**Содержание:**

**Этюды: стр................................................................................................. 1- 6**

**Упражнения, регулирующие мышечный тонус стр............................6 -7**

**Упражнения для развития речевых и мимических движений стр...7 - 8**

**Занятие специальными театральными играми и выполнение специальных упражнений предполагает решение следующих задач: стр...9 -11**

**Применение театральных игр и упражнений стр.................................1 - 13**

**Игры и упражнения на речевое дыхание стр........................................13-14**

**Этюды:**

Этюд «Под дождиком»

Цели:- учить детей выражать эмоции радости и грусти.

- воспитывать эмоциональную отзывчивость на музыку.

-учить имитировать простейшие движения.

- развивать ориентировку в пространстве.

-развивать мелкую моторику рук.

Оборудование и материалы: большой зонт, аудиозапись шума дождя, листы синей бумаги для каждого ребенка.

Ход этюда.

Дети начинают бегать под «дождиком», подставлять ладошки под его «капли». Музыка начинает звучать тревожнее, в лесу – настоящий ливень! Взрослый открывает зонт и зовет детей, предлагая спрятаться от дождя. Педагог под зонтом с радостью встречает детей, имитирует движения - как будто вытирает им носики, ручки, стряхивает капли дождя с одежды, приглашая делать то же самое и детей.

Затем педагог предлагает детям самим побыть «дождиком». Он просит их сделать капельки из синей бумаги( разорвать синюю бумагу на мелкие кусочки, скатать их в маленькие шарики), а затем подбросить их вверх. Педагог показывает, как можно бросать капельки на себя или на другого ребенка.

Этюд « Капельки»

Цели:- учить детей выражать эмоции радости и грусти.

- воспитывать эмоциональную отзывчивость на музыку.

- развивать ориентировку в пространстве.

Оборудование: аудиозапись шума дождя, листы синей бумаги для каждого ребенка.

Ход этюда.

Дети делают « капельки», подбрасывают их, стараясь « намочить» как можно больше окружающих.

Потом взрослый обращает внимание детей на то, что дождь закончился, выглянуло солнце и можно погулять, побегать по полянке.

Этюд «Под дождиком»

Цели:- учить детей выражать эмоции радости и грусти.

- воспитывать эмоциональную отзывчивость на музыку.

-развивать ориентировку в пространстве.

- развивать общую и мелкую моторику.

Оборудование: аудиозапись шума дождя, маленькие зонтики( по одному на двоих детей).

Ход этюда.

Дети начинают бегать под « дождиком», подставлять ладошки под его «капли».Музыка начинает звучать тревожнее, в лесу- настоящий ливень! Взрослый раздает детям зонтики и предлагает им, прижавшись друг к другу, спрятаться от дождя под зонтиком. Педагог обыгрывает ситуацию: дети радуются тому, что стоят близко друг к другу, вместе держат зонт, могут общаться друг с другом. Педагог предлагает детям погулять под зонтами, посмотреть вокруг, поговорить друг с другом.

Этюд «Ежи».

Цели:- формировать умение управлять куклой- бибабо.

- учить имитировать движения, характерные для ежа.

- воспитывать умение играть рядом друг с другом, взаимодействовать друг с другом.

Оборудование: куклы- бибабо, аудиозапись различных по характеру мелодий.

Ход этюда.

Педагог просит детей подойти к зеркалу и имитировать движения, характерные для ежа, сопровождая их звукоподрожанием: «пых-ппых».

Звучит тревожная музыка. Педагог просит показать, что делаю ежи, когда они испуганы, боятся. Дети «сворачиваются» в клубочек (сгибают спинку). Педагог просит предположить: что или кто так напугал ежей? Дети предлагают свои варианты ответов.

Звучит спокойная музыка. Педагог сообщает, что опасность миновала, и предлагает «ежам» развернуться, потянуться, потом полежать, отдохнуть на лесной полянке.

Этюд «Идем по лесу»

Цели:- формировать умение имитировать движения, подражая действиям педагога.

- воспитывать у детей бережное и доброе отношение к природе.

Оборудование: декорации осеннего леса- листья, шишки, грибы, пеньки.

Ход этюда.

Идем по густому лесу

( дети выпрямляются, идут осторожно).

Мешают идти ветки (отодвигают руками ветки).

Надо перешагнуть через поваленное дерево

( высоко поднимают ноги, как бы перешагивая),

обойти пень ( останавливаются и обходят по кругу).

