматывая нить на клубок
- И клубочки продавала.
вытянуть обе ладони вперед
- Сколько стоит?
- Три рубля. Покупайте у меня!
показать три пальца, сжать кулачки, снова вытянуть обе ладони

Лошадка.

- Одной рукой я травку рву,
выполнять хватательные движения поочередно левой и правой руками
- Другой рукой я тоже рву.
- Я травкой накормлю коня.
вытянуть руки вперед
- Вот сколько пальцев у меня!
и повернуть ладонями вверх

Ой, ладушки.

- Ой, ладушки-ладушки, испечем оладушки!

- На окно поставим, остывать заставим.
- А остынут – поедим и воробушкам дадим.

Помошник

- Топором дрова колю
имитировать действия топора ,двигать вместе ладошками вверх-вниз
- А потом пилой пилю.
имитировать действия пилы, двигать вместе ладошками вперед-назад
- Отнесу их бабушке,
показать ладоши
- Чтоб испечь оладушки.
похлопать ладонями друг о друга

Дом

- Молоточком я стучу,
постукивать кулачками друг о друга
- Дом построить я хочу.
соединить кончики пальцев обеих рук
- Строю я высокий дом,
поднять выпрямленные ладони вверх
- Буду жить я в доме том.
похлопать ладонями

Тесто

- Тесто ручками помнем
сжимаем и разжимаем пальчики
- Сладкий тортик испечем
как будто мнем тесто
- Серединку смажем джемом
круговые движения ладошками по плоскости стола
- А верхушку сладким кремом
- И кокосовую крошкой
- Мы присыплем торт немножко
сыплем "крошку" пальчиками обеих рук
- А потом заварим чай
- В гости друг-друга приглашай.

Отдыхаем

- Мы сегодня рисовали,
имитировать рисование, плавно поднимать руки перед собой
- Наши пальчики устали,

- Наши пальчики встряхнем,
встряхивать кистями
- Рисовать опять начнем.
снова имитировать рисование

Дружба

- Дружат в нашей группе девочки и мальчики
пальцы рук соединяются в "замок"
- Мы с тобой подождем маленькие пальчики
ритмичное касание одноименных пальцев обеих рук
- Раз, два, три, четыре, пять
поочередное касание одноименных пальцев, начиная с мизинцев
- Начинай считать опять.
- Раз, два, три, четыре, пять.
- Мы закончили считать
руки вниз, встряхнуть кистями

Отдохнем

- Наши пальчики проснулись,
- Потянулись, потянулись...
- И встряхнулись...
- выполняем все эти движения*
- По ладошке побежали
по ладони одной руки бегают пальцы другой, потом наоборот
- Побежали, побежали,
- Поскакали, поскакали
изобразите эти движения
- И устали. Сели отдыхать
потрясите пальцами и положите руки на стол или на колени

Прятки

- ритмично сгибать и разгибать все пальцы одновременно*
- В прятки пальчики играли
- И головки убирали,
- Вот так, вот так,
- И головки убирали

Дождик

- Дождик, дождик, поливай
Указательным пальцем постукивать по ладони другой
- Будет хлеба каравай,

образовать перед собой круг руками

- Будут булки, будут сушки,

похлопывать поочередно одной ладонью другую

- Будут вкусные ватрушки.

соединить большой и указательный пальцы рук вместе, образуя большой круг

Строим стенку.

- Строим стенку,

- Выше, выше,

Прямые ладони держим горизонтально перед собой (мизинец каждой смотрит вниз, большой палец – вверх, внутренняя поверхность ладоней обращена к груди), поочередно «нижнюю» ладонь кладем на «верхнюю», имитируя кирпичную кладку.

- Добрались уже до крыши!

к моменту произнесения этих слов «стенка» должна «дорасти» примерно до глаз. Складываем из ладоней двухскатную крышу: конек – соприкасающиеся кончики средних пальцев, скаты – ладони и предплечья.

- Чья крыша выше?

- Выше, выше, выше!

Сложенные руки тянутся-тянутся-тянутся вверх! Взрослые, следите, чтоб ваш позвоночник растягивался вслед за руками! (одна девочка даже на стул вставала, чтобы ее крыша была выше!)

- Прорубили мы окошко,

- И дверку для кошки,

- И дырочку для мышки:

- Пи-пи-пи-пи-пи!

Называемые отверстия изображаются большими и указательными пальцами: большой четырехугольник, арка, маленькая круглая дырочка.

Строки про мышку произносятся тоненьким голоском.

Квасим капусту

- Это что еще за куст?

Стоя, руки перед грудью в «замке»

- Это что еще за хруст?

Куст «распружинился», подрос – руки соединены только основаниями ладоней и кончиками пальцев. Ладони чуть-чуть поворачиваем во встречном направлении и при этом издаем хруст, как умеем (горлом, языком, щеками...)

Детям очень нравится!

- Как же мне без хруста,

Тут наша «капуста» вырастает и становится размером с кольцо из рук,

кончики пальцев соединены над головой.

- Если я – капуста?

- Мы капусту рубим, рубим,

«Рубим капусту» на поверхности воображаемого стола ребрами ладоней.

Детям достаточно рубить на одном месте.

- Мы капусту солим, солим,

Обе руки сложены щепотью и «солят».

- Мы капусту мнем, мнем,

Сжимаем и разжимаем кулаки

- А морковку трем, трем,

Трем ладони друг об друга – для тренировки держите их на уровне груди и нажимайте на ладони с силой.

- Все перемешаем!

Перемешиваем – в горизонтальной плоскости.

- В бочки набиваем

Ладонь на ладони, «уминаем» капусту, не наклоняясь, а сгибая и выпрямляя локти .

- В погреб опускаем.

В таком же положении глубоко наклоняемся и кладем на пол сложенные ладони.

- Эх, вкусная капуста!

Выпрямляемся и гладим себя по животу.

Улитка.

Руки на уровне груди: одна ладонь сжата в кулачок, другая ее накрывает – это раковина улитки.

- Улитка-улитка,

- Отвори калитку,

- выходи из дома,

- Будем знакомы!

Когда четверостишие прочитано, быстро проталкиваем кулачок

«наружу» – теперь кулачок не спрятан, а лежит на предплечье другой руки, зато запястье за кулачком плотно охвачено ладонью другой руки.

- Улитка-улитка,

- Высуни рога,

- Дам пирога!

Разжимаете два пальца кулачка. Лучше, если Вы разожмете мизинец и безымянный – «улитка» будет больше похожа. Если Ваш ребенок при этом разжимает, например, указательный и средний, или даже все пальцы – не поправляйте.

- Улитка-улитка, пошли гулять!

На этих словах улитка ничего не делает – она слушает вас и решает, что ответить (недолго).

- Поползли, поползли, поползли...

«Улитка» ползет по предплечью, потом по плечу. Естественно, «ракушку» она за собой тащить не может, «ракушка» незаметно исчезла.

