

СОВЕТСКОЕ ТЕРРИТОРИАЛЬНОЕ УПРАВЛЕНИЕ  
ДЕПАРТАМЕНТА ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ ВОЛГОГРАДА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР СОВЕТСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА»

ПРИНЯТА  
на заседании Педагогического совета  
Протокол от «20» июня 2022 г. №2



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МОУ ДЮЦ  
Советского района  
Н.С. Лещёва  
«20» июня 2022 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

**«АПЛОДИСМЕНТЫ»**

Возраст учащихся: 7-14 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:  
**Лещёва Наталья Сергеевна**  
педагог дополнительного образования

Волгоград, 2022

## РАЗДЕЛ 1

### «Комплекс основных характеристик образования»

#### Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая **программа «Аплодисменты»** (далее – программа) относится к **художественной направленности**, так как ориентирована на развитие творческих способностей учащихся, удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном, нравственном, художественно-эстетическом развитии средствами театрального искусства, формирование общей культуры учащихся, самореализацию в творческой деятельности.

**Актуальность программы** обусловлена социальной востребованностью для самореализации и развития творческих способностей учащихся, а также необходимостью воспитательной деятельности на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей российского общества и государства, формирования у детей и молодежи общероссийской гражданской идентичности, патриотизма с использованием в образовательном процессе культурного наследия. Программа включает в себя значимые для современных условий постиндустриального развития общества компоненты, которые обеспечивают формирование функциональной грамотности и навыков, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием ребенка.

Образовательное значение детского театра велико и отвечает вызовам времени. Театральная среда и атмосфера позволяют ребенку быть самим собой и проживать на сцене жизнь другого, каждый раз совершая выбор и формируя устойчивые модели поведения своей настоящей судьбы. Театральная проба дает шанс разглядеть ориентиры жизненного пути, прикоснуться к ценностям, культуре, нравственности, познать действительность, пребывать в ситуации успеха через художественное слово и театральное искусство.

В эпоху цифровой трансформации детский театр способен конкурировать с информатизацией социального пространства, создавать альтернативу «цифровому детству» и юношеству, выстраивать непосредственные эмоциональные отношения детей с окружающим миром.

**Педагогическая целесообразность.** Реализация данной программы заключается в создании особой творческой игровой развивающей среды для выявления и развития творческих способностей учащихся, что может способствовать не только их приобщению к творчеству, но и раскрытию лучших человеческих качеств, поэтому изучение программного материала

происходит в форме тренингов по актерскому мастерству, занятий с использованием следующих педагогических технологий: смыслообразования, организации ценностно-смысловых ситуаций; здоровьесбережения; игры и импровизации.

**Тренинг** (англ. *training* – обучение, тренировка) – форма активного обучения, основу которой составляет выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие умений и их совершенствование. Конечно, в ходе тренинга учащиеся приобретают и новые знания, но это не теоретические знания в «чистом» виде, они обязательно связаны с практикой их использования.

В программе конкретизированы направления тренингов по актерскому мастерству (актерский, речевой тренинги, тренинг на владение телом), адаптированные к особенностям физиологии и психологии детей 7-14 лет. Организация занятий с использованием тренингов по актерскому мастерству, дает возможность ребенку-актеру развивать психологические познавательные процессы (внимание, воображение, память, мышление, речь), учиться побеждать смущение, выражать эмоции, раскрывать свою индивидуальность, отрабатывать жизненные, этические навыки в конкретных ситуациях, решать различные сценические задачи.

**Технологии смыслообразования, организации ценностно-смысловых ситуаций.** Ценностно-смысловая проблемная ситуация – это результат объединения ситуации встречи с необычным и ситуации выбора (И.А. Соловцова). Основанием для этого служит наличие в данных ситуациях ценностно-смыслового противоречия и экзистенциального акта выбора.

Типы ценностно-смысловых проблемных ситуаций: амбивалентные, эмпатические и самореализационные.

Целью применения амбивалентных ситуаций является развитие ценностно-смыслового компонента духовного воспитания и выстраивание непротиворечивой системы ценностей ребенка, помощь в его продвижении к «светлой духовности», поскольку в данном типе ситуации особенно ярко показывается детям амбивалентность окружающего их мира.

Содержанием данного типа ситуации выступает ценностно-смысловой парадокс, расширяющий представления ребенка о духовных ценностях. Данные ситуации модифицированы следующим образом: акцентировано внимание педагога на амбивалентности мира и духовной жизни ребенка.

Ситуации эмпатические. Цель - развитие эмпатийного компонента духовного воспитания ребенка, разрешение противоречий в сфере его

отношений с другими: актуализация потребности в понимании другого и развитие способностей к ценностно-смысловому диалогу.

Содержанием эмпатических ситуаций выступает ценностно-смысловой парадокс, стимулирующий понимание ребенком другого человека, решение которых способствуют приобретению опыта диалогического взаимодействия субъектов. Ситуации модифицированы в направлении усиления ценностно-смыслового аспекта диалогических отношений субъектов ситуации.

Ситуации самореализационные. Цель ситуаций данного типа - развитие самореализационного компонента духовного воспитания, побуждение к совершению духовного поступка, развитие способностей к самосовершенствованию.

Содержанием данной ситуации выступает ценностно-смысловой парадокс, стимулирующий развитие способностей к духовному самосовершенствованию, совершение духовного и нравственного поступка.

В связи с особенностью духовного развития ребенка данные ситуации модернизированы в следующих направлениях: акцентируется внимание ребенка на смысловом содержании поступка, на его последствиях для духовного развития человека.

Технологии смыслообразования, организации ценностно-смысловых ситуаций используются на занятиях при подготовке этюдов, спектакля при «погружении» ребенка в роль и «предлагаемые обстоятельства» (Приложение №7).

**Здоровьесберегающие технологии.** Одной из важнейших социальных проблем современности является сохранение и укрепление здоровья детей. Ребенку-актеру необходимы навыки правильного дыхания и движения, различные виды ходьбы и бега, навыки пластических упражнений и этюдов, упражнения на владение телом. Каждое занятие по актерскому мастерству начинается с разминки «Семь потягиваний» (Приложение №8).

**Игровая технология.** Игра – это полигон для общественного и творческого самовыражения детей. «Детство без игры и вне игры анормально и аморально» (С.А. Шмаков). Лишение ребенка игровой практики – это лишение его главного источника развития: импульсов творчества, одухотворения осваиваемого опыта жизни, признаков и примет социальной практики, индивидуального самопогружения, активизации процесса познания мира. Игра всегда подразумевает взаимодействие, так как играть – значит вступать в контакты с другими игроками. Игра необычайно информативна. Она знакомит ребенка с окружающим миром и с самим собой. Игра – это свобода. В играх ребенок совершенно свободен и уже поэтому не копирует поведение людей, но

обязательно вносит даже в подражательные действия нечто свое, самобытное. Кроме того, в игре невозможно в деталях предсказать действия ее участников, нельзя смоделировать все ситуации, которые могут возникнуть по мере ее развития.

Игровая технология используется на занятиях в течение всего учебного года (игры на знакомство, игры на сплочение коллектива, сюжетно-ролевые игры, подвижные игры, игра-упражнение).

**Отличительные особенности** данной программы от уже существующих программ в этой области - методический инструментарий, включающий в себя как считающиеся традиционными формами обучения – тренинги, так и современные образовательные технологии, в частности технологии смыслообразования и ценностно-смысловых ситуаций. Смыслообразование — это организованный педагогом и переживаемый учащимся процесс расширения его смысловых связей с миром. Смыслообразование – процесс, требующий особой активности ребёнка, связанной с постижением значений и смыслов объектов и явлений, персонажей и событий. Обучение определяется не только как знаниевая или когнитивная форма, образовательный процесс, выступает как смысловая реальность. Перед педагогом стоит задача выведения образовательного процесса на смысловой уровень, поскольку социализированные смысловые образования, обращенные во вне (смыслы «чего-то»: жизненных ситуаций, объективных ценностей культуры) и индивидуализированные смыслы, обращенные внутрь сознания учащегося (смысл собственной деятельности, поступков, интроспекция, самоанализ) обеспечивают учащимся развитие личности.

Технологии смыслообразования и ценностно-смысловых ситуаций позволяют учащемуся включиться в пространство и содержание театрализованной деятельности, в процесс создания спектакля, погрузиться целиком в мир переживаний и отношений персонажей, в смысл и значение событий их жизни, запечатлеть всё это в его памяти, приводят к глубокому пониманию, анализу учащимся сюжета. В дальнейшем такой способ позволяет растущему ребёнку укорениться и погрузиться в события и взаимодействие со сверстниками. У учащихся формируется богатейшая смысловая сфера не в ущерб формальному знанию и пониманию, а обогащающая его своим разнообразием, индивидуализированностью и привязкой ребёнка к жизни.

Программа «Аплодисменты» предусматривает освоение материала от простого к сложному, постепенность накапливаемых знаний, навыков, умений, которые затем аккумулируются в спектакле. В репетиционной работе отбатываются навыки публичного поведения, взаимодействия друг с другом,

совместной деятельности и творчества. Сценическая работа детей - это уже своеобразная проверка действием множества вариантов межличностных отношений.

**Адресат программы.** В реализации данной программы принимают участие учащиеся в возрасте 7-14 лет.

Этот возрастной период относится к двум стадиям детского развития (по Д.Б. Эльконину) – младший школьный возраст и младший подростковый возраст.

Начало *младшего школьного возраста* определяется моментом поступления ребенка в школу. Начальный период школьной жизни в среднем занимает возрастной диапазон от 6-7 до 10-11 лет. Этот период связан с увеличением физических и умственных нагрузок, расширением социальных границ ребенка и адаптацией в обществе. Ребёнок по-другому оценивает себя и свои способности, переживает очередной кризис и учится быть самостоятельным и ответственным человеком. В младшем школьном возрасте дети располагают значительными резервами развития.

Интенсивное развитие нервно-психической деятельности, высокая возбудимость младших школьников, их подвижность и острое реагирование на внешние воздействия сопровождаются быстрым утомлением, что требует бережного отношения к их психике, умелого переключения с одного вида деятельности на другой.

Ведущей в младшем школьном возрасте становится учебная деятельность. Она определяет важнейшие изменения, происходящие в развитии психики детей на данном возрастном этапе.

Младший школьный возраст является периодом интенсивного развития и качественного преобразования познавательных процессов: они становятся осознанными и произвольными.

Характер младших школьников отличается некоторыми особенностями. Прежде всего, они импульсивны — склонны незамедлительно действовать под влиянием непосредственных импульсов, побуждений, не подумав и не взвесив всех обстоятельств, по случайным поводам. Причина – потребность в активной внешней разрядке при возрастной слабости волевой регуляции поведения.

Младшие школьники очень эмоциональны. Всё, что дети наблюдают, о чём думают, что делают, вызывает у них эмоционально окрашенное отношение.

*Младший подростковый возраст*, согласно общепринятой в настоящее время классификации Д.Б. Эльконина, имеет границы от 10-11 до 14-15 лет.

Важнейшим содержанием психического развития подростков становится развитие самосознания, у подростков возникает интерес к своей собственной

личности, к выявлению своих возможностей и их оценке. В развитии познания подростком окружающей действительности наступает период, когда объектом относительно глубокого изучения становится человек, его внутренний мир. Интерес к себе, к собственной психической жизни и к качествам своей личности рождает потребность сравнить себя с другими, оценить себя, разобраться в своих чувствах и переживаниях. Так формируется представление подростка о собственной личности.