Вот опять мешают идти ветки (осторожно идут вперед),

Сучки в глаза попадают (отодвигают руками ветки, поочередно отводят их в стороны).

Этюд «Летящие листья»

Цели:- уточнять представления об осени.

- учить имитировать движения, подражая действиям педагога.

- воспитывать у детей бережное и доброе отношение к природе.

- обогащать двигательный опыт детей.

Оборудование: осенние листочки.

Ход этюда.

Последний листок ( ребенок берет один листок),

Унеси меня в лесок

(держит его перед собой двумя руками).

Ветер дунул(дует на листок и бежит,

Держат листок перед собой)-

Я лечу, лечу, лечу…

Этюд «Дождь идет»

Цели:- познакомить детей с выражением эмоций радости и грусти.

- развивать умение отвечать на вопросы.

- развивать умение рассказывать сказку с использованием плоскостного театра.

- развивать умение имитировать простейшие движения животных и насекомых.

- развивать ориентировку в пространстве.

Оборудование: плоскостные фигурки животных, запись шума дождя.

Ход дождя.

Дети бегают под дождем, подставляют ладошки капелькам дождя, открывают воображаемые зонтики над головой.

Дети рассаживаются на ковре и вспоминают , в какой сказке звери прятались под грибком от дождя. Затем звучит аудиозапись сказки В.Г.Сутеева «Под грибом».Во время прослушивания сказки имитируют различные движения и звуки, соответствующие ситуациям сказки: шум дождя- стучат пальцами по ковру; полет бабочки- взмахивают руками; голос лягушки- квакают; уши зайца- показывают руками; движения лапок лисы- семеняще двигают руками по полу; солнце- обводят руками круг.

Взрослый предлагает детям рассказать сказку, используя плоскостные фигурки животных, объяснить, почему , почему все животные и насекомые поместились под грибком.

Педагог просит детей изобразить перед зеркалом выражения мордочек и позы каждого персонажа во время дождя и после того, как выглянуло солнце.

Этюд «Радость и грусть»

Цели:- познакомить детей с выражением эмоций радости и грусти.

Оборудование: - набор рисунков с изображением лиц с разными эмоциями.

Ход этюда.

Стоя перед зеркалом, вместе с педагогом дети изображают на лице грусть и радость.

Этюд «Кто как ходит»

Цели:- закреплять представления детей о животных и домашних птицах.

- учить детей имитировать движения, характерные для различных животных, под музыкальное сопровождение.

- развивать выразительность движений.

- учить детей дружно играть всем вместе.

Оборудование: игрушки, изображающие цыпленка, курочку, кота, петуха, лягушку; костюмы героев.

Ход этюда.

Взрослый предлагает детям превратиться в героев сказки К.И.Чуковского «Цыпленок» и показать, как они умеют ходить, имитируя движения цыпленка, курочки и т. д.

В группе расставлены игрушки, изображающие героев сказки. Дети выбирают любой персонаж и идут к нему в сопровождении определенной музыки, имитируя движения.

Педагог предлагает детям превратиться в героев сказки и поиграть. Взрослый помогает детям распределить роли стать курочкой, цыплятами, котом и т. д.

Этюд «Айболит в пути»

Цели:- развивать у детей образные представления.

- развивать эмоциональность и выразительность движений.

Ход этюда.

Педагог просит детей изобразить деревья ( дети поднимают руки и раскачиваются, шевеля пальцами-листочками), потом - ветер (дуют), град (стучат пальцами по полу).

Этюд «Как Огурчик стал смелым!?»

Цели:- развивать у детей образные представления.

- развивать выразительность и эмоциональность движений.

- воспитывать у детей смелость.

Оборудование: костюм Огурчика, покрывало-листочек.

Ход этюда.

Педагог (ребенок)надевает костюм Огурчика, ложится на ковер. Дети накрывают его с головой покрывалом-листочком. Ребенок изображает страх, дрожит. Дети сужают круг, гладят Огурчика, обнимают его, говорят ласковые слова: «Не бойся, мы с тобой, ты- смелый» и т. д. Огурчик встает, скидывает листочек, говорит бодрым, громким голосом: «Я - смелый! Я – не боюсь темноты!» После этого роль Огурчика исполняют другие дети. Этюд разыгрывается каждым ребенком.

Этюд «На рыбалке»

Цели:- развивать у детей образные представления.