- Ой! Щекотно! Пойду к другой улитке!

(При повторении – до свидания, улитки!)

«Рожки» щекочут ухо или шею. Повторяете все то же самое, руки меняются ролями.

Гусеница.

- Гусеница, гусеница,

Ладонь одной руки «ползет», как гусеница, складываясь и разгибаясь, по внутренней стороне другой руки от плечевого сустава до кончика пальцев. (Не наоборот, т.к. гусеница заползла на травинку с земли!)

- Бабочкина дочка,

«ползет» обратно к плечу по внешней стороне руки

- По травинкам ползает,

То же проделываем, меняя руки: «от корня к верхушке»

- Кушает листочки:

И по другой стороне обратно.

- Ам!

Ладони складываем вместе перед собой. При каждом слове «Ам!» одна ладонь скользит по другой ладони вверх и «кусает» всеми пальцами, кроме большого, прямые пальцы другой ладони. Потом ладони меняются ролями.

- Ам!

- Ам!

- Ам!

- Ам!

- Поела

Останавливаемся, сложенные вместе ладони расслабляются...

- Спать захотела.

... одна сжимается в кулачок, другая ее накрывает – держит кулачок, как яблоко.

- Проснулась –

Постепенно расправляем ладони...

- Бабочкой обернулась!

Руки перекрещиваем в районе запястий, ладони теперь – крылья бабочки.

- Полетела, полетела, полетела!

Машем «крыльями» (запястья или предплечья перекрещены, левая ладонь машет возле правого плеча и наоборот). Можно постепенно разгибать локти, чтобы бабочка летела вверх или вдаль.

Круговорот воды в природе.

- Кап-кап, кап-кап, кап-кап – дождик капает, кап-кап, кап-кап, кап-кап.

Барабаним пальцами по голове, плечам – как угодно.

- Буль-буль, буль-буль, буль-буль – ручьи бегут, буль-буль, буль-буль, буль-буль.

Бежим или поочередно пальцами одной руки по другой от плеча до ладони, или пальцами обеих рук по ногам

- Жур-жур, жур-жур, жур-жур – река течет, жур-жур, жур-жур, жур-жур.

Ладонь на ладонь, пальцы переплетаем, это речка, которая течет по направлению от нас – если ручьи бежали по рукам, то на уровне пояса, если по ногам – над полом, сами при этом приседаем или сгибаем одну ногу, смотря куда речке бежать.

- И в море большое-большое-большое впадает...

Разводим руки широко в стороны, описывая ими большой круг, на третьем слове “большое” ведем руки обратно, на слове “впадает” – руки прижимаем к груди.

- А с моря в жару пар поднимается,

Рисуем в воздухе спиральки пара снизу вверх. Если на предыдущих этапах пришлось присесть – встаем, тянемся за руками вверх.

- К небу летит и в тучки превращается. А из туч дождик идет.

Тучку изображают сцепленные над головой руки.

- Кап-кап

ПРИЛОЖЕНИЕ 5. «Интонационная выразительность»

«Горка»

Цель: развивать высоту голоса, закреплять умение изменять темп речи в зависимости от ситуации.

- Я на горку вверх иду (дети медленно поют вверх по гамме и 2 руками показывают, как они поднимаются на горку.)

- А с горы бегом бегу (поют вниз по гамме и быстром темпе, сопровождая пение движением рук.)

«Мышки»

Цель: развитие силы голоса, двигательной активности.

Обучающиеся делятся на две команды: мыши и коты. Обучающиеся — «коты» спят. Обучающиеся — «мыши», присев на корточки, тихо поют:

Мышки под полом сидят,
Мышки в щелочки глядят.
Тихо-тихо-тихо мышки
В щелочки глядят.

Поют громко:

Ночью мышки выбегают,
Игры, пляски затевают.
Пи, пи, пи,
Игры, пляски затевают.

С окончанием песенки «коты» просыпаются и ловят «мышей».

«Часы»

Цель: развивать темповую организацию речи.

Тик-так, тик-так.
Часы большие так идут.
(Хлопают и говорят медленно.)
Тики-таки, тики-таки-
Маленькие так бегут.
(Хлопают и говорят быстро.)

«Микрофон»

Цель: развивать умение регулировать силу голоса.

Играют четверо детей. Фразу: «У Миши красная машина»

1-й ребенок говорит очень тихо,
2-й -погромче,
3-й-еще громче,
4-й-очерь громко.

Упражнения для выработки интонационной выразительности речи.

1. Прочтите фразы, подчеркивая голосом выделенные слова.

Девочка играет в саду с куклой. (Играет девочка, а не мальчик.)
Девочка играет в саду с куклой. (А не просто унесла ее туда.)

Девочка играет в саду с куклой. (А не в парке, в лесу.)
Девочка играет в саду с куклой. (А не с другой игрушкой.)

2. Прочтите фразы, поочередно выделяя в каждой фразе отдельные слова голосом; проследите, как изменяется смысл фразы.

Шуба висела на вешалке.
Мальчик прочитал интересную книгу.
Дети совершили прогулку на теплоходе.
На нашей улице открылся кинотеатр.
Мама купила сыну новый велосипед.

3. Прочтите пословицы, поговорки, выделяя голосом главные по смыслу слова.

Всякому овощу свое время.
Мягко стелет, да жестко спать.
Нет лучше дружка, чем родная матушка.
Солнце сияет, а месяц только светит.
Что написано пером, то не вырубишь топором.

4. Прочтите вслух стихотворение (или подберите прозаический текст) и выделите голосом главные по смыслу слова и словосочетания.

Белый снег пушистый
В воздухе кружится
И на землю тихо падает, ложится.
И под утро снегом поле забелело,
Точно пеленою все его одело.

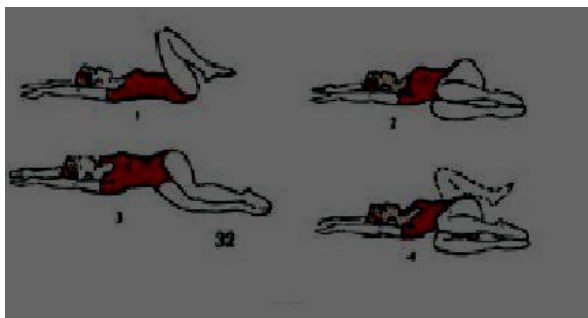
Темный лес что шапкой
Принакрылся чудной
И заснул под нею
Крепко, непробудно...
Стали дни коротки,
Солнце светит мало,
Вот пришли морозцы -
И зима настала.
И.Суриков

5. Прочтите пословицы и поговорки, делая в нужных местах паузы.

