

Муниципальное казённое образовательное учреждение
«Маркеловская основная общеобразовательная школа»



Директор МКОУ «Маркеловская ООШ»
Ю.А. Сычева
02.09.2024г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
художественной направленности
«Театр Аншлаг»

Возраст обучающихся: 7-12 лет
Срок реализации программы: 1 год

Автор составитель:
Попова Надежда Александровна,
педагог дополнительного образования

д. Маркелово, 2024 г.

Пояснительная записка

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Театр Аншлага» (далее – Программа) относится к художественной направленности.

Актуальность программы

Во все времена для подрастающего поколения очень важно иметь условия, возможности для творческой самореализации. Занятия театральной, не только развивают психические функции личности ребенка, художественные способности, но и общечеловеческую универсальную способность к межличностному взаимодействию, творчеству в любой области. Театр своей многомерностью, своей многоликостью способен помочь ребенку раздвинуть рамки постижения мира, увлечь его добром, умением слышать других, развиваться, творя и играя. Ведь именно игра есть неперенный атрибут театрального искусства, и вместе с тем при наличии игры дети, педагоги взаимодействуют друг с другом, получая максимально положительный результат. Театральные постановки становятся способом самовыражения и средством снятия психологического напряжения. Занятия сценическим искусством не только вводят детей в мир прекрасного, но и развивают сферу чувств, развивают способность поставить себя на место другого, радоваться и тревожиться вместе с ним. В то же время театральное искусство способствует внешней и внутренней социализации ребёнка, т.е. помогает ему легко входить в коллективную работу, вырабатывает чувство товарищества, волю, целеустремленность, терпение и другие качества, необходимые для успешного взаимодействия с социальной средой. Занятия безусловно будут помогать ребёнку развивать уверенность в себе, успешные выступления будут приносить моральное удовлетворение, самоутверждение как личности.

Отличительные особенности программы

Отличительными особенностями программы театрального кружка является деятельностный подход к воспитанию и развитию ребенка средствами театра, где школьник выступает в роли художника, исполнителя, режиссера, композитора спектакля.

Направления воспитательной работы– осуществляется благоприятный процесс социализации, коллективные выступления воспитывают чувство ответственности, дружбы и товарищества.

Адресат Программы – ребёнок, подросток с 7 до 12 лет включительно.

Объем, сроки реализации и режим занятий:

Объем программы – 36 часов.

Сроки реализации – 1 год (36 недель).

Режим занятий - 1 раз в неделю продолжительностью 1 час.

Формы организации образовательного процесса – групповые.

Основными видами занятий являются комбинированные, практические занятия, тренинги, репетиции. Другие ведущие виды – концерты, конкурсы.

Цель программы – создание условий, способствующих самореализации учащихся, повышению уверенности в себе, раскрытию творческого потенциала через средства театрального искусства.

Задачи:

1. Знакомство с историей и развитием театрального искусства, расширение представлений о видах театрального искусства.

2. Развитие навыков актерского мастерства, памяти, внимания, творческого мышления, фантазии и воображения.
3. Создание условий для воспитания раскованного, общительного ребенка, владеющего своим телом и словом, слышащего и понимающего партнера в личном взаимодействии.
4. Создание условий для повышения уверенности в себе, умения держаться на публике.

Уровень освоения Программы базовый.

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы контроля
		Всего	Теория	Практика		
1.	Раздел 1. Вводный. Знакомство с программой.					
1.1.	Знакомство с программой. Правила техники безопасности. Игры на сплочение (Приложение 1) Театральные игры.	1	0	1	Групповая	Наблюдение
1.2.	Беседа на тему «История театра. Театр как вид искусства».	1	1	0	Групповая, индивидуальная	Наблюдение
2.	Раздел 2. Культура и техника речи.					
2.1.	Игры и упражнения на развитие дыхания и свободы речевого аппарата. Тренинги и игры на развитие внимания, воображения, фантазии. Постановка речевого голоса. Артикуляционная гимнастика Мимические игры. Упражнения с помощью жестов и мимики.(Приложение 1).	3	1	2	Групповая, индивидуальная	Видеосъемка

2.2.	Тренинг на развитие координации.	3	1	2	Групповая, индивидуальная	Наблюдение
3.	Раздел 3. Актерское мастерство					
3.1.	Театральные постановки. Репетиции.	12	0	12	Групповая	Наблюдение
3.2.	Знакомство с кукольным театром.	4	1	3	Групповая	Выступление на школьном мероприятии
3.3.	Знакомство с музыкальной сказкой. Подготовка музыкальной сказки к Международному женскому дню.	3	1	2	Групповая	Выступление на школьном мероприятии
3.4.	Знакомство с теневым театром. Подготовка постановки теневого театра к митингу, посвященному празднованию 9 мая.	3	1	2	Групповая	Выступление на школьном мероприятии
4.	Раздел 4. «Работа над спектаклем»					
4.1.	Работа над спектаклем: как создается спектакль; знакомство со сценарием; характеры и костюмы; чтение по ролям, работа над дикцией; разучивание ролей; вхождение в образ; исполнение роли; создание афиши и программки; музыкальное	4	0	4	Групповая, индивидуальная	Выступления на районных, школьных мероприятиях

