МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

ДИНСКОЙ РАЙОН «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 15 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ВИКТОРА ИВАНОВИЧА ГРАЖДАНКИНА»

Методическое пособие

**Коммуникативные навыки**

**в театральной деятельности**

**Разработала:**

Зажарская Валентина Николаевна

Педагог дополнительного образования

п. Южный 2024

**Содержание**

Пояснительная записка…………………………………………………………3

1. Театральная педагогика и использование её элементов для развития коммуникативных навыков……………………………………………………..5
2. Сценическая речь как фактор коммуникативных навыков…………….7
3. Актерский тренинг как фактор коммуникативных навыков…………..10
4. Заключение………………………………………………………………..13
5. Список литературы……………………………………………………….14
6. Приложения……………………………………………………………….15

**Пояснительная записка**

Актуальность формирования коммуникативных навыков детей на педагогическом уровне определяется социальным заказом общества - формированием социально развитой личности.

Важность вопроса формирования коммуникативных качеств определена Законом «Об образовании», «Концепцией долгосрочного социально-экономического развития РФ до 2020 года» (Стратегия 2020), ФГОС начального общего образования и др. Все это актуализирует поиск реальных источников формирования коммуникативных навыков учащихся.

Общество постоянно испытывает потребность в творческих личностях, способных активно действовать, нестандартно мыслить, находить оригинальные решения жизненных проблем, умеющих грамотно, и смело, выражать свои мысли.

Современные дети знают гораздо больше, чем их сверстники начала 21-го века. Они быстрее решают логические задачи, они мобильны и порой знают  больше, чем их родители. Современные дети легче, чем любой взрослый, осваивают компьютерную технику, но при этом читают меньше книг и сложнее сходятся с людьми.

Из жизни современных детей исчез двор как один из важнейших социальных институтов советской эпохи. Если раньше ребенок приходил из школы и бежал на улицу, где общался со сверстниками, учась таким образом взаимодействовать с социумом, то для современных детей, этот опыт становится менее важным. Теперь, сидя за компьютером, ребенок сам решает, с кем общаться, а с кем нет. С одной стороны, это неплохо. Но, с другой стороны, ребенок, попадая в реальный, а не виртуальный мир, оказывается беспомощным и неспособным нормально взаимодействовать с другими людьми.

За последние годы, значительно возросло количество детей, имеющих речевые отклонения, отклонения в эмоционально-волевой сфере. В результате увеличилось число детей с недостаточной произвольностью поведения (мотивационной функцией), эмоциональной неуравновешенностью, слабо развитой речью, не умеющих поддержать беседу, высказать свою точку зрения. В итоге низкий уровень коммуникативного развития в дальнейшем сказывается на учебной деятельности.

Коммуникативные способности (коммуникативный потенциал) – понятие, отражающее комплекс взаимосвязанных качеств, обеспечивающих тот или иной уровень взаимодействия человека с окружающими. Такое определение дает составитель словаря “Педагогическое Речеведение” А.А.Князьков, ссылаясь на психолога А.Н.Леонтьева.

К числу наиболее важных личностных проявлений, составляющих коммуникативный потенциал, относятся:

1) уровень потребности в общении;

2) его локализованность;

3) наличие установки на общение с другими людьми;

4) особенности эмоциональной реакции на партнера;

5) собственное самочувствие человека в ситуации общения;

6) коммуникативные умения и навыки:

- развитая и связная речь, умение вербально выражать свои мысли;

- умение распознавать невербальные сигналы (жесты, мимика, позы);

- правильное считывание и интерпретация эмоций;

- конструктивная реакция на действия и слова других людей, как ровесников и младших по возрасту, так и взрослых;

- контроль над своим поведением и речью;

- умение слушать и слышать;

- способность действовать в коллективе.

Все эти качества должны развиваться комплексно, чтобы в итоге дети могли гармонично вписаться в любой коллектив и чувствовать себя полноправными членами общества.

Самый короткий путь эмоционального раскрепощения ребенка, снятия зажатости, обучения чувствованию и художественному воображению - это путь через игру, фантазирование, сочинительство. Все это может дать театрализованная деятельность.

Театрализованная деятельность выполняет познавательную, воспитательную и развивающую функции. С учетом этих функций формируем цели и задачи.

**Цель**

Воспитание целостной, всесторонне развитой личности, способной творчески мыслить, эффективно общаться, индивидуально развиваться.

**Задачи**

**1.Социализация:**

* развитие и овладение навыками межличностного общения и сотрудничества, развитие самоуважения и взаимоуважения учащихся;
* активизация познавательных интересов - ученье с увлечением;
* развитие основных высших физических функций: внимания, памяти, мышления, воображения;
* воспитание самостоятельности и ответственности, развитие самоконтроля.

**2. Эмоционально- личностная сфера:**

* коррекция страхов;
* развитие самопознания и овладение навыками саморегуляции;
* развитие воображения;
* развитие драматургического мышления.

**3.Технические навыки:**

* формирование грамотного звукоизвлечения и звукопроизношения:
* обучение владению навыками правильного дыхания;
* обучение владению навыками верной артикуляции;
* обучение владению навыками дикционного звукопроизношения.

**Театральная педагогика и использование её элементов**

**для развития коммуникативных навыков.**

Как утверждают психологи, 90 % всей деятельности человека основано на чувствах и эмоциях. В дополнительном образовании, как правило, занимаются освоением набора знаний, умений, навыков, развитием логического мышления. Именно поэтому настойчиво заговорили о «гуманизации» дополнительного образования. Появились якобы новые понятия: «ситуационные игры», «театральные игры», «ролевые игры». Все это не что иное, как предлагаемые обстоятельства, по К.С. Станиславскому. Значит, элементы театральной педагогики востребованы в процессе обучения в той или иной форме.

Методы театральной педагогики с их воздействием именно на эмоционально-чувственную сферу ребенка предусматривают

1) развитие общих творческих способностей посредством театральной педагогики.

2) овладение элементами сценического действия и, как следствие, повышение уровня культуры речи, мнемотехники.

3) адаптацию социально неблагополучных детей через вовлечение в творческий процесс.

4) овладение основами психологии творчества.

5) адекватное восприятие незнакомых жизненных ситуаций.

6) повышение уровня комфортности, коммуникабельности, уровня самоприятия и самоуважения.

В театральной педагогике имеются общие закономерности процесса обучения творческой личности, открытые К.С.Станиславским,которые целенаправленно и продуктивно можно использовать в целях воспитания творческой личности не только будущих педагогов, но и учеников.

Использование методик театральной педагогики, адаптация их к требованиям образовательного процесса с учётом возрастной психологии ребёнка-ученика, несомненно, являются мощным рычагом в процессе дополнительного образования.

Театрализованная деятельность оказывает психотерапевтическое воздействие; обеспечивает коррекцию нарушений коммуникативной сферы, нарушение когнитивной (познавательной сферы), нарушение аффективной

(эмоционально-волевой) сферы. Участие в театрализованной деятельности определяет не только эмоционально-личностную структуру ребенка, характер его взаимоотношений с окружающими в воображаемой ситуации общения, но в огромной степени и мотивационно- волевые компоненты, активизацию всей его психической активности.

Театрализованная деятельность способствует развитию:

-монологической и диалогической речи;

-различных способов общения со сверстниками;

- психофизических способностей (мимики, пантомимики);

-адекватного межличностного общения;

- отношения ребенка к себе (самооценка);

- умения отождествлять себя с различными образами;

- эмоционально – личностной сферы;

- эмпатии.

Применение театральных упражнений позволяет:

- развивать у младших школьников способность ориентироваться в окружающей обстановке;

- воспитывать чуткость по отношению друг к другу - деликатность;

- воспитывать смелость и выразительность во время выступлений перед публикой

- развивать восприимчивость к мимике, жесту, движению голоса, звучащему слову;

- учить пользоваться законами правильной и выразительной речи;

- учить творческой импровизации

Театрализованная деятельность создает для ребенка такие условия, когда ребенок может передать свои эмоции, чувства не только в обычном разговоре, но и публично. Привычку в выразительной публичной речи можно воспитать только путем привлечения ребенка к выступлениям перед аудиторией.

В процессе театрализованной деятельности ребенок имеет возможность использовать все средства, позволяющие ему реализовать свои коммуникативные потребности:

- экспрессивно - мимические (взгляд, улыбка, мимика);

- выразительные вокализации (тембр, ритм, высота, выразительность голоса);

- выразительные движения тела (пантомимика);

- предметно-действенные (локомоторные и предметные движения, позы, используемые для целей общения)

Работа над образом включает в себя использование всех этих выразительных и изобразительных средств в разных вариациях и интерпретациях.