Кто умеет трудиться, тому без дела не сидится.
Кудри завивай, да про дела не забывай.
Как посеешь, так и пожнешь.
Курить - здоровью вредить!
Без дела жить - только небо коптить.
Не верь началу, верь концу.
Куда иголка, туда и нитка.
За правое дело стой смело.
Старый друг лучше новых двух.
Жизнь дана на добрые дела.

ПРИЛОЖЕНИЕ 6. «Сценическое движение»

Упражнение 1



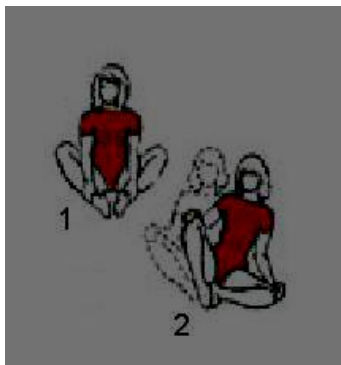
1. Ложимся на спину. Руки вытянуты за головой. Сгибаем ноги в коленях и подтягиваем их к груди. Одновременно делаем глубокий вдох.
2. Плечи крепко прижаты к полу, ноги наклоняем вправо. Колени вместе. Одновременно начинаем делать медленный выдох. Колени стараемся коснуться пола как можно ближе от головы.
3. Постарайтесь коснуться согнутыми коленями пола, как можно дальше от головы, при этом, продолжая прижимать плечи к полу.
4. Еще раз коснитесь коленями пола, только уже как можно ближе к голове и вернитесь в исходное положение 1.

Сделайте глубокий вдох и повторите упражнение, повернув колени влево.

Повторите наклоны по 10 раз на каждую сторону.

При выполнении этого упражнения обращайте внимание на дыхание: сначала глубокий вдох, затем, делая медленный выдох, выполните все четыре этапа упражнения.

Упражнение 2



1. Исходное положение, сидя на полу, ноги согнуты в коленях, стопы вместе, руками обхватите щиколотки. (Лягушечка)
2. Из этого положения ритмично раскачивайтесь влево и вправо, про себя считая до 50.

Упражнения на баланс

Упражнение 1. "Часики"

Исходная позиция: Правая нога впереди, левая сзади, ступни находятся на одной линии. Ноги прямые, пятка правой ноги касается мыска левой. Пальцы рук сцеплены в «замок», руки прямые, подняты над головой ладонями вверх.

Действия. Выполняем наклоны корпусом вправо, влево. Затем круговые движения корпусом по часовой стрелке, затем против.

Прыжок. Смена позиции ног. Повторить упражнение.

Упражнение 2. "Самолетик"

Исходная позиция: Правая нога впереди, левая сзади, ступни находятся на одной линии расстояние между ними две стопы.

Колени согнуты, удерживаем баланс на полу пальцах. Руки прямые, вытянуты в стороны.

Действия. Выполняем повороты корпусом вправо, влево.

Прыжок. Смена позиции ног. Повторить упражнение.

Упражнение 3. "Пьяная цапля"

Исходная позиция: Левая нога поднята и согнута в колене. Баланс на правой ноге. Руки свободные.

Действия. Выполняем наклоны корпусом вправо, влево, затем вперед, назад. Выполняем круговое движение корпусом вправо.

Прыжок. Смена опорной ноги. Выполняем наклоны корпусом вправо, влево, затем вперед, назад. Выполняем круговое движение корпусом влево.

Упражнение 4. "Конькобежец"

Исходная позиция: Левая нога – прямая, вытянута вперед Баланс на правой ноге. Правая опорная нога согнута в колене. Руки прямые, ладони направлены внутрь, пальцы вместе.

Действия. Правой рукой и корпусом, тянемся вперед к пальцам поднятой ноги; при этом поднятой левой ногой тянемся вверх, левой рукой назад. Мягко сменить опорную ногу, позицию рук и повторить упражнение.

Еще раз сменить позицию ног, повторить упражнение в зеркальном отражении.

Упражнение 5

Исходная позиция: Ноги прямо, на ширине плеч, ступни – параллельно друг другу. Руки разводим в стороны. Баланс на пятках.

Действия.

Потянуться в сторону, перемещая таз вправо, влево. Наклониться корпусом вперед и выполнить вращения тазом вправо влево.

Упражнение 6

Исходная позиция: Держим баланс на полу пальцах опорной ноги.

Действия.

По сигналу выполняем прыжок. Приземляемся в ту же точку на другую опорную ногу, фиксация. Замираем в балансе на полу пальцах опорной ноги.

Упражнение 7

Исходная позиция: Баланс на правой ноге.

Действия. Потянуться левой ногой назад, корпусом и правой рукой потянуться вперед. Повторить упражнение, сменив опорную ногу.

Наклонить корпус вправо, потянуться правой рукой вправо, левой ногой влево.

Смена опорной ноги. Наклонить корпус влево, потянуться левой рукой влево, правой ногой вправо.

Задачи. Держать баланс. Корпус, свободная нога и рука должны составлять прямую линию, параллельную полу.

Переход с ноги на ногу стараться осуществлять непрерывно и мягко. Ощущать кончики пальцев ног и рук.

Упражнение 8

Исходная позиция :Правая нога впереди, левая сзади, ступни находятся на одной линии, на расстоянии двух шагов. Ноги согнуты в коленях. Пятки оторваны от пола. Руки вытянуты в стороны, прямые пальцы вместе, ладони вниз.

Действия. Выполняем наклон вправо: правой рукой потянуться вниз, левой вверх, постараться дотронуться до пола.

Возврат в исходную позицию. Наклон влево: левой рукой потянуться вниз, правой вверх постараться дотянуться до пола. Возврат в исходную позицию. Разворачиваем корпус вправо, руки в стороны. Фиксируем позицию. Возврат в исходную позицию. Развернуть корпус влево, руки в стороны. Повторить в том же порядке четыре этапа упражнения.

Задачи. При наклонах и скручивании, не терять ощущения потягивания в корпусе и руках. Следить за тем, чтобы дыхание было свободным.

Упражнение 9

Исходная позиция: Правая нога впереди, левая сзади, ступни находятся на одной линии, на расстоянии двух шагов. Держим баланс на полу пальцах.

Действия. По сигналу выполняем прыжок с поворотом на 180 градусов. Держим баланс. По сигналу выполняем два прыжка: с поворотом на 180 градусов и обратно.

Задачи. Сохранять четкость исходной позиции, ноги строго на одной линии. Прыжок мягкий. Баланс находить сразу.

Упражнения на координацию

Упражнение 1. Мельница.

Правая рука поднята вверх, в кулаке, левая опущена вниз.

Делаем правой рукой круговое движение по часовой стрелке, прокручиваем полный круг. Левая рука одновременно с этим описывает круг по часовой стрелке. В результате одновременного действия правая рука внизу, локтем к себе, а левая, соответственно наверху, ладонью наружу.

То же самое с левой руки.

Упражнение 2.