	оформление.					
5.	Раздел 5. Итоги года					
5.1	Завершающее организационное занятие.	1	0	1	Групповая	Выступление на общешкольном собрании родителей
5.2	Анализ работы за год.	1	0	1	Групповая	Создание фотоальбома с выступлений на память.
	ИТОГО часов	36	6	30		

Содержание Программы

Раздел 1. Вводный. Знакомство с программой.

Теория: Основные правила посещения, правила поведения на занятии, правила техники безопасности. Содержание программы. Беседа на тему «История театра. Театр как вид искусства». Основы современного танцевального искусства.

Практика: Игры на сплочение. Театральные игры. Освобождение от мышечного напряжения и телесного зажима. (Приложение 1)

Тема 1.1. Знакомство с программой. Правила техники безопасности.

Игры на сплочение. Театральные игры.

Тема 1.2. Беседа на тему «История театра. Театр как вид искусства».

Раздел 2. Культура и техника речи.

Теория: Основы культуры и техники речи. Современные танцевальные направления.

Практика: Игры и упражнения на развитие дыхания и свободы речевого аппарата.

Тренинги и игры на развитие внимания, воображения, фантазии. Постановка речевого голоса. Артикуляционная гимнастика (Приложение 1). Мимические игры. Упражнения с помощью жестов и мимики. Ритмопластика. Тренинг на развитие координации.

Тема 2.1. Игры и упражнения на развитие дыхания и свободы речевого аппарата. Тренинги и игры на развитие внимания, воображения, фантазии. Постановка речевого голоса. Артикуляционная гимнастика. Мимические игры. Упражнения с помощью жестов и мимики.

Тема 2.2. Ритмопластика. Тренинг на развитие координации.

Раздел 3. Актерское мастерство.

Теория: Знакомство с кукольным театром. Знакомство с музыкальной сказкой. Знакомство с теневым театром.

Практика: Театральные постановки. Репетиции. Постановка кукольного мини-спектакля. Подготовка музыкальной сказки. Подготовка постановки теневого театра.

Тема 3.1. Театральные постановки. Репетиции.

Тема 3.2. Знакомство с кукольным театром. Постановка кукольного мини-спектакля на

Тема 3.3. Знакомство с музыкальной сказкой. Подготовка музыкальной сказки к Международному женскому дню.

Тема 3.4. Знакомство с теневым театром. Подготовка постановки теневого театра к митингу, посвященному празднованию 9 мая.

Раздел 4. Танцевальное мастерство.

Тема 4.1. Постановка танцев на различные мероприятия. Репетиции.

Раздел 5. Итоги года

Теория: Анализ работы за год.

Практика: Создание фотоальбома с выступлений на память

Тема 5.2. Анализ работы за год.

Планируемые результаты

За период реализации Программы учащийся будет иметь разные возможности для самореализации, раскрытия своего творческого потенциала, таким образом сможет укрепить чувство уверенности в себе и умение держаться на публике.

По окончании курса обучения, учащиеся творческого объединения должны:

знать:

- сведения об истории и развитии театрального искусства;
- сведения о видах театрального искусства;
- основы культуры и техники речи.

уметь:

- владеть словом и координацией тела;
- выполнять упражнения для снятия мышечного напряжения;
- уверенно держаться на публике;
- работать в команде.

В результате обучения в объединении по Программе предполагается, что учащиеся получат следующие знания и умения:

- навыки актерского искусства;
- начинают уверенно ориентироваться в жанрах театрального искусства;
- аргументировано обсуждать театральные работы;
- чётко взаимодействовать в театральном коллективе;
- исполнять роли, соответствующие их способностям, на сцене;
- развитие творческого мышления, памяти, воображения, нестандартного мышления, умения выразить чувства;
- приобретение и развитие коммуникативных способностей, активности, сообразительности, умения импровизировать.

Прохождение Программы предполагает овладение учащимися комплексом знаний, умений и навыков, обеспечивающих в целом ее практическую реализацию.

Рабочая программа воспитания

Характеристика творческого объединения

Творческое объединение посещают дети, которым в силу своего возраста, необходим благоприятный процесс социализации, они нуждаются в коллективном взаимодействии друг с другом, таким образом воспитывая в себе чувство ответственности, дружбы и товарищества.

Цель– формирование уверенного умения держаться на публике, положительного отношения к совместным выступлениям и творчеству.