Театрализованная деятельность стимулирует развитие реальных внутренних мотивов, которые обязательно включают мотивацию успешности, продвижения вперед.

**Сценическая речь как фактор коммуникативных навыков.**

В век глобального виртуального общения через Интернет, умение красиво и правильно говорить не перестало цениться.

Занятие сценической речью обеспечивает сегодня и в будущем возможность не только привлекать внимание людей, но и быть самым желанным собеседником. Ведь одна из основных функций речи - коммуникативная функция, или функция общения.

Благодаря этому достигается популярность среди сверстников-учеников, а в будущем – в любом коллективе. Мы получаем реальное улучшение оценок в школе, институте, и перспективы найти в будущем хорошую работу, сделать карьеру.

Навыки сценической речи оттачивали еще в Древней Греции ораторы и актеры. Наиболее знаменитым пример является изыскание Демосфена. Упражняясь в красноречии, он много времени уделял занятиям ораторским искусством, но говорил невнятно, у него был слабый голос, он шепелявил и прерывисто дышал. За это он постоянно подвергался насмешкам со стороны своих визави и рядовых слушателей.

Оратор начал работать над своими недостатками. Он произносил речи, стоя на краю скалы у моря, преодолевая шум волн и порывы ветра. Во рту Демосфен держал маленькие камни, проговаривал без вдоха длинные фразы и целые предложения. Несколько месяцев он спускался в пещеру и там разговаривал, слушая свой голос.

Занятия дали результат- сегодня мы говорим о Демосфене как о величайшем ораторе античного мира.

То как человек говорит, порой становится дополнительной мотивацией послушать его и иметь с ним дело. Рассказ без эмоций, бормотание под нос, отсутствие интонации способно загубить любое выступление.

Это важный коммуникационный навык не только для артиста сцены, но и для каждого человека, чья сфера деятельности связана с общением и обучением.

Насколько эффективны способности к общению человека с другими людьми характеризует коммуникативная компетенция, которая включает в себя:

1) умение публично представлять собственную позицию;

2) умение представлять себя;

3) умение выступать с устным сообщением, задавать вопрос, корректно вести диалог;

4) владение способами взаимодействия с окружающими;

5) владение разными видами речевой деятельности;

6) владение способами совместной деятельности в группе, приемами действий в ситуациях общения.

В театрализованной деятельности происходит активное развитие диалога как формы социализированной (коммуникативной) речи. Сценические диалоги, выверенные хронологически, логически и эмоционально, являются правильными. Выученные во время подготовки к спектаклю литературные образцы речи дети используют впоследствии как готовый речевой материал в свободном речевом общении.

Коллективные занятия по сценической речи дают возможность достигнуть высокой степени речевой нагрузки, столь необходимой в обучении, помогают направить активность и энергию детей в нужном направлении, организовать внимание, снять излишнее напряжение, развить коммуникативные навыки.

В практическое использование включаются упражнения для развития речи, дыхания, подачи звука.

**Артикуляционная гимнастика.**

Занятие начинается с вибрационного самомассажа. Он проводится с целью подготовки речевого аппарата к занятию.

Упражнения на тренировку нижней челюсти: «Хочу молока», «Бабушки».

Упражнения на тренировку губных мышц: «Улыбка-трубочка», «Пятачок», «Уточка», «Недовольная лошадка».

Упражнения на тренировку мышц языка: «Иголочка», «Трубочка», «Вкусное варенье», «Лопатка»

Упражнение на артикуляцию гласных:от простого к сложному, когда получаются звуки по отдельности, можно начинать их тренировать группами:  иэ, эа, ао, оу, уы, эе, ая, оё, ою.

Упражнение на артикуляцию согласных:«п - б», «ф - в», «т - д», «к - г- х», «м -н», «р - л», «с - з», «ш - ж», «ц - ч».

Упражнение на дыхание: прочистка, смешанное – диафрагма этическое дыхание, фиксированный выдох, фиксированный выдох с движением. Фронтальное дыхание: «Спать хочется», «Насос», «Сдуть шарик».

Упражнения на подачу звука: внутриглоточная артикуляция, согласные звуки чередуются с теплым выходом. Свободное звучание: «Стон», «Канюченье». Выведение звука с помощью движения: «ГМ - наклон», «ДИ – приседание», «Маятник», «Разрубить бревно».

Упражнения на произношение. Скороговорки. Отработав на начальном этапе внятность произношения и добившись скорости, произносим скороговорки по кругу с меняющейся интонацией, с изменяющейся от низкой – к высокой (и наоборот) скоростью, с повышением—понижением звука.

Затем дается задание на актерское наполнение. Текст скороговорки "Шла Саша по шоссе и сосала сушку" сначала произносим многократно. А потом Сашу с сушкой мы отправляем ...в холодную зиму. Идет бедная Саша по шоссе, сосет сушку и мерзнет. Текст произносим дрожащим от холода голосом, зябко поёживаясь. А теперь перенесёмся в жаркое лето. Идет та же бедная Саша, но уже ...изнывает от жары : говорим неторопливо,

обмахиваясь рукой.

Эту же игру можно провести, используя малые формы устного народного творчества, произведения современных детских поэтов, тем самым развивая у них интерес и потребность в речевом творчестве.

**Коммуникативные речевые игры** являются средствами формирования коммуникативной компетенции, служат эффективным средством развития интонационного слуха и направлены на:

- умение устанавливать контакт с собеседником: «Как можно нас называть по разному», «Комплимент»;

- своевременное употребление слов благодарности: «Подарок другу»;

- развитие умения понимать настроение окружающих: «Что можно сделать для друга?»

- развитие умения внимательно слушать собеседника: «Испорченный телефон»;

- развитие умения понимать эмоциональное состояние собеседника и умение передавать свое эмоциональное состояние: «разговор по телефону со сказочным персонажем»; прочитать четверостишье радостно, удивленно, безразлично и т.п.

**Сценическая речь** - важнейшее средство театрального воплощения драматургического произведения. Она дает возможность актеру донести до зрителя идеи, мысли и чувства, заложенные в тексте.

Подготовка к проведению чтения по ролям проводится в следующей последовательности:

- знакомство с текстом (чтение или слушание)

- общая проверка восприятия;

- определение количества действующих лиц: (чтение текста про себя и обозначение количества действующих лиц и авторских слов на закладках).

- определение необходимости чтения авторских слов;

- анализ эмоционального состояния и качеств характера действующих лиц с целью выразительного прочтения слов "за них".

- выбор чтецов и первое чтение по ролям;

- разбор достоинств и недостатков чтения по ролям;

- выбор новых исполнителей и повторное чтение по ролям;

- подведение итогов и оценка работы.

В процессе работы над выразительностью реплик персонажей, незаметно активизируется словарь ребенка, совершенствуется звуковая культура его речи.

«В сущности, ведь для интеллигентного человека дурно говорить, можно бы считать таким же неприличным, как неумение читать и писать, и в деле образования и воспитания – обучения красноречию следовало бы считать неизбежным». А.П.Чехов .

**Актерский тренинг как фактор коммуникативных навыков.**

Актерский тренинг способствует развитию не только актерских

способностей и подготовке человека к существованию на сцене, он позволяет освободиться от излишних комплексов и зажимов. Давая возможность человеку раскрыться и пробудить свои скрытые таланты, он способен помочь человеку в его повседневном общении и взаимодействии с другими людьми.

Сам по себе актерский тренинг предполагает тренировку различных сторон творческой личности. Это и мышцы, и пластика, и внимание, и характерность, и эмоциональность.

Одной из важных составляющих является «сценическое общение». Ведь на сцене актер, как и в жизни, должен также все время общаться.

Но, к сожалению, в реальной жизни человек сталкивается с различными проблемами в процессе общения и этому могут служить разные причины: несовпадение мотивов при вступлении в контакт с партнером, несовпадение нравственных позиций, темперамента, характера, мировоззрения и т.д. Человек совершает множество ошибок, даже не осознавая этого. Все оттого, что мы не умеем слушать, реагировать на партнера, воспринимать его со всем его внутренним миром и понимать.

Особенно трудно приходится подрастающему поколению. Собственное «Я» ещенеопределенно и расплывчато, оно нередко переживается как смутное беспокойство или ощущение внутренней пустоты, которую необходимо чем-то заполнить. Отсюда растет потребность в общении. Общение со сверстниками и взрослыми - это важнейшее психологическое условием их личностного развития.

