

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дом детского творчества Курортного района Санкт-Петербурга
«На реке Сестре»

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБУ ДО ДДТ Курортного района
Санкт-Петербурга «На реке Сестре»
(Протокол от 30.08.2021 № 1)

УТВЕРЖДЕНА
Приказом от 01.09.2021 № 128
Директор ГБУ ДО ДДТ Курортного района
Санкт-Петербурга «На реке Сестре»
М.В.Куканова



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ТЕАТРАЛЬНАЯ СТУДИЯ «КРУГ»»**

Уровень: общекультурный

Возраст учащихся: 12-18 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Абушаев Рустам Камильевич,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2021

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Театральная студия «КРУГ»»
Сведения об авторе	ФИО: Абушаев Рустам Камильевич
	Место работы: ГБУ ДО ДДТ «На реке Сестре»
	Должность: педагог дополнительного образования
Год разработки, редактирования	2021
Направленность	художественная
Направление	театральное
Возраст учащихся	13-18 лет
Срок реализации	1 год
Актуальность	Через знакомство и приобщение детей к театральному искусству обеспечивается совершенствование процесса развития и осуществляется подъем духовно-нравственной культуры обучающихся.
Цель	Подготовить ребенка к самостоятельному художественному творчеству, связанному с искусством театра, формирование творческих умений и навыков средствами театрального искусства, организации их досуга путем вовлечения в театральную деятельность
Ожидаемые результаты	- выявление, развитие и реализация творческих потенциальных способностей обучающихся. -оценивать точность осуществления исполнительского замысла — проявлять артистическую смелость и характер при выполнении заданий. -воспитание чувства коллективизма и ответственности за конечный результат труда.
Режим занятий	- 1 год обучения – 144 часа; 2 раза в неделю по 2 учебных часа, с использованием дистанционных технологий – онлайн-занятия 30 минут
Формы подведения итогов реализации программы	Основной формой подведения итогов является показ спектаклей, литературно-музыкальных композиций и участие в школьных и клубных мероприятиях

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа составлена на основе:

1. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» ФЗ №273 от 29.12.2012 г. (действующая редакция 2016 года);
2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. №996-р;
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
5. Распоряжения Комитета по образованию № 617-р от 01.03.2017 «Об утверждении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»;
6. «Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ среднего, профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением ЭО и ДОТ» от 24.03.2020г.
7. Положения о порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных, общеразвивающих программ ГБОУ ДДТ «На реке Сестре».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Театральная студия «КРУГ» имеет **художественную** направленность.

Актуальность заключается в том, что через знакомство и приобщение детей к театральному искусству обеспечивается совершенствование процесса развития и осуществляется подъем духовно-нравственной культуры обучающихся. Театр - искусство коллективное, и творцом в театральном искусстве является не отдельно взятый человек, а коллектив, творческий ансамбль, который, по сути, и есть автор спектакля.

Отличительные особенности программы

Занятия учат учащихся общаться друг с другом, делиться мыслями, умениями, знаниями. Методы, формы и содержание театральных упражнений реализуют одновременно три цели: погружают детей в присущую им стихию игры, развивают психологические структуры (внимание, мышление, волю, память), придают учебному дню привлекательные для детей качества интересного и веселого труда.

Адресат программы

Средний возраст учащихся 13-18 лет. Для обучающихся характерен повышенный уровень познавательного интереса. В этом возрасте изменяется положение детей в системе деловых и личностных отношений с окружающими людьми. Это определяется значительным ростом физических способностей, изменением психологической позиции и ощущением школьниками «взрослости», желанием проявить свою индивидуальность и творческие способности. Все больше места в их жизни начинают занимать полезные дела, все меньше времени отводится на отдых и развлечения. Познавательные процессы достигают такого уровня, что они оказываются, практически, готовы к выполнению всех видов умственной работы взрослого человека. Активно идет процесс познавательного развития, совершенствуется память, речь, мышление. Они могут мыслить логически, заниматься теоретическими рассуждениями, самоанализом. В социальном плане свойственны высокая самооценка (часто адекватная), стремление к самоутверждению (зачастую через негативные поступки), культ силы в дружбе, критическое отношение к

взрослым. Это период формирования групп, большое значение приобретают взаимоотношения со сверстниками.