Задачи:

- научить навыкам коллективной деятельности в процессе совместной творческой работы;
- сформировать способность сознательно использовать знания и умения, полученные на занятиях.

Результат воспитательной работы - создание комфортной среды общения, развитие способностей, творческого потенциала каждого ребенка и его самореализации.

**Календарный план воспитательной работы (работа с коллективом учащихся,
работа с родителями (законными представителями))**

№ п/п	Мероприятия	Задачи	Сроки проведения	Примечание
1	Участие в проведении общешкольных мероприятий	Создание условий для повышения уверенности в себе, умения держаться на публике	В течение учебного года	
2	Участие в школьных мероприятиях	Создание условий для повышения уверенности в себе, умения держаться на публике	В течение учебного года	
3	Участие в районных конкурсах театрального направлений	Формирование умения работать в команде для достижения общей цели	В течение учебного года	
4	Участие в общешкольном собрании родителей.	Создание условий для повышения уверенности в себе, умения держаться на публике	Май 2024	

Календарный учебный график

Год обучения: с 1 сентября 2023 года по 27 мая 2025 года			
Месяц	Недели обучения	Количество учебных недель	Количество часов
Сентябрь	02.09.-06.09.2024	1	2
Сентябрь	09.09.-13.09.2024	2	2
Сентябрь	16.09.-20.09.2024	3	2
Сентябрь	23.09.-27.09.2024	4	2
Октябрь	30.09.-04.10.2024	5	2
Октябрь	07.10.-11.10.2024	6	2
Октябрь	14.10.-18.10.2024	7	2
Октябрь	21.10.-25.10.2024	8	2
Ноябрь	05.11.-08.11.2024	9	2
Ноябрь	11.11.-15.11.2024	10	2
Ноябрь	18.11.-22.11.2024	11	2
Ноябрь	25.11.-29.11.2024	12	2

Декабрь	02.12.-06.12.2024	13	2
Декабрь	09.12.-13.12.2024	14	2
Декабрь	16.12.-20.12.2024	15	2
Декабрь	23.12.-28.12.2024	16	2
Январь	06.01.-10.01.2024	17	2
Январь	13.01.-17.01.2025	18	2
Январь	20.01.-24.01.2025	19	2
Январь	27.01.-31.01.2025	20	2
Февраль	03.02.-07.02.2025	21	2
Февраль	10.02.-14.02.2025	22	2
Февраль	17.02.-21.02.2025	23	2
Февраль	24.02.-28.02.2025	24	2
Март	03.03.-07.03.2025	25	2
Март	10.03.-14.03.2025	26	2
Март	17.03.-21.03.2025	27	2
Март-Апрель	31.03.-04.04.2025	28	2
Апрель	07.04.-11.04.2025	29	2
Апрель	14.04.-18.04.2025	30	2
Апрель	21.04.-25.04.2025	31	2
Апрель	28.04.-30.04.2025	32	2
Май	05.05.-07.05.2025	33	2
Май	12.05.-16.05.2025	34	2
Май	19.05.-23.05.2025	35	2
Май	26.05.-27.05.2025	36	2
Итого:		36	72

Условия реализации программы

Данная Программа реализуется на базе МКОУ «Маркеловская ООШ». Материально-технические условия соответствуют современным требованиям, имеется оборудование: ноутбук, проектор, колонки.

Наполняемость группы от 10 до 15 учащихся.

Формы аттестации/контроля

Основной формой контроля для участников объединения будет участие на общешкольном собрании родителей, а также фотоотчет об успехах и достижениях,

которые будут размещаться в новостях на официальном сайте МКОУ «Маркеловская ООШ» и в официальной группе школы во Вконтакте.

Оценочные материалы

Формами подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы служат следующие события - общешкольные мероприятия, районные конкурсы, концерты и массовые праздники.

Методическое обеспечение программы

Формы организации учебной деятельности: фронтальная беседа, учебное занятие, рассказ - информация, индивидуальная работа, групповая работа, творческая работа, самостоятельная работа.

Основной вид занятий - практический.

Педагогические приёмы:

- формирование взглядов (убеждение, пример, разъяснение, дискуссия);
- организация деятельности (упражнение, показ);
- стимулирования и коррекции (поощрение, похвала, соревнование, оценка, взаимооценка);
- сотрудничества, позволяющего педагогу и учащемуся быть партнёрами в увлекательном процессе образования.

