

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
МКДОУ Порошинский детский сад №12
Протокол № 4 от «15» ноября 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом заведующего МКДОУ
Порошинского детского сада №12
Приказ № 61-О от «15» ноября 2023 г.
А.Л.Гок

*Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение
Порошинский детский сад №12*



**Сборник театрализованных игр
и методических рекомендаций
по театрализованной деятельности
в детском саду**

**Составитель: воспитатель
Харина Оксана Михайловна**



2023

Составитель:

Харина Оксана Михайловна, воспитатель Порошинского детского сада №12

Сборник театрализованных игр и методических рекомендаций работы по театрализованной деятельности в детском саду (из опыта работы).

В сборнике представлены материалы из опыта работы по театрализованной деятельности в детском саду. Материалы рекомендованы для использования в образовательной практике педагогам дошкольных образовательных организаций.

Сборник методических материалов составлен в соответствии с ФГОС ДО и возрастными особенностями дошкольников.

Содержание

Введение	Стр.3
1. <i>Младший дошкольный возраст</i>	Стр.5
1.1.Содержание работы по организации театрализованной деятельности	
1.2. Примерный набор оборудования для театрального уголка (младший возраст)	Стр.5
1.3. Театрализованные игры (младший возраст)	Стр.6
2. <i>Средний дошкольный возраст</i>	Стр.16
2.1.Содержание работы по организации театрализованной деятельности	
2.2. Примерный набор оборудования для театрального уголка (средний возраст)	Стр.17
2.3. Театрализованные игры (средний возраст)	Стр.18
3. <i>Старший дошкольный возраст</i>	Стр.27
3.1.Содержание работы по организации театрализованной деятельности	
3.2. Примерный набор оборудования для театрального уголка (Старшая, подготовительная группы)	Стр.27
3.3. Театрализованные игры (старший возраст)	Стр.29
4. <i>Подготовительная к школе группа</i>	Стр.39
4.1.Содержание работы по организации театрализованной деятельности	
4.2. Театрализованные игры (подготовительная группа к школе)	Стр.39
Используемая литература	Стр.58

Введение

"Каков ребенок в игре, таков во многом он будет в работе, когда вырастет. Поэтому воспитание будущего деятеля происходит прежде всего в игре. И вся история отдельного человека как деятеля и работника может быть представлена в развитии игры и в постепенном переходе ее в работу..."
А.С. Макаренко.

Театрализованная деятельность в детском саду является едва ли не самым эффективным способом воздействия на детей, в котором наиболее полно проявляется принцип обучения «учить, играя». Данная деятельность развлекает детей, создаёт эмоциональный настрой, раскрепощает ребёнка, развивает его фантазию. Также театр помогает решить также одну из важнейших задач - развитие речи. Исполняемая роль, произносимые реплики ставят ребёнка перед необходимостью ясно, чётко, понятно изъясняться, улучшается монологическая и диалогическая речь, её грамматический строй. Театрализованная деятельность способствует раскрытию личности ребёнка, его индивидуальности, творческого потенциала. Воспитательная функция театра состоит в том, что дети знакомятся с окружающим миром через образы, а анализ произведений учит детей делать предположения, выводы, обобщения.

Задачи театрализованных игр

- ✓ Учить детей ориентироваться в пространстве, равномерно размещаться по площадке, строить диалог с партнером на заданную тему;
- ✓ Развивать способность произвольно напрягать и расслаблять отдельные группы мышц, запоминать слова героев спектаклей;
- ✓ Развивать зрительное, слуховое внимание, память, наблюдательность, образное мышление, фантазию, воображение, интерес к сценическому искусству;
- ✓ Упражнять в четком произношении слов, отрабатывать дикцию; воспитывать нравственно-этические качества.

Разделы театрализованных занятий в детском саду

Ритмопластика - включает в себя ритмические, музыкальные и пластические игры для развития двигательных способностей детей, развивает в ребёнке ощущение гармонии своего тела с окружающим миром.

Культура и техника речи – игры и упражнения направленные на развитие дыхания, речевого аппарата. Упражнения на развитие дикции, артикуляции и интонации. Задания на сочинение небольших сказок.

Театральная игра – этот раздел призван развить у ребёнка способность творчески относиться к любому делу, уметь общаться со сверстниками и взрослыми людьми в различных жизненных ситуациях.

Основы театральной культуры – в этом разделе происходит знакомство с видами театра, с культурой поведения в театре, театральными профессиями.

Значение и специфика театрального искусства заключаются в одномоментности сопереживания, познавательности, эмоциональности, коммуникативности, живом воздействии художественного образа на личность. Театр — один из самых демократичных и доступных видов искусства для детей, он позволяет решить многие актуальные проблемы современной педагогики и психологии, связанные с:

- художественным образованием и воспитанием детей;
формированием эстетического вкуса;
- нравственным воспитанием;
- развитием коммуникативных качеств личности (обучением вербальным и невербальным видам общения);
- воспитанием воли, развитием памяти, воображения, инициативности, фантазии, речи (диалога и монолога);
- созданием положительного эмоционального настроения, снятием напряженности, решением конфликтных ситуаций через игру.

Организация уголка театрализованной деятельности

При организации театрального уголка важно предусмотреть **следующие принципы** в соответствии с ФГОС ДО:

- *Принцип доступности.* Оснащение театрального уголка должно подходить детям по возрасту и совпадать с их зонами актуального и ближайшего развития.
- *Принцип мобильности.* Нужно предусмотреть возможность объединения различных уголков и зон группы детского сада, а также транспортабельность атрибутики театра.
- *Принцип сменяемости материала.* Театральный уголок нуждается в обновлении репертуара, декораций и прочей атрибутики. Это будет зависеть от многих факторов, например, от времени года, возраста детей, тематики проводимых занятий и пр.

- *Принцип многофункциональности* подразумевает, что один и тот же атрибут может выполнять множество задач.
- *Принцип эстетичности.* Театр должен развивать у детей чувство вкуса.

1. МЛАДШИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ

1.1. Содержание работы по организации театрализованной деятельности

Малыши живо интересуются играми с куклой, их впечатляют небольшие сюжеты, показанные воспитателем, они с удовольствием выражают свои эмоции в двигательных образах-импровизациях под музыку. Театрализованная игра тесно связана с сюжетно-ролевой игрой, поэтому большинство игр отражают круг повседневных интересов детей: игры с куклами, с машинками, в стройку, в больницу и т. д. Знакомые стихи и песенки являются хорошим игровым материалом. Показывая мини-пьески в настольном театре, на фланелеграфе, в технике бибабо, при помощи отдельных игрушек и кукол, воспитатель передаёт палитру переживаний через интонацию, а по возможности и через внешние действия героя. Используя склонность детей к подражанию, можно добиться выразительной имитации голосом различных звуков живой и неживой природы. Упражнение усложняется, когда перед ними встаёт задача подуть так, чтобы спугнуть злого волка, лица детей делаются устрашающими, в глазах передаётся гамма самых разнообразных чувств.