Исходная позиция, стоя на одной ноге.левой рукой прогоняем, правой рукой зовем, поднятой ногой отталкиваем. Три движения выполняются одновременно. Прыжком меняем опорную ногу. Ногой - зовем, правой рукой прогоняем, левой угрожает.

Упражнение 3.

Исходная позиция, стоя на одной пятке, держим в руке "веер" (или представляем себе), делаем им легкие движения, сохраняем устойчивость и баланс. Стоим 3-5 секунд, меняем ногу и свободной от "веера" рукой одновременно зовем предполагаемого партнера, движения "веером" не прекращаем.

Упражнение 4.

Исходная позиция. Ноги ставим на ширине плеч. Ступни параллельно, руки в стороны, пальцы собраны в мягкий кулак.

Вращаем руками от локтей. Переносим вес тела сначала правую ногу, поднимаем левую ногу, бедро параллельно полу. Вращаем левой ногой от колена. Переносим вес на левую ногу, меняем направление вращения. Встаем в исходную позицию, продолжаем вращать руками от локтей.

Задачи. Держим баланс. Круговое движение ногой от колена и руками от локтей должно быть четким и контролируемым. Вес тела переносится с ноги на ногу без рывков, мягко. Амплитуда движения максимальная. Пробуем разные скорости движения, не прерывать вращательных движений руками от локтей в момент смены позиции.

Во время вращательного движения от колена, стопа поднятой ноги не напрягается.

Упражнение 5.

Исходная позиция. Ноги ставим на ширине плеч. Ступни параллельно, руки прямые, вытянуты вверх, пальцы вместе.

Выполняем вращения кистями. Переносим вес тела на правую ногу, вращаем стопой левой ноги, движения кистями не прекращаем. Смена опорной ноги, направления вращения. Возврат в исходную позицию вращения кистями не прерываем.

Задачи. Держим баланс. Кончики пальцев рук и кончики пальцев поднятой ноги продолжают точное круговое движение. Вес тела переносится с ноги на ногу без рывков, мягко. Кисти движутся равномерно. Амплитуда движения максимальная. Пробуем разные скорости движения. При смене позиции, не прекращать вращательных движений кистями.

Упражнение 6.

Исходная позиция. Ноги ставим на ширине плеч; ступни параллельно.

Вращаем плечами назад. Переносим вес тела на правую ногу. Вращательное движение тазом. Смена опорной ноги и направления движения. Заканчиваем упражнение, вращая плечами и тазом, стоя на двух ногах и с максимальной амплитудой и скоростью.

Задачи. Держим баланс. Выполняем точно круговые движения. Смена опорной ноги мягко, без рывков. движение должно быть равномерным. Амплитуда движения максимальная. Пробуем разные скорости движения.

Следить за точностью кругового движения, локального движения тазом. Не подключать другие части тела.

Упражнение 7.

Исходная позиция. Ноги ставим на ширине плеч; ступни параллельно.

Левая рука вытянута в сторону, правая вверх. Пальцы собраны в мягкий кулак.

Вращаем прямой правой рукой вперед, левой от локтя внутрь. Переносим вес тела на правую ногу, левую поднимаем. Корпусом вращаем вправо. Переносим вес тела на левую ногу, меняем позиции рук и направление движения корпусом и руками.

Примечание. Направление вращательных движений меняется именно в момент перехода с одной ноги на другую.

Упражнение «Ножки»

Ноги в позиции носками вместе, пятки порознь, на сколько это позволяет растяжка. Позиция устойчивая, колени немного согнуты. Делаем правой ногой круговое движение мыском на право, вес на пятке. Делаем левой ногой круговое движение направо, вес на мыске. Движение обеими ногами происходит одновременно. Мы приходим в позицию пятки вместе, мыски порознь. Правой ногой делаем вращательное движение пяткой вправо, вес на мыске.левой ногой делаем вращательное движение мыском вправо, вес на пятке. Одновременно, и т.д.

Делаем 8 счетов в одну сторону, 8 счетов в другую. Добавляем движение плечами.

Круговое движение плеч из обычного состояния, через верх вперед, через верх назад на каждый второй счет. Две восьмерки.

Чередуем плечи. Правое вперед, левое вперед, правое назад, левое назад. На каждый счет.

«Скорость. Инеция» Упражнения

Упражнение 1. "Подскок"

Лечь на пол, расположиться по удобнее. Представить, как бы вы встали, если бы это нужно было сделать мгновенно, ловко, энергично. Хлопок. Встать, как будто вас с пола вытолкнула пружина. Мягко опуститься, повторить упражнение 3 раза.

Упражнение 2. "Мягкий кувырок"

Выполняем кувырок вперед через голову. Удерживаем себя очень бережно. Сдерживаем движение, не позволяем ему разогнаться. Опуститься необходимо мягко, не упасть. В конце упражнения сдерживаем кувырок, активно работаем на «тормозе».

«Напряжение»

Упражнение 1. Камень.

Представляем огромный камень. Пытаемся его сдвинуть, упираясь в него руками и ногой, на другой ноге держим баланс.

Меняем ногу по сигналу. Продолжаем двигать, упираясь в камень левым плечом и правой рукой. Конструируем по заданному принципу другие позиции.

Задача: держим баланс на одной ноге, постепенно увеличиваем напряжение.

Упражнение 2. «Муха в плену»

Целью упражнения является достижение сильного расслабляющего эффекта за короткое время.

Ложимся на пол, представляем себя мухой, которая приклеилась к полу. Ноги, руки, плечи, голова тянутся вверх. Необходимо оторваться от пола, совершая руками и ногами мелкие вибрационные движения. Колени прямые, импульс исходит из кистей и ступней. «Отклеиваемся» не менее 4 минут.

В результате должны сильно напрягаться одновременно все мышцы. После «Отклеивания» тело растекается по полу подобно медузе. Состояние расслабления сопровождается бессмыслием, полной релаксацией. Данное упражнение снимает хронические мышечные напряжения.

Тренинг на расслабление

Гимнастика для мышц.

Целью является расслабление отдельных групп мышц. Постарайтесь осознавать обособленность групп мышц, снимать напряжение. Необходимо выполнять упражнение индивидуально, ежедневно. Можно перед сном или в виде утренней зарядки. Дыхание на протяжении всего упражнения глубокое, брюшное.

Лицо

Поднимаем брови как можно выше, и держим до полного изнеможения мышц. Важно, что остальные мышцы свободны. Сильно зажмуриваем глаза, расслабляем. Улыбаемся до ушей, целуем губами, нижняя челюсть в максимально низкой позиции.

Упражнение выполняется циклами «Напряжение- расслабление». Время напряжения длится до полного изнурения мышц.

Плечи

Тянемся плечом до уха, при этом голову не наклоняя. Расслабляем. Вторым плечом. Должно появиться ощущение тяжести в плечах.