Список литературы

1. Агапова И.А. Школьный театр. Создание, организация, пьесы для постановок: 5-11 классы. – М.: ВАКО, 2006.
2. Белинская Е.В. сказочные тренинги для дошкольников и младших школьников. – СПб.: Речь, 2006.
3. Буяльский Б.А. искусство выразительного чтения. М.: Просвещение, 1986.
4. Васильева Т. К. «Секрет танца». (-С.-П.: Диамант, 1997)
5. Володина О.В. Самоучитель клубных танцев.- Ростов-на-Дону 2015.
6. Генералова И.А. Театр. Пособие для дополнительного образования. 2,3,4 класс. – М.: Баласс, 2004.
7. Гурков А.Н. школьный театр. – Ростов н/Д: Феникс, 2005.
8. Игры, обучение, тренинг./Под ред. Петрушинского. – М.: Новая школа, 1993,
9. Колчеев Ю.В., Колчеева Н.М. «Театрализованные игры в школе»/ «Воспитание школьников» библиотека журнала. Выпуск 14 – М.: Школьная пресса, 2000.
10. «Наш весёлый Новый год» - новогодняя пьеса для школьного театра/ Газета «Начальная школа». №11/1997
11. Русские народные сказки, песни, заклички, пословицы, считалки. «Рождество» - пьеса для школьного театра/ Газета «Начальная школа». №11/1997.
12. Скрипник И.С. Театр теней. – М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2005.
13. Ткачева Е.М. Пьесы. – М.: ВЦХТ («Репертуар для детских и юношеских театров»), 2008.
14. Шмаков С.А. «От игры к самообразованию». – М.: Новая школа, 1993.
15. Библиотека художественных ресурсов <http://allday.ru/>
16. <http://www.maam.ru/detskijasad/muzykalno-ritmicheskie-igry-dlja-detei-starshego-doshkolnogo-vozrasta.html> - Музыкально-ритмические игры

17. <http://festival.1september.ru/articles/601795/> - Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»

Приложение 1

Игры на сплочение

1.Символ.

Ведущий предлагает группе (отряду) определить каждого участника через какой-то символ: указывает на какого-то участника группы (или сажает его в центр), говоря при этом: «Давайте представим, что Лена у нас – время года. Какое это время года? Пусть каждый сначала подумает, представит Лену в этом образе, а потом скажет с летом, осенью, зимою или весною ассоциируется у него Лена». Можно использовать любые символы: «дерево», «животное», «цветок», «посуда», «мебель», «ткань» и т.д. Эта игра работает на сплочение, ведь участники в процессе обдумывания о том, с каким символом у него ассоциируется каждый из ребят: как бы «вглядывается» в его внутренний мир, пытается лучше разглядеть внешность и манеру поведения.

2.На одной волне.

Игра в круге, целью которой является стремление почувствовать друг друга и, не переговариваясь, добиться синхронности действия. Проходит игра так: участники сидят со сжатыми кулаками, по команде, одновременно «выбрасывают» пальцы. Идеальный вариант, когда все «выбросят» одинаковое количество пальцем, можно играть до достижения результата.

3.Барон Мюнхаузен.

Каждый игрок или участник группы придумывает и записывает про себя пять фраз. Например, такие:

- пересекал экватор 4 раза;
- в меня одновременно были влюблены три девчонки;
- подтягиваюсь на турнике 20 раз;
- увлекаюсь авторским кино;
- мечтаю стать моряком.

Заведомо включив в этот список одно ложное высказывание и когда будет зачитывать, должен «блефовать», так чтобы не выдать себя. Остальные участники угадывают какое высказывание ложное.

4.Одеяло.

Участники делятся на две команды, располагаясь, друг напротив друга. Между ними натянута одеяло. С каждой команды по одному человеку подсаживаются ближе к одеялу. Как только одеяло опускают, необходимо успеть произнести имя того, кто сидит напротив. Кто быстрее назвал - забирает к себе в команду игрока. Побеждает та команда, которая «перетянет» к себе больше игроков, т. е. та команда, которая знает больше имён

5. 40 секунд.

Ведущий, ничего не комментируя, всем желающим выдает листок, на котором написано следующее: ПОМНИТЕ, У ВАС ЕСТЬ ТОЛЬКО 40 СЕКУНД!!! 1. Присядьте 2 раза. 2. Подпрыгните на левой ноге 5 раз. 3. Поднимите вверх обе руки 2 раза. 4. Внимательно прочитайте все задания. 5. Громко крикните свое имя. 6. Дважды громко мяукните. 7. Пожмите руку любых 3-х человек. 8. Повернитесь вокруг своей оси 3 раза. 9. Громко посмейтесь над ведущим игры. 10. Коснитесь рукой любых 3-х человек. 11. Подпрыгните на правой ноге 5 раз. 12. После того, как Вы прочитали все задания, выполните только задание №13 и 14. 13. Присядьте на корточки. 14. Положите лист перед собой на пол. Желающие игроки, получив листок, начинают действовать. Единственное, что говорит ведущий, что у игроков всего 40 секунд на выполнение этого сложного задания.

6.Коленочки.

Группа сидит в кругу. Каждый кладет свои руки на колени соседям. Надо хлопать ладонями по коленям, так чтобы ладони хлопали строго по очереди, как они лежат. Сбившийся человек убирает руку, которой ошибся.