1.2. Примерный набор оборудования для театрального уголка

- Атрибуты, соответствующие содержанию имитационных и хороводных игр:
 - маски-шапочки животных диких и домашних (взрослых и детенышей)
 - маски сказочных персонажей
 - образные фартучки
 - нагрудные знаки-эмблемы
 - элементы костюмов для ряженья для разыгрывания 2-3 сказок «Репка», «Куручка Ряба», «Колобок»
- Элементы костюмов, костюмы, театрально-игровые атрибуты, для игр импровизаций под текст и игр с элементами драматизации «Репка», «Куручка Ряба», «Колобок», «Теремок».
- Театральные куклы, используемые воспитателем для игр с детьми и в сюрпризных моментах:

- пальчиковый театр
- театр в кулечке
- куклы «с открывающимся ртом»
- куклы театра «би-ба-бо»
- варежковый театр
- Картинки и игрушки с ярко выраженными эмоциональными состояниями (смеется – плачет) для развития эмоциональной отзывчивости детей
- Различные виды театров для показа детям спектаклей, обыгрывания малых фольклорных форм
 - настольный театр игрушек
 - театр картинок (настольный и на фланелеграфе) («Три медведя», «Колобок», «Еж и медведь», «Заяц и гуси»), («Кто сказал мяу?», «Курочка Ряба»), теневой театр («Лиса и заяц»)
 - настольный театр плоскостных фигур
- Театрально-игровое оборудование:
 - ширма
 - фланелеграф
 - простейшие декорации
- Для создания музыкального фона в процессе театрально-игровой деятельности:
 - оборудование для воспроизведения аудиофайлов
 - аудиозаписи музыкальных программных произведений, шумотека
 - простейшие музыкальные игрушки – органчики, погремушки, бубен, барабан, музыкальные шкатулки

1.3. Театрализованные игры для детей младшего дошкольного возраста

РЕЛАКСАЦИЯ

«Улыбнись»

Дети ложатся на ковер. Закрывают глаза. « Кто сегодня быстро бегал, прыгал и скакал. Тот, конечно, не устал, но устала голова, Думать ей всегда пора. Надо просто полежать, вспомнить солнце, море. Посмотреть внутрь себя и звездочку увидеть, рядом с луною. Вот она блестит и улыбается. И от луны зажигается. Если это увидел ты. Глазки открой, посмотри на друзей, улыбнись.

«Слон»

Поставить устойчиво ноги, затем представить себя слоном. Медленно перенести массу тела на одну ногу, а другую высоко поднять и с “грохотом” опустить на пол. Двигаться по комнате, поочередно поднимая каждую ногу и опуская ее с ударом стопы об пол. Произносить на выдохе “Ух!”.

«Бубенчик»

Дети ложатся на спину. Закрывают глаза и отдыхают под звучание колыбельной “Пушистые облачка”. “Пробуждение” происходит под звучание бубенчика. "Летний денек" Дети ложатся на спину, расслабляя все мышцы и закрывая глаза. Проходит релаксация под звучание спокойной музыки: - Я на солнышке лежу, Но на солнце не гляжу. Глазки закрываем, глазки отдыхают. Солнце гладит наши лица, Пусть нам сон хороший снится. Вдруг мы слышим: бом-бом-бом! Прогуляться вышел гром. Гремит гром, как барабан. "Тишина" - Тише, тише, тишина! Разговаривать нельзя! Мы устали – надо спать – ляжем тихо на кровать И тихонько будем спать.

«Кукушка»

Дети лежат на ковре, с закрытыми глазами. «Тихо, тихо стало вдруг. Солнышко уснуло. Одуванчик спит давно, и кузнечик тоже. А кукушке все равно, спать она не может. Все ку-ку-ку-ку, за окошком вторит. Отдохну и я немножко, а теперь взгляну в окошко. "Дружные дети" Дети лежат на ковре. «Дружные дети в нашем саду, очень я их успокоить хочу. Глазки закройте друзья и представьте. Озеро, лебеди, небо прекрасное. Ну а теперь вы представьте волну. Вот окатить ею вас я хочу. Страшно? Нисколько. Еще полежите. Ну, а теперь все дружно глаза отворите».

«Желание»

Дети лежат на ковре лицом вверх. На потолке звезды. « Глазки смотрят на небо прекрасное. Видите сколько звезд на небе ясном. Можно их сосчитать, а можно выбрать одну. И желание свое загадать. Раз, два, три желание звездочка мое прими!»

«Рыбки»

Дети сидят и смотрят на панно «Рыбы в море». «Море волнуется, море волниться. Очень уж хочется с небом сразиться. Рыбки плывут все и без остановки. Глазки закрой и следом плыви. Глазки открой и эту же рыбку найди». "Цветы на поляне" Дети лежат на животе и смотрят на панно «Цветы на поляне» « Цветы на поляне дружно стоят. Цветы здесь опять ожидают ребят. Я сделаю шаг и остановку. Подумаю, так ли ступаю я ловко. А все мне

цветы кивают. Давай ложись на полянку и отдыхай. Я глазки закрою и снова в пути. Цветы и цветы - я иду по росе»

«Дождик»

Дети лежат на ковре, на животе с начала с открытыми глазами. «Дождик – кап-кап по крыше. Вот уже его не слышно. Глазки закрываются, с солнышком встречаются. Вижу солнце вдалеке и кораблик на реке. Дождик вдруг полил рекой, зонтик я открыл большой. Дождик убегает, глазки открываю»

«Отдых»

Дети лежат на ковре с закрытыми глазами. « Птицы поют с утра и до вечера. Слушать люблю, когда делать мне нечего. Вот и сейчас поют, и поют. Я отдыхаю и думаю тут. Вырасту, стану большим, умным, красивым таким. Просто надо уметь отдыхать. А то можно быстро устать. Если глаза работали, подумай отдохнуть охота ли им»

ИМИТАЦИОННЫЕ ИГРЫ

«Птичка»

Дети изображают птичек, сидя на корточках. Взрослый поет:

Села птичка на окошко.

Посиди, не улетай,

Посиди у нас немножко,

Улетела птичка — ай!

После последних слов дети-птички улетают, помахивая крылышками-руками.

«Мышки»

Дети изображают мышек-трусишек. На слова взрослого (дети могут повторять)

«Вышли мышки как-то рано, посмотреть, который час» *мышки идут по группе.* «Раз-два, три-четыре, мышки дернули за гири»— *мышки имитируют движение руками.* «Вдруг раздался страшный звон (можно позвонить в колокольчик, ударить в бубен), убежали мышки вон» — *дети убегают.*

Дети должны стараться действовать в соответствии со словами взрослого.