Руки

Крепко сжимаем кисти в кулаки и держим в таком положении. Расслабляем. Если выполнять добросовестно, должно появиться покалывание в пальцах и теплота.

Живот и бедра

Садимся на стул, ноги подняты перед собой. Держим до предела напряжение в бедрах. Расслабляем. Зарываем как можно тверже ступни в землю, тем самым напрягаем противоположную группу мышц. Расслабляем. Постарайтесь ощутить расслабление в верхней части ног.

Ступни

Садимся, плотно устанавливаем ноги на полу. Максимально поднимаем пятки вверх. Расслабляем. Теперь носки (напряжение в передней части ног и ступне). Расслабляем.

Выполняя все этапы упражнения, необходимо уделять внимание ощущению в мышцах!

В продолжение этого упражнения, ложимся на спину и начинаем поэтапно напрягать разные отдельные группы мышц, при этом, не совершая движений.

Дыхание брюшное.

Во время выполнения всех упражнений нельзя разговаривать и отвлекаться. Необходимо полностью сосредоточиться на ощущениях в мышцах!

Напряжение позы.

Цель упражнения: высвобождение напряжения мышц через непроизвольные движения и дрожь.

Напряженные позы являются основой биоэнергетического тренинга, помогают избавиться от мышечных зажимов. В позах тело максимально сбалансировано. «Динамически наклон выражает готовность к действию, энергетически — тело заряжается от ног к голове» (Lowen, 1976, p. 74).

1. Арка: встаньте, расставив ноги примерно на 45 см, мыски повернуты вовнутрь, пятки врозь, колени согнуты. Кулаки ставьте на поясницу и прогибайтесь назад так, чтобы тело было перпендикулярно полу. Обратите внимание на области напряжения в теле (в передней части бедер, пояснице, шее и т. д.). Глубокое брюшное дыхание, удерживайте паузу 2—3 мин., тело расслаблено максимально. Если поза исполнена правильно, то ноги начинают дрожать. Вибрации в мышцах — это ослабление и выход хронических мышечных напряжений.

2. Кольцо: расставляем ноги на 25 см, мыски слегка повернуты вовнутрь, тело наклонено вперед. Касаемся пола перед собой пальцами рук, не опираясь на них. Переносим вес тела на пальцы ног. Необходимо получить состояние неустойчивого равновесия. Обязательно глубокое дыхание через рот. Необходимо удерживать позу 2-3 минуты, начинают дрожать ноги, вибрации и теплота распространяются по всему телу. Дрожь — показатель энергетизации мышц, естественная реакция мышц на напряжение. По окончании упражнения поднимайтесь как можно медленнее.

3. Обратное кольцо: ложимся на ковер. Колени согнуты, ноги расставлены на 30 см. Спину прогибаем, притягивая себя руками к лодыжкам. Пола касаются только макушка, ступни и плечи. Кулаки положите под пятки, колени выдвиньте вперед. Дыхание глубокое, брюшное, ягодицы максимально расслаблены. Начинает дрожать таз. Качните тазом вверх-вниз несколько раз для усиления ощущения. Дыхание глубокое, покачайтесь немного на пятках. Таз начинаем двигать вверх и вниз через 2—3 мин. Это упражнение снимает тазовые напряжения.

4. Стойка на одной ноге: стоим на одной ноге до момента полного изнеможения, утомления мышц. Можно сосредоточить внимание на любом воображаемом объекте, к примеру, совершите маршрут путь из дома на работу (в институт), вспоминая все мысли и чувства, возникавшие по пути. Отвлечение обычно удлиняет процесс. Мышцы в таком состоянии ослабляются и не могут удерживать напряжение, которое имеется в них, что ощущается через вибрации.

Оживление тела.

Цель упражнения: достижение состояния равновесия сознания, полное расслабление, снятие мышечных напряжений. Это упражнение медитативное. Выполняется в течение 15 мин. Правильно выполненное упражнение является более качественным отдыхом, чем продолжительный сон. Снимаются хронические мышечные напряжения, освобождается сознание.

1 этап: рекомендуется выполнять после расслабления (мышечная гимнастика). Участники лежат на полу, дыхание брюшное, глубокое, на «внутреннем экране» — черное - черное ночное небо без просветов и звезд, абсолютная темнота. Выполняем вдох, холод и чернота ночи втягиваются в легкие. С выдохом темнота и холод распространяются по телу в следующем порядке: ноги, щиколотки, колени, пах и т. д.

Если появляется дрожь, упражнение выполняется правильно. Её можно ощутить, слегка прикоснувшись к телу в любом месте. Если мелкая дрожь превращается в сотрясающий озноб, участнику нужно перейти к выполнению следующего этапа. (желательно, чтобы был помощник)

2 этап: наше черное небо на «внутреннем экране» начинает постепенно светлеть. Начинается рассвет. Чем светлее и голубее небо, тем больше тепла вдыхается в легкие с воздухом, распространяется по телу, начиная также с пальцев ног далее по порядку. Тело постепенно согревается, при этом наступает полнейшее расслабление, легкость и теплота (может быть и наоборот, тяжесть это индивидуальное проявление расслабления) в мышцах.

«Пластический язык»

Упражнение

Лидер

Один человек спереди. Группа людей располагается точно за его спиной толпой на некоторой дистанции. Задача лидера при помощи пластического языка (подг. движ., точка) провести команду самыми интересными путями в разных скоростях, через разные препятствия. Задача команды – находиться точно за спиной лидера и не изменять дистанцию от него, внимательно следить за его действиями и стараться действовать так же.

Партнер

Два партнера стоят лицом к лицу, взяв друг друга за локти. Один партнер закрывает глаза. Второй при помощи подготовительных движений одновременно с партнером перемещается в разные стороны. Сначала прыжками(по одному прыжку), потом шагами в разных скоростях.

ПРИЛОЖЕНИЕ 7. «Скороговорки»

Ехал грека через реку.
Видит грека - в реке рак.
Сунул грека руку в реку.
Рак за руку грека - цап!

Карл у Клары украл кораллы, Клара у Карла украла кларнет

Кукушка кукушонку купила капюшон. В капюшоне кукушонок смешон.

Сшит колпак, да не по-колпаковски,
Вылит колокол, да не по-колоколовски.
Надо колпак переколпаковать, перевыколпаковать.
Надо колокол переколоколовать, перевыколоколовать

Шла Саша по шоссе и сосала сушку

Шашки на столе
Шишки на сосне

Шапкой Саша шишки сшиб

Шел Егор через двор
Нес топор чинить забор

Галка села на забор
Грач завел с ней разговор

Расскажите про покупки
Про какие про покупки
Про покупки, про покупки, про покупочки мои.

Бык тупогуб,
Тупогубенький бычок,
У быка была губа тупа.

На мели мы лениво налима ловили,
И меняли налима вы мне на линя,
О любви не меня ли так мило молили
И в туманы лимана манили меня?