Возникновение у ребенка чувства взрослости является центральным и специфичным новообразованием этого возраста. Именно оно как бы включает специфическую социальную активность подростков: они становятся восприимчивы к усвоению норм, ценностей и способов поведения, существующим в мире взрослых и в их отношениях. Именно в подростковом возрасте происходит сознательное усвоение ценностей.

В нравственном плане подросток начинает руководствоваться в своем поведении теми нравственными убеждениями, которые он усваивает под влиянием окружающей среды (семьи, сверстников) в процессе учебно-воспитательной работы.

В подростковом возрасте происходит изменение характера познавательной деятельности. Подросток становится способным к более сложному аналитико-синтетическому восприятию предметов и явлений. У него формируется способность самостоятельно мыслить, рассуждать, сравнивать, делать относительно глубокие выводы и обобщения. Развивается способность к абстрактному мышлению. Для подросткового возраста характерно интенсивное развитие произвольной памяти, возрастание умения логически обрабатывать материал для запоминания. Внимание становится более организованным, все больше выступает его преднамеренный характер.

Характерная особенность подросткового возраста - половое созревание организма. Половое созревание вносит серьезные изменения в жизнь ребенка, нарушает внутреннее равновесие, вносит новые переживания, влияет на взаимоотношения мальчиков и девочек.

Стоит обратить внимание на такую психологическую особенность данного возраста, как избирательность внимания. Это значит, что дети откликаются на необычные, захватывающие занятия, а быстрая переключаемость внимания не дает возможности сосредоточиться долго на одном и том же деле. Однако, если создаются трудно преодолимые и нестандартные ситуации, ребята занимаются творческой работой с удовольствием и длительное время.

В этом возрасте особое значение приобретает чувственная сфера. Свои чувства подростки могут проявлять очень бурно, иногда аффективно. Этот период жизни ребенка иногда называют периодом тяжелого кризиса. Признаками его могут быть упрямство, эгоизм, замкнутость, уход в себя, вспышки гнева, поэтому взрослый должен быть внимателен к внутреннему миру ребенка, больше внимания уделять индивидуальной работе, проблемы ребенка решать наедине с ним.

Подростковый возраст - самый благоприятный для творческого развития. Учащимся нравится решать проблемные ситуации, находить сходства и различия, определять причину и следствие. Ребятам интересны творческие мероприятия, в ходе которых можно высказать свое мнение и суждение, а также самому решать проблему, участвовать в дискуссии, отстаивать и доказывать свою правоту.

Особое значение для подростка в этом возрасте имеет возможность самовыражения и самореализации.

Педагог дополнительного образования организует процесс обучения с учетом психологических особенностей данного возрастного периода детей.

Группы формируются на добровольной основе, количество учащихся в группе от 15 до 20 человек.

**Уровень программы – базовый, срок реализации программы – 3 года, общее количество учебных часов, запланированных на период обучения и необходимых для освоения программы – 432 часа (144 часа в год).**

**Форма обучения – очная.**

**Режим занятий –** занятия проходят 2 раза в неделю по 2 академических часа. Продолжительность одного академического часа занятия – 45 минут, перерыв между занятиями – 10 минут.

**Особенности организации образовательного процесса.** Состав группы – постоянный, занятия – групповые и индивидуально-групповые.

Занятия по актерскому мастерству проходят в форме тренингов. Они имеют несколько направлений: актерский тренинг, речевой тренинг, тренинг на владение телом и др. Каждый тренинг состоит из комплекса упражнений, на развитие и усовершенствование того или иного процесса или действия. Упражнения в тренинге могут меняться. Тренинги могут проводиться в разной последовательности. Педагог может объединять тренинги друг с другом или с постановочным и репетиционным процессами.

Репетиция театральная (лат. *repetitio* - повторение), основная форма подготовки спектакля. Во время репетиционного процесса происходит полное



создание спектакля, включающее разработку и раскрытие режиссерского замысла через все театральные компоненты.

При подготовке этюдов (этюды на беспредметное действие, на действие с предметом, парные, групповые) или спектакля («читка» пьесы, сценария, постановка мизансцен, репетиции) используются технологии смыслообразования, организации ценностно-смысловых ситуаций, как ядро образовательного и воспитательного процесса.

**Цель программы** – формирование и развитие творческих способностей учащихся; выявление, развитие и поддержка талантливых учащихся для социализации и адаптации к жизни в обществе посредством театральной деятельности.

**Задачи программы:**

***Образовательные (предметные):***

- формировать культуру здорового образа жизни;
- формировать основы актерского мастерства;
- формировать опыт творческой деятельности и публичных выступлений;

***Личностные:***

- развивать психологические познавательные процессы (внимание, воображение, память, мышление, речь);
- формировать у учащихся понимание смыслов образов персонажей, их действий, ситуаций и событий пьесы;
- формировать интерес к театральному, литературному творчеству;

***Метапредметные:***

- формировать ответственное отношение к общему делу;
- формировать навыки взаимодействия в паре, группе, коллективе;
- формировать общественную активность личности.

**Цель первого года обучения** – получение базовых навыков актерского мастерства, выявление, развитие и поддержка талантливых учащихся.

**Задачи:**

***Образовательные (предметные):***

- научить дыхательной гимнастике А.Н. Стрельниковой;
- научить артикуляционной гимнастике, технике сценической речи;
- научить технике раскрепощения и снятия телесных зажимов, различным видам ходьбы и бега;
- формировать опыт творческой деятельности и публичных выступлений посредством участия в спектаклях и конкурсных мероприятиях;

***Личностные:***

- развивать психологические познавательные процессы (внимание, воображение, память, мышление, речь);
- формировать у учащихся понимание смыслов образов персонажей, их действий, ситуаций и событий пьесы;

***Метапредметные:***

- формировать ответственное отношение к общему делу;
- формировать навыки взаимодействия в паре, группе, коллективе.

**Цель второго года обучения** – получение углубленных навыков актерского мастерства, выявление, развитие и поддержка талантливых учащихся.

**Задачи:*****Образовательные (предметные):***

- углубить знания и навыки сценической речи, владения телом;
- формировать знания и навыки пластических упражнений и этюдов;
- формировать опыт творческой деятельности и публичных выступлений посредством участия в спектаклях и конкурсных мероприятиях;

***Личностные:***

- развивать психологические познавательные процессы (внимание, воображение «предлагаемые обстоятельства», память, мышление, речь, эмоции);
- формировать у учащихся понимание смыслов образов персонажей, их действий, ситуаций и событий пьесы;

***Метапредметные:***

- формировать ответственное отношение к общему делу;
- формировать навыки взаимодействия в паре, группе, коллективе.

**Цель третьего года обучения** – получение углубленных навыков актерского мастерства, выявление, развитие и поддержка талантливых учащихся.

**Задачи:*****Образовательные (предметные):***

- укрепить знания и навыки сценической речи, владения телом, пластических упражнений и этюдов;
- формировать знания и навыки, используя упражнения из арсенала клоунады;

- формировать опыт творческой деятельности и публичных выступлений посредством участия в спектаклях и конкурсных мероприятиях;

***Личностные:***

- развивать психологические познавательные процессы (внимание, воображение «предлагаемые обстоятельства», память, мышление, речь);

- формировать у учащихся понимание смыслов образов персонажей, их действий, ситуаций и событий пьесы;

***Метапредметные:***

- формировать ответственное отношение к общему делу;

- формировать навыки взаимодействия в паре, группе, коллективе.

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование раздела/ темы	Количество часов			Формы контроля / аттестации
		Всего	Теорети- ческие занятия	Практич- еские занятия	
	Вводное занятие	<b>2</b>	--	<b>2</b>	Входная диагностика творческих способностей
<b>1.</b>	<b>«Актерское мастерство»</b>	<b>60</b>	--	<b>60</b>	
1.1.	Актерский тренинг (сценическое внимание, воображение и фантазирование, эмоции)	22	--	22	Наблюдение
1.2.	Речевой тренинг (дыхательная гимнастика, лицевая гимнастика, артикуляционная гимнастика, голос и дикция)	18	--	18	Наблюдение, творческие задания, инсценирование длинных скороговорок, конкурсы чтецов
1.3.	Тренинг на владение телом (освобождение мышц, различные виды	20	--	20	Наблюдение

	ходьбы и бега)				
<b>2.</b>	<b>«Творческая мастерская» (репетиционно-постановочная работа)</b>	<b>64</b>	<b>8</b>	<b>56</b>	
2.1.	«Читка» сценария, пьесы, разбор характеров персонажей спектакля	8	8	--	Наблюдение, рассуждение, диалог
2.2.	Постановка мизансцен	18	--	18	Наблюдение
2.3.	Репетиция	30	--	30	Наблюдение
2.4.	Генеральная репетиция	8	--	8	Наблюдение
<b>3.</b>	<b>Промежуточная аттестация (по итогам полугодия, года)</b>	<b>4</b>	<b>--</b>	<b>4</b>	Показ спектаклей. Оценивание основ сценического мастерства по результатам демонстрации спектакля зрителю
<b>4.</b>	<b>Выездные тематические мероприятия (посещение театров, выставки)</b>	<b>4</b>	<b>--</b>	<b>4</b>	Беседа
<b>5.</b>	<b>Театральные конкурсы, фестивали, конкурсы чтецов</b>	<b>10</b>	<b>--</b>	<b>10</b>	Наблюдение, итоги конкурсов и фестивалей
	<b>ИТОГО</b>	<b>144</b>	<b>8</b>	<b>136</b>	

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование раздела/ темы	Количество часов			Формы контроля / аттестации
		Всего	Теорети- ческие занятия	Практич- еские занятия	
	Вводное занятие	<b>2</b>	<b>--</b>	<b>2</b>	Блиц-опрос по

					театральным терминам
<b>1.</b>	<b>«Актерское мастерство»</b>	<b>60</b>	<b>--</b>	<b>60</b>	
1.1.	Актерский тренинг (сценическое внимание, воображение и фантазирование, эмоции)	16	--	16	Наблюдение
1.2.	Речевой тренинг (дыхательная гимнастика, лицевая гимнастика, артикуляционная гимнастика, голос и дикция)	14	--	14	Наблюдение, творческие задания, конкурсы чтецов
1.3.	Тренинг на владение телом (освобождение мышц, различные виды ходьбы и бега)	12	--	12	Наблюдение
1.4.	Сценические этюды (этюды на беспредметное действие, на действие с предметом)	18	--	18	Наблюдение
<b>2.</b>	<b>«Творческая мастерская» (репетиционно-постановочная работа)</b>	<b>64</b>	<b>8</b>	<b>56</b>	
2.1.	«Читка» сценария, пьесы, разбор характеров персонажей спектакля	8	8	--	Наблюдение, рассуждение, диалог
2.2.	Постановка мизансцен	18	--	18	Наблюдение
2.3.	Репетиция	30	--	30	Наблюдение
2.4.	Генеральная репетиция	8	--	8	Наблюдение
<b>3.</b>	<b>Промежуточная</b>	<b>4</b>	<b>--</b>	<b>4</b>	Показ спектаклей.