«Кошечка»

Ребенок ползает на четвереньках, изображая кошечку. Останавливается и поворачивает голову (кошечка оглядывается), затем наклоняет голову (кошечка пьет молоко). После двух лет можно усложнить игру. Кошечка может проползать между ног взрослого, под стул, взбираться на диван, ложиться, мурлыкать «мур-мур-мур» (кошечка довольна) и т. п.

«Чирик»

Дети стоят в круг, взявшись за руки. В стороне стоит чирик (один из малышей). Дети вместе со взрослым поют:

Мы откроем все окошки, Приготовим зерна, крошки, Ты к нам, чирик, прилетай, С нами, чирик, поиграй	<i>(Дети поднимают сцепленные руки-окошки.)</i>
Чирик к деткам прилетел, Чирик песенку запел: - Клю-клю-клю! Очень крошечки люблю!	<i>(Чирик прилетает в круг, а дети сыплют воображаемые зерна, которые он клюет, постукивая пальчиками по полу.)</i>
Чирик с детками все пляшет, Чирик крылышками машет. Веселятся детки с ним, С птичкой-чириком своим.	<i>(Чирик пляшет в середине круга, дети подражают его движениям.)</i>
- Попрощаюсь с вами, детки, Не хочу жить в вашей клетке, Я в свой садик улечу — Я на ветке жить хочу.	<i>(Чирик вылетает из круга, машет крылышками, как бы прощаясь с детьми, а они в ответ машут руками.)</i>

«Найди предмет»

Воспитатель прячет предмет (флажок, мяч, куклу и т. п.), предварительно рассмотрев его с детьми. Дети ищут спрятанный предмет по всей группе. Ребенок, нашедший предмет, получает право его спрятать.

Вариант игры. Дети сидят на стульчиках. Один ребенок находит. Он отворачивается к стене, а воспитатель прячет куклу. Затем говорит:

Кукла Таня убежала,
Вова, Вова (имя водящего ребенка), поищи,
Поискать ее нам надо,
С нашей Таней попляши.

Ребенок находит куклу и пляшет с ней, а все дети хлопают в ладоши.

«Пузырь»

Дети вместе со взрослым встают лицом в круг. Воспитатель говорит:

Надувайся, пузырь, Оставайся такой,
Надувайся большой, Да не лопайся.

Дети, постепенно отходя назад, расширяют круг.

На слова «Пузырь лопнул» дети опускают руки и произносят звук «ш-ш-ш».

«Шалтай-болтай»

Дети стоят в расслабленном состоянии, руки свободно свисают. Под текст, который произносит взрослый, дети делают повороты корпуса, руки болтаются свободно, как у тряпичной куклы:

Шалтай-болтай сидел на стене.

Шалтай-болтай свалился во сне.

Дети в расслабленном состоянии опускаются на пол.

Игру проводить с одним ребенком или подгруппой детей.

«Зернышко»

Взрослый говорит:

«Посадили зернышки в землю —

дети садится на пол, обхватывают колени руками.

«Полил дождь, а потом засветило солнце.

Стало зернышко прорастать, появились росточки»

— дети широко позевывают, медленно поднимаются, потягиваются, поднимая ручки-росточки вверх и поворачиваясь к солнышку.

Воспитатель все действия выполняет вместе с детьми.

«Холодно — тепло»

Дети сидят на ковре, сложив ноги по-турецки. Взрослый говорит:

«Подул северный ветер. Стало холодно-холодно».

Малыши сжимаются в комочки, скрестив руки на груди.

«Но выглянуло солнышко. Стало тепло-тепло»

дети расслабляются, обмахиваются плеточками.

Взрослый выполняет действия, а малыши подражают ему.

«Шарик»

Дети представляют себя воздушными шариками. Они постепенно наполняются воздухом, поднимая руки вверх и надувая щеки.

Но вот шарик лопнул. Дети медленно расслабляются и потихоньку опускаются на пол, произнося звук «ш-ш-ш».

«Часики»

Скрестив ноги, ребенок сидит с прямой спиной, руки на коленях. По сигналу взрослого он покачивает головой вперед-назад, вправо влево, произнося: «Тик-так, тик-так».

Взрослый выполняет действия вместе с детьми, взявшись за руки.

«Пчелки»

Дети изображают пчелок, бегают по комнате, размахивают руками - крыльями, жужжат. Появляется «медведь». Воспитатель говорит:

Мишка-медведь идет, мед у пчелок унесет, пчелки домой.

«Пчелки» летят в угол - улей. «Медведь» идет туда же, «Пчелки» говорят:

Этот улей - домик наш, уходи, медведь, от нас, ж-ж-ж-ж-ж.

Машут крыльями, прогоняют медведя. Улетают от него, бегая по комнате. «Медведь» ловит их.

«Зайчики»

Все дети - «зайчики». Воспитатель произносит:

В поле на пригорке зайчики сидят,

Свои лапки греют, ими шевелят.

(Дети делают движения (попрыгивают, шевелят руками). Через минуту дети и воспитатель говорят)

Крепче стал мороз никак,

Мы замерзнем стоя так.

Чтоб согреться поскорей,

Будем прыгать веселей.

(Дети сбегают с горки и начинают бегать, похлопывая лапкой о лапку.)

«Птицы»

Дети - птицы. Каждая птица устраивает свое гнездо; это может быть круг, начерченный на полу мелом. Каждая птица садится в свое гнездо.

Птички в гнездышках сидят

И на улицу глядят.

Полетать все захотели

И все сразу улетели.

Птички вылетают из гнезд и разлетаются по комнате. По сигналу (гудок, звонок) они возвращаются в гнезда.

«Поезд»

Воспитатель - «паровоз». Все дети - «вагоны». «Паровоз» гудит и «поезд» трогается. Дети двигают руками и произносят: «Чу-чу-чу».

Вот поезд наш едет, колеса стучат.

А в поезде нашем ребята сидят.
Чу-чу-чу-чу-чу - пыхтит паровоз.
Далеко-далеко ребят он повез.
Стой. Остановка. Скорее выходите, пойдем гулять.
Дети «гуляют» по комнате.

«Лягушки»

На середине зала лежит тоненький шнур в форме круга. Дети стоят за кругом. Воспитатель говорит:

Вот лягушка по дорожке
Скачет, вытянувши ножки,
Ква-ква, ква-ква-ква,
Скачет, вытянувши ножки.

Дети подпрыгивают на двух ногах, продвигаясь вперед по кругу. Воспитатель хлопает в ладоши - пугает «лягушек»; малыши присаживаются на корточки - «лягушки» прыгают в «болото». Повторить 2-3 раза.