Объем программы

Год обучения	Количество часов		Количество детей в группе
	В неделю	В год	
1 год обучения	4	144	15

Цель и задачи программы:

Цель: формирование творческих умений и навыков средствами театрального искусства, организации их досуга путем вовлечения в театральную деятельность.

Задачи:

Обучающие: - научить определять и различать виды театрального искусства;

- обучить основам зрительского этикета;
- обучить навыкам работы над голосом;
- обучить управлять своим вниманием;
- формировать умение четко формулировать свои мысли;
- научить выстраивать логическую цепочку поведения персонажа;
- формировать умение применять полученные исполнительские навыки в работе над сценическим образом.

Развивающие: - развитие эстетических способностей;

- развивать сферы чувств, соучастия, сопереживания;
- развивать зрительное и слуховое внимание, память, наблюдательность
- активизация мыслительного процесса и познавательного интереса.

Воспитательные: - воспитание чувств любви и дружбы;

- формирование духовной культуры, обусловленной традициями семейного воспитания;
- воспитание устойчивого интереса к театральному искусству;
- воспитание коммуникативных качеств личности в общении;
- приобщение к здоровому образу жизни;

Условия реализации программы

Режим занятий: программа рассчитана на 3 года обучения – 144 учебных часа, 2 раза в неделю по 2 учебных часа, в условиях ограничений по COVID онлайн занятия по 30 минут.

Условия набора в коллектив: при наборе в объединение проводится анкетирование, прослушивание обучающегося, выявление его музыкальных и театральных способностей.

Условия формирования групп: группа 1 года обучения – 15 обучающихся. При наличии свободных мест возможен прием в течение всего учебного года.

Формы и методы организации образовательного процесса

Занятия очные. **Основной формой** работы является учебное задание, а также беседы, посещение концертов, принятие участия в подготовке праздников. Для детей праздник — это целое событие в жизни. При подготовке к празднику дети сами готовят спектакли, самостоятельно знакомятся с тематической литературой.

С использованием дистанционных образовательных технологий:

- видео-занятия, видео-уроки, мастер-классы;
- виртуальные музыкальные гостиные;
- тесты, викторины по изученным теоретическим темам;
- адресные дистанционные консультации.

В организации дистанционного обучения по программе используются следующие платформы и сервисы: ВКонтакте (для информирования родителей), программа-приложение Zoom, Youtube, Wikipedia, WhatsApp, Google class, Сферум.

В мессенджерах с начала обучения создается группа, через которую согласно расписания происходит обмен информацией, в ходе которой обучающиеся получают теоретическую информацию. Получение обратной связи организовывается в формате присылаемых в электронном виде видео, фото промежуточных результатов работы.

Планируемые результаты освоения программы

Предметные: - определять и различать виды театрального искусства;

- владеть основами зрительского этикета;
- владеть навыками работы над голосом;
- управлять своим вниманием;
- четко формулировать свои мысли;
- выстраивать логическую цепочку поведения персонажа;
- применять полученные исполнительские навыки в работе над сценическим образом.

К концу года занятий обучающийся

Знает:

- что такое театр, чем отличается театр от других видов искусств;
- историю зарождения театра;
- виды театров;
- какие существуют жанры драматургии, и чем они характеризуются;
- материально техническую часть сценического оборудования.

Имеет представления:

- об элементарных технических средствах сцены;
- об оформлении сцены;
- о нормах поведения на сцене и в зрительном зале;
- об актёрском этюде и его разновидностях;
- об основах написания театрального сценария;
- об основных замыслах сюжета.

Умеет:

- выражать свое отношение к явлениям в жизни и на сцене;
- образно мыслить;
- концентрировать внимание;
- ощущать себя в сценическом пространстве;
- выразить характер объекта через событие;
- применять выразительные средства для выражения характера сцены;
- фрагментарно разбирать произведение, а также фрагментарно его излагать;
- пользоваться техническими выразительными средствами;
- анализировать, делать выводы и правильно излагать свои мысли через этюд – импровизацию.

