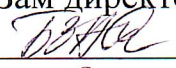


Согласовано

Зам директора по ВР

 З.А.Умалатова

от «30» 08. 2023 г

«Утверждаю»

Директор МКОУ «БСОШ №3»

С.К.Мурзаева

«30» 08. 2023г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ОБУЧАЮЩИХСЯ 5 КЛАССОВ

«ШКОЛЬНЫЙ ТЕАТР»

(наименование учебного предмета/курса)

ОБЩЕКУЛЬТУРНАЯ

(направление)

ХУДОЖЕСТВЕННОЕ ТВОРЧЕСТВО

(вид деятельности)

1 года

(срок реализации)

Джамалдинова Бадиа Гамидовна

Раздел I. Пояснительная записка.

Рабочая программа по внеурочной деятельности в 5 классе общекультурного направления «Школьный театр» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Основной образовательной программы основного общего образования муниципального казенного общеобразовательного учреждения Бабаюртовской средней общеобразовательной школы №3 им. З.А. Мартункаева.

Программа отражает идеи и положения Концепции духовно – нравственного развития и воспитания личности гражданина России, Программы формирования универсальных учебных действий (УУД), составляющих основу для саморазвития и непрерывного образования, выработки коммуникативных качеств, целостности общекультурного, личностного и познавательного развития учащихся.

Курс «Школьный театр» введен в часть плана внеурочной деятельности, формируемого образовательной организацией в рамках общекультурного направления.

В соответствии с учебным планом в 5-х классах на внеурочную деятельность по курсу «Школьный театр» отводится 34 часа (из расчета 1 час в неделю).

Изучение курса «Школьный театр» в основной школе направлено на достижение следующих целей:

- саморазвитие и развитие личности ребенка;
- выявление творческого потенциала средствами театральной педагогики.

Задачи:

- формирование духовных качеств личности на основе развития творческой активности;
- развитие эстетических способностей;
- активизацию мыслительного процесса, познавательного интереса;
- развитие чувства коммуникативной сообразности, навыков общения;
- воспитание эмоциональной культуры общения.

Общая характеристика курса: данная программа предназначена для учащихся 5 класса, срок реализации 1 учебный год. Она ориентирует всех участников творческого процесса на создание условий для активизации творческих способностей. Активная творческая деятельность учащихся направлена прежде всего на развитие мышления, воображения и речи. Использование данной программы позволяет стимулировать способность детей к образному восприятию окружающего мира, которое расширяет и обогащает их кругозор.

Раздел II. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Личностными результатами учащихся являются:

- ✓ чувство прекрасного – умение чувствовать красоту и выразительность речи, стремиться к совершенствованию собственной речи;
- ✓ любовь и уважение к Отечеству, его языку, культуре;
- ✓ ориентация в системе моральных норм и ценностей, их присвоение;
- ✓ эмоционально положительное принятие своей этнической идентичности, уважение и принятие других народов России и мира, межэтническая толерантность;
- ✓ потребность в самовыражении;
- ✓ развитие творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметными результатами учащихся являются:

- *регулятивные УУД:*
 - ✓ самостоятельно формулировать проблему (тему) и цели занятия, способность к целеполаганию, включая постановку новых целей;
 - ✓ самостоятельно анализировать условия и пути достижения цели;
 - ✓ самостоятельно составлять план решения учебной проблемы;
 - ✓ работать по плану, сверяя свои действия с целью, прогнозировать, корректировать свою деятельность;
 - ✓ в диалоге с учителем вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности своей работы и работы других в соответствии с этими критериями.

- **познавательные УУД:**
 - ✓ извлекать информацию, представленную в разных формах (сплошной текст, несплошной текст – иллюстрация, таблица, схема);
 - ✓ владеть различными видами аудирования (выборочным, ознакомительным, детальным);
 - ✓ излагать содержание прочитанного (прослушанного) текста подробно, сжато, выборочно;
 - ✓ осуществлять анализ и синтез;
 - ✓ устанавливать причинно-следственные связи.
- **коммуникативные УУД:**
 - ✓ уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
 - ✓ уметь задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности сотрудничества с партнером;
 - ✓ осознавать важность коммуникативных умений в жизни человека;
 - ✓ адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач;
 - ✓ владеть монологической и диалогической формами речи;
 - ✓ слушать и слышать других, пытаться принимать иную точку зрения, быть готовым корректировать свою точку зрения;
 - ✓ выступать перед аудиторией сверстников.

Раздел III. Содержание программы курса.

Вводное занятие. Характеристика курса «Школьный театр». План работы. Выборы актива.

Театр кукол. Виды тетра кукол. Виды кукол. Театр низовых кукол. Перчаточный вид. Особенности театральной кукольной деятельности перчаточного вида. Декорации. Особенности работы с перчаточной куклой. Работа актеров за ширмой. Сценическая речь. Упражнения на развитие сценической речи. Работа над постановкой. (На примере басен И. А. Крылова).