«Лохматый пес»

Дети сидят на одной стороне зала. Один ребенок на противоположной стороне изображает пса. Дети гурьбой тихонько подходят к нему, а воспитатель в это время произносит:

Вот лежит лохматый пес,
В лапы свой уткнувши нос,
Тихо, смирно он лежит,
Не то дремлет, не то спит.
Подойдем к нему, разбудим
И посмотрим: что-то будет?

«Пес» выскакивает и громко лает. Дети разбегаются, пес догоняет их.

«Мотыльки»

Дети изображают мотыльков. Воспитатель поет, дети бегают, помахивая руками, как крылышками.

На зеленом на лугу
Мотыльки летают.
И с цветочка на цветок
Весело порхают.
Тетя вышла на лужок,
А в руках у ней сачок.
Берегись-ка, мотылек,
Улетай скорей, дружок!

Дети убегают, а воспитатель ловит их сачком.

ИГРЫ НА РАЗВИТИЕ ПЛАСТИЧЕСКОЙ ВЫРАЗИТЕЛЬНОСТИ

«Тише»

Мышата переходят дорогу, на которой спит котёнок.

Они то идут на носочках, то останавливаются и знаками показывают друг другу: «Тише!»

Выразительные движения: шея вытянута вперёд, указательный палец приставлен к сжатым губам, брови «идут вверх».

Разыгрывание ситуации «Не хочу манной каши!»

Дети делятся на пары. Одним из них будут мамами или папами, другие — детьми. Мама или папа должны настаивать на том, чтобы ребенок ел манную кашу (геркулес, гречку...), приводя различные доводы. А ребенок это блюдо терпеть не может. Пусть дети попробуют разыграть два варианта разговора. В одном случае ребенок капризничает, чем раздражает родителей. В другом случае ребенок говорит настолько вежливо и мягко, что родители ему уступают.

Эту же ситуацию можно разыграть с другими персонажами, например: воробья и воробышек, но с условием, что общаться они должны только чириканьем; кошка и котенок — мяуканьем; лягушка и лягушонок — кваканьем.

Пantomима «Утренний туалет»

Воспитатель говорит, дети выполняют

— Представьте себе, что вы лежите в постели. Но нужно вставать, потянулись, зевнули, почесали затылок. Как не хочется вставать! Но — подъем!

Идемте в ванну. Чистите зубы, умываетесь, причесываетесь, надеваете одежду. Идите завтракать. Фу, опять каша! Но есть надо. Едите

без удовольствия, но вам дают конфету. Ура! Вы разворачиваете ее и кладете за щеку. Да, а фантик где? Правильно, бросаете его в ведро. И бегом на улицу!

Игры-стихи.

Воспитатель читает стихотворение, дети имитируют движения по тексту:

Кот играет на баяне,

Киска — та на барабане,
Ну, а Зайка на трубе
Поиграть спешит тебе.
Если станешь помогать,
Будем вместе мы играть. (Л.П.Савина.)

«Туча»

Туча по небу плывет и грозу с собой несет.
Ба-ба-бах! Гроза идет!
Ба-ба-бах! Слышны удары!
Ба-ба-бах! Грохочет гром!
Ба-ба-бах! Нам страшно стало!
Мы скорей все в дом идем и грозу мы переждем.
Показался солнца лучик, солнце вышло из-за тучи.
Можно прыгать и смеяться тучи черной не бояться!

«Мотылек»

Летел мотылек, порхал мотылек!
Присел отдохнуть на грустный цветок.
(Задумчивый, веселый, увядший, сердитый ...)

«Дружный круг»

Если вместе соберемся,
Если за руки возьмемся,
И друг другу улыбнемся,
Хлоп-хлоп! Топ-топ!
Прыг-прыг! Шлеп-шлеп!
Прогуляемся, пройдемся,
Как лисички...(мышки, солдаты, старушки)

«Умываемся»

Кран откройся, нос умойся,
Воды не бойся!
Лобик помоем, щечки помоем,
Подбородочек, височки помоем,
Одно ухо, второе ухо — вытрем сухо!
Ой, какие мы чистенькие стали!
А теперь пора гулять, в лес пойдем мы играть,
А на чем поедem — вы должны сказать.
(Самолет, трамвай, автобус, велосипед.) (И едут.)

Стоп!

Дальше ехать нам нельзя, шины лопнули, друзья.
Будем мы насос качать, воздух в шины надувать.
Ух! Накачали.

«Мое настроение»

Настроение мое каждый день меняется,
Потому что каждый день что-нибудь случается!
То я злюсь, то улыбаюсь,
То грущу, то удивляюсь,
То, бывает, испугаюсь!
То, бывает, посижу, помечтаю, помолчу!

«Кошки-мышки»

Эта ручка — Мышка, эта ручка — Кошка,
В кошки-мышки поиграть можем мы немножко.
Мышка лапками скребет,
Мышка корочку грызет.
Кошка это слышит и крадется к Мыши.
Мышка, цапнув Кошку, убегает в норку.
Кошка все сидит и ждет:
«Что же Мышка не идет?»

Игра с воображаемым объектом

Дети в кругу. Воспитатель складывает ладони перед собой: Ребята, посмотрите, у меня в руках маленький котенок. Он совсем слабый и беспомощный. Я каждому из вас дам его подержать, а вы его погладьте, приласкайте, только осторожно и скажите ему добрые слова.

Воспитатель передает воображаемого котенка. Наводящими вопросами помогает детям найти нужные слова и движения.

«Кошка выпускает когти»

Постепенное выпрямление и сгибание пальцев и кистей рук. Руки согнуть в локтях, ладони вниз, кисти сжать в кулачки и отогнуть вверх. Постепенно с усилием выпрямлять все пальцы вверх и разводить их до предела в стороны («кошка выпускает когти»). Затем без остановки согнуть кисти вниз, одновременно сжимая пальцы в кулачок («кошка спрятала когти»), и, наконец, вернуться в исходное положение. Движение повторяется несколько раз безостановочно и плавно, но с большим напряжением. Позднее

в упражнение следует включить движение всей руки — то сгибая ее в локтях и приводя кисть к плечам, то выпрямляя всю руку («кошка загребает лапками»).

«Крылья самолета и мягкая подушка»

Поднять руки в стороны, до предела выпрямив все суставы, напрячь все мышцы от плеча до концов пальцев (изображая крылья самолета). Затем, не опуская рук, ослабить напряжение, давая плечам слегка опуститься, а локтям, кистям и пальцам — пассивно согнуться. Руки как бы ложатся на мягкую подушку.