- учить имитировать движения.

- познакомить детей с выражением эмоций(радость, досада, огорчение, разочарование).

Ход этюда.

Педагог приглашает всех детей к воображаемой реке и предлагает угадать, что он будет сейчас делать. Педагог имитирует ловлю рыбы, изображая разные эмоциональные состояния ( радость, досаду, огорчение, разочарование). Затем кладет пойманную рыбу в ведро. Дети по лицу взрослого должны определить, удалось ему поймать рыбку или нет, крупная раба или мелочь. Затем педагог предлагает детям имитировать рыбалку, а пойманную рыбку нужно положить в воображаемое ведро.

Этюд «Земляничка растет»

Цели:- развивать у детей образные представления.

- учить имитировать движения в соответствии с картинками.

- закреплять представления детей о растениях.

- развивать выразительность движений.

- учить детей играть дружно.

Оборудование: набор картинок с изображением этапов развития растения, костюмы для персонажей сказки «Земляничка».

Ход этюда.

Педагог показывает детям набор картинок с изображением этапов развития растения, и предлагаем им последовательно разложить эти картинки, чтобы понять, как развивается растение из семени: сначала появляется росток( дети сидят сжавшись в комок); затем вытягивается стебель(дети постепенно поднимаются); из стебелька вырастает веточка(дети отводят в сторону одну руку); распускается цветок(дети разжимают ладонь кверху); цветок увядает( ладонь опускается); образуется маленькая ягодка(ладонь сжимается в кулачок).

Педагог показывает корзину, в которой они находят костюмы для персонажей сказки «Земляничка».

Педагог предлагает надеть костюмы и разыграть сказку. Дети наряжаются, репетируют перед зеркалом свои роли, пытаясь перевоплотиться в образ, а затем с помощью ведущего (педагога) разыгрывают сказку «Земляничка».

Этюд «Хорошая - плохая погода»

Цели:- развивать у детей творческое воображение.

- познакомить детей с выражением эмоций радости и грусти.

Оборудование: аудиокассета «Звуки леса», пиктограммы «Мое настроение».

Ход этюда.

Педагог предлагает детям представить, как тепло и светло в сказочном лесу, на зеленой лужайке растут красивые цветы, над ними весело порхают бабочки. Он просит детей просто посидеть на лужайке и послушать, как «поют» букашки(можно использовать аудиокассету «Звуки леса»).

Педагог спрашивает детей об их настроении. Просит изобразить его с помощью заранее подготовленных пиктограмм.

Педагог говорит детям о том , что в лесу стало темно, подул холодный ветер, пошел дождь, бабочки спрятались в кору деревьев. Педагог спрашивает детей , какое настроение у них стало теперь, и просит изобразить его соответствующей пиктограммой.

Педагог замечает, что в дождь настроение может быть разным. Он предлагает детям вспомнить, кто может радоваться дождю.

6**Упражнения, регулирующие мышечный тонус.**

1. «Деревья качаются». На музыку в высоком регистре дети имитируют трепание листьев на ветру (машут кистями рук), а в среднем регистре – покачивание веток (машут руками), в низком регистре – раскачивание стволов (движение корпусом).

Педагог: «Какая большая тряпичная кукла! И голова у нее отдельная. Это Шалтай - Болтай»

|  |  |
| --- | --- |
| Педагог.  Шалтай – Болтай сидел на диване.  Шалтай – Болтай свалился во сне.  И вся королевская конница,  И вся королевская рать…  Не могут Шалтая,  Не могут Болтая,  Шалтая – Болтая, Шалтая – Болтая,  Шалтая – Болтая поднять. | Дети.  Стоят на месте, поворачивают корпус вправо-влево, руки свободно висят.  На последний слог наклоняют корпус вперед - вниз, руки свободно висят.  Маршируют на месте.  То же.  Имитируют поднимание тяжести с пола: наклоняют корпус сначала вперед, потом назад, на последний слог наклоняют корпус вперед - вниз, руки висят. |

3.

Педагог: «На пути еще одно препятствие (дети идут вокруг обручей, лежащих на полу, на акцент в музыке прыгают в обруч и приседают на корточки - прячутся)».