7.Енотовы круги.

Берется большой круг (кольцо) из крепкой веревки, за который все берутся руками. Затем начинают осторожно отклоняясь назад растягивать в стороны. Далее можно: всем присесть, а потом встать. Отпустить одну руку. Пустить вертикальную или горизонтальную волну (то есть покачать веревку). Потом обсуждается поддержка друг друга и зависимость результата общего дела от каждого, поскольку если кто-нибудь или несколько человек отпустят руки, то упадут все, включая их самих. Важно помнить об аккуратности.

8. Бежать между шеренг.

Группа стоит в две шеренги лицом друг к другу вытянув руки вперед. Человек проходит между шеренгами и в последний момент перед его лицом руки по очереди поднимаются вверх. Проходить можно либо с открытыми, либо с закрытыми глазами.

9.Дом – дерево – собака.

Материал: бумага, фломастеры или кисточки с красками, повязки для глаз. Продолжительность игры: 10 минут. Предполагаемое количество игроков: в парах. Каждая пара получает один фломастер или одну кисточку с красками, один ватман. Обоим участникам завязывают глаза. Каждая пара, работая только одним инструментом, должна нарисовать дом - дерево - собаку. При этом игроки не должны разговаривать друг с другом.

10.Мешочек.

Группа встает кругом и, взяв друг друга под руки и протянув руки вперед, перебрасывает по кругу мешочек с горохом. Главное его не уронить т.к. в этом случае игра начинается с начала. Затем мешочек кидают через одного, потом через двоих.

Музыкально-ритмические игры

1. Мяч.

Цель: через игру, дать почувствовать обучающимся «музыкальную фразу», её начало и конец.

Дети стоят по кругу, один по середине с мячом.

На «раз» - мяч бросает любому из детей

На «два»- мяч возвращается ведущему

На «три»- мяч бросает по часовой стрелки следующему

На «четыре»- ребёнок передаёт мяч своему соседу слева

На «пять»- ребёнок с мячом вытягивает руки с мячом (дразнит того, кто в центре)

На «шесть»- прижимает мяч к себе

На «семь, восемь»- они меняются местами. Конец фразы.

Игра продолжается сначала. Если в центр выходят одни и те же дети, нужно добавить одного человека, тогда в центре побывают все. Игру можно усложнять, включая два, три мяча.

2.Танцевальная фигура замри.

Под музыку дети выполняют произвольные танцевальные движения. Педагог останавливает звучание музыки, а дети быстро придумывают танцевальную позу и замирают в ней. Педагог отмечает интересные танцевальные фигуры.

3.Дети и медведь.

Правила игры: звучит веселая музыка, все дети свободно двигаются по залу, музыка прекращается, и дети замирают в различных позах. Из берлоги (отведенное в зале место) выходит «медведь» - водящий. Ребята могут шевелиться, но если водящий увидит, то уводит провинившегося ребенка к себе в берлогу. Звучит музыка - «медведь» убегает, а

дети исполняют танцевальные движения под музыку (полька, вальс, русская мелодия и др.). При подведении итогов отмечают не только дети, которые не разу не попали в «лапы медведя», но и те, которые хорошо и красиво исполняли танцевальные движения.

4. Ходим кругом.

Цель игры: закрепить проученные движения. Описание игры: Участники игры, взявшись за руки, образуют круг. Водящий становится внутри круга. Двигаясь по кругу танцевальным шагом, играющие запевают песню, к которой упоминается имя водящего.

Ходим кругом, друг за другом

Эй, ребята не зевать!

Все, что (Коля) нам покажет

Будем дружно выполнять.

Круг останавливается, и водящий показывает какие-либо движения. Все ребята повторяют эти движения. Водящий выбирает кого-либо из ребят и делает поклон. Тот, кого выбрали, становится водящим, игра продолжается.

5. Слушай хлопки.

Описание игры: Все дети двигаются по кругу ведущий (или учитель) хлопает в ладоши, 1 раз дети останавливаются и принимают позу цапли, 2 хлопка поза «лягушки», 3 хлопка движение возобновляется.

6. «Здрасти».

Описание игры: Выбирается ведущий, играющие стоят в кругу. За кругом ведущий исполняет шаг польки или подскок, задевает одного стоящего в кругу, и продолжает движение. Тот, кого задела, начинает двигаться тем же движением, но в противоположную сторону. При встрече они громко здороваются, и кто первым дойдет до места выбранного игрока, становится в круг, а оставшийся ребенок становится ведущим.