«Вкусные конфеты»

У девочки в руках воображаемая коробка конфет. Она протягивает ее по очереди детям. Они берут по одной конфете и благодарят девочку, потом разворачивают бумажки и берут конфету в рот. По ребячьим лицам видно, что угощение вкусное.

Мимика: жевательные движения, улыбка

2. СРЕДНИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ

2.1. Содержание работы по организации театрализованной деятельности

Ребёнок постепенно переходит:

- от игры " для себя " к игре, ориентированной на зрителя;
- игры, в которой главное - сам процесс, к игре, где значимы и процесс и результат;
- игры в малой группе сверстников, исполняющих аналогичные роли, к игре в группе из пяти-семи сверстников, ролевые позиции которых различны (равноправие, подчинение, управление);
- создание в игре-драматизации простого образа к воплощению целостного образа, в котором сочетаются эмоции, настроения героя, их смена.

Углубляется интерес к театрализованным играм. Дети учатся сочетать в роли движение и текст, движение и слово, развивать чувство партнёрства, использовать пантомиму двух-четырёх действующих лиц. Театрально-игровой опыт детей расширяется за счёт освоения игры-драматизации. В работе с детьми используются:

- многоперсонажные игры - драматизации по текстам двух – трёх - частных сказок о животных и волшебных сказок («Гуси-лебеди»);

- игры - драматизации по рассказам на тему " Труд взрослых";
- постановка спектакля по произведению.

2.2. Примерный набор оборудования для театрального уголка

- Атрибуты в соответствии с содержанием творческих имитационных и хороводных игр-импровизаций:

- маски и эмблемы животных, сказочных героев
- маски любимых литературных персонажей
- элементы костюмов литературных и сказочных персонажей, животных «Винни-пух», «Буратино»

Атрибуты для постановки 3-4 сказок: «Колобок», «Репка», «Кот, петух и лиса», «Рукавичка».

- Разнообразные виды театров:

- настольный театр (кукол, плоскостных фигурок)
- театр на фланелеграфе
- стержневой театр, театр ложек
- театр петрушек
- варежковый театр
- пальчиковый театр
- куклы театра би-ба-бо

- Оснащение для игр-драматизаций и инсценировок по сказкам и литературным произведениям соответствующим данному возрасту:

- маски
- элементы костюмов и атрибуты, соответствующие текстам обыгрываемых произведений
- настольная ширма
- простейшие декорации

- Наборы мелких игрушек для элементарных режиссерских игр:

- животные, растения, куклы, солдатики, предметы обихода, транспорт

- Для развития эмоциональной сферы детей картинки, фотографии и игрушки с ярко выраженными эмоциональными состояниями взрослых и детей

- Театрально-игровое оборудование:

- ограждение
- ширмы для выделения сцены
- простейшие декорации

- Для создания музыкального фона в процессе театрально-игровой деятельности:

- оборудование для воспроизведения аудиофайлов

- аудиозаписи музыкальных программных произведений, шумотека
- музыкальные игрушки – бубен, металлофон, трещотки, деревянные коробочки

2.3. Театрализованные игры для среднего дошкольного возраста

РЕЛАКСАЦИЯ

Упражнения на расслабление мышц лица:

«Рот на замочке»

Поджать губы так, чтобы их совсем не было видно. Закрыть рот на “замочек”, сильно-сильно сжав губы. Затем расслабить их:

У меня есть свой секрет, не скажу его вам, нет (поджать губы).

Ох как сложно удержаться, ничего не рассказав (4–5 с).

Губы все же я расслаблю, а секрет себе оставляю.

"Злюка успокоилась"

Напрячь челюсть, растягивая губы и обнажая зубы. Рычать что есть сил. Затем сделать несколько глубоких вдохов, потянуться, улыбнуться и, широко открыв рот, зевнуть: - А когда я сильно злюсь, напрягаюсь, но держусь. Челюсть сильно я сжимаю и рычаньем всех пугаю (рычать). Чтобы злорада улетела, и расслабилось все тело, Надо глубоко вдохнуть, потянуться, улыбнуться, Может, даже и зевнуть (широко открыв рот, зевнуть).

Упражнения на расслабление мышц шеи:

«Любопытная Варвара»

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, голова прямо. Повернуть голову максимально влево, затем вправо. Вдох-выдох. Движение повторяется по 2 раза в каждую сторону. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

Любопытная Варвара смотрит влево, смотрит вправо.

А потом опять вперед – тут немного отдохнет.

Поднять голову вверх, смотреть на потолок как можно дольше.
Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

А Варвара смотрит вверх дольше всех и дальше всех!

Возвращается обратно – расслабление приятно!

Медленно опустить голову вниз, прижать подбородок к груди. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

А теперь посмотрим вниз – мышцы шеи напряглись!

Возвращаемся обратно – расслабление приятно!

Упражнения на расслабление мышц рук:

«Лимон»

Опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствовать, как напряжена правая рука. Затем бросить “лимон” и расслабить руку:

- Я возьму в ладонь лимон. Чувствую, что круглый он.

Я его слегка сжимаю – Сок лимонный выжимаю.

Все в порядке, сок готов.

Я лимон бросаю, руку расслабляю.

Выполнить это же упражнение левой рукой.

«Пара»

(попеременное движение с напряжением и расслаблением рук).

Стоя друг против друга и касаясь выставленных вперед ладоней партнера, с напряжением выпрямить свою правую руку, тем самым сгибая в локте левую руку партнера. Левая рука при этом сгибается в локте, а у партнера выпрямляется.

“Вибрация”.

- Какой сегодня чудный день!

Прогоним мы тоску и лень.

Руками потрясли.

Вот мы здоровы и бодры!

Упражнения на расслабление мышц ног:

«Палуба»

Представьте себя на корабле. Качает. Чтобы не упасть, нужно расставить ноги шире и прижать их к полу. Руки сцепить за спиной.

Качнуло палубу – *перенести массу тела на правую ногу, прижать ее к полу (правая нога напряжена, левая расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола). Выпрямиться. Расслабить ногу.*

Качнуло в другую сторону – *прижать левую ногу к полу. Выпрямиться! Вдох-выдох!*

- Стало палубу качать! Ногу к палубе прижать!

Крепче ногу прижимаем, а другую расслабляем.

Упражнения на расслабление всего организма:

«Снежная баба»

Дети представляют, что каждый из них снежная баба. Огромная, красивая, которую вылепили из снега. У нее есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и она стоит на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и снежная баба начинает таять. Далее дети изображают, как тает снежная баба. Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Снежная баба превращается в лужицу, растекшуюся по земле.