И актерский тренинг как «ролевая игра» дает возможность проявления своей индивидуальности, творческих возможностей, развивает умение «входить в положение других», лучше понимать их позиции и чувства, а также создает условия для лучшего осмысления норм и правил поведения и общения.

Важен тренинг не только с физической точки зрения, но и психологической, т.к. при выходе на сцену актер испытывает некоторый психологический дискомфорт, отсюда, как следствие испытывает затруднения в процессе общения, а это в свою очередь приводит, и к физическим зажимам.

Тренинг же представляет собой такие упражнения, которые способствуют освобождению от этой проблемы, раскрепощению. Творческая личность в процессе актерского тренинга познает себя, работает над собой, и тем самым развивает и совершенствует себя, что как нельзя лучше способствует формированию тех ее качеств, которые пригодятся в дальнейшей жизни. А, как известно, такое качество, как коммуникативность, умение общаться играет значимую роль в жизни любого человека.

Упражнения психофизического тренинга условно можно разделить по следующим направлениям (темам):

1) *освобождение от мышечных напряжений* (от так называемых «зажимов»). Освобождение от телесных зажимов, согласно теоретическим положениям телесно- ориентированной психотерапии, это один из косвенных путей к освобождению от зажимов психологических, так как телесные порождаются психическими. Упражнения этой темы даются в начале любого занятия, это так называемые «разогревающие процедуры».

2) *внимание.* В этой теме содержатся упражнения на сосредоточение внимания, переключение внимания, привлечение внимания к себе и т.д.

3) *воображение и фантазирование*, которые являются необходимым звеном творческого поиска, наполняют сходные движения человека разнообразным и, главное, осмысленным содержанием.

4) *общение и взаимодействие с проработкой невербальных средств общения* (интонаций, мимики, движений и т.п.) и его содержания (контекста, подтекста, атмосферы).

Такое разбиение на темы является достаточно условным, так как большинство упражнений (кроме части разогревающих процедур) охватывает сразу несколько тем. Упражнения по мере их освоения, а также в зависимости от контекста, наполняются новым содержанием.

Мышечная свобода и внимание находятся в тесной зависимости друг от друга. Если мы по-настоящему сосредоточены на каком-то объекте и одновременно отвлечены от других, мы непременно свободны. С другой стороны, отсутствие мышечной свободы не даст нам возможности полностью сосредоточить свое внимание на нужном объекте. Таким образом, внимание и мышечная свобода, тесно переплетаясь, сопровождают процесс сценического действия и являются необходимым условием актерского творчества. Поэтому, упражнения на внимание и мышечную свободу можно объединять.

Упражнения на напряжения и расслабления мышц нужно продолжать до тех пор, пока учащиеся не научатся по требованию педагога моментально напрягать и освобождать любую мышцу. Но создание «контролера» (способности механически находить и убирать излишнее напряжение) возможно только при длительной и кропотливой работе. На начальной стадии необходимо помочь учащимся научиться определять, где у них излишнее напряжение, убирать его, оставляя напряжения столько, сколько нужно для данной позы или действия.

Освободиться от зажимов учащимся помогают такие упражнения, как «Расслабление по счету», «Напряжение – расслабление», «Перекат напряжения», «Зажимы по кругу», « Огонь – лед», «Растем», «Потянулись-сломались», «Пластилиновые куклы», «Спагетти», «Марионетки».

Актерский тренинг помогает овладеть умением сосредотачиваться на чем-то (на объекте) и отключать все мешающее, научиться по своей воле, переносить внимание с предмета на предмет (с объекта на объект). Другими словами – развить у себя управляемое внимание, гибкое и послушное, цепкое и активное. Внимание, способное переключаться в нужный момент с одного объекта на другой.

Внимание, мышечная свобода, воображение, вера в предлагаемые обстоятельства – являются основой творческой импровизации. Все они неразрывно связаны между собой. С утратой одного из них теряются и все остальные. Если внимание актера рассеялось, то и воображение перестает работать. А как только замолкает воображение, становится невозможной и оценка предлагаемых обстоятельств. И наоборот, «зацепившись» за любой из элементов, мы вызываем и все остальные.

Развитию навыков собранности, сосредоточенности, так необходимые в жизни, помогут, такие упражнения: «Слушаем тишину», «Осел», «Вопрос-ответ», «Десять секунд», «Печатная машинка», «Да» и «Нет» не говорить», «Эстафета», «Переключение внимания»

Занимаясь актерским тренингом, учащиеся вырабатывают «чувства локтя». К этой группе упражнений относятся: «Стулья», «Встать по пальцам», «Японская машинка», «Рулетка», «Волшебная палочка», «Руки ноги», «Ритмы», «Оркестр», «Передача позы», «Бык и ковбой».

Воображение непрерывно связано с человеческой способностью изменять мир, преобразовывать действительность и творить новое. У ребенка воспитывается умение естественно, органично и последовательно действовать «от себя» в любых вымышленных условиях. В этом помогают упражнения: «Путешествие картины», «Скульптор и глина», «Не очень реальный предмет», «Рядом с художником», «Образы идей», «Метафоры».

Темп и ритм (темпо-ритм) отрабатываются в упражнениях «Повторяй за мной», «Ритм-ритм», «Пять скоростей».

«Играть роль» - значит предстать перед зрителем не самим собой, а кем-то другим. Такую игру и называют перевоплощением. Оставаясь собой, актер должен стать другим. Не превратиться в другого, а перевоплотиться. Для актера очень важно, чтобы его лицо было выразительным. Если человек владеет мимикой, хорошо выражает свои эмоции на лице, то и партнеру легче с ним общаться и зрителю легче понять сцену. Кроме комплекса упражнений на тренировку мимических мышц лица полезно в тренинг включить упражнения «Чувства», «Десять масок», «Перевоплощение»

Навыки взаимосвязи и взаимодействия хорошо тренируются упражнениями на парные физические действия: «Согласованные действия», «Тень», «Зеркало», «Предмет по кругу», «Прислушивание», «Приглядывание», «Сиамские близнецы», «Разговор через стекло».

Упражнения на бессловесное общение: «Встреча», «Цепочка», «Бег в резинке», «Машина».

Занятия актерским тренингом помогают устранять телесные зажимы, улучшают память, внимание, активизируют [воображение](http://rama-dety.com/books/newbooks/750.html), фантазию. Развивается творческое мышление, моторика, ловкость, пластика, художественный вкус. Приобретаются навыки общения, публичных выступлений, ребята учатся владеть эмоциями, предугадывать последствия своих действий. Все перечисленное - это составляющие психики и личности ребенка, то, что нужно ему в школьном возрасте, и пригодится во взрослой жизни.

**Заключение**

Являясь наиболее распространенным видом детского творчества, театрализованная деятельность многофункциональна. Сочетая возможности нескольких видов искусства – музыки, танца, литературы и актерской игры, театр обладает огромной силой воздействия на эмоциональный мир ребенка.

Основные мотивы, побуждающие ребенка к коммуникации, связаны с тремя главными потребностями: в новых впечатлениях, в активной деятельности, в признании и поддержке. Выступление на сцене в качестве исполнителя роли, признание и поддержка зрителей значительно повышает собственную самооценку ребенка, помогает развитию уверенности, самостоятельности, веру в собственные силы.

Все дети очень разные: у одних слишком тихий голос, другие боятся слово молвить в присутствии других ребят, третьи чувствуют себя неуклюжими и стесняются этого, четвертые, наоборот, стремятся быть громче и ярче всех - а это, кстати, не всегда на пользу. Наша задача найти подход к каждому ребенку, найти в каждом «искорку» его способностей и помочь ей «разгореться».

Театральная деятельность учит развивать свою личность, искать себя в этом мире, не бояться трудностей, стремиться к [успеху](http://rama-dety.com/articles/383.html), чувствовать радость от своих достижений и радоваться успехам других, сопереживать.

И, что очень важно, думать. Думать о том, что, как и зачем ты делаешь. Оценивать свою работу и стараться в следующий раз сделать ее лучше. Пусть немножко, но лучше.