Три сороки тараторки тараторили на горке три сороки три трещётки
потеряли по три щётки

Белый снег. Белый мел.
Белый сахар тоже бел.
А вот белка не бела.
Белой даже не была.

Купили Валерику и Вареньке
Варежки и валенки.

Полосатые паласы
Полоскала дочка Власа.
Полоскала, полоскала -
Полосатой речка стала.

Косарь косил, косу носил,
Коси, коса, пока роса.

Роса долой - косец домой.
Коса косит гладко, коса любит лопатку,
Лопатка песочек, косец - пирожочек.

Кукушка кукушонку купила капюшон.
Надел кукушонок капюшон,
Как в капюшоне он смешон!

Ехал Грека через реку,
Видит Грека - в реке рак,
Сунул Грека руку в реку,
Рак за руку Греку цап.

Рыла свинья, тупорыла, белорыла,
Полдвора рылом из-рыла,
Вырыла, подрыла, до норы не дорыла.
На то хавронье и рыло, чтобы она рыла.

Краб крабу сделал грабли,
Подарил грабли крабу:
Грабь граблями гравий, краб.

Вот так Ермак - посеял мак,
Расцвел мак. Вот так Ермак!
Пожал мак, смолотил мак,
Продал мак - вот так Ермак!

Макару в карман комарик попал.
Комар у Макара в кармане пропал.
Про это сорока в бору протрещала:
"В кармане Макара корова пропала!"

Саша любит сушки, Соня ватрушки.

Шла Саша по шоссе и сосала сушку.

Сорок сорок воровали горох,
Сорок ворон отогнали сорок.
Сорок орлов напугали ворон,

Сорок коров разогнали орлов.

Задали в школе детям урок:
Прыгают в поле сорок сорок.
Десять взлетели, сели не ели.
Сколько осталось в поле сорок?

Петр Петрович, по имени Перепелович
пошел погулять,
Поймал перепелку, пошел продавать.
Пронес по рынку, просил полтинку,
Подали пятак, он продал и так!

В огороде Фекла ахала и охала,
Уродилась свекла не на грядке - около.
Жалко Фекле свеклу, жалко свекле Феклу,
Жаловалась Фекла: -Заблудилась свекла!

Два дровосека, два дроворуба,
Два дровокола отточили топоры,
Топоры остры-то до поры,
До поры остры топоры, до времени.
Ходит квочка около дворочка,
Водит деток около клеток.

Дарья дарит Дине дыни.

Юлька-Юленька-юла,
Юлька юркая была,
Усидеть на месте Юлька
Ни минуты не могла.

Карл у Клары украл кораллы,
А Клара у Карла украла кларнет.

Сшит колпак, вязан колпак, да не по-колпаковски,
Вылит колокол, кован колокол, да не по-колоколовски,
Надо колпак переколпаковать, да перевыколпаковать.
Надо колокол переколоколовать, да перевыколоколовать.

Четыре утайки у девочки Тайки,
Мчатся за Тайкою девочки стайкою.
Пятки стучат, глазки блестят:
Нынче девчонки ребят обхитрят.

Пошел Ипат лопаты покупать, купил Ипат пять лопат.
Шел через пруд, зацепился за прут.
Упал в пруд Ипат, пропали пять лопат.

Тень-тень-потетень, весь день, где пень -
Заплетаю плетень, и прирасплетываю.

У ёлки иголки колки.

Этой щеткой чищу зубы,
Этой щеткой башмаки,
Этой щеткой чищу брюки,
Все три щетки мне нужны.

В роще щебечут стрижи,
Чечетки, щеглы и чижи.

В цветнике цветут цветы.

Бегают две курицы прямо на улице.

Четыре черненьких чумазеньких чертенка
Чертили черными чернилами чертеж.
Черезвычайно чисто!

Ящерка на ялике
Яблоки на ярмарку
В ящике везла.

Сорока за строчкою строчка
Строчит сорочатам сорочки.

Четверть четверика гороха без червоточки.

Шли сорок мышей и шесть нашли грошей, а мыши, что поплоче, нашли по двадцать грошей.

Кусты и кустыни в пустыне грустят -
Их жизни пусты без десятков кустят.

Королева кавалеру
Каравеллу подарила,
Королева с кавалером
В каравелле удалилась.

Дружно в оркестре играли дети:
Карл играл на черном кларнете,
Кирилл - на валторне,
На арфе - Алла,
А на рояле Лара играла.

У Сашки в кармашке шишки и шашки.

Есть Кирилл присел, да кисель кисел.

У Еремы и Фомы кушаки - во всю спину широки,
колпаки переколпачены, новы,
да шлык хорошо сшит, шитым бархатом покрыт.

Не тот, товарищи, товарищу товарищ,
Кто при товарищах товарищу товарищ,
А тот, товарищи, товарищу товарищ,
Кто без товарищей товарищу товарищ.

Скороговорун скороговорил, vyskороговаривал, что все скороговорки
перевыскороговорит, но, заскороговорившись, vyskороговаривал, что всех
скороговорок не перескороговоришь, не перевыскороговоришь.

Даже шею, даже уши ты испачкал в черной туши.
Становись скорей под душ. Смой с ушей под душем тушь.
Смой и с шеи тушь под душем. После душа вытрись суше.
Шею суше, суше уши, и не трогай больше туши.

У Феофана Митрофаныча три сына Феофаныча.

- Полили вы лилию?
- Видели мы Лидию.

- Видели вы Лидию?
- Полили мы лилию.

Волк рыщет - пищу ищет.
Вот тебе щи, а нас не ищи!

Везет Сенька Саньку с Сонькой на санках,
Везет, да скороговорками так и сыплет:
мол, тетерев сидел на дереве, от дерева - тень тетерева;
мол, у гусыни усов не ищи - не сыщешь;
мол, каков Савва, такова и слава...
Пляшут на языке скороговорки, как караси на сковородке.
Всех скороговорок не перескороговоришь, не перевыскаговоришь.

Как на утренней на зорьке
Два Петра и три Федорки
Соревнуются с Егоркой
Говорить скороговоркой.

Пособи сапоги сапожнику пошить.
Пряжки серебром на сапогах посеребрить.
Пособи сапоги, пособи сапожки
Мастеру скорей пошить босоногой блошке.

Шелест шелестит листвою.
Шепот шепчется с травой.
Тишь затихла в тишине.
"Тише, тише...", - слышно мне.

Уж пожаловал ежам
Новых дюжину пижам.
Прежние пижамы
Исколоты ежами.

У пчелы, у пчелки
Почему нет челки?
Отвечаю почему:
- Челка пчелке на к чему.

Мяч скучал на чердаке.
Мячик ищут в сундуке.
Тщетно ищут мячик
Девочка и мальчик.

Мама шьет сорочку дочке.
Строчит строчки на сорочке.

Срочно строчит сорок строчек:
Растет дочка, как расточек.