«Птички»

Дети представляют, что они маленькие птички. Летают по душистому летнему лесу, вдыхают его ароматы и любуются его красотой. Вот они присели на красивый полевой цветок и вдохнули его легкий аромат, а теперь полетели к самой высокой липе, сели на ее макушку и почувствовали сладкий запах цветущего дерева. А вот подул теплый летний ветерок, и птички вместе с его порывом понеслись к журчащему лесному ручейку. Сев на краю ручья, они почистили клювом свои перышки, попили чистой, прохладной водицы, поплескались и снова поднялись ввысь. А теперь приземлимся в самое уютное гнездышко на лесной полянке.

«Замедленное движение»

Дети садятся ближе к краю стула, опираются о спинку, руки свободно кладут на колени, ноги слегка расставляют, закрывают глаза и спокойно сидят некоторое время, слушая медленную, негромкую музыку: - Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать. Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать. Есть у нас игра такая – очень легкая, простая. Замедляется движение, исчезает напряжение. И становится понятно – расслабление приятно! «Потянулись – сломались» Встать прямо. На вдохе сильно потянуться вверх, вытягивая руки, напрягая тело. Постепенно выдохнуть воздух и расслабить тело. Сначала расслабить кисти рук, затем – в локтях, потом полностью (руки упали вниз). Расслабить шею (голова опускается на грудь). Расслабить мышцы спины и согнуться пополам. Туловище расслабилось и обвисло. Расслабить колени и мягко упасть на пол. Полежать так.

Игра на имитацию движений

Воспитатель обращается к детям:

— Вспомните, как ходят дети?

Маленькие ножки шагали по дорожке.

Большие ножки шагали по дорожке.

(Дети сначала идут маленькими шагами, затем большими — гигантскими шагами.)

— Как ходит Старичок-Лесовичок?

— Как ходит принцесса?

— Как катится колобок?

— Как серый волк по лесу рыщет?

— Как заяц, прижав уши, убегает от него?

«Зеркало»

Загадываем загадку:

И сияет, и блестит,

Никому оно не льстит,

А любому правду скажет —

Все как есть ему покажет!

Что же это? (Зеркало.)

В группу (зал) вносят большое зеркало. Каждый из команды подходит к зеркалу, и, глядя в него, первый — хвалит себя, восхищается собой, второй рассказывает о том, что ему не нравится в себе.

Затем то же самое проделывают члены другой команды.

Игра-пантомима «Медвежата»

А вот посмотрите, гора старого валежника. Ой, это берлога! А в ней спят медвежата. Но вот пригрело солнышко, растопило снег. Капельки воды просочились в берлогу. Вода попала на нос, уши, лапы медвежат.

Медвежата потянулись, фыркнули, открыли глаза и стали выбираться из берлоги. Раздвинув лапами сучья, они выбрались на поляну. Лучи солнца слепят глаза. Медвежата прикрывают лапами глазки и рычат от недовольства. Но вскоре глаза привыкли. Медвежата огляделись, понюхали носом свежий воздух и тихо разбрелись по полянке. Сколько здесь интересного!

Дальше возможна импровизация.

Разыгрывание по ролям стихотворения «Кто как считает?»

Используется театр картинок. Картинки-персонажи дети рисуют дома с родителями. Текст стихотворения разучивается дома. Дети делятся на две подгруппы: одна — зрители, другая — актеры, затем они меняются. Эту инсценировку можно показать на досуге родителям или детям других групп, а можно просто поиграть.

Петух: Я всех умней!
Ведущий: Кричал петух.
Петух: Умею я считать до двух!
Хорек: Подумаешь!
Ведущий: Ворчит хорек.
Хорек: А я могу до четырех!
Жук: Я — до шести!
Ведущий: Воскликнул жук.
Паук: Я — до восьми!
Ведущий: Шепнул паук. Тут подползла сороконожка.
Сороконожка: Я, кажется, умней немножко жука и даже паука —
Считаю я до сорока.
Уж: Ах, ужас!
Ведущий: Ужаснулся уж.
Уж: Ведь я ж не глуп, но почему ж
Нет у меня ни рук, ни ног,
А то и я считать бы смог!
Ученик: А у меня есть карандаш.
Ему что хочешь, то задашь.
Одной ногой умножит, сложит,
Все в мире сосчитать он может!

Игра-пантомима «Был у зайца огород» (В.Степанов.)

Воспитатель читает, дети имитируют движения.

1. Был у зайки огород,	2. Зайка с радостью идет.
Ровненьких две грядки.	Но сначала всё вскопает,
Там играл зимой в снежки,	А потом всё разровняет,
Ну а летом — в прятки.	Семена посеет ловко
А весной в огород	И пойдет сажать морковку.
3. Ямка — семя, ямка — семя,	
И глядишь, на грядке вновь	

Вырастут горох, морковь.

А как осень подойдет, урожай свой соберет.

Игры на мышечное напряжение и расслабление

«Деревянные и тряпичные куклы»

При изображении деревянных кукол напрягаются мышцы ног, корпуса, опущенных вдоль корпуса рук. Делаются резкие повороты всего тела вправо и влево, сохраняется неподвижность шеи, рук, плеч; ступни крепко и неподвижно стоят на полу.

Подражая тряпичным куклам, необходимо снять излишнее напряжение в плечах и корпусе; руки висят пассивно.

В этом положении нужно короткими толчками поворачивать тело то вправо, то влево; при этом руки взлетают и обвиваются вокруг корпуса, голова поворачивается, ноги также поворачиваются, хотя ступни остаются на месте. Движения выполняются по несколько раз подряд, то в одной, то в другой форме.

«Мельница»

Свободное круговое движение рук, описывающих большие круги вперед и вверх. Движение маховое: после быстрого, энергичного толчка руки и плечи освобождаются от всякого напряжения, описав круг, свободно падают. Движение выполняется непрерывно, несколько раз подряд, в довольно быстром темпе (руки летают, как «не свои»). Необходимо следить, чтобы в плечах не возникло зажимов, при которых сразу нарушается правильное круговое движение и появляется угловатость.

«Паровозики»

Круговые движения плечами. Руки согнуты в локтях, пальцы собраны в кулачок. Непрерывное неторопливое круговое движение плечами вверх-назад — вниз-вперед. Локти от корпуса не отводятся. Амплитуда во всех направлениях должна быть максимальной. При отклонении плеч назад напряжение усиливается, локти сближаются, голова отклоняется назад. Упражнение выполняется несколько раз без остановки. Желательно, чтобы движение плеч начиналось вверх и назад, а не вперед т.е. расширяя, а не сужая грудную клетку.

«Великаны и гномы»

Положив руки на пояс, встать пяточками вместе, носочки отведя в стороны. Не спеша подняться на полупальцы, продолжая держать нитки

вместе. После короткой паузы опуститься на всю ступню, не перенося тяжесть на пятки.