Приобретает навыки:

- общения с партнером (по спектаклю);
- элементарного актёрского мастерства;
- образного восприятия окружающего мира;
- адекватного и образного реагирования на внешние раздражители;
- коллективного творчества.

А так же избавляется от излишней стеснительности, боязни общества, комплекса "взгляда со стороны", приобретает общительность, открытость, способность бережного отношения к окружающему миру, ответственность перед коллективом.

Личностные: - самостоятельность и личная ответственность за свои поступки,

- установка на здоровый образ жизни;
- ценностное отношение к окружающему миру, готовность следовать нормам нравственного, этического поведения;
- уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов.

Метапредметные:

Регулятивные универсальные учебные действия: - понимать и принимать учебную задачу, сформулированную педагогом;

- планировать свои действия на отдельных этапах работы над инсценировкой, пьесой;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;

- анализировать причины успеха/неуспеха.

Коммуникативные универсальные учебные действия: - включаться в диалог, в коллективное обсуждение, проявлять инициативу и активность;

- работать в группе, учитывать мнения партнёров, отличные от собственных;

- учиться выражать свои мысли;

- учиться объяснять свое несогласие и пытаться договориться;

- овладевать навыками сотрудничества в группе в совместном решении учебной задачи.

Познавательные универсальные учебные действия: - пользоваться приёмами анализа и синтеза при чтении и просмотре видеозаписей, проводить сравнение и анализ поведения героя;

- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;

- проявлять индивидуальные творческие способности при сочинении рассказов, сказок, этюдов, чтении по ролям и инсценировании.

- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью педагога;

- учиться добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт, информацию, полученную от педагога, и используя учебную литературу.

Формы подведения итогов реализации программы

Основной формой подведения итогов является показ спектаклей, литературно-музыкальных композиций и участие в школьных и клубных мероприятиях.

Уровень освоения программы – общекультурный.

**Учебный план
по программе «Театральная студия «КРУГ»**

№	Тема	Всего	Теория	Практика	Формы контроля
1	Вводное занятие	3	3		Входной контроль
2	Театральная игра	28	6	22	Текущий, наблюдение
3	Ритмопластика	36		36	Текущий наблюдение
4	Основы театральной культуры	9	9		Текущий наблюдение
5	Этика и этикет	6	6		Текущий
6	Культура и техника речи	24		24	Текущий
7	Работа над спектаклем	38	4	34	Текущий
	Итого	144	30	114	Итоговый контроль

Календарный учебный график
По программе «Театральная студия «КРУГ»

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебный недель	Количество учебный часов	Режим занятий
1 год	01.09.	До полной реализации программы	36	144	Очно: 2 раза в неделю по 2 часа, в условиях ограничений по COVID с использование дистанционных технологий онлайн занятий не более 30 минут.

Содержание программы «Театральная студия «Круг»

1. Вводное занятие

Теория: знакомство с задачами и планом драматического объединения, знакомство с правилами поведения и техники безопасности, знакомство с коллективом проходит в игре, знакомство с программой, правилами поведения, с инструкциями по охране труда, противопожарного инструктажа обучающихся, инструктаж по ПДД.

Самостоятельная работа: просмотр подготовленной педагогом информации онлайн.

2. Театральная игра

Теория: понятие и виды театральной игры, знакомство с видами и характерами образов, понятияб этюд, сюжет.

Практика: игры со словом, развивающие связную образную речь, умение сочинять скороговорки, считалки, небольшие рассказы и сказки, подбирать простейшие рифмы. создание различных по характеру образов, проведение обсуждений этюдов.

Самостоятельная работа: просмотр подготовленной педагогом информации и выполнение заданий онлайн.

3. Ритмопластика

Практика: комплексные ритмические, музыкальные, пластические игры и упражнения, призванные обеспечить развитие двигательных способностей ребенка, пластической выразительности телодвижений, снизить последствия учебной перегрузки. Формы – театрализованные упражнения перед зеркалом, конкурс «Пластические загадки».