	<b>аттестация</b> (по итогам полугодия, года)				Оценивание основ сценического мастерства по результатам демонстрации спектакля зрителю
<b>4.</b>	<b>Выездные тематические мероприятия</b> (посещение театров, выставки)	<b>4</b>	<b>--</b>	<b>4</b>	Беседа
<b>5.</b>	<b>Театральные конкурсы, фестивали, конкурсы чтецов</b>	<b>10</b>	<b>--</b>	<b>10</b>	Наблюдение, итоги конкурсов и фестивалей
	<b>ИТОГО</b>	<b>144</b>	<b>8</b>	<b>136</b>	

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование раздела/ темы	Количество часов			Формы контроля / аттестации
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	
	Вводное занятие	<b>2</b>	<b>--</b>	<b>2</b>	Творческие задания, игры
<b>1.</b>	<b>«Актерское мастерство»</b>	<b>60</b>	<b>--</b>	<b>60</b>	
1.1.	Актерский тренинг (сценическое внимание, воображение и фантазирование, эмоции)	16	--	16	Наблюдение
1.2.	Речевой тренинг (дыхательная гимнастика, лицевая гимнастика, артикуляционная гимнастика, голос и	14	--	14	Наблюдение, творческие задания, конкурсы чтецов

	дикция)				
1.3.	Тренинг на владение телом (освобождение мышц, различные виды ходьбы и бега)	12	--	12	Наблюдение
1.4.	Сценические этюды (этюды на беспредметное действие, на действие с предметом)	10	--	10	Наблюдение
1.5.	Упражнения из арсенала клоунады	8	--	8	Творческие задания
<b>2.</b>	<b>«Творческая мастерская» (репетиционно-постановочная работа)</b>	<b>64</b>	<b>8</b>	<b>56</b>	
2.1.	«Читка» сценария, пьесы, разбор характеров персонажей спектакля	8	8	--	Наблюдение, рассуждение, диалог
2.2.	Постановка мизансцен	18	--	18	Наблюдение
2.3.	Репетиция	30	--	30	Наблюдение
2.4.	Генеральная репетиция	8	--	8	Наблюдение
<b>3.</b>	<b>Промежуточная аттестация (по итогам полугодия, года)</b>	<b>4</b>	<b>--</b>	<b>4</b>	Показ спектаклей. Оценивание основ сценического мастерства по результатам демонстрации спектакля зрителю
<b>4.</b>	<b>Выездные тематические мероприятия (посещение театров, выставки)</b>	<b>4</b>	<b>--</b>	<b>4</b>	Беседа

5.	Театральные конкурсы, фестивали, конкурсы чтецов	10	--	10	Наблюдение, итоги конкурсов и фестивалей
	<b>ИТОГО</b>	<b>144</b>	<b>8</b>	<b>136</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### РАЗДЕЛ «Актерское мастерство»

#### Тема «Водное занятие»

*Теоретический материал:* Ведение в программу. Театральные термины. Законы сцены.

*Практический материал:* Творческие задания.

*Формы контроля:* Входная диагностика творческих способностей.

#### Тема «Актерский тренинг»

Любой театральный тренинг начинается с упражнений на внимание. Первое, чему учится ребенок на сцене – умению воспринимать и слышать окружающий его мир.

*Теоретический материал:*

1) Сценическое внимание. Умение сосредоточить свое внимание связано с органической деятельностью наших органов чувств (зрения, слуха, осязания, обоняния, вкуса), способностью мыслить и действовать. Упражнения помогают учащемуся понять, что на сцене надо мыслить, действовать и чувствовать таким же образом, как в реальной жизни. Внимание актера сосредоточивается на каком-нибудь предмете, слове, звуке, мысли, человеке, действии и т.п. Этот предмет или явление называется объектом внимания. Таким образом, необходимо научиться с помощью систематических упражнений удерживать внимание на сценических объектах.

2) Воображение и фантазирование. «Воображение создает то, что есть, что бывает, что мы знаем, а фантазия – то, чего нет, чего в действительности мы не знаем» К.С. Станиславский. Упражнения на развитие воображения должны воспитать способность верить, что заданное событие действительно может произойти.

3) Ни одно действие на сцене не совершается без воздействия какой-либо эмоции. Ничто не побуждает к действию, лучше, чем чувство. Эмоции и умение владеть собой – внимание и эмоции – тренинги, этюды и упражнения, направленные на развитие умения овладевать и контролировать эмоции.

*Практический материал:*



1) Упражнения на развитие сценического внимания и наблюдательности: «Звуки улицы», «Найди нужную монету», «Тень», «Путешествие внутрь тела», «Погружение в арбуз», «Чем пахнет», «Следите за стрелкой», «Поймайте звук», «Проводник», «Переходы со стульями», «Кольцо», «Часы», «Хлопки», «Мячи и числа», «Как ты сидишь», «Пишущая машинка», «Арифмометр» и т.д.

2) Упражнения на развитие воображения и фантазии: «Представь себе», «На какое животное похож?», «Сочиняем сказку», «Машина для шоколадных конфет», «Цвет доброты», «Фантастический тренинг», «Путешествие», «Холодильник», этюды на рассказы М. Зощенко для детей, этюды на действия с предметом (переставляю стул, рву бумагу, нагибаюсь поднять денежку и т.д.);

3) Беседы, в которых учащийся продолжает фразу: «Я радуюсь, когда...», «Я боюсь, когда...», «Я грущу, если...», «Я удивляюсь, если...»; упражнение «Волшебный шлем», учащимся предлагается выразить названную эмоцию глазами, руками, губами, всем телом, упражнение «Фото с эмоциональным содержанием», этюд «Гроза» и т.д.

**Формы контроля:** наблюдение, творческие задания.

### **Тема «Речевой тренинг»**

Общение с партнером – альфа и омега сценического бытия. На сцене не бывает моментов, когда ребенок-актер ни с кем не общается. Не бывает таких моментов и в жизни.

#### **Теоретический материал:**

1) Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. Дыхательные упражнения по Стрельниковой можно выполнять в любом возрасте. Такая гимнастика позволяет повысить иммунитет. Кроме того, упражнения способствуют развитию гибкости и пластичности, помогают устранить нарушения осанки и в целом оптимизируют работу растущего организма.

2) Лицевая гимнастика направлена на снятие напряжения с лицевых мышц.

3) Артикуляционная гимнастика – это выработка полноценных движений и определенных положений органов артикуляционного аппарата, необходимых для правильного произношения звуков.

4) Голос и дикция – инструмент актера. Каждый актер должен обладать превосходной дикцией. Благодаря этому речь будет правильной и красивой не только на сцене, но и в жизни.

#### **Практический материал:**

1) Перед обучением гимнастике по Стрельниковой необходимо научить ребенка правильно вдыхать воздух: вдох обязательно должен быть отрывистым

и коротким, только носом. Вместе с учащимися нюхаем цветок, вдыхаем аромат яблока или свежескошенной травы и только затем приступаем к освоению трех базовых упражнений: «Ладони», «Погончики» и «Насос». Упражнения необходимо делать в ритме строевого шага (подражая солдатам на марше, шагая 2-3 минуты на месте, почувствовав ритм). Упражнения «Ладони», «Погончики», «Насос».

2) Лицевая гимнастика: поднять брови вверх (маска удивления), расслабить мышцы; нахмурить лоб (маска гнева), расслабить; маска зажмуривания, расслабить; маска поцелуя, расслабить; маска смеха, расслабить; маска недовольства, расслабить мышцы; «покорчи рожу»; «звериные маски» обезьяны, попугая, коровы, кошки и др.

3) Артикуляционная гимнастика: упражнения для губ, для языка, для нижней челюсти, для нёбной занавески.

4) Голос и дикция.

- При отработке дикции большое внимание уделяется произношению согласных звуков – именно они несут на себе смысловую и различительную функцию слов. Речь актера требует, чтобы согласные звучали четко, без проглатывания и заваливания, поэтому тренировку начинают с отработки произношения согласных звуков.

- Произнесение гласных. Их учатся выговаривать перед зеркалом, чтобы контролировать правильность положения губ. Произнесение трудных буквенных сочетаний.

- Дополнительно для развития дикции используют прием проговаривания звуковых рядов. С его помощью улучшают четкость произношения, учатся произносить окончания слов полностью, без проглатывания.

- Скороговорки. Самый простой и эффективный способ добиться четкого произношения – научиться правильно и понятно проговаривать скороговорки. Существует огромное количество интересных скороговорок, которые помогают улучшить произношение определенных звуков, чем больше скороговорок будет освоено учащимися, тем лучше будет его дикция.

**Формы контроля:** инсценирование длинных скороговорок.

## Тема «Тренинг на владение телом»

### *Теоретический материал:*

1) Освобождение мышц. Мышечное перенапряжение возникает от боязни, стеснения, комплексов и т.д. Дети испытывают страх публичных выступлений. Зжатость или «внутренний зажим» всегда мешает актеру

действовать на сцене. В таком состоянии творчество невозможно. К.С. Станиславский нашел способ воспитания мышечной свободы.

2) Движение актера. Различные виды ходьбы и бега.

***Практический материал:***

1) упражнения на освобождение мышц: «Точка-спичка», «Контролер»;

2) упражнения: «Движение в сторону и по диагонали», «Ходьба с остановками и поворотами», «Лыжный шаг», «Ходьба с закрытыми глазами», «Аффективная ходьба», «Прыгающая тряпочка», «Прыгающий столбик» и др.

***Формы контроля:*** наблюдение.

**Тема «Сценические этюды»**

***Теоретический материал:***

Сценический (актерский) этюд – это особый вид синтетического упражнения, сочетающего в себе различные упражнения, направленные на развитие и совершенствование основных элементов актерской техники. В структуре этюда выделяются два вида компонентов:

1. Краткая драматургическая форма – подготовленный заранее сюжет (в основе которого лежит внутренний или внешний конфликт) и продуманные заранее предлагаемые обстоятельства, в которых этюд будет осуществляться посредством выполнения сценической задачи, сформулированной так же перед выходом на сцену.

2. Импровизационный характер существования исполнителя и выбора действий, как основной способ реализации сценической задачи, обусловленной сюжетом этюда.

Таким образом, сценический этюд – это обязательно импровизированный, событийный, законченный отрезок жизни исполнителя (исполнителей) на сцене, сыгранный в сценических условиях.

***Практический материал:***

1) Этюды на беспредметное действие (действие с воображаемым предметом).

2) Этюды на действие с предметом.

3) Этюды на действие с партнером (парные этюды).

4) Этюды – действие в предлагаемых обстоятельствах.

***Формы контроля:*** наблюдение.

**Тема «Упражнения из арсенала клоунады»**

***Теоретический материал:*** --

**Практический материал:** упражнения «Перевоплощение», «Использование предмета не по назначению», «Событие», «Конфликт», «Заколдованная метла», упражнения на сходство предметов по форме, по весу, по воздействию и реакции, по использованию.

**Формы контроля:** наблюдение.

## **2 РАЗДЕЛ «Творческая мастерская» (репетиционно-постановочная работа)**

Театральное представление — это всегда процесс взаимодействия партнеров. Причем партнером для ребенка-артиста является не только другой ребенок, но и зритель, и даже неодушевленные предметы (реальные или воображаемые). Ребенок-артист для себя является партнером: любой монолог, в котором персонаж сомневается, мучается, задается неразрешимыми вопросами, обращен внутрь себя.

**Тема «Читка» сценария, пьесы, разбор характеров персонажей спектакля»**

**Теоретический материал:** рассказ об авторе произведения, об истории написания пьесы, сказки.

**Практический материал:** Чтение сценария спектакля, пьесы по ролям.

**Формы контроля:** наблюдение.

**Тема «Постановка мизансцен»**

**Теоретический материал:** мизансцена - расположение актеров на сцене в тот или иной момент спектакля. Искусство мизансцены — один из важнейших элементов режиссуры.