**Список использованной литературы**

1. Березина, В. А. Развитие дополнительного образования детей в системе российского образования: учебно-метод. пособие / В. А. Березина - М.: АНО «Диалог культур», 2011
2. Педагогическое речеведение. Словарь-справочник. — Изд. 2-е, испр. и доп. / Под ред. Т. А. Ладыженской и А. К. Михальской; — М.: Флинта, Наука, 1998.
3. А. Г. Асмолов Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе. - М.: Просвещение, 2008
4. Выготский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте –– СПб.: СОЮЗ, 1997
5. Чурилова Э.Г. Методика и организация театрализованной деятельности дошкольников и младших школьников. Методическое пособие. Владос, 2003
6. Дополнительное образование детей в сфере культуры и искусства: сборник нормативных документов / сост.: С. Н. Горушкина, И. А. Тозыякова, Ю. А. Шубин. – Ростов н/Д.: Феникс, 2009.
7. Кипнис М. «Актерский тренинг. 128 лучших игр и упражнений для любого тренинга» М: АСТ; Спб 2009 г.
8. Лоза О. «Актерский тренинг по системе Станиславского» - М. 2009г.
9. Захава Б.Е. "Мастерство актера и режиссера" - М. Искусство1987г. М. АСТ Спб 2009г.
10. Гиппиус С.В. "Актерский тренинг. Гимнастика чувств" – СПб., 2008г.
11. Лесникова Л. В.«Формирование коммуникативных навыков у младших школьников» -КГАОУДПО2014г.
12. Королева И.А. «Развитие коммуникативных навыков у школьников»- Журнал «[Проблемы развития территории](http://cyberleninka.ru/journal/n/problemy-razvitiya-territorii)» Народное образование. Педагогика 2012г.
13. Титкова М.Ю. Развитие коммуникативных умений учащихся 5 класса на основеигровых технологий в процессе обучения русскому языку. М.: БИБЛИО-ГЛОБУС, 2016
14. Бодрягина Л.Л. «Театрализованная деятельность младших школьников». Москва. 2014г.
15. Зайцева К.П. Об актуальности формирования коммуникативных способностей в учебной деятельности младших школьников. URL: htlp://[www.emissia.org/ofTline/](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.emissia.org%2FofTline%2F)2011/1552.htm
16. Развитие коммуникативных умений младших школьников [Электронный ресурс] /http://ext.spb.ru/ Режим доступа: [http://ext.spb.ru/](http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2015/03/01/razvitie-kommunikativnykh-umeniy-mladshikh), свободный. – Загл. с экрана.
17. Проблемы общения в социальной психологии [Электронный ресурс] /[http://xreferat.ru/](http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2015/03/01/razvitie-kommunikativnykh-umeniy-mladshikh) Режим доступа: [http://xreferat.ru/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fsesii.net%2Fhumaninities%2F1882&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGuV5QHHBgxjvUHmFpt9_G2c4bKkw), свободный. – Загл. с экрана.
18. Развитие коммуникативных навыков у детей [Электронный ресурс] /[http://xreferat.ru/](http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2015/03/01/razvitie-kommunikativnykh-umeniy-mladshikh) Режим доступа: [http://xreferat.ru/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fsesii.net%2Fhumaninities%2F1882&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGuV5QHHBgxjvUHmFpt9_G2c4bKkw), свободный. – Загл. с экрана.
19. Лесняк И.В.«Театрализованная деятельность как средство формирования коммуникативных навыков дошкольников» , 2015г.  
    Научная библиотека диссертаций и авторефератов disserCat <http://www.dissercat.com/content/teatralizovannaya-deyatelnost-kak-sredstvo-formirovaniya-kommunikativnykh-navykov-doshkolnik#ixzz4c9deGPue>

**Приложение.**

**Упражнения по артикуляции.**

1) Произнесите беззвучно таблицу гласных:

и—э—а—о—у—ы.

2) Произнесите беззвучно йотированные гласные:

е, ё, ю, я.

3) Произнесите вслух звуки, усиливая голос на каждом последующем:

и—э—а—о—у—ы.

4) Произнесите вслух гласные в разных сочетаниях:

иэ - иа - ио - иу - иы;  
эи - эа - эо - эу - эы;  
аи - аэ - ао - ау - аы;  
ои - оэ - оа - оу - оы;  
уи-уэ - уа - уо – уы.

5) Произнесите согласные вместе с гласными на одном дыхании:

би – би - бип,

бэ – бэ - бэп,

ба – ба - бап,

бо – бо - боп,

бу – бу - буп,

бы – бы - бып;

затем переставляя согласные:

пи — пи — пиб,

пэ — пэ — пэб,

па — па — паб,

по — по — поб,

пу — пу - пуб,

пы — пы - пыб;

и так с другими звуками:

д—т, ж -ш, з-с, в—ф.

6) Произнесите звуки в различных вариациях:

пти - птэ - пта - пто - пту - пты;  
мни - мнэ - мна - мно - мну - мны;  
гки - гкэ - гка - гко - гку - гкы;  
рти - ртэ - рта - рто - рту - рты.

**Упражнения по артикуляции гласных звуков:**

**"а", "я"**

— Кто в Москве не бывал, красоты не видал.  
— Не красна изба углами, а красна пирогами.  
— На чужой каравай рот не разевай, а пораньше вставай да свой затевай.  
— Язык болтает, а голова не знает.

**"о", "ё"**

— Один с сошкой, а семеро с ложкой.  
— Это ёж — его руками не возьмешь.  
— Соврёшь — не помрешь, да вперед не поверят.  
— Сороки да чечетки — большие трещотки.

**"и", "ы"**

— С родной земли умри — не сходи.  
— Поспешить — людей насмешишь.  
— Лихо не лежит тихо.  
— Если бы да кабы, так росли бы во рту бобы.

**"у", "ю"**

— Терпенье и труд все перетрут.  
— Глупый осудит, умный рассудит.  
— Без наук, как без рук.  
— Кто языком штурмует, немного навоюет.  
— Беды мучат, да уму учат.  
— Юлил, юлил, да не выюлил.

**"е"**

— Ел не ел, а за обедом посидел.  
— Велик телом, да мал делом.  
— Кто сеет да веет, тот не обеднеет.  
— Лень лени за ложку взяться, а не лень лени обедать.

**Упражнения по артикуляции согласных звуков:**

**«п - б», «п'- б'»**

— Лучше врага бить, чем битым быть.  
— На народ плевать — себе в глаза попадешь.  
— От топота копыт пыль по полю летит.  
— Купи кипу пик, пик кипу купи.  
— Пришел баран, прибежал баран,  
 Прободал барабан, и пропал барабан.

**ф — в, ф'— в'**

— Все за одного, один за всех.  
— Каков Савва, такова ему и слава.  
— Фараонов фаворит на сапфир сменял нефрит.  
— У Феофана Феофаныча три сына Митрофаныча.  
— Верзила Вавила весело ворочал вилы.

**«т—д», «т'—д'»**

— Ткет ткач ткани на платки Тане.

— Труд человека кормит, а лень портит.  
— В темноте и гнилушка светит.  
— Друг — ценный клад, недругу никто не рад.  
— На языке мед, а под языком лед.  
— Не сиди сложа руки, так не будет и скуки.  
— Делу время, потехе час.

**«к – г - х», «к' - г' - х'»**

— Люди пахать, а мы руками махать.  
— На горе гогочут гуси, под горой горит огонь.  
— Около кола колокола.  
— Возле горки на пригорке жили ЗЗ Егорки.  
— Кукушка кукушонку купила капюшон, как в капюшоне он смешон.  
— С кем хлеб-соль водишь, на того и походишь.  
— У елки иголки колки.  
— Уходили Сивку крутые горки.  
— Всегда говоритца, что лгать не годится.

**«м — н», «м' — н'»**

— На мели мы лениво налима ловили.  
— Где хотенье, там и уменье.  
— Раньше начнешь — раньше и кончишь.  
— Сын-то он мой, а ум у него не свой.  
— Мама Милу мыла мылом, Мила мыло не любила.  
— Звала по малину Марина Галину.

**«р—л», «р' - л'»**

— Тридцать три корабля лавировали, лавировали, да не вылавировали.  
—Всех скороговорок не перескороговоришь, не перевыскороговоришь.  
— Сшит колпак не по-колпаковски,  
 Вылит колокол не по-колоколовски  
 Надо колпак переколпаковать,  
 Надо колокол перевыколоковать.

— Мамаше Ромаше дала сыворотку из-под простокваши.  
— На горе Арарат растет крупный виноград.  
— Брит брат Клим, брит Глеб брат, а брат Игнат бородат.  
— На дворе трава, на граве дрова,  
 Не руби дрова на траве двора.