Полосатые паласы
Полоскала дочка Власа.
Полоскала, полоскала -
Полосатой речка стала.

Ярослав и Ярославна
Поселились в Ярославле.
В Ярославле живут славно
Ярослав и Ярославна.

Пел перепел за деревней.
Пел тетерев средь деревьев.
Перепел пел-пел
Тетерева перепел.

Рисовала Лариса акварелью нарциссы.
Георгины гуашью рисовала Наташа.

Макару в карман комарик попал.
Комар у Макара в кармане пропал.
Про это сорока в бору протрещала:
"В кармане Макара корова пропала!"

Рапортовал да недорапортовал.
Стал дорапортовывать - зарапортовался.

Дроводреворубы рубили дубы.

Циркач умеет гарцевать,
Зверей и птиц дрессировать.

Говорил командир про полковника и про полковницу,
про подполковника и про подполковницу,
про поручика и про поручицу,
про подпоручика и про подпорутчицу,
про прапорщика и про прапорщицу,
про подпрапорщика, а про подпрапорщицу молчал.

Вакул бабу обул, да и Вакула баба обула.

Шакал шагал, шакал скакал.

Сшила Саша Сашке шапку,
Сашка шапкой шишку сшиб.

Три сороки-тараторки
Тараторили на горке.

Съел молодец тридцать три пирога с пирогом,
И все со сметаной и с творогом.

Купили Валерику и Вареньке
Варежки и валенки.

Съел Валерик вареник,
А Валюшка вартушку.

Носит Сеня в сени сено,
Спать на сене будет Сеня.

Перепел перепелку и перепелят
В перелеске прятал от ребят.

Пилил Филипп поленья из лип.

На рынке Кирилл ложку и кружку купил.

У Антипа в саду одна липа,
А Филипп посадил семь лип.

Баран буян залез в бурьян.

Пошел спозаранку Назар на базар.
Купил там козу и корзину Назар.

Хохлатые хохотушки
хохотом хохотали:
ха-ха-ха-ха-ха!

Два дровосека, два дровокола,
два дроворуба говорили про Ларю,
про Ларьку, про Ларину жену.

Под горой бугор,
На бугре Егор,
У Егора кол,
На колу колокол.

Прокоп полол укроп, полол и пропалывал.

Краб крабу сделал грабли.
Подал грабли крабу краб:
сено, граблями краб грабь!

Рододендроны из дендрария.

Белые бараны били в барабаны.
Без разбору били, лбы себе разбили.

Была у Фрола, Фролу на Лавра наврала, пойду к Лавру, Лавру на Фрола навру.

Карл клал лук на ларь. Клара крала лук с ларя.

Говорил попугай попугаю, я тебя попугай попугаю.
Отвечает ему попугай- "Попугай, попугай, попугай!"

Дед Данил делил дыню:
Дольку Диме, дольку Дине.

Хитрую сороку поймать морока,
А сорок сорок - сорок морок.

У перепела и перепелки пять перепелят.

Были галчата в гостях у волчат,
Были волчата в гостях в галчат,
Нынче волчата галдят, как галчата,
И, как волчата, галчата молчат.

Отлежал бычок бочок.
Не лежи, вставай, бычок!

Бомбардир бомбардировал Бранденбург.

У осы не усы, не усища, а усики.

Шел Шишига по шоссе,
Шел шурша штанами.
Шаг шагнет, шепнет: "Ошибка",
Шевельнет ушами.

Жужжит жужелица, жужжит, да не кружиться.

Из кузова в кузов шла перегрузка арбузов.
В грозу, в грязи от груза арбузов развалился кузов.

ПРИЛОЖЕНИЕ 8. «Развитие речевого дыхания»

Лети, бабочка!

Цель: развитие длительного непрерывного ротового выдоха; активизация губных мышц.

Оборудование: 2-3 яркие бумажные бабочки.

Ход игры: Перед началом занятия к каждой бабочке привяжите нитку длиной 20-40 см, нитки прикрепите к шнуру на некотором расстоянии друг от друга. Шнур натяните так, чтобы бабочки висели на уровне лица стоящего ребенка.

Педагог показывает ребенку бабочек и предлагает поиграть с ними.

- Смотри, какие красивые разноцветные бабочки! Посмотрим, умеют ли они летать.

Педагог дует на бабочек.

- Смотри, полетели! Как живые! Теперь ты попробуй подуть. Какая бабочка улетит дальше?

Ребенок встает возле бабочек и дует на них. Необходимо следить, чтобы ребенок стоял прямо, при выдохе не поднимал плечи, дул на одном выдохе, не добирая воздух, не надувал щеки, а губы слегка выдвигал вперед.

Дуть можно не более 10 секунд с паузами, чтобы не закружилась голова.

Листопад

Цель: обучение плавному свободному выдоху; активизация губных мышц.

Оборудование: вырезанные из тонкой двухсторонней цветной бумаги желтые, красные, оранжевые листочки; ведерко.

Ход игры: Педагог выкладывает на столе листочки, напоминает детям про осень.

- Представьте, что сейчас осень. Красные, желтые, оранжевые листья падают с деревьев. Подул ветер - разбросал все листья по земле! Давайте сделаем ветер - подуем на листья!

Взрослый вместе с детьми дует на листья, пока все листочки не окажутся на полу. При этом необходимо следить за правильностью осуществления ротового выдоха, а также за тем, чтобы дети не переутомлялись.

- Все листики на земле... Давайте соберем листочки в ведерко. Педагог и дети собирают листочки. Затем игра повторяется снова.

Снег идёт!

Цель: формирование плавного длительного выдоха; активизация губных мышц.

Оборудование: кусочки ваты.

Ход игры: Педагог раскладывает на столе кусочки ваты, напоминает детям про зиму.

- Представьте, что сейчас зима. На улице снежок падает. Давайте подуем на снежинки!

Педагог показывает, как дуть на вату, обучающиеся повторяют. Затем все поднимают вату, и игра повторяется снова.

Одуванчик

Цель: развитие плавного длительного выдоха через рот; активизация губных мышц.

Ход игры: Игру проводят на воздухе - на полянке, где растут одуванчики. Взрослый предлагает детям найти среди желтых одуванчиков уже отцветшие

и сорвать их. Затем показывает, как можно подуть на одуванчик, чтобы слетели все пушинки. После этого предлагает детям подуть на свои одуванчики.

- Давайте подуем на одуванчики! Дуйте один раз, но сильно - чтобы все пушинки слетели. Смотрите, летят пушинки, как маленькие парашютики.

Можно устроить соревнование: каждый из детей дует на свой одуванчик один раз. Побеждают те из детей, у которых на головке цветка не останется ни одной пушинки.