Театр теней. Виды театра теней. Особенности театральной теневой деятельности. Декорации. Техническое сопровождение. Движение и пластика в постановке. Физическая память на сцене. Работа над постановкой. (На примере народных сказок о животных).

Драматический театр. Особенности постановки драматического произведения на сцене. Этюдные пробы ролей. Речь и ритм. Речевые интонации. Техника речи. Упражнения на развитие сценической речи. Событийный ряд пьесы. Физическая память. Эмоциональная память. Музыка и декорации к спектаклю. Работа над текстом роли. Пластическая выразительность роли. Работа над постановкой. (На примере народной драмы «Озорной Петрушка»).

Итоговое занятие. Действенный анализ работы.

Раздел IV. Содержание курса с указанием форм организации и видов деятельности

Содержание программы	Формы организации	Виды деятельности
Характеристика курса «Драматический кружок «Школьный театр». План работы. Выборы актива.	Беседа	Познавательная, проблемно-ценностное общение.

Театр кукол. Виды тетра кукол. Виды кукол. Театр низовых кукол. Перчаточный вид. Особенности театральной кукольной деятельности перчаточного вида. Декорации. Особенности работы с перчаточной куклой. Работа актеров за ширмой. Сценическая речь. Упражнения на развитие сценической речи. Работа над постановкой. (На примере басен И. А. Крылова).	Беседа, фильмы, мастерская, игры, КТД, кружок, мероприятия, круглый стол.	Игровая, познавательная, проблемно-ценностное общение, художественное творчество.
Театр теней. Виды театра теней. Особенности театральной теневой деятельности. Декорации. Техническое сопровождение. Движение и пластика в постановке. Физическая память на сцене. Работа над постановкой. (На примере народных сказок о животных).	Беседа, фильмы, мастерская, игры, КТД, кружок, мероприятия, круглый стол.	Игровая, познавательная, проблемно-ценностное общение, художественное творчество.
Драматический театр. Особенности постановки драматического произведения на сцене. Этюдные пробы ролей. Речь и ритм. Речевые интонации. Техника речи. Упражнения на развитие сценической речи. Событийный ряд пьесы. Физическая память. Эмоциональная память. Музыка и декорации к спектаклю. Работа над текстом роли. Пластическая выразительность роли. Работа над постановкой. (На примере народной драмы «Озорной Петрушка»).	Беседа, фильмы, мастерская, игры, КТД, кружок, мероприятия, круглый стол.	Игровая, познавательная, проблемно-ценностное общение, художественное творчество.
Итоговое занятие. Действенный анализ работы.	Круглый стол.	Проблемно-ценностное общение.

Раздел V. Тематическое планирование

№ п/п	Наименование тем	Количество часов
Вводное занятие (1 ч)		
1	«Вся жизнь – театр...» (знакомство с театром)	1
Театр кукол (9 ч)		
2	Театр кукол и его особенности	1
3	Театр низовых кукол. Перчаточная кукла	1

4	Декорации театра перчаточной куклы	1
5	Сценическая речь	1
6	Организация работы с перчаточной куклой	1
7-8	Особенности постановки спектакля в театре перчаточной куклы	2
9	Театральное представление	1
10	Анализ театрального представления	1
Театр теней (9 ч)		
11	Особенности театра теней	1
12	Декорации театра теней	1
13	Техническое сопровождение в театре теней	1
14-15	Физическая память на сцене	2
16-17	Особенности постановки спектакля в театре теней	2
18	Театральное представление	1
19	Анализ театрального представления	1
Драматический театр (13 ч)		
20	Драматический театр	1
21	Этюдные пробы ролей	1
22	Сценическая речь	1
23-24	Пластическая выразительность роли	2
25	Событийный ряд пьесы	1
26-27	Декорации в драматическом театре	2
28	Музыкальное сопровождение	1
29-31	Особенности постановки в драматическом театре	2
32	Театральное представление	1
33	Анализ театрального представления	1
Итоговое занятие (1ч)		
34	«В прекрасном и необычном мире театра...»	1