**«с - з», «с' - з'»**

— У оси не усы, не усища, а усики.  
— На семеро саней по семеро в сани уселись сами.  
— У Сени и Сани в сетях сом с усами.  
— Резиновую Зину купили в магазине,  
 Резиновую Зину в корзине принесли.

**«ш—ж», «щ—ж'»**

— Тише, мыши, кот на крыше.  
— Слишком много ножек у сороконожек.  
— Сто одежек и все без застежек.  
— Жужжит жужелица, жужжит, кружится.  
— Шла Саша по шоссе и сосала сушку.

**«ц—ч»**

— Молодец против овец, а против молодца и сам овца.  
— Цапля чахла, цапля сохла, цапля сдохла.  
— В четверг четвертою числа в четыре с четвертью часа четыре черненькихчерномазенькихчертенка чертили черными чернилами чертеж чрезвычайно чисто.

**Упражнения для развития подвижности губ:**  
 1. Покусывание и почесывание сначала верхней, а потом нижней губы зубами.

2. Улыбка-трубочка. Вытянуть вперед губы трубочкой, затем растянуть губы в улыбку.

3. Пятачок. Вытянутые трубочкой губы двигать вправо-влево, вращать по кругу.  
 4. Рыбки разговаривают:  
 - хлопать губами друг о друга (произносится глухой звук);  
 - сжать большим и указательными пальцами одной руки верхнюю губу за носогубную складку и двумя пальцами другой руки нижнюю губу и растягивать их вверх-вниз;  
 - щеки сильно втянуть внутрь, а потом резко открыть рот. Необходимо добиться, чтобы при выполнении этого упражнения, раздавался характерный звук «поцелуя».  
 5. Уточка. Вытянуть губы, сжать их так, чтобы большие пальцы были под нижней губой, а все остальные на верхней губе, и вытягивать губы вперед как можно сильнее, массируя их и стремясь изобразить клюв уточки.  
 6. Недовольная лошадка. Поток выдыхаемого воздуха легко и активно посылать к губам, пока они не станут вибрировать. Получается звук, похожий на фырканье лошади.  
 7. Поднимать верхнюю губу так, чтобы были видны верхние зубы. Опускать нижнюю губу, обнажая нижние зубы.  
 8. Рот широко открыт, губы втягиваются внутрь рта, плотно прижимаясь к зубам.

**Упражнения для губ и щек:**  
1. Покусывание, похлопывание и растирание щек.  
2. Надуть обе щеки, потом надувать щеки поочередно.  
3. Втянуть щеки.  
4. Рот закрыт. Бить кулачком по надутым щекам, в результате чего воздух выходит с силой и шумом.

**Упражнения для освоения внутриглоточной артикуляции:**

1. Произносить медленно вслух, негромко, несколько раз подряд взрывные согласные к-г, к-г, к-г, затем мысленно, медленно, на теплом выдохе произнести гласные а-з-о. Все внимание во время мысленного произнесения гласных сосредоточить на работе зева. Повторить 4-6 раз.

2. Повторить упражнение 1, произнеся мысленно, а-э-о, стараясь шире раскрыть зев (а не рот). Во время мысленного произнесения гласных мягко опустить голову вниз до соприкосновения подбородка с грудиной, вернуться в исходное положение - голова прямо. Опять произнести вслух сочетания к-г, г-к, затем медленным движением слегка запрокинуть голову назад, Мысленно произнести гласные а-э-о, возвращаясь в исходное положение. Произнести вслух к-г, г-к. При мысленном произношении вышеуказанных гласных наклонить голову к правому плечу и вернуться в исходное положение. То же самое с наклоном к левому плечу. Повторить 2—4 раза. Все эти движения закрепляют правильную внутри глоточную артикуляцию в любом положении головы, шеи.

3. Рассмотреть в зеркале полость зева, поднять мягкое небо и удержать его 5-6 секунд. Энергично произнести Х... Х... Х.., рассматривая полость зева. Повторить 5 раз.

4. Слегка погладить рукой горло и верхнюю часть груди от подбородка вниз до середины груди, а затем похлопать кончиками пальцев движением сверху вниз боковую часть шеи и грудь. После этого медленно, беззвучно (мысленно) произнести а-э-о, стараясь шире раскрыть зев (а не рот).Повторить 4-6 раз. После этого взять носом вдох и, мысленно произнося на теплом выдохе каждый из гласных в отдельности, на выдохе "полоскать" воздухом полость рта и горла. Повторить 2—4 раза. После проведенной гимнастики медленно, с закрытым ртом, но с приопущенной челюстью протянуть вслух (не размыкая губ) согласный м с мысленным добавлением к этому согласному гласного у.

5. Произнести сначала мысленно, а затем вслух гласные а-э-о-у в сочетании с согласными гик, при этом медленным движением запрокидывая голову назад, затем опуская ее до соприкосновения с рудиной: г"а, г"э, г"о, г"у-к"а, к"э, к"о, к"у.

6. Мягким свободным медленным движением производить круговые движения головой справа налево и слева направо, произнося вслух одно из сочетаний согласных гмн, змн, бмн, вмн, гнн, знн, бнн, внн с основной таблицей гласных (иэаоу ы). Повторить 4-6 раз.

7. Раскрытой ладонью (между большим и указательным пальцем) прикрыть полураскрытый рот, прижив губами межпальцевую складку, и произнести вслух м-м-м; мммм-мм; ммм-ммм-мим 3—4 раза. Затем, отняв руку, произнести вслух любую пословицу или поговорку, прислушиваясь к звучанию. Повторить 5 раз.

8. Высунув мягкий, широкий язык изо рта, произнести к-г, к-г, к-г, затем, убрав язык, произнести пословицу или поговорку. Повторить 5 раз. (При высунутом языке хорошо расширяется полость глотки.)

9. Для снятия гнусавости. Взять дыхание носом, затем, зажав пальцами нос, произнести вслух фразу, в которой часто встречаются сонорные мин, стараясь еще больше гнусавить. Затем, разжав пальцы, произнести фразу вслух. Текст не должен быть длинным: два-три слова подряд с зажатым носом, затем на этом же дыхании освободить его.

Это могут быть тексты таких скороговорок:

Маланья-болтунья молоко болтала, выбалтывала, да не выболтала;

На мели мы лениво налима ловили. На мели мы ловили линя;

О любви не меня ли вы мило молили?

И в туманы лимана манили меня?

[**Упражнения для развития мышц языка**](http://sekretovnet.com/tehnika-rechi/upraghneniya_dlya_razvitiya_myishc_yazyika/)**:**

**«Лопатка»** И. П. Рот закрыт, губы сомкнуты.Открыть рот, широкий расслабленный язык положить на нижнюю губу. Удерживать в таком положении под счет до 5. Вернуться в И. П.Выполнить 3 раза.

**«Трубочка»** И.П. Рот закрыт, губы сомкнуты.

Рот приоткрыть, губы слегка вытянуть вперед, боковые края языка поднять вверх. Удерживать в таком положении под счет до 5. Вернуться в И.П.

Выполнить 3 раза.

**«Лопатка» – «Трубочка»** И. П. Рот закрыт, губы сомкнуты.

Чередование под счет до 8: язык «Лопаткой» (расслабление) — язык «Трубочкой» (напряжение). Вернуться в И.П. Выполнить 3 раза.

**«Иголочка»** И. П. Рот закрыт, губы сомкнуты.Рот открыть, верхние и нижние зубы обнажить, узкий напряженный язык выдвинуть вперед.  Удерживать в таком положении под счет до 5. Вернуться в И.П.

Выполнить 3 раза.

**«Лопатка» — «Иголочка»** И. П. Рот закрыт, губы сомкнуты.

Чередование под счет до 8:  язык «Лопаткой» (расслабление) – язык «Иголочкой» (напряжение). Вернуться в И.П. Выполнить 3 раза.

**«Чашечка»** И. П. Рот закрыт, губы сомкнуты.Рот открыть, верхние и нижние зубы обнажить, передний и боковые края языка поднять. Удерживать в таком положении под счет до 5. Вернуться в И.П. Выполнить 3 раза.

**«Лопатка» — «Чашечка»** И. П. Рот закрыт, губы сомкнуты.

Чередование под счет до 8: язык «Лопаткой» (расслабление)  —  язык «Чашечкой» (напряжение). Вернуться в И.П. Выполнить 3 раза.