**Практический материал:** выстраивание мизансцен спектакля.

**Формы контроля:** наблюдение.

**Тема «Репетиция»**

**Теоретический материал:** репетиция театральная (лат. repetitio - повторение), основная форма подготовки спектакля. Во время репетиционного процесса происходит полное создание спектакля, включающее разработку и раскрытие режиссерского замысла через все театральные компоненты.

**Практический материал:** репетиция мизансцен, действий, актов спектакля.

**Формы контроля:** наблюдение.

### **Тема «Генеральная репетиция»**

**Теоретический материал:** генеральная репетиция - последняя репетиция перед спектаклем.

**Практический материал:** просмотр спектакля или отдельной сцены, акта. Во время генеральной репетиции спектакль идет в декорациях, при соответствующем освещении, актеры играют в костюмах и гриме.

**Формы контроля:** наблюдение.

## **3 РАЗДЕЛ «Промежуточная аттестация»**

**Теоретический материал:** --

**Практический материал:** показ спектаклей.

**Формы контроля:** Оценивание основ сценического мастерства по результатам демонстрации спектакля зрителю.

## **4 РАЗДЕЛ «Выездные тематические мероприятия»**

**Теоретический материал:** беседа на тему «Правила посещения театра, выставки»

**Практический материал:** посещение театров Волгограда, выставки изобразительного искусства.

**Формы контроля:** беседа.

## **5 РАЗДЕЛ «Театральные конкурсы, фестивали, конкурсы чтецов»**

**Теоретический материал:** разбор и анализ литературного произведения.

**Практический материал:** подготовка, репетиции.

**Формы контроля:** наблюдение, итоги конкурсов и фестивалей.

### **Планируемые результаты программы:**

**По результатам освоения программы у учащихся будут сформированы:**

- основы культуры здорового образа жизни;
- основы актерского мастерства;
- опыт творческой деятельности и публичных выступлений;
- развиты психологические познавательные процессы (внимание, воображение, память, мышление, речь);

- понимание смыслов образов персонажей, их действий, ситуаций и событий пьесы;
- интерес к театральному, литературному творчеству;
- ответственное отношение к общему делу;
- навыки взаимодействия в паре, группе, коллективе.

**По результатам освоения программы первого года обучения учащийся будет**

**знать:**

- упражнения дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой;
- технику артикуляционной гимнастики, технику сценической речи;
- технику раскрепощения и снятия телесных зажимов, различные виды ходьбы и бега;
- смыслы образов персонажей, их действий, ситуаций и событий пьесы;

**иметь:**

- опыт творческой деятельности и публичных выступлений посредством участия в спектаклях и конкурсных мероприятиях;
- развивающиеся психологические познавательные процессы (внимание, воображение, память, мышление, речь);
- ответственное отношение к общему делу;
- навыки взаимодействия в паре, группе, коллективе.

**По результатам освоения программы второго года обучения учащийся будет**

**знать:**

- смыслы образов персонажей, их действий, ситуаций и событий пьесы;

**уметь:**

- выполнять пластические упражнения и этюды;

**иметь:**

- углубленные знания и навыки сценической речи, владения телом;
- опыт творческой деятельности и публичных выступлений посредством участия в спектаклях и конкурсных мероприятиях;
- развивающиеся психологические познавательные процессы (внимание, воображение «предлагаемые обстоятельства», память, мышление, речь, эмоции);
- ответственное отношение к общему делу;
- навыки взаимодействия в паре, группе, коллективе.

**По результатам освоения программы третьего года обучения учащийся будет**

**знать:**

- смыслы образов персонажей, их действий, ситуаций и событий пьесы;

**иметь:**

- знания и навыки сценической речи, владения телом, пластических упражнений и этюдов;
- знания и навыки, используя упражнения из арсенала клоунады;
- опыт творческой деятельности и публичных выступлений посредством участия в спектаклях и конкурсных мероприятиях;
- развивающиеся психологические познавательные процессы (внимание, воображение «предлагаемые обстоятельства», память, мышление, речь);
- ответственное отношение к общему делу;
- навыки взаимодействия в паре, группе, коллективе.

## **РАЗДЕЛ 2**

### **«Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»**

#### **Календарный учебный график программы**

Начало учебного года – не позднее 13 сентября.

Окончание учебного года – 31 мая.

Зимние каникулы – с 01 по 08 января.

Летние каникулы – с 01 июня по 31 августа.

Продолжительность учебных занятий – 9 месяцев, учебных недель – 36, количество учебных часов – 144 часа, режим занятий – 2 раза в неделю, продолжительность занятий – 2 академических часа (Приложение №1).

#### **Условия реализации программы:**

##### ***Материально-техническое обеспечение:***

- учебный кабинет (актовый зал, кабинет хореографии);
- стулья;
- мультимедийное оборудование, экран;
- портативная колонка;
- световая и музыкальная аппаратура;
- цифровая фото и видеокамеры.

***Перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы:***

- гимнастические коврики – 20 штук;
- зеркало – 15-20 штук;
- театральный грим – 2 штуки;
- костюмы для спектаклей;
- декорации;
- реквизит.

***Информационное обеспечение (аудио-, видео-, интернет-источники):***

- кинофильмы, мультипликационные фильмы;
- записи классической и детской музыки;
- видеозаписи спектаклей.

***Кадровое обеспечение*** – данную программу может реализовывать педагог дополнительного образования, имеющий средне-специальное, высшее профессиональное образование, или прошедший профессиональную переподготовку по должности – педагог дополнительного образования.

***Учащиеся должны иметь*** удобную одежду и обувь черного цвета, не сковывающую движения.

**Формы аттестации**

В соответствии с Положением «О проведении промежуточной аттестации учащихся и текущего контроля освоения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МОУ ДЮЦ Советского района» аттестация учащихся проводится по итогам первого полугодия и по итогам года.

***Сроки проведения аттестации:*** в первом полугодии – декабрь, по итогам года – апрель, май.

Текущий контроль проводится педагогом в течение учебного года в целях отслеживания уровня достижений учащимся результатов, предусмотренных программой.

***Формы промежуточной аттестации:*** демонстрация спектакля зрителям.

***Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:***

- журнал учета работы объединения (учет посещаемости, итоги участия в конкурсах);
- отчет по результатам освоения программы за первое полугодие, за год;
- отзывы учащихся и родителей;
- грамоты и дипломы учащихся;
- фото и видео спектаклей.

***Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:***



- аналитический материал по итогам проведения диагностики;
- открытое учебное занятие;
- показ спектаклей для родителей, педагогов и учащихся других объединений;
- творческие конкурсы различного уровня.

### **Оценочные материалы**

- Входная диагностика творческих способностей (Приложение №2);
- Оценивание основ сценического мастерства по результатам демонстрации спектакля зрителю (Приложение № 3)

### **Методические материалы**

- Театральный словарь (Приложение №4);
- Гимнастика Стрельниковой (Приложение №5);
- Тренинг на владение телом (Приложение №6).

## Список литературы

### Нормативные документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года.
3. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей".
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

### Для педагогов:

1. Борытко Н.М. Педагогические технологии: Учебник для студентов педагогических вузов / Н.М. Борытко, И.А. Соловцова, А.М. Байбаков. Под редакцией Н.М. Борытко. Волгоград: ВГИПК РО, 2006. 59 с.
2. Генералова И.А. Театр: пособие для дополнительного образования / И.А. Генералова. Москва: Баласс, 2014. 48 с.
3. Гиппиус, С.В. Актерский тренинг. Гимнастика чувств / С.В. Гиппиус. СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2006. 377с.
4. Лоза О. Актерский тренинг по системе Станиславского. Упражнения и этюды / О. Лоза. Москва: АСТ, 2009. 192с.
5. Немов Р.С. Психология: пособие для учащихся 10-11-х кл. / Р. С. Немов. Москва: Просвещение, 1995. 238с.
6. Новицкая Л.П. Элементы психотехники актерского мастерства: Тренинг и муштра / Л.П. Новицкая. Москва: Издательская группа URSS, 2013. 184 с.
7. Сазонова В.А. Театральная педагогика Ю.А. Завадского: учебное пособие для СПО. СПб.: Лань: ПЛАНЕТА МУЗЫКИ, 2021. 176 с.
8. Сарабьян Э. Большая книга актерского мастерства. Уникальное собрание тренингов по методикам величайших режиссеров. Станиславский, Мейерхольд,

Чехов, Товстоногов / Э. Сарабьян. Москва: АСТ, 2019. 800с.

9. Шихматов, Л.М. Сценические этюды: учебное пособие/ Л.М. Шихматов, В.К. Львова. СПб.: Планета музыки, 2021. 320 с.

### **Для учащихся:**

#### **Для родителей:**

1. Мазепина Т. Б. Развитие навыков ребенка в играх, тренингах, тестах/ Т.Б. Мазепина. Ростов н/Д: Феникс, 2011. 123с.
2. Работнов, Л.Д. Школьная театральная педагогика: учебное пособие/ Л.Д. Работнов. СПб.: Планета музыки, 2015. 256 с.
3. Роготнева, А.В. Театральная педагогика в начальной школе: методическое пособие/ А.В. Роготнев. Москва: Владос, 2015. 135 с.

#### **Интернет-ресурсы:**

1. Входная диагностика творческих способностей детей, поступающих на театральное отделение. - URL: <https://infourok.ru/vhodnaya-diagnostika-tvorcheskih-sposobnostey-detey-postupayuschih-na-teatralnoe-otdelenie> (дата обращения: 30.04.2021). – Режим доступа: не ограничен.
2. Ганелин Е.Р. Программа обучения детей основам сценического искусства «Школьный театр»/ Е.Р. Ганелин. – СПб.: 2002. – 31с. URL: [http://www.teatrbaby.ru/metod\\_metodika.htm](http://www.teatrbaby.ru/metod_metodika.htm) (дата обращения: 27.05.2021). – Режим доступа: не ограничен.
3. Грачёва Л. Актёрский тренинг – теория и практика/ Л. Грачёва. – СПб.: 2003. – 168с. URL: <http://biblioteka.teatrobraz.ru/page/akterskii-trening-teoriya-i-praktika-l-gracheva> (дата обращения: 14.05.2021). – Режим доступа: не ограничен.
4. Театральная библиотека: пьесы, книги, статьи, драматургия: сайт - URL: <http://biblioteka.teatrobraz.ru> (дата обращения 21.05.2021). – Режим доступа: не ограничен.

### **Входная диагностика творческих способностей**

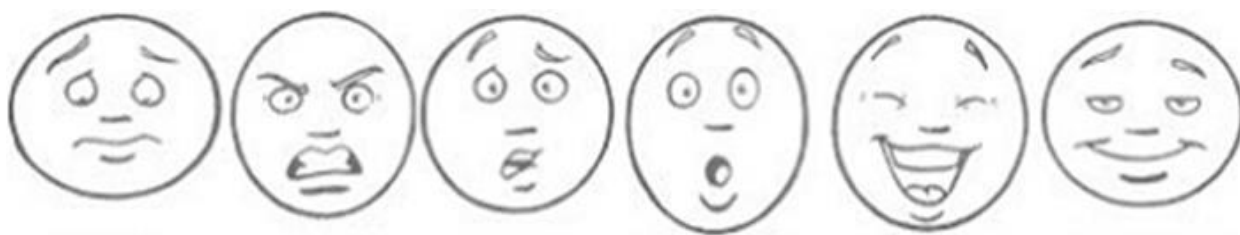
**Цель входной диагностики** – определить уровень способностей таких как артистизм, эмоциональная отзывчивость, владение интонацией, дикция, пластика и мимика.