Приложение 1

Скороговорки

1. Бык тупогуб, тупогубенький бычок, у быка бела губа тупа.
2. От топота копыт пыль по полю летит, пыль по полю летит от топота копыт.
3. Сшит колпак не по-колпоковски, вылили колокол не по-колоколовски. Надо колпак переколпоковать, перевыколпаковать, нужно колокол переколоковать, перевыколоковать.
4. Говорил попугай попугаю: "Я тебя, попугай, попугаю". Отвечает ему попугай: "Попугай, попугай, попугай!"
5. Стоит поп на копне, колпак на попе, копна под попом, поп под колпаком.
6. Ехал Грека через реку, видит Грека в реке – рак. Сунул Грека руку в реку, рак за руку Греку – цап!
7. На дворе дрова, во дворе трава.
8. Кукушка кукушонку купила капюшон. Надел кукушонок капюшон. Как в капюшоне он смешон
9. Милу мама мылом мыла.
10. Собирала Маргарита маргаритки на горе, растеряла Маргарита маргаритки на траве.
11. Сказала со смехом соседке синица: "Стать самой скрипучей сорока стремится!"
12. У четырех черепашек по четыре черепашонка.
13. Вашему пономарю нашего пономаря не перепонамаривать статью: наш пономарь вашего пономаря перепонамарит, перевыпономарит.
14. На горе Арарат рвала Варвара виноград.

15. Протокол про протокол протоколом запротоколировали.
16. Была у Фрола, Фролу на Лавра наврала, пойду к Лавру, Лавру на Фрола навру.
17. "Расскажите про покупки". – "Про какие про покупки?" – "Про покупки, про покупки, про покупочки свои".
18. Съел молодец тридцать три пирога с пирогом, да все с творогом.
19. Тридцать три корабля лавировали, лавировали, лавировали, да не вылавировали. Тридцать три инженера невелировали, невелировали, невелировали, да не выневелировали.
20. У елки иголки колки.
21. Краб крабу сделал грабли. Подал грабли крабу краб: сено, граблями краб грабь.
22. Наш голова вашего голову головой переголовал, перевыголовил.
23. Милости прошу к нашему шалашу: я пирогов покрошу и откусать попрошу
24. Водовоз вёз воду из-под водопровода.
25. Карл у Клары украл кораллы,
А Клара у Карла украла кларнет

Упражнения для психофизического тренинга

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

3. Любовь (влюбленность)
4. Радость
5. Смирение
6. Раскаяние, угрызение совести
7. Плач
8. Стеснение, смущение
9. Раздумье, размышление
10. Презрение
11. Равнодушие
12. Боль
13. Сонливость
14. Прощение (вы кого-то о чем-то просите)

7. Десять секунд

- а) встаньте в строй по росту, в алфавитном порядке (по фамилиям, именам), по цвету волос (от самых светлых к самым темным);
- б) назовите самый дальний и самый близкий объекты в поле вашего зрения;
- в) перечислите в аудитории все предметы определенного цвета и оттенка; предметы, названия которых начинаются с одной буквы алфавита;

8. Зеркало. Учащиеся разбиваются на пары, становятся лицом друг к другу. Один из играющих делает замедленные движения. Другой должен в точности копировать все движения напарника, быть его «зеркальным отражением».

9. Конфликт. Показать несколько пластических мизансцен (в статике), изображающих конфликтную ситуацию. Найти внутреннее оправдание каждой мизансцене тела. Дать название конфликтным ситуациям.

10. Марионетки (Подвески). Учащимся предлагается представить себе, что они - куклы-марионетки, которые после выступления висят на гвоздиках в шкафу. «Представьте себе, что вас подвесил за руку, за палец, за шею, за ухо, за плечо и т.д. Ваше тело фиксировано в одной точке, все остальное - расслаблено, болтается».

11. Метафоры (по С.В. Гиппиус) Преподаватель произносит слово, например: «Гаснут...» Все учащиеся описывают, что они увидели на своем внутреннем экране (звезды, окна, силы, глаза...). Это упражнение совершенствует ассоциативное мышление и фантазию.

12. Напряжение - расслабление. Учащимся предлагается встать прямо и сосредоточить внимание на правой руке, напрягая ее до предела. Через несколько секунд напряжение сбросить, руку расслабить. Прodelать аналогичную процедуру поочередно с левой рукой, правой и левой ногами, поясницей, шеей.

13. Насос и мяч. Учащиеся разбиваются на пары. Один – надувной мяч, из которой выпущен воздух, лежит совершенно расслаблено на полу. Другой – «накачивает» мяч воздухом с помощью насоса.

14. Огонь - лед. По команде ведущего «Огонь» учащиеся начинают интенсивные движения всем телом. По команде «Лед» учащиеся застывают в позе, в которой застала их команда, напрягая до предела все тело.

15. Оркестр. Ведущий распределяет между участниками партии различных инструментов, состоящие из хлопков, топая, и всех возможных звуковых эффектов. Задачей участников является ритмически исполнить какое-либо известное музыкальное произведение (или сочиненную на месте ритмическую партитуру) под руководством дирижера, управляющего громкостью общего звучания и вводящего и убирающего отдельные партии.