игры и упражнения, этюды без слов, этюды со словами, сценки по заданной теме, игры на развитие двигательных способностей.

Самостоятельная работа: выполнение игр и упражнений без слов, этюды со словами, сценки по заданной теме, игры на развитие двигательных способностей.

4. Основы театральной культуры

Теория: знакомство обучающихся с театром как видом искусства; дать понятие, что даёт театральное искусство в формировании личности. Краткие сведения о театральном искусстве и его особенностях: театр - искусство коллективное, спектакль - результат творческого труда многих людей различных профессий.

Самостоятельная работа: просмотр видео материала.

5. Этика и этикет

Теория: связь этики с общей культурой человека, понятие такта, золотое правило нравственности «Поступай с другими так, как ты хотел бы, чтобы поступали с тобой».

Развитие темы такта. (Отработка сценических этюдов «Автобус», «Критика», «Спор»). Культура речи как важная составляющая образа человека, часть его обаяния. Нормы общения и поведения.

Самостоятельная работа: составление сценических этюдов по заданной теме.

6. Культура и техника речи (24 часа)

Практика: игры и упражнения, направленные на развитие дыхания и свободы речевого аппарата, правильной артикуляции, четкой дикции, логики и орфоэпии, тренировочные упражнения: тройка – стройка; каска – сказка; хлопать – слопать; сломать – взломать; течение – стечение; вскрыть – скрыть. «Голос – одежда нашей речи». Специальные театральные игры и упражнения: веселый пятачок; колокольчик; вопрос-ответ; волшебная корзина; вкусные слова; ручной мяч, игры и скороговорки.

Самостоятельная работа: игры и упражнения: веселый пятачок; колокольчик; вопрос-ответ; волшебная корзина; вкусные слова; ручной мяч, игры и скороговорки.

7. Тема «Работа над спектаклем» (38 часов).

Теория: предварительный разбор пьесы: первое чтение произведения руководителем, помочь им уловить основной смысл и художественное своеобразие произведения. Обмен впечатлениями. Пересказ детьми сюжета пьесы с целью выявления основной темы, *Практика:* коллективное разучивание реплик, более детальный анализу ролей.

Воспроизведение в действии отдельных событий и эпизодов. Чтение пьесы (по событиям); разбор текста по линии действий и последовательности этих действий для каждого персонажа. Коллективно выполняются эскизы декораций, костюмов, их изготовление. Индивидуальная подготовка главных исполнителей. Повторное обращение к тексту пьесы.

Генеральные репетиции, выступление.

Важна и непосредственная организация показа пьесы: подготовка афиш, подготовка и проверка оформления, выделение ответственных за декорации.

Самостоятельная работа: чтение пьесы, разучивание реплик.

Оценочные материалы

Формы контроля

В данной образовательной программе предусмотрены:

- входной контроль (анкетирование, прослушивание, выявление творческих и музыкальных способностей проводится педагогом при наборе обучающихся);

- промежуточный контроль результатов проводится в ходе изучения тем программы,

- итоговый контроль в конце изучения разделов программы.

Формы проведения контроля

- анкетирование,

- прослушивание,

- выполнение контрольных заданий. Результаты фиксируются в таблицах.

Приложение.

Отслеживание результатов обучения проводится по контрольным заданиям в конце учебного года.

Важным итогом эффективности реализации является показ спектаклей по окончании учебного года. Спектакли показываются в школе, клубе, детском саду.

Методические материалы

Для достижения наибольшей эффективности работы на занятиях в данном объединении используются **следующие методы**, которые способствуют формированию творческой личности:

1. объяснительно-иллюстрированный метод (предлагает образец, по которому дети работают, анализируют его);

2. исследовательско-поисковый (обучение поиском самостоятельных решений, творческих замыслов);

3. игровой метод (набор игровых методик, развивающих социальную, коммуникативную, творческую деятельность детей).

На начальном этапе обучения программой предусмотрены занятия, построенные на объяснительно-иллюстрационном методе. Это помогает увлечь ребенка процессом освоения новой роли, педагогу необходимо научить ребенка закрепить достигнутый результат. Позднее на занятиях происходит ориентация обучающихся на творческий подход к заданию, что дает возможность найти свой стиль в освоении новой роли.