**Упражнения для развития речевых и мимических движений.**

1.

|  |  |
| --- | --- |
| Педагог.  Щенок проснулся, потянулся,  Посидел и побежал.  Набегался, устал, остановился,  Тяжело задышал.  Увидел сметану, съел ее,  Облизывается. | Дети.  Сидят на корточках, широко открывают глаза, тянутся, бегут по залу.  Останавливаются, тяжело и часто дышат, высунув язык.  Облизывает губы. |

|  |  |
| --- | --- |
| Педагог.  Ты будешь толстяком помидором, а  Ты – худышкой петрушкой и т.д.  Справа от меня овощи – худышки,  Слева – овощи-толстяки.  Встретились толстяки и худышки.  Удивились худышки: Ах, какие вы толстые!  Рассердились толстяки: Не такие уж мы и толстые!  Еще больше удивились худышки: О, да вы еще сердитые!  Еще больше рассердились толстяки: У-у-у! мы действительно сердитые!  Сморщили нос худышки: Ф-фу! Не хотим с вами в одном городе расти!  Скривили губы толстяки: Пф! Ну и не надо! | Дети.  Худышки втягивают щеки толстяки их надувают.  Смотрят друг на друга.  Смотрят подняв брови и широко раскрыв глаза.  Хмурят брови, морщат губу и смотрят сердито.  Округляют губы, как при произношении звука «о», поднимают брови.  Вытягивают губы трубочкой, сводят брови.  Морщат нос и произносят шепотом: «фу».  Изображают на лице возмущение, кривя уголки рта, произнося шепотом «пф». |

2.Дети мимикой изображают : туфли жмут, порвалось платье, купили новое платье.

Педагог читает рассказ, а дети имитируют названые в нем движения. «Прилетела пчелка в берлогу. Решила она сесть кому-нибудь из медвежат на язычок, но медвежата стиснули зубы, сделали губы трубочкой и стали двигать ими вправо и влево. Пчелка обиделась и улетела. Медвежата снова раскрыли рты, языки отдыхают. Пришла мама-медведица и зажгла свет. Медвежата перестали жмуриться и морщить нос. Снова прилетела пчелка. Медвежата не стали ее прогонять, а покатали ее по лбу, двигая бровями вверх-вниз. Пчелка поблагодарила медвежат и улетела спать».

# Практическое применение театральных игр и упражнений

**ЦЕЛЬ:**

* *Расширить возможности ребенка.*
* *Сформировать интерес к театральному творчеству, создать коллектив единомышленников и атмосферу доброжелательности, взаимного доверия.*
* *Научить ребенка снимать напряжение с отдельных групп мышц и всего тела.*

Творческий потенциал личности проявляется прежде всего в таких особенностях психической организации человека, как внутренняя подвижность, сензитивность (чуткость и тонкость в восприятии мира), высокий уровень энергетики. Перечисленные качества существенны в любом виде деятельности человека, важны они и в обучении ребенка в школе. От психической активности зависит и открытость миру, и готовность воспринимать новое, и творческая мотивация, и, в конечном счете, способность к обучению.

Современное поколение детей более невротизировано, чем прежде. У них больше внутренних конфликтов, они встречают большее непонимание со стороны родителей, чаще конфликтуют в семье и с учителями. Многие из них вспоминают школу с содроганием, и в их жизни нет человека, которого они могут назвать учителем. Большинство из них растет без отца и не могут его уважать. Многие голодны, не высыпаются из-за скандалов в семье. Возникает необходимость в индивидуальной работе с каждым ребенком. Беседы и специальные занятия, упражнения (по сути - своеобразная психотерапия) направлены на то, чтобы ребёнок мог лучше справиться с личными проблемами. Как правило, это снимает психологическую напряженность и, вслед за ней, мышечные зажимы, разрешает некоторые внутренние конфликты и, тем самым, способствует успешности обучения и реализации данной личности. Известно, что в современных условиях развития ребенка более всего страдает как раз концентрация внимания: телевидение, которым увлекаются уже малые дети в ущерб играм и книгам, само приковывает взгляд, то есть требует активности лишь непроизвольного внимания, когда привлекает все яркое, броское, динамичное, “из ряда вон выходящее”. Но при этом совсем не развивается произвольное внимание. Его стимулирует рисование, чтение, игры, когда ребенок сосредотачивается на внутреннем образе воображения и должен перевести словесный образ в яркое, эмоциональное переживаемое видение. Если же он увлечен чтением или игрой, произвольное внимание переходит в постпроизвольное, самое ценное и в творческом процессе. При современных издержках цивилизации не развивается в должной мере и воображение. Современные дети всё меньше играют и читают, потому что все их свободное время отнимают компьютерные игры и просмотр телевизионных передач. Родители всё меньше читают своим маленьким детям книги, а всё более покупают мультфильмы для просмотра вместо книг. Если дети и читают в школьном возрасте, то, в основном, фантастику, детективы. А ведь книга в детстве – мощный источник нравственного развития, потому что через сопереживание образы воображаемых героев непосредственно воздействует на эмоциональную сферу, то есть на подсознание. То, что дети не доиграли в раннем детстве, не прошли этот необходимый этап развития, видно невооруженным глазом. Они увлеченно участвуют в групповых игровых упражнениях на уроке, сами просят “поиграть ещё!”. Способность играть – это проявление “комплекса детскости” творческой личность – наивности, открытости новым впечатлениям, импульсивности, непосредственности. Как писал поэт Максимилиан Волошин, “в игре творческий ночной океан подсознания тонкими струями вливается в область дневного сознания”. В связи со сказанным представляется, что в начальных занятиях на уроках театра, да и в последствии, игра необходима психотерапии, способствующая раскрепощению личности, и как средство развития постпроизвольного внимания и воображения.