**Первый этап.** Детям предлагается прочитать любое стихотворение, басню, прозу, по желанию можно спеть песню или станцевать танец.

**Шкала оценивания ребенка по итогам прочтения им стихотворения / басни:**

- высокий уровень – выразительная интонация, владение голосом, дыханием, четкая дикция, артистизм, соответствие произведения возрасту, понимание ребенком смысла и донесение его до слушателей, мимика, ощущение и передача темпа и ритма произведения;
- средний уровень – мимика лица недостаточно богата, однако угадывается общее настроение, заданное голосом, дикция не совершенна, но сохраняется понимание того, о чем говорит ребенок;
- низкий уровень – мимика бедная, интонация невыразительная, голос совершенно не отражает настроение произведения, ребенок сбивается с ритма, не владеет дыханием и не выдерживает темп.

**Второй этап.** Для выполнения второго задания детям предлагаются карточки с эмоциями. Группе задаются вопросы: «Какое настроение изображено на картинке? Как можно передать это настроение?». Далее предлагается назвать свое имя, возраст, передавая эмоцию, изображенную на рисунке.

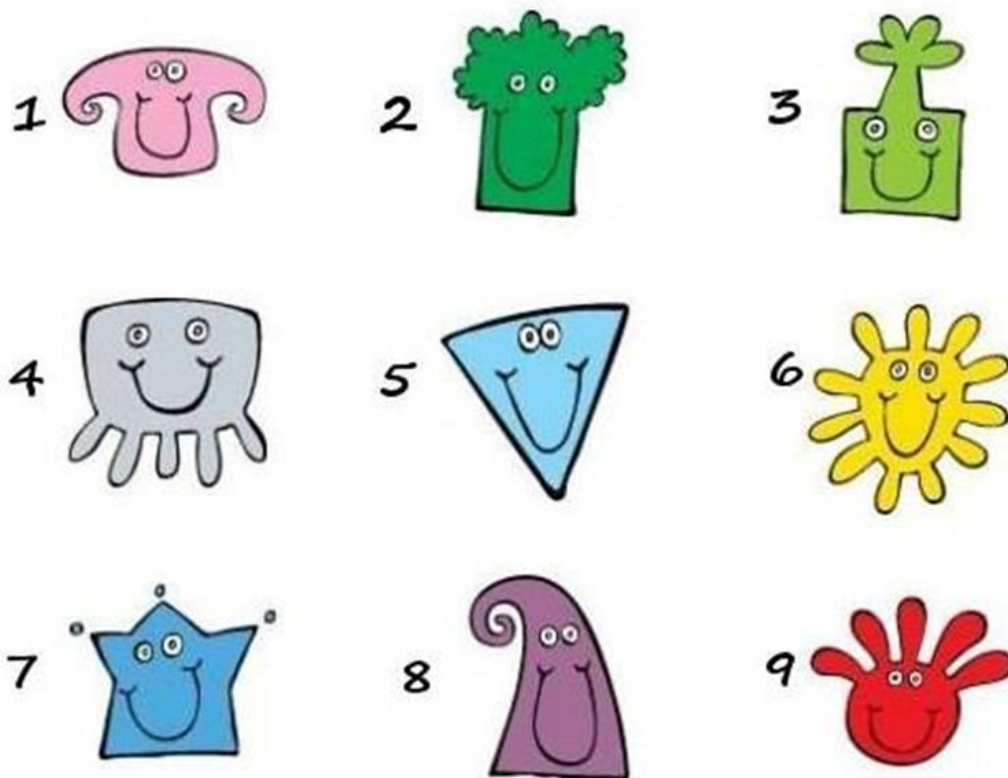


**Шкала оценивания по итогам проверки возможностей мимики ребёнка:**

- высокий уровень – мимика выразительная, голос передает интонации, соответствующие выражению лица;
- средний уровень – мимика лица недостаточно богата, однако угадывается общее настроение, заданное голосом;

- низкий уровень – мимика бедная, невыразительная, голос совершенно не отражает конкретно заданное настроение.

**Третий этап.** Тест на определение доминирующей черты характера. Детям предлагается выбрать по одной фигуре на рисунке.



### Ключ к тесту:

**1. Страстный оптимист.** Обладатель этой характеристики – любящий человек, который ищет понимание, глубоко чувствует и ценит прочную человеческую связь. На людях такой человек обычно легкий на подъем и не усложняет жизнь мыслями о ее трудностях.

**2. Стабильный и скрытный.** Снаружи данный тип личности кажется счастливым везунчиком. Внутри же всё гораздо запутаннее. Такого человека немного тяжело читать, и, вероятно, он так делает умышленно, поскольку не хочет выставлять свои чувства напоказ. Это достаточно зрелый человек, который может не только брать, но и отдавать людям. Общество является нужным для него. Этому человеку нравится протягивать руку помощи тем, кто в ней нуждается.

**3. Безудержный и непредсказуемый.** Непредсказуемость обладателя данного характера делает его подобным самой яркой лампочке в комнате. По жизни этот человек словно моторчик, который никогда не останавливается.

Иначе говоря, это человек-идея. В нём всегда соревнуются обычное положение вещей и перемены. Человек этого типа никогда не принимает что-либо как данность.

**4. Мудрый и открытый.** Это мудрый человек, способный получить удовольствие от хорошей книги. Ему нравится блуждать в чужих мирах. Он - глубокий мыслитель и гибкий человек, который открыт для новых идей и изменений, но при этом всегда остаётся порядочным и честным. Самое важное для этого типа личности - оставаться верным себе. Он умен, обладает широким кругозором, очень независимый. Часто очень многим в себе гордится, однако не выставляет это напоказ.

**5. Сопереживающий везунчик.** Это сочувствующий тип - скромный, вдумчивый и добрый человек, которому нужны перспективы. Он всегда старается привнести немного добра в этот мир и верит, что каждый день надо стараться двигаться в этом направлении. Возможно, не получится изменить мир, перевернуть его кардинально, но данный тип, безусловно, меняет жизнь людей. И ему нередко везет.

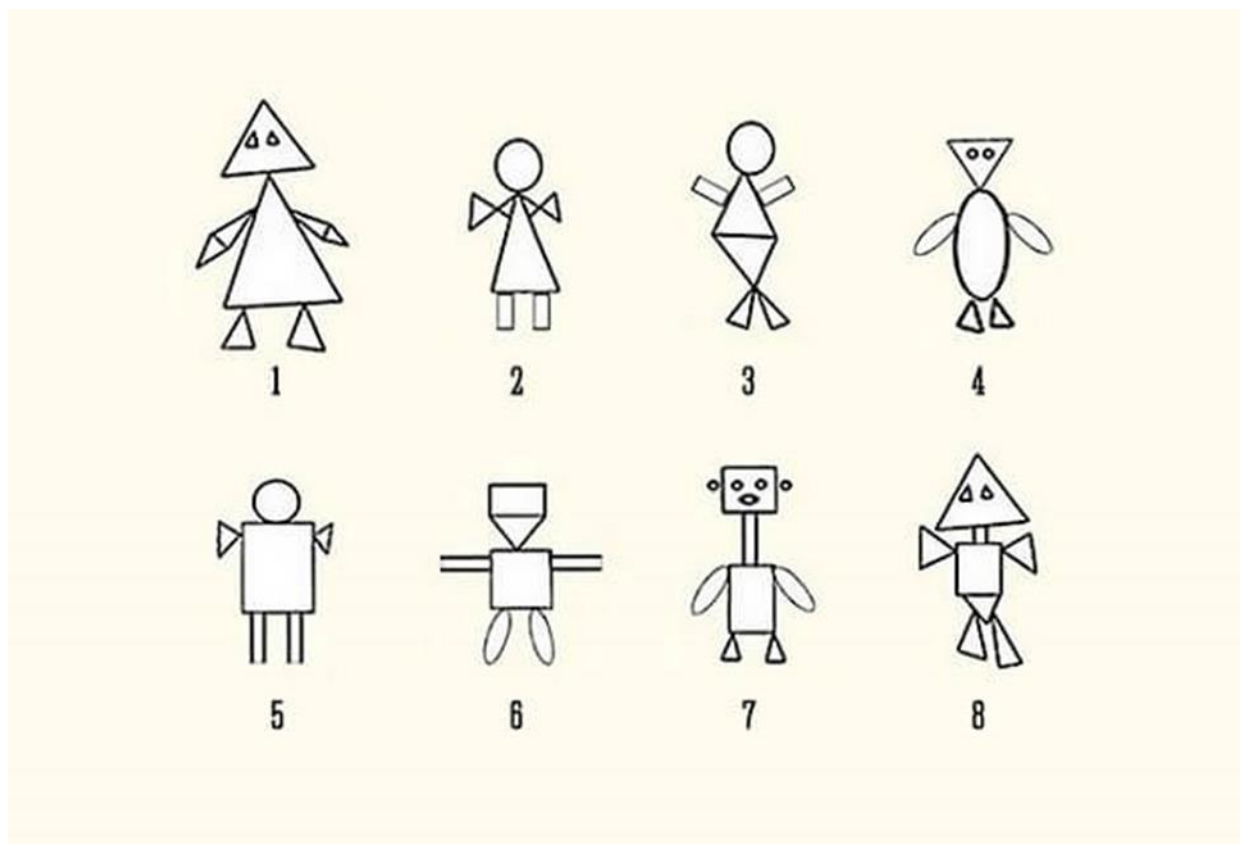
**6. Позитивная личность.** Трудно не заинтересоваться таким солнечным и оптимистичным человеком. Он активно интересуется миром вокруг, пытается наполнить каждый момент весельем, редко унывает. У него отличное чувство юмора, все смеются над его шутками. Позитивная личность привлекает только тех людей, которые наслаждаются жизнью. Такой человек любит окружать себя радостью.

**7. Энергичный и успешный.** Окружающим может показаться, что это - хаотичный человек, но этот человек, безусловно, знает, как работать в многозадачном режиме. Он целеустремленный и полон мотивации. Жаждет успеха, и всегда следует своим мечтам. Ответственно принимает решения.

**8. Правильный и добросердечный.** Это правильный и добросердечный тип личности. Люди рядом с таким человеком расслаблены. От природы данный тип личности легок на подъем. Он ценит уникальность каждого человека, любит жизнь и всем доволен. Когда он улыбается или смеётся, ему действительно смешно и радостно. Друзья ценят доброе сердце такого человека, и для него это лучший комплимент.

**9. Добрый и понимающий.** У такого человека широкий взгляд на жизнь. Он – понимающий, умеет прощать. Обычно предпочитает тихую, размеренную жизнь. Ему не нравится шум в окружающем мире, и он не знает, что такое много спокойствия. Иметь свободное время, чтобы просто поразмыслить о мире - это роскошь, которой дорожит добрый и понимающий тип личности.

Тест на определение сильных сторон характера. Детям предлагается выбрать по одной фигуре на рисунке.