**«Горка»** И.П. Рот закрыт, губы сомкнуты.

Рот открыть, верхние и нижние зубы обнажить, кончик языка упереть за нижние резцы, спинку языка поднять вверх.  Удерживать  в таком положении под счет до 5. Вернуться в И.П. Выполнить 3 раза.

**«Грибок»** И.П. Рот закрыт, губы сомкнуты.

Рот открыть, верхние и нижние зубы обнажить, широкий язык поднять вверх и присосать  к небу. Удерживать в таком положении под счет до 5. Вернуться в И.П.Выполнить 3 раза.

**«Маятник»** И.П. Рот закрыт, губы сомкнуты.Рот открыть, верхние и нижние зубы обнажить. Под счет до 8 попеременно тянуться кончиком узкого языка к уголкам рта. Вернуться в И.П. Выполнить 3 раза.

**«Рисуем круг «иголочкой»** И.П. Рот закрыт, губы сомкнуты.

Рот открыть, верхние и нижние зубы обнажить, кончиком узкого языка под счет до 4 «рисуем круг» в правую и левую сторону. Выполнить 2 раза.

**«Змейка»** И.П. Рот закрыт, губы сомкнуты.Рот открыть, верхние и нижние зубы обнажить, узкий напряженный язык выдвинуть вперед, произвести легкие движения из стороны в сторону. Вернуться в И.П. Выполнить 3 раза.

**«Качели»** И.П. Рот закрыт, губы сомкнуты. Рот открыть, верхние и нижние зубы обнажить, под счет до 6 узким напряженным языком попеременно тянуться к носу – к подбородку. Вернуться в И.П. Выполнить 2 раза.

**«Чистим нижние зубы снизу вверх»** И.П. Рот закрыт, губы сомкнуты.

Рот открыть, верхние и нижние зубы обнажить, под счет до 8 широким передним краем языка «чистить» нижние зубы с внутренней стороны снизу вверх. Вернуться в И.П. Выполнить 3 раза.

**«Чистим верхние зубы сверху вниз»** И.П. Рот закрыт, губы сомкнуты.

Рот открыть, верхние и нижние зубы обнажить, под счет до 8 широким передним краем языка «чистить» верхние зубы с внутренней стороны сверху вниз. Вернуться в И.П.Выполнить 3 раза.

**«Вкусное варенье»** И.П. Рот закрыт, губы сомкнуты.Рот открыть, верхние и нижние зубы обнажить. Широким передним краем языка облизать верхнюю губу сверху вниз. Вернуться в И.П. Выполнить 5 раз.

**Упражнения на дыхание:**

**«Свеча».** Представьте перед своим лицом свечу, которую вы должны погасить, задуть. Для контроля дыхания положим руки на ребра (пальцы в сторону живота). Спокойно и плавно заполняем легкие воздухом

(контролируем движение нижних ребер с боков и в сторону спины), направленным потоком посылаем наружу воздушную струю. Задуваем три свечи. Набираем воздух, задерживаем лишь на секунду дыхание, а затем три чуть более резких направленных выдоха. Теперь – шесть свечей…

**«Посчитаем Егоров».**Наберем (плавно, без рывков) воздух до естественной границы вдоха, а затем на одном дыхании без перерывов и монотонно начнем считать Егоров: один Егор, два Егора, три Егора, четыре Егора. На сколько Егоров хватило дыхания? Попробуем еще раз!

**«Му-му».** Глубокий вдох через рот. А затем выдох резкий через нос с «подголоском», похожим на фырканье лошади в стойле или коровы в хлеву. Вдох глубокий ртом. Выдыхая, нужно протяжно промычать звук «М». Губы слегка сомкнуты, не сжаты. Руки следят за движением ребер и резонансом. Звук должен отозваться в груди, в голове, «заполнить» вас своим объемом. Звук протяжный. Затем замените звук «М» на «Н», «В», «З».

«**Проколотый мяч».** Представьте, что в руках у вас на уровне груди большой резиновый литой мяч. Он оказался проколотым. Если на него нажимать, слышишь, как выходит из него воздух. Имитируйте его звукоподражааильнымссссс.... Нажмите на "мяч" ладонями легко, без усилий, чтобы воздух выходил из него (ваших легких) подольше. Руки сходятся медленно: они ощущают небольшое сопротивление "мяча". Наконец, ладони сош­лись. И с этим движением "выбросился" в последнем активном звуке "С" неиспользованный при звучании воздух. Различные виды дыхания: плавный, энергичный выдох, не ослабевающий к концу.

**«Звукоподражание».** Потренируйте различные виды выдыхания, вспомнив и воспроизведя различные звуки природы и жизни: Шум ветра: ссс..., Шум леса: шшшшшш Тончайший звон комара: зьзьзь. Крик и карканье вороны: крр! крр! крр! Трескотню сороки: тррр! тррр!. Рокот моторов: рррр

Звук электрического звонка рьрьрь ...Различные виды дыхания: плавный, спокойный, энергичный, прерывистый.

**Речевые игры:**

**Игра "Повтори тихо, громко".** каждая команда по очереди проговаривают предложения тихо, а другая команда громко и наоборот.  
**Упражнение "Пильщики".** Задача: точное сочетание речи и движения, выработка темпа и ритма. Выполнение движений в ритме музыки.  
Исходное положение: дети стоят парами, лицом друг к другу. Руки держат перекрещенными, вытянутыми перед собой. Одна нога выставлена вперёд,

другая назад.  
-Запилила пила,  
Зажужжала, как пчела (двигают руками вперёд-назад)  
Отпилила кусок, наскочила на сучок (имитируя пилку дров)  
Лопнула и встала (отпускают броском руки вниз)  
Начинай сначала (на бегу меняются местами друг с другом)

**Актерский тренинг:**

**Расслабление по счету**. «Вся группа стоит. Руки вверх, ноги на ширине плеч. Педагог считает. Во время этого счета учащиеся расслабляют постепенно все части тела.

На счет «раз» - расслабляются кисти рук,

На счет «два» - расслабляются локти рук,

«три» - плечи, руки;

«четыре» - голова,

«пять» - туловище полностью расслаблено, держится только на ногах;

«шесть» - полное расслабление, учащиеся садятся в «точку».

Затем по хлопку, учащиеся встают.

**Напряжение - расслабление.**  Встать прямо и сосредоточить внимание на правой руке, напрягая ее до предела. Через несколько секунд напряжение сбросить, руку расслабить. Проделать поочередно с левой рукой, правой и левой ногами, поясницей, шеей.

**Перекат напряжения.** Напрячь до предела правую руку. Постепенно расслабляя ее, полностью перевести напряжение на левую руку. Затем, постепенно расслабляя ее, полностью перевести напряжение на левую ногу, правую ногу, поясницу и т.д.

**Огонь - лед.**  Учащиеся выполняют упражнение стоя в кругу. По команде ведущего «Огонь» учащиеся начинают интенсивные движения всем телом. По команде «Лед» учащиеся застывают в позе, в которой застигла их команда, напрягая до предела все тело. Ведущий несколько раз чередует обе команды, произвольно меняя время выполнения той и другой.

**Растем.** Учащиеся в кругу. Исходное положение - сидя на корточках, голову нагнуть к коленям, обхватив их руками. Ведущий: «Представьте себе, что вы маленький росток, только что показавшийся из земли. Вы растете, постепенно распрямляясь, раскрываясь и устремляясь вверх. Я буду помогать вам расти, считая до пяти. Постарайтесь равномерно распределить стадии роста». Усложняя в будущем упражнение, ведущий может увеличить продолжительность «роста» до 10-20 «стадий».

**Потянулись - сломались.** Исходное положение - стоя, руки и все тело устремлены вверх, пятки от пола не отрывать. Ведущий: «Тянемся, тянемся вверх, выше, выше… Мысленно отрываем пятки от пола, чтобы стать еще выше (реально пятки на полу)… А теперь наши кисти как бы сломались, безвольно повисли. Теперь руки сломались в локтях, в плечах, упали плечи, повисла голова, сломались в талии, подогнулись колени, упали на пол… Лежим расслабленно, безвольно, удобно… Прислушайтесь к себе. Осталось

ли где напряжение? Сбросили его!»

**Пластилиновые куклы**. По первому хлопку учащиеся становятся пластилиновой куклой, которая хранилась в холодном месте. Материал утратил свою пластичность, он тверд, жесток. Второй хлопок и пластилин становится мягче. Третий хлопок – начало последнего этапа упражнения. Представьте себе, что в комнате, где находятся наши пластилиновые куклы, одновременно включили все обогревательные приборы. Куклы начинают размягчаться. В первую очередь оплывают от тепла те части кукольного тела, где пластилина меньше (пальцы рук, руки, шея), затем размякают ноги. И в итоге кукла «стекает» на пол и превращается в горку, бесформенную массу.