Используются различные практикумы, упражнения. Приложение 2.

Литература:

1. Петрова Т.И., Сергеева Е.Л., Петрова Е.С. «Театрализованные игры в школе»/ журнал «Воспитание школьников». Выпуск 12 – Москва, «Школьная пресса», 2000.
2. Волина В.В. «Занимательное азбукведение». – М.: Просвещение, 2004.
3. Стрельцова Л.Е. «Литература и фантазия». – М.: АРКТИ, 2005.
4. Русские народные сказки, песни, заклички, пословицы, считалки. «Рождество» - пьеса для школьного театра/ Журнал «Начальная школа». №11/1997.
5. Шмаков С.А. «От игры к самовоспитанию». – М.: Новая школа, 2006.
6. Игры, обучение, тренинг./Под ред. Петрушинского. – М.: Новая школа, 2003
7. Побединская Л.А. «Жили-были сказки» - М.: Сфера, 2001

Формы фиксации результатов

Таблица входного контроля

Творческое объединение «Театральная студия «КРУГ»

Педагог

Год обучения _____ Группа №_

Дата заполнения _____

Таблица 1. Входная диагностика знаний и умений в театральной деятельности на начало учебного года.

ФИО	Основы театральной культуры	Речевая культура	Эмоциональное, образное развитие	Музыкальное развитие	Основы коллективной творческой деятельности	Итого

Оценка критериев: от 0 до 30

10-18 – низкий уровень

19-24- средний уровень

25-30 – высокий уровень

Таблицы промежуточного контроля

Творческое объединение «Театральная студия «КРУГ»

Педагог

Год обучения _____ Группа №_

Дата заполнения _____

Таблица 2. Промежуточная диагностика знаний и умений в театральной деятельности на конец первого полугодия.

ФИО	Основы театральной культуры	Речевая культура	Эмоциональное, образное развитие	Музыкальное развитие	Основы коллективной творческой деятельности	Итого

10-18 – низкий уровень

19-24- средний уровень

25-30 – высокий уровень

Таблица 3. Промежуточная диагностика знаний и умений в театральной деятельности на конец второго полугодия.

ФИО	Основы театральной культуры	Речевая культура	Эмоциональное, образное развитие	Музыкальное развитие	Основы коллективной творческой деятельности	Итого

10-18 – низкий уровень

19-24- средний уровень

25-30 – высокий уровень

Практикум**УПРАЖНЕНИЕ 1.**

Произнесите скороговорки на отработку разных звуков. Отрабатывайте при этом артикуляцию всех звуков русского языка.

1.1 О, А

НЕ потраве, а около катилось «О» и охало.

«О» охало, «о» окало... Не потраве, а около...

1.2 Б, П, В, Ф, Г, К, Д, Т, Х

Вакул бабу обул, да и Вакула баба обула.

Бык тупогуб, тупогубенький бычок, у быка бела губа была тупа.

От топота копыт пыль по полю летит.

Около колокола, около ворот коловорот.

Шакал шагал, шакал скакал.

Купи кипу пик. Купи кипу пуха. У елки иголки колки.

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

На меду медовик, а мне не до медовика.

У Феофана Митрофаньча три сына Феофанычи.

1.3 Р, Л, М, Н

На дворе трава, на траве дрова. НЕ руби дрова на траве двора.

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

Мамаша Ромаше дала сыворотку из-под простокваши.

А мне не до недомогания.

Маланья-болтунья молоко болтала, взбалтывала, да не выболтала.

Всех скороговорок не перескороговоришь, не перескоровыговоришь.

1.4 С, З, Ш, Ж, Ч, Щ, Ц

Везет Сенька Саньку с Сонькой на санках. Санки скок, Сеньку с ног, Саньку в бок, Соньку в лоб, все в сугроб.

Чешуя у щучки, щетинка у чушки.

Тщетно тщится щука ущемить леща.

Цапля чахла, цапля сохла, цапля сдохла.