### Ключ к тесту:

**1 тип – «руководитель».** Обычно это люди, имеющие склонность к руководящей и организаторской деятельности. Ориентированы на социально-значимые нормы поведения, могут обладать даром хороших рассказчиков, основывающимся на высоком уровне речевого развития. Обладают хорошей адаптацией в социальной сфере, доминирование над другими удерживают в определенных границах. Нужно помнить, что проявление данных качеств зависит от уровня психического развития. При высоком уровне развития индивидуальные черты развиты, реализуемы, достаточно хорошо осознаются. При низком уровне развития могут не выявляться в профессиональной деятельности, а присутствовать ситуативно.

**2 тип – «ответственный исполнитель».** Обладает многими чертами типа «руководитель», однако в принятии ответственных решений часто присутствуют колебания. Данный тип людей более ориентирован на «умение делать дело», высокий профессионализм, обладает высоким чувством ответственности и требовательности к себе и другим, высоко ценит правоту, т.е. характеризуется повышенной чувствительностью к правдивости. Часто они

страдают соматическими заболеваниями нервного происхождения как следствие перенапряжения.

**3 тип – «тревожно-мнительный».** Характеризуется разнообразием способностей и одаренности – от тонких ручных навыков до литературной одаренности. Обычно людям данного типа тесно в рамках одной профессии, они могут поменять ее на совершенно противоположную и неожиданную, иметь также хобби, которое по сути является второй профессией. Физически не переносят беспорядок и грязь. Обычно конфликтуют из-за этого с другими людьми. Отличаются повышенной ранимостью и часто сомневаются в себе. Нуждаются в мягком подбадривании.

**4 тип – «ученый».** Эти люди легко абстрагируются от реальности, обладают «концептуальным умом», отличаются способностью разрабатывать «на все» свои теории. Обычно обладают душевным равновесием и рационально продумывают свое поведение. Представители данного типа часто встречаются среди лиц, занимающихся синтетическими видами искусства: кино, цирк, театральнo-зрелищная режиссура, мультипликация и т.д.

**5 тип – «интуитивный».** Люди этого типа обладают сильной чувствительностью нервной системы, высокой ее истощаемостью. Легче работают на переключаемости от одной деятельности к другой, обычно выступают «адвокатами меньшинства», за которым стоят новые возможности. Обладают повышенной чувствительностью к новизне. Альтруистичны, часто проявляют заботу о других, обладают хорошими ручными навыками и образным воображением, что дает возможность заниматься техническими видами творчества. Обычно вырабатывают свои нормы морали, обладают внутренним самоконтролем, т.е. предпочитают самоконтроль, отрицательно реагируя на посягательства, касающиеся их свободы.

**6 тип – «изобретатель, конструктор, художник».** Часто встречается среди лиц с «технической жилкой». Это люди, обладающие богатым воображением, пространственным видением, часто занимаются различными видами технического, художественного и интеллектуального творчества. Чаще интравертированы, так же как интуитивный тип, живут собственными моральными нормами, не приемлют никаких воздействий со стороны, кроме само контроля. Эмоциональны, одержимы собственными оригинальными идеями.

**7 тип – «эмотивный».** Обладают повышенным сопереживанием по отношению к другим людям, тяжело переживают жестокие кадры фильма, могут надолго быть выбитыми из колеи и быть потрясенными от жестоких событий. Боли и заботы других людей находят у них участие, сопереживание и



сочувствие, на которое они тратят много собственной энергии, в результате становится затруднительной реализация их собственных способностей.

**8 тип – «нечувствительный к переживаниям других».** Обладает противоположной тенденцией эмотивному типу. Обычно не чувствует переживаний других людей или относится к ним с невниманием и даже усиливает давление на людей. Если это хороший специалист, то он может заставить других делать то, что он считает нужным. Иногда для него характерна «черствость», которая возникает ситуативно, когда в силу каких-либо причин человек замыкается в кругу собственных проблем.

**Четвертый этап.** Детям предлагается выполнить задания.

1. Переставить стул из одного конца комнаты в другой, как будто это:

- таз, до краев наполненный водой;
- словно вы идете по минному полю;
- так, будто вам жмут ботинки.

1. Прочитайте стихотворение А. Барто «Идет бычок качается...» так:

- словно вы рассержены на младшего брата;
- словно вы хвастаетесь перед ребятами;
- словно вы оправдываетесь перед товарищами.

2. Изобразите походку человека:

- который ночью оказался в лесу;
- который только что хорошо пообедал;
- у которого сильно заболела спина.

***Шкала оценивания ребенка по итогам выполнения практического задания:***

- высокий уровень – ребенок передает настроение, соответствующее заданию, быстро ориентируется при смене задания;

- средний уровень – после толкования задания, подсказок и по прошествии некоторого времени ребенок передает нужное настроение;

- низкий уровень – ребенок выполняет все задания с одинаковым настроением, не делая существенных различий ни в мимике, ни в жестах, ни в темпе, ни в движениях.

**Оценивание основ актерского мастерства по результатам демонстрации спектакля зрителю**

Критерии оценивания	Высокий уровень	Средний уровень	Удовлетворительный уровень
<b><i>Знание текста</i></b>	Знает весь текст	Знает текст, но не весь	Плохо знает текст
<b><i>Знание мизансцен</i></b>	Знает постановку мизансцен	Знает, но путается	Знает, но путается сам и мешает партнеру
<b><i>Эмоциональность выступления</i></b>	Выразительная интонация, владение голосом, дыханием, четкая дикция, артистизм	Мимика лица недостаточно богата, однако угадывается общее настроение, заданное голосом, дикция не совершенна, но сохраняется понимание того, о чем говорит ребенок	Мимика бедная, интонация невыразительная, голос совершенно не отражает настроение произведения, ребенок сбивается с ритма, не владеет дыханием и не выдерживает темп
<b><i>Умение импровизировать</i></b>	Умеет	Умеет, но не всегда	Не умеет, впадает «в ступор»
<b><i>Знание законов сцены</i></b>	Знает	Знает, но не все	Не знает
<b><i>Умение работать с партнером</i></b>	Умеет	Умеет, но иногда сбивает, мешает	Не умеет
<b><i>Ответственное отношение к костюму,</i></b>	Ответственное и бережное отношение	Не очень ответственное, реквизит или	Безответственное отношение

<i>реквизиту, декорациям</i>		костюм испачкан, порван, поломан, брошен	
<i>Оказание помощи партнеру по сцене</i>	Оказывает помощь всем	Оказывает помощь только тем, с кем дружит	Не оказывает помощь

### Театральный словарь

**АВАНСЦЕНА** — передняя часть сцены (между занавесом и рампой).

**АКТ** — законченная часть драматического произведения или театрального представления; то же, что и действие.

**АКТЕР, актриса** — исполнитель (исполнительница) ролей.

**АМПЛУА** — сходные по характеру роли, соответствующие дарованию и внешним данным определенного актера.

**АМФИТЕАТР** — 1) античное сооружение для зрелищ: овальная арена, вокруг которой уступами располагались места для зрителей; 2) места в зрительном зале, расположенные за партером.

**АНОНС** — объявление о предстоящих гастролях, спектаклях, концертах.

**АНТРАКТ** — перерыв между действиями (актами) спектакля, между отделениями концерта.

**АНТРЕПРИЗА** — частный театр.

**АНШЛАГ** — объявление о том, что все билеты (на спектакль, представление) проданы.

**АПОФЕОЗ** — торжественная завершающая массовая сцена спектакля или праздничной концертной программы.

**БАЛАГАН** — театральное представление комического характера, показываемое на ярмарках и народных гуляньях (в России с XVIII в.).

**БАЛКОН** — места в зрительном зале, расположенные амфитеатром в различных ярусах.

**БЕЛЬЭТАЖ** — первый ярус балконов над партером и амфитеатром в зрительном или концертном зале.

**БЕНЕФИС** — 1) театральное представление в честь одного актера; 2) спектакль, сбор от которого поступал я пользу одного или нескольких актеров, а также других работников театра.

**БУРЛЕСК** — преувеличенно комическое изображение на сцене.

**БУТАФОР** — театральный работник, ведающий бутафорией. Изготавливает ее художник-бутафор.

**БУТАФОРИЯ** — предметы, специально изготавливаемые и употребляемые вместо настоящих вещей в театральных постановках.

**ГАЛЕРКА** — верхний ярус зрительного зала.

**ГАСТРОЛИ** — выступление актеров на выезде в других театрах.

**ГЕРОЙ** — главное действующее лицо в спектакле.

**ГЕНЕРАЛЬНАЯ РЕПЕТИЦИЯ** — последняя перед спектаклем, концертом.

**ГРИМ** — 1) искусство изменения внешности актера (преимущественно лица) с помощью специальных красок, наклеек, парика, прически и др. ; 2) краски и другие принадлежности для гримирования.

**ГРИМЕР** — специалист, занимающийся гримировкой актеров.

**ДЕЙСТВИЕ** — законченная часть спектакля. То же, что и акт.

**ДЕКЛАМАЦИЯ** — четкое выразительное чтение вслух.

**ДЕКОРАЦИЯ** — художественное оформление места действия на театральной сцене, создающее зрительный образ спектакля.

**ДРАМАТУРГИЯ** — 1) драматическое искусство, теория построения драматических произведений; 2) совокупность таких произведений; 3) сюжетно-композиционная основа отдельного театрального произведения.

**ЗЛОДЕЙ** — амплуа актера, играющего отрицательных героев.

**КАРТИНА** — часть акта в драме.

**КУЛИСЫ** — плоские части декорации (мягкие, натянутые на рамы, располагаемые по бокам сцены.

**ЛИРИК** — амплуа актера, играющего лирические персонажи.

**ЛИЦЕДЕЙ** — название актера в Древней Руси.

**ЛОЖА** — группа мест в зрительном зале (вокруг партера и на ярусах, отделенная перегородками или барьерами.

**МАРИОНЕТКА** — театральная кукла, которую кукловод приводит в движение при помощи нитей.

**МИЗАНСЦЕНА** — расположение актеров на сцене в тот или иной момент спектакля. Искусство мизансцены — один из важнейших элементов режиссуры.

**МИМ** — актер пантомимы.

**МИМИКА** — один из важных элементов искусства актера, выразительное движение мышц лица.

**МОНОЛОГ** — речь актера, обращенная к слушателям или самому себе.

**ПАДУГА** — полоса занавеса по верху сценической площадки.

**ПАНТОМИМА** — вид сценического искусства, в котором художественный образ создается без помощи слов, средствами выразительного движения, жеста, мимики.

**ПАРТЕР** — плоскость пола зрительного зала с местами для зрителей, обычно ниже уровня сцены.

**ПЕТРУШКА** — главный персонаж русских народных кукольных представлений; известен с первой половины XVII в.

ПОДМОСТКИ — синоним слова «сцена».

ПОСТАНОВКА — творческий процесс создания спектакля; то же, что и спектакль.

ПРЕМЬЕР (ПРЕМЬЕРША) — актер, актриса, занимающие ведущее положение в труппе, играющие главные роли.

ПРЕМЬЕРА — первый (или один из первых) публичный платный показ нового спектакля.

РАМПА — осветительная аппаратура на полу сцены по ее переднему краю, скрытая от публики бортом.

РЕВЮ — эстрадное или театральное представление, состоящее из нескольких номеров, объединенных одной темой.

РЕЖИССЕР — постановщик спектаклей, на основе собственного замысла создает новую сценическую реальность, объединяя работу актеров, художника, композитора.

РЕКВИЗИТ — предметы, используемые в театральных постановках.

РЕПЕТИЦИЯ — основная форма подготовки театрального представления.

РЕПЕРТУАР — совокупность произведений, исполняемых в театре.