- 16. Пулеметная очередь.** Участники садятся в круг и ведущий тремя хлопками задает темп пулеметной очереди (поначалу медленный), дойдя до максимума скорости, начинают также медленно ее снижать.
- 17. Отгадай, где я.** Упражнение заключается в том, что один участник пытается своим психофизическим состоянием передать окружающим, где он находится (хоккейный матч, зоопарк, смотрит захватывающий фильм и т.д.), но при этом нельзя воспроизводить никаких звуков.
- 18. Ощущения.** - Посидеть на стуле так, как сидит царь на троне; пчела на цветке; побитая собака; наказанный ребенок; бабочка, которая сейчас взлетит; наездник на лошади; космонавт в скафандре.
- Пройтись, как ходит младенец, который только что начал ходить; старый человек; гордец; артист балета.
 - Улыбнуться, как улыбается очень вежливый японец, собака своему хозяину, кот на солнышке, мать младенцу, ребенок матери.
 - Нахмуриться, как хмурится ребенок, у которого отняли игрушку; как человек, желающий скрыть смех.
- 19. Передача позы.** Участники становятся в шеренгу. Первый придумывает какую-либо сложную позу (остальные не видят какую) и по сигналу ведущего «передает» ее второму к третьему участнику и т. д.
- 20. Пластилиновые куклы.** В ходе этюда вам предстоит превратиться в пластилиновую куклу.
- Попугай в клетке.** Итак, нужно сделать следующее:
- Подойти к клетке (все предметы воображаемые, в том числе и попугай)
 - Ощупать ее руками
 - Взять и переставить на другое место
 - Подразнить попугая
 - Найти дверцу и открыть ее
 - Насыпать зернышек в ладонь и покормить птицу
 - Погладить попугая (после этого он вас должен укусить)
 - Одернуть руку
 - Закрыть побыстрее клетку
 - Помахать угрожающе пальцем
 - Переставить клетку в другое место
- 21. Предмет по кругу.** Группа рассаживается или становится в полукруг. Ведущий показывает учащимся предмет, учащиеся должны передавать друг другу по кругу этот предмет, наполняя его новым содержанием и обыгрывая это содержание.
- 22. Прислушивание.** На каждое прислушивание дается по 2-3 минуты. После этого полезно обсудить услышанное. Это упражнение на внимание к себе, к своим ощущениям, к тому, что окружает человека извне.
- 23. Пять скоростей.** «Нам предстоит сейчас превратиться в людей, у которых есть только пять скоростей движения. Первая скорость – самая медленная. Пятая скорость – почти бег.
- 24. Растем.** «Представьте себе, что вы маленький росток, только что показавшийся из земли.
- 25. Ритмы.** Педагог, или кто-либо из участников показывает ритм, состоящий из хлопков, топая и т.п. звуковых эффектов. Группа повторяет.
- 26. Сиамские близнецы.** Учащиеся разбиваются на пары. Ведущий предлагает каждой паре представить себя сиамскими близнецами, сросшимися любыми частями тела.
- 27. Сколько человек хлопало?** Группа рассаживается в полукруг. Из учащихся выбираются «водящий» и «дирижер».
- 28. Скульптор и глина.** Учащиеся разбиваются на пары. Один из них - скульптор, другой - глина
- 29. Слушаем тишину.** Послушайте и расскажите, что делается.

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

Театральные игры и упражнения для снятия физических и психологических зажимов **Универсальная разминка.**

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

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

1. Голова, шея

Упражнение 1

Исходное положение: стоя, тело расслаблено.

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

Упражнение 2

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

Упражнение 3

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

2. Плечи, грудная клетка:

Упражнение 4

Исходное положение: стоя, мышцы максимально расслаблены.

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

Повторить четыре раза.

Упражнение 5

Исходное положение: стоя, мышцы расслаблены.

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

КРЕСТ. Выполняется как горизонтальной, так и вертикальной плоскости.

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

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

КВАДРАТ: вперед – вправо – назад – влево.

3. Пояс, тазобедренная часть:

Упражнение 6

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

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

Упражнение 7

Разминка тазобедренной части (пелвиса)

Основные виды движений;

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

Техника исполнения движений:

1. При движении вперед пелвис чуть приподнимается и резко посылается вперед. При движении назад поясница остается на месте. Колени согнуты и направлены точно вперед (очень важно сохранять неподвижность коленей при движении).

2. Движение из стороны в сторону может быть двух видов: просто смещение из стороны в сторону, не повышая и не понижая пелвиса, или движение по дуге (полукругу). Такое движение обычно используется во время свингового раскачивания пелвиса из стороны в сторону.

3. Вариант на развитие координации движений.

Во время выполнения движений подключить движения головы.

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

4. Ноги, руки.

Упражнение 8

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

Упражнение 9

“Пальма”

Коллективные упражнения

“Марионетки 1”.

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

“Веревочка”

Руководитель по хлопку дергает за веревочку:

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

“Выстрелы”

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

“Мертвец”.

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

1. Стоя на месте:

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

2. Пройти в “окраске”:

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

3. “Хожу”, чтобы:

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