Упражнения по развитию уверенности

1. Упражнение «Аффирмации»

Аффирмация – короткое емкое позитивное высказывание, помогающее сознанию человека настроиться на хороший лад. Пишутся и произносятся они всегда в настоящем времени. Задание учащимся – составить для себя небольшой список аффирмаций: от 3 до 10 высказываний. Высказывания должны звучать своими словами, быть выражена на понятном языке; должна вызывать у эмоции. Главное не количество, а качество. Задача повторять свои аффирмации время от времени. Несколько примеров: «Я всегда верю в себя»; «Моя уверенность – безгранична»; «Я целиком и полностью доверяю себе».

2. «Состояние уверенности»

Вспомнить эпизод из своей жизни, когда был пик уверенности в себе, вера в себя, как никогда! Не имеет значения, что конкретно вызвало уверенность, как давно оно произошло! Рассказать такую ситуацию всей группе. Главное припомнить максимум деталей, что была за ситуация, какие эмоции испытывали, какие ощущения. Нужно перенести эти ощущения в настоящий момент, насладиться и напитаться ими вновь. Прочувствовать уверенность в себе заново! Упражнение желательно выполнять хотя бы раз в неделю.

4. «Походка уверенности»

Упражнение из телесно-ориентированной терапии. Лучше всего выполнять под приятную музыку без слов! Прежде всего, настройтесь на музыку, почувствуйте свое тело, глубоко подышите. Начните перемещаться по комнате, совершайте движения, которые считаете нужными (кружитесь, подпрыгивайте, делайте пасы руками и т.д.). А вот затем начинается само упражнение. А состоит оно из двух частей! Сначала представьте себя совершенно неуверенным человеком. Сгорбитесь, ощутите себя придавленным к земле... Походите так 3 – 5 минут. Прислушайтесь к своим ощущениям. Почувствуйте, будто уверенность полностью покинула вас... Вторая часть упражнения: перевоплощение. Если

упражнение делается под музыку – эта часть выполняется под другой трек, желательно, более позитивный, более приятный для вас. Теперь, напротив, почувствуйте, как вас наполняет уверенность, как вы становитесь все увереннее и бодрее. Распрямите спину, расправьте плечи, шагайте с гордо поднятой головой. Шаги – крупные, уверенные. Дыхание свободное. Подвигайтесь в таком состоянии один трек.

5. «Образ уверенности»

Данное упражнение – из арт-терапии. Представьте, как выглядит ваша уверенность, в виде какого образа. Это может быть неодушевленный предмет, животное, растение, человек, волшебное существо... Словом, все, что угодно! Перенесите образ уверенности на бумагу. Нарисуйте его, как можно подробнее, детальнее. Ограничений здесь нет. Ваши художественные навыки не имеют значения. Главное, рисовать то, что чувствуете, видите. Анализировать рисунок не надо. Цель упражнения – в самом процессе. Потом можно полюбоваться на свое творение, понаблюдать за своими эмоциями и физическими ощущениями.

6. «Уверенное дыхание»

Упражнение можно выполнять, как с закрытыми, так и с открытыми глазами. Расположитесь, как можно удобнее и расслабьтесь. Представьте, что уверенность витает вокруг вас, что воздух наполнен уверенностью. Плавно и глубоко дышите, представляйте, что с каждым вдохом наполняетесь уверенностью, ощущаете себя все более уверенной личностью. А с каждым выдохом из вас уходят сомнения, упреки и укоры к себе. Представляйте, как с выдохами вас покидает все плохое, негативное. Упражнение выполняется 3 – 5 минут.

7. «Осознание своих положительных качеств, талантов и достижений»

Вам понадобятся карандаш и лист бумаги. Цель упражнения: повысить уверенность в себе, опираясь на понимание своего потенциала. Выделите себе определенное время, например, 10 минут. Разделите лист на 3 столбика. Первый столбик: «Мои положительные качества». Второй столбик: «В чем я могу себя хорошо проявить». Третий столбик: «Мои достижения». Соответственно, в первом столбике перечислите те качества своего характера, которые вам нравятся, которыми вы гордитесь, наличие которых приятно осознавать. Во втором столбике напишите жизненные сферы, в которых вы могли бы себя хорошо проявить; проявить свои таланты и способности. Например, танцы, наука, ведение блога в Интернете и т.п. В третьем столбике пропишите свои достижения, которые у вас уже есть и которыми гордитесь.

8. «Веселый мячик»

Цель: разминка, выработка умения говорить и выслушивать комплименты.

Время: 5 минут

Материал: небольшого размера мяч

Ход упражнения: Начнем сегодняшний день с игры. Бросая по очереди, друг другу этот мяч, будем говорить о безусловных достоинствах, сильных сторонах того, кому бросает мяч. Будем внимательны, чтобы мяч побывал у каждого.

9. «Ступеньки»

Цель: помочь участникам выстроить адекватную самооценку.

Время: 7 минут

Материал: бумага, ручка, карандаш

Участникам предлагается нарисовать лесенку из 10 ступеней. Дается инструкция: «Нарисуйте себя на той ступеньке, на которой, как вы считаете, сейчас находитесь».