«Кузнечик»

Девочка гуляла в саду и вдруг увидела большого зеленого кузнечика. Стала она к нему подкрадываться. Только протянула руки, чтобы прикрыть его ладошками, а он прыг — и вот уже стрекочет совсем в другом месте.

Выразительные движения: шею вытянуть вперед» пристальный взгляд, туловище слегка наклонить вперед, ступать на пальцы.

«Новая кукла»

Девочке подарили новую куклу. Она рада, весело скачет, кружится, показывает всем желанный подарок, прижимает ее к себе и снова кружится.

Игры–стихи

Цель: учить детей обыгрывать литературный текст, поддерживать стремление самостоятельно искать выразительные средства для создания образа, используя движение, мимику, позу, жест.

«Мыльные пузыри»

- Осторожно, пузыри!

-Ой, какие!

-Ой ,смотри!

-Раздуваются!

-Блестят!

-Отрываются!

-Блестят!

-Мой со сливу!

-Мой с орех!

-Мой не лопнул дольше всех!

«Сердитый гусь»

Вот большой сердитый гусь.

Очень я его боюсь!

Защищая пять гусят,

Щиплет больно он ребят.

Громко гусь шипит, гогочет,

Защипать ребяток хочет!

Гусь уже идет на нас!

Убегайте все сейчас!

«Самолет»

Поиграем в самолет? (Да.)
Вы все — крылья, я — пилот.
Получили инструктаж —
Начинаем пилотаж. (Строятся друг за другом.)
В снег летаем и пургу, (У-у-у-у!)
Видим чьи-то берега. (А-а-а-а!)
Ры-ры-ры — рычит мотор,
Мы летаем выше гор.
Вот снижаемся мы все
К нашей взлетной полосе!
Что ж — закончен наш полет.
До свиданья, самолет.

«Мишка»

Косолапые ноги,
Зиму спит в берлоге,
Догадайся и ответь,
Кто же это спит? (Медведь.)
Вот он Мишенька, медведь,
По лесу он ходит.
Находит в дуплах мед
И в рот себе кладет.
Облизывает лапу,
Сластена косолапый.
А пчелы налетают,
Медведя прогоняют.
А пчелы жалят Мишку:
«Не ешь наш мед, воришка!»
Бредет лесной дорогой
Медведь к себе в берлогу,
Ложится, засыпает
И пчелок вспоминает...

«Король» (вариант народной игры)

Выбирается с помощью считалки на роль короля ребенок. Остальные дети — работники распределяются на несколько групп (3 — 4) и договариваются, что они будут делать, на какую работу наниматься. Затем они группами подходят к королю.

Работники. Здравствуй, король!

Король. Здравствуйте!

Работники. Нужны вам работники?

Король. А что вы умеете делать?

Работники. А ты отгадай!

Дети, действуя с воображаемыми предметами, демонстрируют различные профессии: готовят еду, стирают белье, шьют одежду, вышивают, поливают растения и т.п. Король должен отгадать профессию работников. Если он сделает это правильно, то догоняет убегающих детей. Первый пойманный ребенок становится королем. Со временем игру можно усложнить введением новых персонажей (королева, министр, принцесса и т.п.), а также придумать характеры действующих лиц (король — жадный, веселый, злой; королева — добрая, сварливая, легкомысленная).

«Муравьи»

По хлопку педагога дети начинают хаотически двигаться по залу, не сталкиваясь с другими детьми и, стараясь, все время заполнять свободное пространство.

«Мокрые котята»

Дети двигаются по залу врассыпную мягким, слегка пружинящим шагом, как маленькие котята. По команде «дождь» дети садятся на корточки и сжимаются в комочек, напрягая все мышцы. По команде «солнышко», медленно встают и стряхивают «капельки дождя» по очереди с каждой из четырех «лапок», с «головы» и «хвостика», снимая зажимы с мышц рук, ног, шеи и корпуса.

«Игра в снежки»

Этюд сопровождается весёлой музыкой. Зима. Дети играют в снежки. Выразительные движения: нагнуться, схватить двумя руками снег, слепить снежок, бросить снежок резкими, короткими движениями.

3. СТАРШИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ

3.1. Содержание работы по организации театрализованной деятельности

Дети продолжают совершенствовать свои исполнительские умения, развивается чувство партнёрства. Проводятся прогулки, наблюдения за окружающим (поведение животных, людей, их интонации, движения). Используются мимические и пантомимические этюды и этюды на запоминание физических действий. Дети подключаются к придумыванию оформления сказок, отражению их в изобразительной деятельности. В драматизации дети проявляют себя очень эмоционально и непосредственно, сам процесс драматизации захватывает ребёнка гораздо сильнее, чем результат. Совместное обсуждение постановки спектакля, коллективная работа по его воплощению, само проведение спектакля - всё это сближает участников творческого процесса, делает их союзниками, коллегами в общем деле, партнёрами.

3.2. Примерный набор оборудования для театрального уголка для старшей, подготовительной группы

- Атрибуты в соответствии с содержанием творческих имитационных и хороводных игр, игр-импровизаций (атрибуты для постановок 5-6 сказок):
 - маски-головы животных, сказочных героев, героев литературных произведений
 - маски любимых литературных персонажей
 - костюмы, элементы костюмов литературных и сказочных персонажей, животных
- Костюмы, эмблемы, атрибуты, учитывающие интересы мальчиков и девочек в игре:
 - для развития творческих замыслов девочек: сумочки, банты, украшения, предметы женской одежды, кружевные накидки, зонтики
 - для развития творческих способностей мальчиков: детали военной формы, элементы костюмов профессий, предметы обмундирования и вооружения рыцарей и русских богатырей
- Подручные материалы для изготовления элементов костюмов и атрибутов: веревочки, коробочки, ленточки
- Костюмы, элементы костюмов, театрально-игровые атрибуты для игр-драматизаций, инсценировок, постановки театральных спектаклей по сказкам и литературным произведениям соответствующим данному возрасту
- Разные виды театров для творческих театрализованных игр:
 - театр картинок
 - пальчиковый театр

- перчаточный театр
- варежковый театр
- театр петрушек
- театр марионеток
- теневой театр фигурок и масок
- куклы с «живой» рукой
- куклы «с открывающимся ртом»
- театр игрушек-самоделок
- конусный театр
- куклы на прищепках
- Наборы игрушек для режиссерских игр:
 - куклы
 - животные
 - растения
 - солдатики
 - транспорт
- Картинки, фотографии и игрушки с разными эмоциональными состояниями взрослых и детей, скульптура, живопись с изображением разных эмоциональных и физических состояний, чувств и настроений человека и природы
- Театрально-игровое оборудование:
 - ограждение
 - ширмы для выделения сцены
 - простейшие декорации, в том числе изготовленные детьми
- Для создания музыкального фона в процессе театрально-игровой деятельности:
 - оборудование для воспроизведения аудиофайлов
 - аудиозаписи музыкальных программных произведений, шумотека
 - музыкальные игрушки – бубен, металлофон, трещотки, деревянные коробочки
- Альбомы и книги театральной тематики:
 - альбом «Театры нашего города»
 - фотоальбом «Мы – артисты»
 - фотоальбом «Мы в театре»
- Стенд с афишами и результатами работы (рисунками, поделками).