РЕПЛИКА — краткое высказывание, произносимое одним актером в ответ на слова другого.

СОФИТ — часть осветительной аппаратуры в театре, светильники рассеянного света, освещающие сцену спереди и сверху.

СПЕКТАКЛЬ — театральное представление. Создается на основе драматического или музыкально-сценического произведения в соответствии с замыслом режиссера совместными усилиями актеров, художника и др.

СТАТИСТ — актер массовки, исполняющий роль без слов.

СУФЛЕР — работник театра, следящий за ходом репетиций и спектакля по тексту пьесы и в случае необходимости подсказывающий актерам слова роли.

ТЕАТР — род искусства, специфическим средством выражения которого является сценическое действие, возникающее в процессе игры актера перед публикой.

ТЕАТР КУКОЛ — вид театрального зрелища, в котором действуют куклы, управляемые актерами-кукловодами.

ТЕАТР МИНИАТЮР — вид театра, в котором ставятся произведения так называемых малых форм (одноактные пьесы, пародии, сценки, скетчи).

ТЕАТР ТЕНЕЙ — вид театрального зрелища, основанный на использовании плоских кукол, которые находятся между источником света и экраном или накладываются на него.

ТРУППА — актерский состав театра.

ФИНАЛ — завершающая часть спектакля.

ЭТЮД — в современной театральной педагогике упражнение для развития и совершенствования актерской техники.

### **Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой**

Дыхательная гимнастика Стрельниковой – это немедикаментозный оздоровительный метод, созданный на рубеже 30-40-х годов в качестве способа восстановления певческого голоса. В 1972 году автор метода, педагог-фониатор Александра Николаевна Стрельникова, получила авторское свидетельство на свою разработку, прошедшую процедуру регистрации Государственным Институтом патентной экспертизы.

Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой включает множество упражнений, однако базовыми из них являются три – «Ладощки», «Погончики» и «Насос».

#### ***1. Упражнение «Ладощки».***

Исходное положение – стоя или сидя прямо, руки согнуты в локтях, ладони направлены от себя. Сжимайте ладони в кулаки, одновременно делая резкие и шумные вдохи. После завершения серии из 8 вдохов, ненадолго передохните и повторите упражнение (всего 20 серий по 8 вдохов).

#### ***2. Упражнение «Погончики».***

Исходное положение – стоя или сидя прямо, ноги немного уже ширины плеч, руки на уровне пояса, ладони сжаты в кулаки. На вдохе резко опустите руки, разжав кулаки и растопырив пальцы, причем в этот момент старайтесь с максимальной силой напрягать кисти и плечи. Сделайте 8 серий по 8 раз.

#### ***3. Упражнение «Насос».***

Исходное положение – стоя или сидя прямо, ноги немного уже ширины плеч. Громко вдохните и медленно наклонитесь, а затем так же медленно вернитесь в исходное положение, словно если бы вы работали насосом. Сделайте 8 серий по 8 раз.



### Тренинг на владение телом

Тренинг начинается с разминки, и дыхательной гимнастики Стрельниковой. Далее – комплекс упражнений на умение владеть своим телом.

1. Ходим, как роботы, зажать тело, двигаются только отдельные некоторые части.

2. Летаем, как прозрачные мыльные пузыри, если столкнулись – лопнули, оставив мокрый кружочек.

3. Ходим, как деревянные куклы, у которых работают только ноги.

4. Превращаемся в резиновых надувных кукол, зверюшек. Обязательно проверять их на «резиновость», т.е. пружинит ли тело от касания. Проверяем «сдуваемость» – вынуть пробку.

5. Резиновые куклы передвигаются, но уже наполненные водой.

6. Летаем, как воздушные шарик, наполненные воздухом.

7. Ходим осторожно, как стеклянные игрушки.

8. Расслабиться сидя на стуле так, чтобы казалось, что вы спите. Руки, голову, ноги пристроить уютно и расслабить. Глазки прикрыть и тишина... Не торопясь, просыпаемся, потягиваемся с удовольствием, сползаем на пол и потягиваемся, как кошки. Вспомнить, как кошки выгибают спину, вытягивают задние и передние лапы.

9. Бегаем хаотично на четырех конечностях, как божьи коровки.

10. Крадемся, как тигры в тростнике за добычей.

11. Прыгаем, как кенгуру с детенышем в сумке.

12. Бежим, как испуганные жирафы, вытянув шею.

13. Ползем, как крокодилы за добычей.

14. Идем, как больные черепахи.

**«Скульптура».** Дети выходят по одной паре в центр, один из них – скульптор, другой – скульптура. Скульптор придает телу нужную форму, скульптура легко поддается и фиксирует форму. Можно отгадывать, что слеплено, можно предложить скульптуре «ожить» и подвигаться в логике слепленного существа. Потом они меняются ролями.

**«Зеркало».** Дети в парах стоят лицом друг к другу. Один – «живой» человек, другой – отражение. Человек у зеркала не торопясь совершает некоторые простые движения, зеркало – копирует их.

**«Ожившая» тень.** Одна пара двигается в центре площадки, так, чтобы первый не замечал за собой «тени», т.е. того, кто сзади копирует все движения.

**«Прилипшая» рука.** Одна пара двигается в центре площадки, но ведущий пытается избавиться от прилипшей к плечу (спине, бедру, пятке) руки партнера.

**«Нос к носу».** Встать парами лицом к лицу, на полу установить «контрольную» линию на расстоянии полшага, за которую нельзя заходить. Каждому ребенку сделать ручками так называемый «Нос Буратино», т.е. большой палец одной руки приставить к своему носу, растопырить пальчики и за свой торчащий мизинец зацепить свою вторую руку большим пальчиком. Партнеры сцепляются мизинцами друг с другом и по команде должны начать тянуть каждый к себе, чтобы перетянуть друг друга за контрольную линию, не отрывая большой палец от своего носа! Эта игра, конечно, больше для шутки, разрядки обстановки. Хотя она очень хорошо тестирует отношения в детском коллективе.

**«Походка».** Как ходит клоун, старик, малыш, Карлсон, Буратино, Баба-яга, Кощей Бессмертный и т.д.

**«Поднимаем невидимые тяжести».** Двумя руками большой камень, тяжелую сумку, папин портфель, штангу. Следить за правильным напряжением в руках и теле.

**«Бросаем невидимые предметы»** камень (куда? попал ли?), слепленный снежок, летающую тарелку, мяч и т.д.

**«Фиксация позиции со стулом».** У каждого ребенка стул и на нем он по хлопку замирает, как фотография, по хлопку следующему – быстрая смена позиции, и так, пока их фантазия не иссякнет.

### Ценностно-смысловые проблемные ситуации

Ценностно-смысловая проблемная ситуация – это результат объединения ситуации встречи с необычным и ситуации выбора (И.А. Соловцова). Основанием для этого служит наличие в данных ситуациях ценностно-смыслового противоречия и экзистенциального акта выбора.

**СИТУАЦИИ АМБИВАЛЕНТНЫЕ.** Целью применения ситуаций данного типа является развитие ценностно-смыслового компонента духовного воспитания ребенка и выстраивание непротиворечивой системы ценностей, помощь в его продвижении к «светлой духовности», поскольку в данном типе ситуации особенно ярко показывается детям амбивалентность окружающего их мира.

Содержанием данного типа ситуации выступает ценностно-смысловой парадокс, расширяющий представления о духовных ценностях.

Примеры ситуаций данного типа: ситуации встречи с необычным (И.А. Соловцова), ситуация «Калоши счастья» (Н.Е. Щуркова). Данные ситуации модифицированы следующим образом: акцентировано внимание педагога на амбивалентности мира и духовной жизни ребенка.

**Ситуации встречи с необычным (И.А. Соловцова)** в наибольшей мере рассматриваются как ситуации восхождения к ценностям. Учащимся предлагается две противоречивые ситуации (или высказывания), одна из которых четко ориентирована на нравственные нормы, а вторая противоположна ей по содержанию. Для детей младшего школьного возраста педагог переформулирует фразы своими словами, объясняет значение слов и понятий.

*Пример противоречивых высказываний:*

А) «Есть ложь, на которой люди, как на светлых крыльях, поднимаются к небу; есть истина, холодная, горькая, которая приковывает человека к земле свинцовыми цепями» (Ч. Диккенс).

Б) «Красота души придает прелесть даже невзрачному телу, точно также, как безобразие души кладет на самое великолепное сложение и на прекраснейшие члены тела какой-то особый отпечаток, который возбуждает в нас необъяснимое отвращение» (Е. Лессинг).

В) «Источник зла есть тщеславие, а источник добра — милосердие...» (Франсуа Рене де Шатобриан).

Данные ситуации расширяют представления учащихся о ценностях, показывают им амбивалентность мира через «столкновение» ценностей и антиценностей.

### **Ситуация «Калоши счастья» (Н.Е. Щуркова).**

Фабула игры. Фея счастья сообщает Фее печали, что у нее есть «калоши счастья» и тот, кто их наденет, станет самым счастливым человеком. Фея печали возражает: надевший калоши обретет немедленное желание от них избавиться. Ведущий предлагает разрешить спор всем присутствующим.

Ход игры. Ведущий предлагает детям поочередно выбрать карточку из предложенных, прочесть, какое «счастье» ему досталось. Тут же Фея счастья объявляет, какие блага ожидают играющего, если он согласится принять это «счастье». А фея печали торопится объявить, сколько неприятностей падет на голову того, кто такое счастье приобретет. Примеры карточек «счастья» и примерные высказываний Феи счастья и Феи печали приведены в таблице.

***Примеры карточек «счастья» и примерные высказываний Феи счастья и Феи печали для ситуации «Калоши счастья»:***

<b>Высказывание</b>	<b>Фея счастья</b>	<b>Фея печали</b>
Ты станешь очень богатым	Это счастье, так как тебе будет доступно все, что бы ты ни пожелал, ты сможешь не работать, а познавать окружающий мир, путешествовать. Ты не будешь одинок, вокруг тебя всегда будут люди.	Это печально, ты постоянно будешь нервничать и переживать, бояться потерять деньги, ты будешь думать о том, что любят не тебя, а твое состояние.
У тебя появился новый друг, умный и интересный собеседник	Это счастье сулит тебе богатое общение, минуты радости в жизни, общее интересное дело.	Это печально, тебе придется всегда быть вторым, чувствовать себя в чем-то ущербным.
Ты займешь руководящую должность	Это счастье, ты реализуешь себя в профессии, ты сможешь измениться в лучшую сторону, твое мнение будет значимым, к нему будут прислушиваться окружающие.	Это печально, так как тобой и твоими связями будут пользоваться твои друзья и со временем ты останешься один.