Внимание тесно связано с зажимом. В жизни – смущение, в детстве зажим. Есть мускульный зажим, а есть психологический.

Есть разные виды зажимов:

1. Зажим перед зрителями, в условиях, когда на тебя смотрят.
2. Зажим человека, потерявшего объект внимания.
3. Зажим человека, сделавшего объектом внимания самого себя.

**Занятие специальными театральными играми и выполнение специальных упражнений предполагает решение следующих задач:**

* Развитие двигательных способностей детей (ловкости, подвижности, гибкости, выносливости);
* Развитие пластической выразительности (ритмичности, музыкальности, быстроты реакции, координации движений);
* Развитие воображения (способность к пластической импровизации).

Необходимым условием решения этих задач является умение владеть своим телом, так называемая мышечная свобода. У детей отсутствие, этих умений проявляется в двух видах: как перенапряжение (“зажим”) всех или отдельных групп мышц или как излишняя разболтанность, развязность. Поэтому необходимы специальные упражнения в попеременном напряжении и расслаблении различных групп мышц, вплоть до полного расслабления всего тела, лежа на полу.

Проводя коллективные развивающие игры и упражнения, необходимо создавать веселую и непринужденную атмосферу, подбадривать зажатых и скованных детей, не акцентировать внимание на промахах и ошибках.

**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”

**Цель:** Напрягать и расслаблять попеременно мышцы рук в кистях, локтях и плечах.

Помочь ребенку раскрепоститься и ощутить возможности своего тела можно с помощью разнообразных ритмопластических театральных упражнений и игр.

**Коллективные упражнения**

***Упражнение 10***

Превращения “Песок” “Камень”

**Цель:** Снять напряжение со всего тела.

***Упражнение 11***

“Буратино и Пьеро”

**Цель:** Развивать умение правильно напрягать и расслаблять мышцы.

***Упражнение 12***

“Марионетки 1”.

**Цель:** Снятие зажимом с частей тела.

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

***Упражнение13***

“Ледяная фигура”

**Цель:** Умение напрягать и расслаблять мышцы шеи, рук, ног и корпуса.

***Упражнение 14***

“ Марионетки”

**Цель:** Развивать умение владеть своим телом, ощущать импульс.

***Упражнение 15***

“Зернышко”

**Цель:** Тренировать веру, фантазию и пластическую выразительность.

***Упражнение 16***

“ Мокрые котята”

**Цель:** Умение снимать напряжение поочередно с мышц рук, ног, шеи, корпуса.

***Упражнение 17***

“Веревочка”

**Цель:** Снятие зажимом с частей тела.

Руководитель по хлопку дергает за веревочку:

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

***Упражнение 18***

“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.

***Упражнение 19***

“Мертвец”.

**Цель:** Снятие зажимом с частей тела.

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.

***Упражнение 20***

“Жизнь бабочки”.

**Цель:** Снятие зажимом с частей тела. Пластика тела.

**Упражнение 21**

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.

**Игры и упражнения на речевое дыхание.**

**Игра со свечой.**

*Цель:* развивать правильное речевое дыхание.