После того, как все нарисовали, ведущий сообщает ключ к этой методике:

- 1-4 ступенька – самооценка занижена
- 5-7 ступенька – самооценка адекватна
- 8-10 ступенька – самооценка завышена

Вопросы для обсуждений:

1. Соответствует ли данный результат вашим представлениям о самооценке? Почему вы так считаете?

10. «Великий мастер»

Цель: актуализация сильных сторон личности.

Время: 10 минут

Материал: бумага, ручка, карандаш

Ведущий говорит: Я предлагаю вам подумать над тем «Великим мастером» чего вы являетесь, и рассказать об этом всем. На раздумье 2 минуты. Каждый участник по кругу начинает свое высказывание со слов «Я великий мастер.....», например, пеших прогулок, приготовления кофе, при этом нужно убедить других участников в этом.

Вопросы для обсуждений:

- Трудно или легко вам было вспомнить и сказать при всех мастером чего вы являетесь?
- Какие чувства возникли при выполнении задания?

11. «Я сильный – Я слабый»

Цель: помочь членам группы отличить уверенное поведение от неуверенного, способствовать развитию уверенности в себе через ролевое проигрывание.

Время: 15 минут

Материалы: не требуются.

Участники разбиваются по парам и становятся каждый друг напротив друга. Первый участник в паре вытягивает вперед свою руку. Второй участник в паре пытается опустить руку напарника, нажимая на неё сверху. Первый участник в паре должен постараться удержать руку, говоря при этом громко и решительно: «Я сильный». Теперь повторяем то же самое, но первый участник в паре говорит «Я слабый», произнося это с соответствующей интонацией, т.е. тихо, уныло. Попробуйте поменяться.

Вопросы для обсуждений:

- Когда вам было легче удержать руку: в первом или во втором случае?
- Почему, как вы думаете?
- Какие чувства Вы испытывали при выполнении этого упражнения?
- Какое влияние оказывали произносимые Вами фразы «Я сильный», «Я слабый» на выполнение задания?

12. «Девиз»

Цель: дать участникам осознать свою индивидуальность и цели в жизни.

Время: 15 минут

Материалы: бумага, ручки

Ведущий говорит: Был в старину обычай – изображать на воротах замка, на щите рыцаря родовой герб и девиз, т.е. краткое изречение, выражающее руководящую идею или цель деятельности владельца. Мы не будем рисовать герб, а вот над девизом давайте подумаем. Каждый из членов группы должен сформулировать свой девиз, который отражает его жизненное кредо, отношение к миру в целом и к себе. На формулировку девиза дается 5 минут, (но торопить участников не следует). Затем вы по очереди зачитаете свои девизы и в случае необходимости дадите необходимые пояснения.

Главное в этом упражнении – идея и раскрепощенность самовыражения. Во время обсуждения все вправе задавать друг другу вопросы и комментировать свои девизы.

Вопросы для обсуждений:

- Какие чувства возникли при составлении девиза?
- Чем полезно было задание?
- Будете ли использовать этот девиз в жизни?

13. «Кто Я?»

Цель: способствовать сближению группы, самоанализ.

Время: 15 минут

Материалы: бумага, ручки.

Участникам предлагается задуматься над вопросом «Кто я?», потом написать на листочке цифры от 1 до 10, напротив каждой цифры нужно написать свои характеристики, черты, интересы, о которых возможно никто из присутствующих не догадывается. Затем каждый сдаёт свой листочек ведущему, листочки перемешиваются и каждый выбирает листок. Характеристики зачитываются вслух и участники должны отгадать, кому принадлежат эти черты.

Вопросы для обсуждения:

- Какие чувства вы испытывали при выполнении упражнения?
- Легко ли вам было выполнять его?
- Трудно было кому-то из вас отгадать, кому принадлежат характеристики?
- На ваш взгляд, все перечисленные характеристики человека подходили данному участнику?

14. «Я – звезда»

Цель: отработка навыков уверенного поведения.

Время: 20 минут

Материалы: не требуются.

Упражнение проводится по кругу. Каждый участник выбирает для себя роль значимой для него и в то же время известной присутствующим звезды (Алла Пугачёва, президент, сказочный персонаж, литературный герой и т.д.). Затем он проводит самопрезентацию (вербально или невербально: произносит какую-либо фразу или показывает какой-либо жест, характеризующий его звезду). Остальные участники пытаются отгадать имя «кумира».

Вопросы:

- Сложно ли Вам было выбрать для себя роль значимой и известной звезды?
- Что схожего между Вами и выбранной звездой?
- Какие чувства возникли у вас в ходе презентации?
- Вы старались показать выбранную Вами звезду так, чтобы было понятно другим?
- Где было легче, показывать или отгадывать?