Размягчение кукол до состояния полной утраты формы – абсолютное мышечное освобождение»;

**Спагетти**. «Нам предстоит превратиться в спагетти. Расслабьте руки от предплечья до кончиков пальцев. Размахивайте руками в разные стороны, контролируя их абсолютную свободу. Следующий этап – освобождаем руки от локтя до кончиков пальцев и продолжаем хаотическое вращение. Держим «закрытым» локтевой сустав, но полностью освобождаем кисти и пальцы. Вращаем ими, ощущая пружинистую вибрацию. Проверьте, что пальцы действительно свободны и струятся, как отваренные спагетти» и др.

**Насос и надувная кукла**. Учащиеся разбиваются на пары. Один - надувная кукла, из которой выпущен воздух, лежит совершенно расслаблено на полу. Другой – «накачивает» куклу воздухом с помощью насоса: ритмично наклоняясь вперед, произносит звук «с» на выдохе. Кукла постепенно наполняется воздухом, ее части распрямляются, выравниваются. Наконец кукла надута. Дальнейшее накачивание ее воздухом опасно - кукла напрягается, деревенеет, может лопнуть. Накачивание необходимо вовремя закончить. Это время окончания надувания учащийся с «насосом» определяет по состоянию напряжения тела куклы. После этого куклу «сдувают», вынимая из нее насос. Воздух постепенно выходит из куклы, она «опадает». Это упражнение на расслабление-напряжение, а также на парное взаимодействие.

**Упражнения на собранность и сосредоточенность:**

**Слушаем тишину.** «Послушайте и расскажите, что делается сейчас в классе, в коридоре, на втором этаже здания, на площади перед зданием» (для того чтобы помочь учащимся сосредоточить свое внимание на объекте, можно создать атмосферу соревнования);

**Осел.** «Встаньте, пожалуйста, в широкий круг! Я буду ведущим. Я хлопаю в ладоши и указываю на человека, стоящего в кругу, называя одновременно его имя. Он, не тратя ни секунды, хлопает в ладоши, указывает на меня или любого другого игрока в кругу и произносит его имя. Смысл заключается в том, чтобы (при очень высоком темпе игры) не забыть порядок действий: хлопок – указание на игрока – название его имени. Важно не забыть и не перепутать имена игроков. Упражнение продолжается до последнего участника»;

**Десять секунд**. «Сейчас вы начнете быстрое спонтанное движение по комнате. Будьте внимательны, потому что время от времени вам придется реагировать на мои разнообразные задания и выполнять их в кратчайший срок – в течение десяти секунд».

Развитию навыков собранности, сосредоточенности помогут, например, такие упражнения:

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;

г) точно воспроизведите ряд движений, проделанных товарищем;

д) рассмотрите глаза товарищей, расскажите, какой они формы, цвета, каково их выражение, по памяти. Затем проверьте наблюдения, найдите тонкости, не замеченные с первого раза.

**Печатная машинка.** Учащиеся распределяют между собой алфавит (каждому достается несколько букв) и являются теми клавишами печатной машинки, какие буквы им достались. Удар по нужной клавише - это хлопок нужного человека (кому она досталась). Кто-либо предлагает напечатать какую-нибудь фразу, и участники «печатают», хлопая в нужный момент с равными между «буквами» промежутками. Пробел обозначается общим хлопком всей группы, точка - общими двумя хлопками.

**Упражнения на взаимопонимание («чувство локтя»):**

**Стулья.** Ведущий или педагог дает команду построить из стульев какую-либо фигуру или букву. Задача учащихся максимально быстро и бесшумно (переговоры запрещаются) построить требуемую фигуру (круг лицом наружу, букву «р» развернутую к окну и т. п.). Дополнительное усложнение задания - требование одновременность (одновременно встать со стула, одновременно поднять и т. д.).

**Встать по пальцам.** Ведущий оборачивается к группе спиной, показывает табличку с какой-либо цифрой (от 1 до 10), (можно просто какое-то количество пальцев), начинает отсчет (до трех или до пяти, затем резко поворачивается к группе. На момент поворота количество стоящих (или сидящих, лежащих и т. д.: как уговоритесь) должно быть равно числу написанному на табличке. Условием упражнения является полная бесшумность исполнения.

**Японская машинка**. Группа рассаживается в полукруг. Учащиеся рассчитываются по порядку, начиная с любого края. Ведущему всегда присваивается номер «ноль». Ведущий может принимать участие в упражнении, но чаще всего он только начинает его и задает темп. Темп отбивается всеми учащимися группы следующим образом: на счет «раз» - удар ладонями обеих рук по коленям, на счет «два» - щелчок пальцами правой руки, на счет «три» - щелчок пальцами левой руки и т.д. Одновременно со щелчком правой руки ведущий начинает игру, произнося свой номер «Ноль». На щелчок левой руки он называет номер игрока, который продолжает игру дальше. Например: «Ноль – два». Далее следует удар ладонями по коленям (все молчат). При этом учащиеся, должны обязательно сопровождать свое приглашение взглядом.   
*Учащийся, допустивший ошибку в выполнении задания, прекращает игру, продолжая однако сидеть в полукруге и отстукивать ритм. Ведущий, не меняя темпа, констатирует, например: «Третьего нет», и продолжает игру. Ошибками считаются: 1) сбой темпа, 2) неправильное называние своего номера; 3) неправильное называние номера партнера, 4) приглашение к игре выбывшего учащегося или ведущего (если он не играет); 5) приглашение к игре, не сопровождаемое взглядом.*

**Рулетка.** Участники разбиваются на две группы, по одному представителю садится за стол, друг напротив друга и кладут руки на стол. Между ними кладется монета. По хлопку ведущего они должны накрыть монету рукой - кто быстрее. На все другие сигналы ведущего (топанье, звуки) они не должны реагировать - шевелиться (пошевеливший рукой не вовремя - проиграл). Место проигравшего занимает другой представитель группы.

**Волшебная палочка**. Участники передают друг другу в определенном порядке (или по желанию хозяина палочки) ручку (или другой предмет) предлагая продолжить начатое ими предложение (словосочетание). Получающий палочку должен на пять счетов придумать продолжение и сам становится хозяином, задав задание следующему. Хозяин может позой загадывать профессию человека, жестом - действие и т. п.

**Руки-ноги.** По одному из сигналов ведущего (например, по одиночному хлопку), участники должны поднять руки (или опустить, если на момент сигнала они уже подняты), по другому (например, по сдвоенному хлопку) - встать (или, соответственно сесть). Задачей исполнителей является продержаться как можно дольше, не путая сигналов и сохраняя общий ритм и бесшумность движений. Если участников достаточно, лучше разбиться на две команды и проверить, какая команда продержится дольше (по секундомеру), улучшая результат предыдущей.

**Ритмы**. Педагог, или кто-либо из участников показывает ритм, состоящий из хлопков, топанья и т.п. звуковых эффектов. Задача участников - соблюдая заданный темп и продолжительность пауз, исполнять по очереди (в заданном порядке) только по одному элементу ритма (хлопку, топанью и т. п.)   
Ритмичный вход.

Придумать на начало занятия какой-то общий для всех участников ритм и занять свои места под этот ритм (каждый раз ритм должен меняться, усложняясь и становясь разнообразие, подключая не только хлопки и топанье ногами, но и все возможные звуковые эффекты). Когда группа сможет уверенно выполнять это упражнение, можно подключать к ритму творческие задания (бравурный, печальный и т. п.) или добиваться развития, разнообразия внутри данного ритма, деля его на партии.

**Оркестр.** Ведущий распределяет между участниками партии различных инструментов, состоящие из хлопков, топанья, и всех возможных звуковых эффектов. Задачей участников является ритмически исполнить какое-либо известное музыкальное произведение (или сочиненную на месте ритмическую партитуру) под руководством дирижера, управляющего громкостью общего звучания и вводящего и убирающего отдельные партии.   
Пулеметная очередь. Участники садятся в круг и ведущий тремя хлопками задает темп пулеметной очереди (поначалу медленный). Участники по очереди, точно соблюдая темп, хлопают, постепенно (очень медленно) ускоряясь, до скорости пулеметной очереди (хлопки почти сливаются), а, дойдя до максимума скорости, начинают также медленно ее снижать.