*Ход:* детям предлагают сделать бесшумный вдох через нос, затем подуть на горящую свечу, стоящую на некотором расстоянии. Задача в том, чтобы не погасить свечу, а только заставить плавно «танцевать» пламя. Выдох делается тонкой упругой и плавной струей воздуха через плотно сжатые губы. Первый раз упражнения делается с настоящей горящей свечой, а потом можно играть с воображаемым пламенем.

**Мыльные пузыри.**

*Цель:* развивать правильное речевое дыхание.

*Ход:* дети распределяются на две команды. Первая команда с помощью воображаемых соломинок на ровном выдохе выдувают «мыльные пузыри». Надо стараться, чтобы они лопались не сразу, а становились как можно больше и, отрываясь от соломинки, улетали. Дети второй группы следят за их действиями и одновременно хором или по ролям читают стихотворение Э.Фарджен «Мыльные пузыри»:

Осторожно - пузыри!

- Ой, какие!

- Ой, смотри!

- Раздуваются!

- Блестят!

- Отрываются!

- Летят!

- Мой – со сливу!

- Мой – с орех!

- Мой - не лопнул дольше всех.

**Игры и упражнения на свободу звучания**

**с мягкой атакой.**

**Больной зуб.**

Детям предлагается представить, что у них болит зуб, и они начинают постанывать на звуке «м».губы слегка сомкнуты, все мышцы свободны. Звук монотонный, тянущийся.

**Капризуля.**

Дети изображают капризного ребенка, который ноет, требуя взять его на руки. Ныть на звуке «н», не завышая и не занижая звука, отыскивая тон, на котором ровно и свободно звучит голос.

**Колокольчики.**

Дети распределяются на две группы, каждая по очереди изображает звон колоколов: удар – бом! Отзвук – мммм…

БУммм – Боммм! БУммм – Боммм! БУммм – Боммм!

ДИньнь – Донн! ДИньнь – Донн! ДИньнь – Донн!

**Колыбельная.**

Дети воображают, что они укачивают игрушку и напевают колыбельную, сначала с закрытым ртом на звук «м», а потом ту же музыкальную фразу колыбельной на гласные звуки «а», «о», «у».

**Упражнения на три вида выдыхания.**

***Цель:*** разогреть мышцы дыхательного аппарата.

***1-й вид обслуживает*** спокойную, плавно звучащую речь.

Свистит ветер – ССССССССС…

Шумят деревья – ШШШШШШШ….

Летит пчела – ЖЖЖЖЖЖЖЖЖ…

Комар звенит – ЗЗЗЗЗЗЗЗЗЗЗЗЗЗ…

***2-й вид обслуживает*** волевую, но сдержанную речь.

Работает насос – ССССС! ССССС! ССССС!

Метет метель – ШШШШ! ШШШШ! ШШШШ!

Сверлит дрель – ЗЗЗЗЗЗ! ЗЗЗЗЗЗ! ЗЗЗЗЗЗ!

***3-й вид обслуживает э***моциональную речь в быстром темпе.

Кошка сердится – Ф! Ф! Ф! Ф! Ф!

Пилит пила – С! С! С! С! С!

Заводится мотор – Р! Р! Р! Р! Р!

Дети могут сами придумывать подобные упражнения и соединять все три вида выдыхания в одном упражнении.

***Например:*** мотоцикл.

Заводим мотор: Р! Р! Р! Р! …РРРРРР! РРРРРР! Поехали быстрее и быстрее: РРРРРРРР…..

**Упражнения для развития координации слова с движением.**

Раздается звон. Это Ванька – Встанька.

|  |  |
| --- | --- |
| Педагог.  Ванька – Встанька, Ванька – Встанька,  Приседай-ка, приседай-ка,  Непослушный, ишь какой,  Нам не справиться с тобой. | Дети.  Наклоняют туловище вправо – влево, руки на поясе.  Выполняют полуприседания.  Грозят указательным пальцем правой руки.  То же левой рукой. |

Педагог: «Что помогает шить одежду?» (игла, нитки).

|  |  |
| --- | --- |
| Педагог.  Иголочка, иголка, ты остра и колка.  Не колли мне пальчик,  Сшей мне сарафанчик. | Дети.  Вращают кисти рук.  Грозят указательным пальцем.  Хлопают в ладоши. |

Педагог. Мебель чистая, и пол чистый: его до блеска натер полотер.