Также можно организовать игру "Дед или баба?":

- Давайте поиграем в игру "Дед или баба?"! Подуйте на свои одуванчики только один раз. Если на головке цветка не осталось пушинок - это лысая голова. Значит, получился дед. Если пушинки остались - это волосы на голове - то получилась баба. Выигрывает тот, у кого получился дед!

Катись, карандаш!

Цель: развитие длительного плавного выдоха; активизация губных мышц.

Оборудование: карандаши с гладкой или ребристой поверхностью.

Ход игры: Обучающийся сидит за столом. На столе на расстоянии 20 см от ребенка положите карандаш. Сначала педагог показывает, как с силой дуть на карандаш, чтобы он укатился на противоположный конец стола. Затем предлагает ребенку подуть на карандаш. Второй участник игры ловит карандаш на противоположном конце стола. Можно продолжить игру, сидя напротив друг друга, и перекатывая друг другу карандаш с одного конца стола на другой.

Организуя игру в группе, можно устроить соревнование: двое детей сидят за столом, перед ними лежат карандаши. Дуть на карандаш можно только один раз. Побеждает тот, чей карандаш укатился дальше.

Весёлые шарики

Цель: развитие сильного плавного направленного выдоха; активизация губных мышц.

Оборудование: легкий пластмассовый шарик.

Ход игры: С шариками можно играть так же, как с карандашами (см. предыдущую игру). Можно усложнить игру. Прочертите на столе линию. Затем возьмите шарик и положите на середину стола (на линии). Двое детей сидят за столом напротив друг друга, по разные стороны шарика на линии.

- Надо дуть на шарик так, чтобы он укатился на противоположную сторону стола. А тебе нужно постараться, чтобы шарик не попал на твою часть стола. Дуть нужно сильнее. Начали!

Побеждает тот, кто сумел сдуть шарик за линию, на противоположную сторону стола.

Уточки

Цель: развитие сильного плавного направленного выдоха; активизация губных мышц.

Оборудование: резиновая уточка с утятами (набор для купания); другие легкие резиновые или пластмассовые игрушки, плавающие в воде.

Ход игры: На невысокий стол поставьте таз с водой. Педагог показывает ребенку утку с утятами и предлагает поиграть.

- Представь, что это озеро. Пришла на озеро утка с утятами. Вот как плавает утка.

Педагог дует на игрушки, предлагает подуть обучающемуся. Затем игра усложняется.

- Посмотри: утята уплыли далеко от мамы. Утка зовёт утят к себе. Давай поможем утятам поскорее приплыть к маме-утке!

В этом случае струя воздуха во время ротового выдоха должна быть не только сильной, но и направленной.

Бульки

Цель: развитие сильного ротового выдоха; обучение умению дуть через трубочку; активизация губных мышц.

Оборудование: стакан с водой, коктейльные трубочки разного диаметра.

Ход игры: В стакан, наполовину наполненный водой, опустите коктейльную трубочку и подуйте в нее - пузыри с громким бульканьем будут подниматься на поверхность. Затем дайте трубочку ребенку и предложите подуть.

- Давай сделаем веселые бульки! Возьми трубочку и подуй в стакан воды. Если дуть слабо - получаются маленькие бульки. А если подуть сильно, то получается целая буря! Давай устроим бурю!

По "буре" в воде можно легко оценить силу выдоха и его длительность. В начале занятий диаметр трубочки должен быть 5-6 мм, в дальнейшем можно использовать более тонкие трубочки.

Расти, пена!

Цель: развитие сильного ротового выдоха; активизация губных мышц.

Оборудование: стакан с водой, коктейльные трубочки разного диаметра, жидкость для мытья посуды.

Ход игры: Эту игру можно предложить ребенку после того, как он научится хорошо дуть через трубочку в стакан с водой (не пьет воду, не перегибает трубочку). Добавьте в воду немного жидкости для мытья посуды, затем возьмите трубочку и подуйте в воду - с громким бульканьем на глазах у обучающегося вырастет облако переливающихся пузырей. Затем предложите подуть ребенку. Когда пены станет много, можно подуть на нее.

Перышко, лети!

Цель: развитие сильного плавного направленного выдоха; активизация губных мышц.

Оборудование: птичье перышко.

Ход игры: Подбросьте перышко вверх и дуйте на него, не давая упасть вниз. Затем предложите подуть обучающимся. Обратите его внимание на то, что дуть нужно сильно, направляя струю воздуха на перышко снизу вверх.

Мыльные пузыри

Цель: развитие сильного плавного выдоха; активизация губных мышц.

Оборудование: пузырек с мыльным раствором, рамка для выдувания пузырей, трубочки различного диаметра - коктейльные, из плотной бумаги, пластиковая бутылка с отрезанным дном.

Ход игры: Сначала педагог выдувает пузыри, а ребенок наблюдает и ловит их. Затем предложите обучающимся выдуть пузыри самостоятельно.

Свистульки

Цель: развитие сильного плавного выдоха; активизация губных мышц.

Оборудование: детские керамические, деревянные или пластмассовые свистульки в виде различных птиц и животных.

Ход игры: Перед началом занятия следует подготовить свистульки. Раздайте детям свистульки и предложите подуть в них.

- Посмотрите, какие красивые у вас игрушки-свистульки! У Маши - птичка, а у Вани - олень. Давайте устроим лесной концерт - каждый из зверей и птиц поёт свою песенку!

Бумажный флажок

Цель: развитие сильного плавного непрерывного выдоха; активизация губных мышц.

Оборудование: полоски тонкой цветной бумаги (размер: 15х2,5 см).

Ход игры: Перед началом занятия подготовьте полоски бумаги. Покажите детям, как можно подуть на полоску, поднеся ее к нижней губе (полоску следует держать большим и указательным пальцами).

- Давайте превратим бумажные полоски в настоящие флажки. Для этого нужно сделать ветер - вот так! Флажки полощутся на ветру!

Список литературы:

1. Станиславский К. С. Моя жизнь в искусстве (изд. любое).
2. Станиславский К. С. Работа актера над собой. Работа актера над ролью (изд. любое).
3. Щепкин М. С. Записки. Письма. Современники о Щепкине. М., 1952.
4. Александрова З. Люблю театр. М., 1971.
5. Бояджиев Г. От Софокла до Брехта за сорок театральных вечеров. М., 1969.
6. Гиацинтова С. Жизнь театра. М., 1963 (серия «В мире прекрасного»).
7. Ершов П. Режиссура как практическая психология. М., 1976.
8. Завадский Ю. Об искусстве театра. М., 1965.
9. Ильинский И. Со зрителем наедине. Беседы о театральном искусстве. М., 1964.
10. Кнебель М. Слово в творчестве актера. М., 1970; Она же. Поэзия педагогики. М., 1976.
11. Немирович-Данченко В. И. О творчестве актера. Хрестоматия. М., 1973.
12. Плучек В. На сцене Маяковский. М., 1964.
13. Ракитина Е. В зеркале сцены (о художнике в театре). М., 1975.