УПРАЖНЕНИЕ 2. Прочитайте приведенные выше скороговорки единым связным текстом чтобы внушить аудитории:

- а) почтенный трепет;
- б) готовность смеяться вместе с вами;
- в) восторг;
- д) панический ужас;
- е) восхищение.

УПРАЖНЕНИЕ 3.

Прочитайте тексты из скороговорок как сказку. Читайте со сказочной интонацией: неторопливо, с несколько загадочным или игривым тоном (в зависимости от событий текста), в конце – «мудрое наставление – «нарек добрым молодцам».

Вариант 1:

Тень-тень-потетень, выше города плетень. Слушайте, кому не лень, сказку-небылицу про красну девицу Маланью-болтунью, что молоко болтала-выбалтывала, да не выболтала, а дала Ромаше сыворотку из-под простокваши. Но Ромаша себе науме: ел не ел, а за столом просидел, по усам текло, а в рот не попало! Вот вам сказка, а нам бубликов связка!

Вариант 2:

Ночь прошла, темноту увела. Замолчал сверчок, запел петушок. Полежала немножко, распахнула окошко. Здравствуй, солнышко-колокольшко!

Расскажу я вам сказку старинную, не шибко короткую, да и нешибко длинную, а такую как раз, как от меня до вас. Не белы лебеди по небу летят, русские люди сказку говорят. Сказка— быль ли, небыль, да и не вранье. Верьте ей, не верьте, а слушать слушайте до конца. Конец— всему делу венец. Сказок у нас, что птиц в стае, да ни одна из них не пустая.

УПРАЖНЕНИЕ 4.

Прочитайте пословицы, посвященные речи. О какой речи они? Приятно ли такую речь слушать? Подберите еще несколько пословиц о речи и голосе.

За твоим языком не поспеешь босиком.

У него слово слову костыль подает.

Говорит, что клеит.

УПРАЖНЕНИЕ 5.

Поиграйте со скороговорками. Произнесите их, изменяя логическое ударение. Работа по парам: один спрашивает, другой отвечает.

Вопрос: Ткач ткет ткани на платки Тане?

Ответ: Ткач ткет ткани на платки Тане.

ПРАКТИКУМ 2

УПРАЖНЕНИЕ 1.

Формирование правильной осанки

Речевое дыхание не должно встречать на своем пути мышечные преграды, зажимы. Для этого важна правильная осанка.

1.1. Правильное положение тела. Встаньте, ссутультесь, расслабьте мышцы спины и плеч.

Попробуйте как бы приподнять тело (плечи и грудь) и откинуть его назад и вниз. Спина стала крепкой, прямой, а руки, шея, плечи— свободными, легкими. Такое положение должно стать привычным, естественным, напоминайте себе об этом путем тренировки.

1.2. Тренировочно-речевая осанка. Встать спиной к стене, прислонясь к ней затылком, лопатками и пятками.

1.3. Снятие мышечного напряжения: «Дровосек» И. П: ноги на ширине плеч, руки опущены. Возьмите двумя руками «топор», поднимите его над головой, одновременно легко и глубоко вдохните, и с коротким полным выдохом через рот сделайте быстрый наклон в перед, опуская руки в низ (удар топором). Выпрямитесь, поднимая руки (вдохнув), и снова наклон и удар топора о полено— с восклицанием «раз»!

1.4. Освобождение от усталости. И. п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. Поднимаясь на носки, вместе с поднятием рук— вдохните. Бросьте расслабленное тело вниз с восклицанием «ух»! и, не выпрямляясь, сделайте еще три дополнительных наклона, выдыхая оставшийся воздух на трех восклицаниях: ух-ух-ух!

Тело расслабляется и опускается все ниже и ниже.

1.5 «Пильщики». Мы сейчас бревно распилим: раз, два, раз, два (повтор. 2 раза) Будут на зиму дрова. (Производим движения руками, как при пилке дров. Стоим чуть наклонившись вперед.)

1.6. «Самолет». Руки в стороны— в полет отправляем самолет. Правое крыло вперед— левое крыло вперед. Раз, два, три, четыре— полетел наш самолет.