|  |  |
| --- | --- |
| Педагог.  Я хороший полотер,  Я до блеска пол натер.  За мой труд и за мученье  Заработал я печенье. | Дети.  На каждый ударный слог делают движение ногой вперед. |

|  |  |
| --- | --- |
| Педагог.  Хлоп! Хлоп! Хлоп!  Топ! Топ! Топ!  А под елкой черный кот.  Под елку он залез поспать.  Нам мешает танцевать. | Дети.  Хлопают в ладоши.  Топают ногами.  Приседают, пружиня коленями на каждый слог.  Сгибают и разгибают кисти рук.  Грозят пальцем на каждый слог. |

|  |  |
| --- | --- |
| Педагог.  Очень трудно так стоять,  Руки в стороны держать.  И не падать, не качаться,  Друг за друга не держаться. | Дети.  Стоят на одной ноге,  Руки в стороны. |

Слышится лай. Кто это? Щенок.

|  |  |
| --- | --- |
| Дети с педагогом.  Бегал по двору щенок.  Видит пирога кусок.  Под крыло залез и съел.  Развалился, засопел. | Дети.  Бегают, сгибая и разгибая кисти правой и левой рук.  Наклоняются вперед, руки отводят в стороны.  Приседают, подносят руки ко рту.  Опускают руки, голова набок, глаза закрыты. |

|  |  |
| --- | --- |
| Педагог.  Медвежата в чаще жили,  Головой своей крутили. Вот так!  Медвежата мед искали  Дружно кустик раскачали. Вот так!  Вперевалочку ходили  И из речку воду пили. Вот так!  А потом они плясали,  Выше лапы поднимали. Вот так! | Дети.  Переступают с ноги на ногу,  Вертят головой в разные стороны.  Идут вперевалку,  Раскачиваются.  Идут вперевалку,  Делают вид, что пьют воду.  Пляшут, высоко поднимая колени. |

|  |  |
| --- | --- |
| Педагог.  Ходит по двору петух.  Пролетел над полем жук.  По цветку ползет паук.  Обломился старый сук. | Дети.  Высоко поднимают ноги.  Отводит руки в стороны.  Руки вперед и к груди.  Приседают, хлопают в ладоши. |

|  |  |
| --- | --- |
| Педагог.  Свою маму я люблю, я ей дров наколю.  Свою маму я люблю и всегда ей помогу  Я стираю, полоскаю, с рук я воду отрясаю.  Пол я чисто подметаю. Вот, так! Вот, так! | Дети.  Прижимают руки к груди,  Имитируют рубку дров  Прижимают руки к груди  Опускают и разводят в стороны  Имитация движений  Имитация движений. |

|  |  |
| --- | --- |
| Педагог.  Шел по берегу петух.  Поскользнулся в речку – бух!  Будет знать петух, что впредь  Надо под ноги смотреть. | Дети.  Идут на месте, высоко поднимая ноги, руки за спиной.  Делают круговые движения руками, приседают.  Медленно поднимаются, грозя пальцем.  Выполняют наклоны вперед. |

11.

Под тревожную музыку.

|  |  |
| --- | --- |
| Дети с педагогом.  Ох! Ох! Что за гром!?  Муха строит новый дом.  Молоток стук- стук!  Помогать идет петух. | Дети.  Руки прижимают к щекам, покачивают головой.  То же самое.  Имитируют удары молотком.  Взмахивают руками. |

Педагог: «Быстро в небе проплывает, обгоняя птиц полет. Человек им управляет. Что такое?» (самолет)

|  |  |
| --- | --- |
| Дети вместе с педагогом.  Сам, сам, самолет.  Тут и там самолет.  Самолет летит близко – далеко.  Самолет летит низко – высоко. | Дети.  Три раза хлопают, затем руки разводят в разные стороны.  То же  Руки приближаются к груди, затем вытягиваются вперед.  Руки разводят в стороны, приседают, встают, поднимают руки. |

|  |  |
| --- | --- |
| Педагог.  Тук, тук молотком.  Строим, строим новый дом.  Вырос дом, огромный дом.  Будут жить игрушки в нем. | Дети.  Ударяют на каждый слог одним кулаком по другому.  По очереди поднимают руки.  Поднимаются на цыпочках, руки вверх.  Руки разводят в сторону. |

«Песня сороки». Дети под музыку проговаривают текст и одновременно выполняют движения.

Я летала, я летала (взмахивают руками)

Устали не зная (тоже)

Села, посидела (приседают на одно колено)

Опять полетела (поднимаются).