15. Рефлексия

Цель: подведение итогов тренинга, обратная связь

Время: 15 минут

Материалы: не требуются

Участникам группы предлагается закрыть глаза и представить, что занятия в группе закончились. Вы идёте домой. Подумайте о том, что вы не сказали группе, но хотели бы сказать. Какие психологические качества у вас проявились при участии в тренинге? Какие чувства испытывали? Что нового узнали о себе, о группе? Как будете использовать эти знания? Чему научились? Как это пригодится в будущем? Что было важным? Над чем вы задумались? Что происходило с вами? Что нужно развивать на будущее? Через несколько минут предлагается открыть глаза и ответить на любой вопрос из всех озвученных.

Упражнения на улучшение артикуляции

Упражнение 1

Упражнение на чувствование кончика языка – его твёрдости и активности в произношении. Для этого используйте своё воображение: представьте, что ваш язык — это маленький молоточек. Затем побейте его кончиком по зубам, проговаривая: да-да-да-да-да. После этого потренируйтесь в произношении букв «Т-Д».

Упражнение 2

Упражнение для освобождения гортани и языка. Суть его заключается в том, что нужно быстро сделать короткий вдох носом и полностью выдохнуть через рот. Выдох также должен быть резким и должен сопровождаться звуком «Фу». Это же упражнение можно дополнить упражнением на укрепление мышц гортани: несколько раз произносите буквы «К-Г».

Упражнение 3

Упражнение на быструю активацию губных мышц. Нужно надуть щёки и сбросить набранный воздух резким хлопком через сжатые губы, одновременно энергично произнося буквы «П-Б».

Упражнение 4

Упражнение на отработку навыка набора воздуха перед каждой новой фразой. Возьмите любое стихотворение или отрывок произведения и осознанно перед каждой новой фразой набирайте воздух. Старайтесь не забывать об этом, чтобы выработалась привычка. И ещё нужно учесть три момента: дыхание должно быть бесшумным, в начале каждой фразы следует держать губы немного разомкнутыми, а после окончания каждого звука нужно сразу же закрывать рот, чтобы окончание не «зажёвывалось».

Упражнение 5

Упражнение на правильное распределение воздуха. Как правило, больше дыхания человеку требуется при громком произношении, но тихое произношение зачастую предполагает большего контроля выдоха. Потренируйтесь в произношении фраз тихим и громким голосом и определите, какое количество воздуха вам требуется для каждого из них. Совмещайте данный приём с предыдущим.

Упражнение 6

Упражнение на ровное произношение гласных единым потоком и чёткое произношение согласных внутри этого потока. Выберите любое стихотворение (или несколько строк из него) и делайте следующим образом: сначала исключите из строк все согласные и ровно произносите только гласные, немного их протягивая. После этого в поток гласных начинайте вставлять чёткие и быстрые согласные, стремясь к тому, чтобы поток гласных сохранился таким же звучным.

Упражнение 7

Упражнение на дикцию. Оно представляет собой простое чтение скороговорок. Выберите для себя несколько скороговорок с различными буквосочетаниями и начинайте оттачивать произношение. Сначала не спеша, размеренно. Затем увеличивайте темп. Следите за ритмичностью, контролируйте дикцию, внятность и выразительность.

Упражнение 8

Ещё одно упражнение на улучшение дикции. Заключается оно в том, что в конце каждого слова нужно уделять особое внимание резкому подчёркиванию его окончания. Это делает произношение слова чётче и выразительнее.

Упражнение 9

Упражнение на улучшение произношения звуков. Оно применяется для тех звуков, произносить которые вам наиболее сложно. Возьмите словарь, откройте букву, которая вызывает у вас затруднения, и читайте подряд все слова, в которых есть сложный для вас звук, тщательно в него вслушиваясь. Посредством многократных повторений произношение улучшится. В дополнение к этому упражнению можно использовать для отслеживания прогресса диктофон: записывайте все произносимые слова, затем прослушивайте записи и работайте над ошибками.

Упражнение 10

Упражнение на развитие тембральных и акустических свойств голоса. В него входит развитие мышц глотки и языка. Нужно по 10 раз беззвучно произносить буквы «А-Э-О», стараясь при этом раскрывать не рот, а полость зёва.

И в качестве небольшого бонуса ещё один классный и эффективный приём на улучшение общего качества не только артикуляции, но и вступлений вообще — это **работа с зеркалом**. Выберите отрывок из прозы или стихотворение, которое вы помните, и прочтите его, наблюдая за своим отражением в зеркале. Отслеживайте свою мимику, движение губ, глаз, бровей, скул. Прислушивайтесь к своему голосу. Главными критериями оценки должны выступать эстетичность, естественность, гармоничность, а также психологический и физический комфорт. Вы должны добиться того чтобы

нравиться себе, чтобы звук вашего голоса был для вас самих приятен, а мимика и жестикуляция вызывали исключительно положительные эмоции.