(И. п. — стойка ноги врозь, руки в стороны; 1-поворотвправо, 2 —и. п., 3- влево, 4-и. п. ит. д.)

1.7. «Мельница.» Ветер дует, завывает, нашу мельницу вращает. Раз, два, три, четыре— завертелась, закружилась. (И. п. —наклон в перед, руки в стороны; 1- прав. Рукой коснуться пола, лев. Рука назад в сторону, 2 —наоборот.)

1.8. « Насос». А теперь насос включаем, воду из реки качаем. Влево— раз, вправо— два. Потекла ручьем вода. Раз, два, три, четыре (повторить счет 3 раза), хорошо мы

потрудились. (И. п. – стойка ноги врозь. 1- наклон влево, правая рука скользит в верх вдоль туловища; 2- и. п. 3- наклон вправо, движение левой руки.)

УПРАЖНЕНИЕ 2. Регулирование речевого дыхания

Эти упражнения помогут научиться регулировать речевое дыхание: правильно «расходовать» воздух при произнесении слова, фразы, мягко, неслышно «добирать» воздух во время паузы, дышать легко.

2.1. Учимся правильно делать вдох и выдох:

Вдох через нос– выдох через рот,

Краткий глубокий вдох– замедленный выдох,

Медленный глубокий вдох– краткий резкий выдох.

При глубоком вдохе:

Медленный выдох, воздух выходит узкой струей,

Выдох несколькими равными порциями (толчками),

Выдох двумя неравными порциями.

2.2. Сделайте глубокий вдох, медленно набирая воздух через нос.

Задержите дыхание. На выдохе считайте от 1 до 10, стараясь, чтобы воздуха хватило до конца счета.

2.3. Полностью выдохните воздух и не дышите в течение нескольких секунд. Затем наполните легкие воздухом, но не за один вдох, а за несколько коротких, активных вдохов.

2.4. На одном выдохе усиливайте или ослабляйте звук.

Гудок – приближается и удаляется: М-М-М-М, Н-Н-Н...

Шум ветра: В-В-В-В...

Писк летающего комара: 3-3-3-3....

Рычание собаки: Р-Р-Р....

Воздух, выходящий из проколотой шины велосипеда: С-С-С...

Звук поддерживайте без усилий, свободно.

УПРАЖНЕНИЕ 3 «Опора для дыхания»

Эти упражнения помогут вам научиться правильно «посылать» дыхание, находить «опору» для дыхания.

3.1. «Свеча» - ровный медленный выдох.

Вдохните глубоко, остановитесь и медленно дуйте на воображаемое пламя свечи.

Постарайтесь дуть так, чтоб пламя «легло» и удержать его в таком положении до конца выдоха (для контроля можно держать близко перед собой узкую полоску бумаги).

3.2. «Погаси свечу» - интенсивный, прерывистый выдох.

Вдох, секундная задержка дыхания. Короткими толчками выдохнуть воздух: фу! фу! фу! фу!

3.3. «Надоедливый комар» - продолжительный выдох и движения на отработку «опоры дыхания».

Руки вытянуть перед грудью ладонями друг к другу. При счете «раз» вместе с глубоким бесшумным вдохом через нос быстро развести до отказа в стороны руки, затем, медленно выдыхая воздух, свести руки, чтобы ладони встретились. Теперь соединить эти действия с произнесением звука «з-з-з».

По счету «раз» - руки в сторону (с глубоким вздохом). На выдохе со звуком «з-з-

"медленно соединяйте руки, чтоб «убить комара», который назойливо звенит над вами.

Медленнее! Спокойнее! НЕ спугните комара! Желание поймать комара замедляет движение рук, что невольно сдерживает интенсивность выдоха– образуется «опора дыхания». И только когда вы «убили комара» (хлопнули ладонями), наступает полная свобода дыхательных мышц.

Литература:

1. Антонова Л. Г. Развитие речи. Уроки риторики. – Ярославль: Академия развития, 1997.
- 2. Козлянинова И. П. Произношение и дикция. – М., 1977.

3. *Кохтев Н. Н. Риторика. Учебное пособие для уч-ся общеобр. учрежд. –М.: Просвещение, 1996.*