Ты будешь читать чужие мысли	Это счастье, потому что ты сможешь понимать поступки других людей, ты точно будешь знать, что о тебе думают.	Это печально, так как тебе станет не интересно жить, для тебя не будет никаких загадок и все люди будут предсказуемыми.
Ты станешь самым добрым	Это счастье совершать добрые поступки, помогать другим. И тебе придут на помощь в трудную минуту, ты будешь чувствовать себя нужным другим.	Это печально, так как тобой будут все пользоваться, ты будешь всем помогать, жертвуя собой.
Ты будешь всегда прав	Это счастье, тебя не будут критиковать и обсуждать, твоя самооценка не будет заниженной.	Это несчастье, так как через некоторое время выльется в самодурство.
Ты станешь самым умным	Это счастье, тебя будут уважать и ценить, просить твоего совета, ты добьешься всего, чего хочешь в любой сфере.	Это печально, так как вокруг тебя будут менее умные и ты останешься один, тебе нескучно даже будет поговорить.
Тебе подарят собаку	Это счастье, так как у тебя появится верный друг, который тебя никогда не предаст. Он каждый день будет тебя встречать и радоваться просто твоему присутствию рядом.	Это грустно, так как тебе придется за ней ухаживать, гулять с ней несмотря на снег или дождь.
Тебе будет всегда сопутствовать удача	Это счастье, тебе будет везти во всем, даже если что-то против тебя. Ты не встретишь преград на своем пути и жизнь будет безмятежной и безоблачной.	Это печально, так как у тебя не будет преград в жизни, поэтому ты будешь слабым и не интересным.
Ты будешь самым честным	Это счастье, так как тебе не надо будет ничего скрывать и бояться случайно проговориться. Ты будешь	Это печально, так как окружающие тебя люди будут этим пользоваться.

	чувствовать себя всегда уверенно и гордиться собой.	
--	---	--

Во время рефлексии следует развернуть идею амбивалентности мира, сочетания противоречий в одном явлении, тесной связи счастья и несчастья, радости и горя, удовольствия и огорчения. Противоречивость мира всегда держит человека в состоянии разрешения противоречия. Его выбор определяется способностью разрешения этих противоречий.

Педагог может задавать вопросы:

- Легко ли Вам было сделать выбор?
- Какой выбор вы сделали? Почему?
- Что вы чувствовали, когда сделали выбор?

Данные ситуации расширяют представления ребенка об амбивалентности мира, а также развивают знания о духовных ценностях. При совершении выбора ребенок испытывает определенные трудности, что способствует развитию эмоционального отношения к ценностям.

**СИТУАЦИИ РЕФЛЕКСИВНЫЕ.** Цель данного типа ситуаций - развитие рефлексивного компонента духовного воспитания ребенка. Разрешение противоречий в сфере его отношений с собой, приобретение опыта рефлексии и актуализация способности к самосовершенствованию. Данные ситуации направлены на развитие у учащихся способности осознавать свои проблемы.

Содержанием рефлексивных ситуаций выступает ценностно-смысловой парадокс, стимулирующий разрешение экзистенциальных внутренних противоречий ребенка между желанием познать себя и потенциальными возможностями к этому. Данное противоречие запускает рефлексивные механизмы, что стимулирует его самопонимание.

В современной педагогической практике достаточно широко применяются ситуации данного типа: «Корзина грецких орехов» (Н.Е. Щуркова), ситуация «Добрый ли ты человек», «Волшебный стул» (Н.Е. Щуркова) и др.

**Модифицированная ситуация Н.Е. Щурковой «Волшебный стул».** На «волшебный стул» приглашается один из участников ситуации. Причем ребенку предоставляется возможность выбрать стул: «Золотой», чтобы услышать о себе только хорошее, или «Черный», чтобы услышать не позитивные свои качества и поступки, а негативные. Как только учащийся садится, «высвечиваются» и становятся очевидными все его достоинства или

недостатки. Присутствующие объявляют то, что видят их глаза, в зависимости от цвета выбранного стула.

«Волшебный стул» как бы отстраняет товарища от группы, на него смотрят как бы впервые. «Черный стул» позволяет ребенку увидеть себя со стороны, осознать свои проблемы и свои недостатки. В то же время «Золотой стул» помогает обрести уверенность в своих силах, подымает его к осознанию себя как носителя достоинств. При проведении данной ситуации педагогу необходимо следить, чтобы дети «сидели» не только на «черном стуле», но и на «золотом».

Учащимся очень важно услышать не только положительные отзывы о себе, но и негативные.

После того, как все учащиеся «прошли» через выбранные ими стулья необходима рефлексия: Что нового о себе вы узнали? Что Вы хотите изменить в себе после того, как услышали мнение своих сверстников о себе? Какой стул лучше: «Черный» или «Золотой»?

**СИТУАЦИИ ЭМПАТИЧЕСКИЕ.** Цель: развитие эмпатийного компонента духовного воспитания ребенка, разрешение противоречий в сфере его отношений с другими: актуализация потребности в понимании другого и развитие способностей к ценностно-смысловому диалогу.

Содержанием эмпатических ситуаций выступает ценностно-смысловой парадокс, стимулирующий понимание другого человека, решение которых способствуют приобретению опыта диалогического взаимодействия субъектов.

В современной педагогической науке предложены следующие разновидности эмпатических ситуаций: ситуация «Конверт жизненных ситуаций» (Н.Е. Щуркова), игры, ориентированные на получение обратной связи (И.В. Вачков). Представленные ситуации модифицированы в направлении усиления ценностно-смыслового аспекта диалогических отношений субъектов ситуации.

**Ситуация «Дружба как ценность» (Карпова О.С.).** Ее содержанием выступают две противоположные точки зрения: 1) Друзей должно быть много: «Не имей сто рублей, а имей сто друзей» и 2) «Друзей должно быть мало, но настоящих». Учащимся предлагается принять одну из точек зрения и обосновать ее. После этого учащимся предлагается сделать «ромашку»: «Качества настоящего друга», при этом педагог акцентирует внимание, на том, что главное - это понимание человека и принятие его таким, какой он есть.

На следующей фазе ситуации учащимся предлагается потренироваться понимать друг друга. Для этого дети меняются ролями и рассказывают о друге от первого лица. В процессе «перенесения себя на место другого» ребенком

приобретается опыт понимания и принятия другого человека как индивидуальности.

На фазе рефлексии подросткам предлагается ответить на вопросы: Легко ли вам было перевоплотиться в другого человека? Почему? Как вы считаете, что такое настоящая дружба? Какое из высказываний, предложенных в начале занятий, вам стало ближе? Почему?

**СИТУАЦИИ САМОРЕАЛИЗАЦИОННЫЕ.** Цель ситуаций данного типа - развитие самореализационного компонента духовного воспитания, побуждение к совершению духовного поступка, развитие способностей к самосовершенствованию.

Содержанием данной ситуации выступает ценностно-смысловой парадокс, стимулирующий развитие способностей к духовному самосовершенствованию, совершение духовного и нравственного поступка.

На настоящий момент используются следующие самореализационные ситуации: ситуация «Шанс и выбор» (Н.Е. Щуркова), ситуация «Поступок». В связи с особенностью духовного развития ребенка данные ситуации были модернизированы в следующих направлениях: акцентируется внимание на смысловом содержании поступка, на его последствиях для духовного развития человека.

**Ситуация «Мой поступок» (Карпова О.С.),** ее содержанием выступает проблема смыслового наполнения своего поступка.

Детям предлагается на одном листочке сформулировать поступок, которым он гордится, на другом - поступок, за который ему стыдно. В две корзины складываются «поступки», в одну - «хорошие», в другую - «плохие».

Учащиеся по очереди вытягивают карточки с поступками и определяют их смысл, отвечая на вопрос: «Мне кажется, (Имя учащегося) стыдно за этот поступок, так как...» или «Мне кажется, (Имя учащегося) гордится поступком, потому что...».

Данная ситуация актуализирует способность к рефлексии, анализу своих и чужих поступков, выявлению их смысла. В «хорошем» поступке учащиеся увидят ценностное наполнение, в «плохом» - антиценностное.

**Ситуация «Шанс и выбор» (Н.Е. Щуркова).**

В качестве содержания ситуации выступает высказывание В. Франкла: «Быть человеком означает постоянно сталкиваться с ситуацией, которая одновременно и шанс, и выбор», которое показывает амбивалентность мира.

Ход ситуации: из корзины учащиеся поочередно вынимают карточки с описанной ситуацией, определяют, какой именно шанс посылает им жизнь, и



принимают решение, использовать ли этот шанс, сделать ли соответствующий шансу выбор.

Взявшему карточку и прочитавшему текст предлагается произнести: «Я вижу, что ситуация предоставляет мне шанс проявить..., и я... выбираю (не выбираю) этот шанс».

Примерные тексты, обозначающие предоставление человеку шанса быть человеком:

Посреди улицы стоит в одиночестве малыш...

Во время урока кто-то обидел учителя...

У меня есть деньги...

На углу продают первые весенние цветы...

Из сумки впереди идущего что-то падает...

Я пообещал маме вернуться домой в восемь вечера...

На этапе рефлексии возможен вывод: жизнь предоставляет шанс быть достойным человеком, но такой же шанс быть низким человеком значит, все решать будет выбор, который делает человек.

Данная ситуация имеет огромные возможности в духовном воспитании ребенка, поскольку побуждает его совершать осознанный ценностный выбор.

### **Разминка «Семь потягиваний»**

Комплекс упражнений «Семь потягиваний» позволяет быстро и эффективно растянуть и разогреть все группы мышц, приведя их в рабочее состояние. Уникальность его в том, что это статистическая гимнастика, не требующая движений.

Все упражнения комплекса выполняются один раз, строго в заданном порядке, без перерыва. Главное – задерживать дыхание. Это улучшит циркуляцию кислорода и насытит организм энергией. Все упражнения, кроме последнего, дополнительного, выполняются не на выдохе, а на вдохе.

Схема:

**ВДОХ плюс ПОТЯГИВАНИЕ – ЗАДЕРЖКА ДЫХАНИЯ – ВДОХ плюс ПОТЯГИВАНИЕ.** Ее нужно повторить четыре раза.

1. Вдохните и потянитесь.
2. Задержите дыхание на 8 счетов.
3. Дополнительно вдохните и потянитесь.
4. Задержите дыхание на 8 счетов.
5. Дополнительно вдохните и потянитесь.
6. Задержите дыхание на 8 счетов.
7. Дополнительно вдохните и потянитесь.
8. Задержите дыхание на 8 счетов.
9. Ослабьте мышцы и выдохните.

Упражнение 1. Потягивание правой стороны тела – ПРАВАЯ РУКА – ПРАВАЯ НОГА.

Упражнение 2. Потягивание левой стороны тела – ЛЕВАЯ РУКА – ЛЕВАЯ НОГА.

Упражнение 3. Потягивание правой диагонали тела – ПРАВАЯ РУКА – ЛЕВАЯ НОГА.

Упражнение 4. Потягивание левой диагонали тела – ЛЕВАЯ РУКА – ПРАВАЯ НОГА.

Упражнение 5. Скручивание тела вправо – РУКИ ВПРАВО – НОГИ ВЛЕВО.

Упражнение 6. Скручивание тела влево – РУКИ ВЛЕВО – НОГИ ВПРАВО.

Упражнение 7. Полумостик или свободное потягивание – РУКИ – НОГИ ОДНОВРЕМЕННО.

После упражнения 4 сделайте вспомогательное упражнение:

Вспомогательное упражнение выполняется с задержкой дыхания НА ВЫДОХЕ и с наклоном туловища вперед по следующей схеме:

1. Выдохните и одновременно резко опустите туловище вниз.
2. Задержите дыхание на 8 счетов.
3. Дополнительно выдохните, опустите туловище ещё немного вниз.
4. Задержите дыхание на 8 счетов.
5. Дополнительно выдохните, опустите туловище ещё немного вниз.
6. Задержите дыхание на 8 счетов.
7. Дополнительно выдохните, опустите туловище ещё немного вниз.
8. Задержите дыхание на 8 счетов.
9. Выдохните, опуститесь максимально вниз и покачайте мышцами живота.
10. Распрямитесь и вдохните.