**Передача позы**. Участники становятся в шеренгу. Первый придумывает какую-либо сложную позу (остальные не видят какую) и по сигналу ведущего «передает» ее второму (тот за 10-15 секунд должен максимально точно запомнить ее). По следующему сигналу ведущего, первый «снимает», а второй «принимает» эту позу, Далее происходит передача позы от второго к третьему участнику и т. д. Задачей является максимально точная передача позы от первого до последнего исполнителя. Если участников достаточно, лучше разбиться на две команды и «передавать» одну, заданную ведущим позу - кто точнее.

**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.

**Упражнениями на парные физические действия:**

**Согласованные действия.**  Учащимся предлагается выполнить этюды: - пилка дров; - гребля; - перемотка ниток; - перетягивание каната и т.д.   
*Сначала эти упражнения представляются довольно простыми. Однако при выполнении их учащимся необходимо помнить о согласованности действий и о целесообразности распределения напряжения. Можно предложить включиться в выполнение упражнения и другим учащимся (перетягивание каната, прыгалки, игра в воображаемый мячик и т.д.).*

**Тень.** Учащиеся разбиваются на пары. Один из них будет Человеком, другой - его Тенью. Человек делает любые движения. Тень - повторяет. Причем особое внимание уделяется тому, чтобы Тень действовала в том же ритме, что и Человек. Она должна догадаться о самочувствии, мыслях и целях Человека, уловить все оттенки его настроения.

**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».

1) не делать сложных движений, т.е. не производить одновременно несколько движений,

2) не делать мимических движений;

3) выполнять движения в очень медленном темпе.

Через некоторое время учащиеся меняются ролями.   
*В ходе выполнения упражнения учащиеся, работающие на "отражение", довольно быстро научаются чувствовать тело партнера и схватывать логику его движений. От раза к разу следить за "оригиналом" становится все легче и все чаще возникает ситуация предвосхищения и даже опережения его действий. Упражнение - очень хорошее средство для установления психологического контакта.*

**Разговор через стекло.** Учащиеся разбиваются на пары. Ведущий: «Представьте себе, что вас и вашего партнера разделяет окно с толстым, звуконепроницаемым стеклом, а вам надо передать ему какую-то информацию. Говорить запрещено - ваш партнер вас все равно не услышит. Не договариваясь с партнером о содержании разговора, попробуйте передать через стекло все, что нужно, и получить ответ. Встаньте друг против друга. Начинайте». Все остальные учащиеся внимательно наблюдают, не комментируя происходящее. После окончания этюда все обсуждают увиденное.

**Предмет по кругу**. Группа рассаживается или становится в полукруг. Ведущий показывает учащимся предмет (палку, линейку, банку, книгу, мяч, любой попавшийся в поле зрения предмет) учащиеся должны передавать друг другу по кругу этот предмет, наполняя его новым содержанием и обыгрывая это содержание. Например, кто-то решает обыграть линейку как скрипку. Он передаетее следующему человеку именно как скрипку, не произнося при этом ни слова. А тот именно к скрипку ее принимает. Этюд со скрипкой окончен. Теперь второй учащийся обыгрывает эту же линейку, например как ружье или кисть и т.д. Важно, чтобы учащиеся не просто делали какие-то жесты или формальные манипуляции с предметом, а передавали свое отношение к нему. Это упражнение хорошо развивает воображение.

**Сиамские близнецы.** Учащиеся разбиваются на пары. Ведущий предлагает каждой паре представить себя сиамскими близнецами, сросшимися любыми частями тела. «Вы вынуждены действовать как одно целое. Пройдитесь по комнате, попробуйте сесть, привыкните друг к другу. А теперь покажите нам какой-нибудь эпизод из вашей жизни: вы завтракаете, одеваетесь и т.д.» Упражнение тренирует навыки взаимосвязи и взаимозависимости в едином взаимодействии.

**Упражнения на бессловесное общение:**

**Машина** «Первый участник выходит на площадку и начинает свое действие. Второй после секундного раздумья выходит на площадку и подстраивается к движению первого. Третий участник, оценив за короткую паузу, что происходит уже с действующими частями механизма, добавляет к существующему новое движение. Так же, как первые два участника, он продолжает возвращаться к избранному действию вновь и вновь, как заводная кукла. Так от участника к участнику работа «машины» становится все более и более многоуровневой. При этом участники могут произносить какие-то звуки.

Если «машина» работала ритмично, слаженно, бесперебойно, если была достигнута логическая согласованность действия каждого из партнеров с работой всего механизма, то мы можем увидеть целую развернутую сцену» и др.

**Встреча.** «Начинаем свободное движение по комнате. Не смотрим на партнеров. Двигаемся, как бы погруженные в собственные мысли. Избегаем не только столкновений, но даже касаний. Движения легкие и свободные. Не снижая темпа, пробуем заполнить равномерно все части комнаты. Даже углы не оставляем пустыми.

Теперь встречаемся глазами с каждым, кто проходит рядом с нами. Секундная задержка – остановка на зрительный контакт – и вновь движение к следующей встрече. Приостановились – взгляд – движение. Наполним встречу эмоциями. Что выражает ваш взгляд при каждой новой встречи: радость, удивление, приветствие, безразличие и др.

Продолжаем движение и каждому, кто встретится нам на пути, пожимаем руку. Темп не снижается, нужно успеть здороваться и с теми, кто проходит справа от вас, и с теми, кто пробегает слева. Импровизируем в выборе маршрута.

Теперь вместо рукопожатия касаемся каждого встречного той частью тела, которую называет педагог. «Локоть!» - значит, к локтю встречного прикладываем свой локоть и останавливаем бег, пока я не проверю, все ли нашли себе пару. «Плечо!» - значит, стоим плечом к плечу».

**Упражнения на воображение:**

**Путешествие картины или репродукции из сказки.**Учащемуся показывается репродукция и предлагается рассказать о том, что там изображено. После одной-двух фраз он передает репродукцию другому, который тоже добавит свою фразу. Таким образом, организуется целостный этюд или рассказ со своим сюжетом.

**Скульптор и глина**. Учащиеся разбиваются на пары. Один из них - скульптор, другой - глина. Скульптор должен придать глине форму (позу), какую захочет. «Глина» податлива, расслаблена, «принимает» форму, какую ей придает скульптор. Законченная скульптура застывает. Скульптор дает ей название. Затем «скульптор» и «глина» меняются местами. Учащимся не разрешается переговариваться.

**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

**Не очень реальный предмет.**Нужно постараться представить предметы, которых нет перед вами, и которые носят странные названия: абракадабра, чашка с ручкой внутрь, веник из слоновой кости, дырдоска (окказионализм А. Неверова), ясь (В. Маяковский), головотяпарь, умоотвод (А. Герцен).

**Упражнения на темпо-ритм.**

**Повторяй за мной**. Ведущий отбивает в ладоши ритмические фразы, и все участники повторяют за ним. На примерах разбирается отличие ритма постоянного от переменного, добивается слаженности в действиях группы. Каждый хлопок должен звучать, как один удар, а не размазываться на хлопки ладоней отдельных участников.

**Ритм – ритм**. Группа становится в круг. Ведущий объясняет правила: «Я делаю два хлопка и выдерживаю между ними паузу. Вам придется заданный мною ритм сохранить и повторить по кругу. Если, ударив в ладоши, я поворачиваюсь влево, то игрок слева от меня продолжает задание. Если я поворачиваюсь вправо, значит, полученный от меня ритм вы будете передавать по кругу в правую сторону. Причем только я делаю два хлопка. Каждый следующий за мной игрок должен выдержать необходимую для заданного ритма паузу и добавить свой единственный хлопок, следующий игрок после необходимой паузы – свой хлопок и так далее, пока круг не замкнется. Если вы не ускорили и не замедлили ритм, то цепочка окажется точным продолжением заданного мной образца. И получится, что не целая группа людей хлопает в ладоши, а один человек отбивает четкий ритм» и др.

**Упражнение на перевоплощение**

**Десять масок**. Изобразите маску.

1. Страх  
2. Злость  
3. Любовь   
4. Радость  
6. Раскаяние, угрызение совести  
7. Стеснение, смущение  
8. Раздумье, размышление  
9. Презрение  
10. Равнодушие  
**Перевоплощение**в амёб, в насекомых, в рыб, в животных, …

*Если учащийся показывает просто кота, например, тогда к нему возникают вопросы: А сколько ему лет? Он приблудный, или есть папа, мама? Какие у него привычки.*