3.3. Театрализованные игры для детей старшей группы

РЕЛАКСАЦИЯ

«Воздушные шарики»

Представьте себе, что все вы – воздушные шарики, очень красивые и весёлые. Вас надувают, и вы становитесь всё легче и легче. Все ваше тело становится лёгким, невесомым. И ручки лёгкие, и ножки стали лёгкие, лёгкие. Воздушные шарик поднимаются всё выше и выше. Дует тёплый ласковый ветерок, он нежно обдувает каждый шарик ...(пауза – поглаживание детей). Обдувает шарик ..., ласкает шарик ... Вам легко, спокойно. Вы летите туда, куда дует ласковый ветерок. Но вот пришла пора возвращаться домой. Вы снова в этой комнате. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Улыбнитесь своему шарiku.

«Облака»

Представьте себе тёплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака – такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг всё тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вдохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, всё выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки лёгкие, лёгкие, ваши ножки лёгкие. все ваше тело становится лёгким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно гладит вас, это пушистое и нежное облако ... (пауза – поглаживание детей). Гладит ..., поглаживает ... Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке.

«Лентяи»

Сегодня мои дети много занимались, играли и, наверное, устали. Я предлагаю вам немного полениться. Представьте себе, что вы - лентяи и нежитесь на мягком, мягком ковре. Вокруг тихо и спокойно, вы дышите легко и свободно. Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает всё ваше тело. Вы спокойно отдыхаете, вы ленитесь. Отдыхают ваши руки, отдыхают ваши ноги...(пауза – поглаживание детей). Отдыхают ручки у..., отдыхают ножки у... Приятное тепло охватывает всё ваше тело, вам лень шевелиться, вам приятно. Ваше дыхание совершенно спокойно. Ваши руки, ноги, всё тело расслаблено. Чувство приятного покоя наполняет вас изнутри. Вы отдыхаете, вы ленитесь. Приятная лень разливается по всем телу. Вы наслаждаетесь полным покоем и отдыхом, который приносит вам силы и хорошее

настроение. Потянитесь, сбросьте с себя лень и на счёт «три» откройте глаза. Вы почувствуете себя отдохнувшими, у вас бодрое настроение.

«Водопад»

Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Чудесный день, голубое небо, тёплое солнце. Горный воздух свеж и приятен. Вам дышится легко и свободно. Но водопад наш необычен, вместо воды в нём падает мягкий белый свет. Представьте себе, что вы стоите под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове. Вы чувствуете, как он льётся по лбу, затем по лицу, по шее... Белый свет течёт по вашим плечам ..., помогает им стать мягкими и расслабленными ...(пауза – поглаживание детей). А нежный свет течёт дальше по груди у ..., по животу у ... Пусть свет гладит ваши ручки, пальчики. Свет течёт и по ногам, и вы чувствуете, как тело становится мягче и вы расслабляетесь. Этот удивительный водопад из белого света обтекает всё ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно, и с каждым вздохом вы всё сильнее расслабляетесь. А теперь потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Волшебный свет наполнил вас свежими силами и энергией. Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц туловища, рук, ног

«Спящий котёнок»

Представьте себе, что вы весёлые, озорные котята. Котята ходят, выгибают спинку, машут хвостиком. Но вот котята устали...начали зевать, ложатся на коврик и засыпают. У котят равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно дышат (повторить 2 – 3 раза). “Шишки” Представьте себе, что вы – медвежата и с вами играет мама – медведица. Она бросает вам шишки. Вы их ловите и с силой сжимаете в лапах. Но вот медвежата устали и роняют свои лапки вдоль тела – лапки отдыхают. А мама – медведица снова кидает шишки медвежатам... (повторить 2 – 3 раза)

«Холодно – жарко»

Представьте себе, что вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замёрзли, обхватили себя руками, голову прижали к рукам – греетесь. Согрелись, расслабились...Но вот снова подул холодный ветер...(повторить 2–3 раза). “Солнышко и тучка” Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнце зашло за тучку, стало холодно – все сжались в комочек чтобы согреться (задержать дыхание). Солнышко вышло из-за тучки, стало жарко – все расслабились (на выдохе). Повторить 2 – 3 раза.

«Драгоценность»

Представьте себе, что вы держите в кулачках что-то очень ценное, дорогое для вас, и кто-то хочет у вас это отнять. Вы сжимаете кулачки все крепче и крепче...ещё крепче, уже побелели косточки, кисти начинают дрожать... Но вот обидчик ушёл, а вы разжимаете свои кулачки, пальцы становятся расслабленными, кисти рук спокойно лежат на коленях... они отдыхают... (повторить 2-3 раза).

«Игра с песком»

Представьте себе, что вы сидите на берегу моря. Наберите в руки песок (на вдохе). Сильно сжав пальцы в кулак, удерживать песок в руках (задержка дыхания). Посыпать колени песком, постепенно раскрывая кисти и пальцы. Уронить бессильно руки вдоль тела, лень двигать тяжелыми руками (повторить 2-3 раза).

«Муравей»

Представьте себе, что вы сидите на полянке, ласково греет солнышко. На пальцы ног залез муравей. С силой натянуть носки на себя, ноги напряжены, прямые. Прислушаемся, на каком пальце сидит муравей (задержка дыхания). Сбросим муравья с ног (на выдохе). Носки идут вниз – стороны, расслабить ноги: ноги отдыхают (повторить 2-3 раза)

Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц лица

«Улыбка»

Представьте себе, что вы видите перед собой на рисунке красивое солнышко, рот которого расплылся в широкой улыбке. Улыбайтесь в ответ солнышку и почувствуйте, как улыбка переходит в ваши руки, доходит до ладоней. Сделайте это ещё раз и попробуйте улыбнуться пошире. Растягиваются ваши губы, напрягаются мышцы щек... Дышите и улыбайтесь..., ваши руки и ладошки наполняются улыбающейся силой солнышка (повторить 2-3 раза).

«Солнечный зайчик»

Представьте себе, что солнечный зайчик заглянул вам в глаза. Закройте их. Он побежал дальше по лицу. Нежно погладьте его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щеках, на подбородке. Поглаживайте аккуратно, чтобы не спугнуть, голову, шею, животик, руки, ноги. Он забрался за шиворот – погладьте его и там. Он не озорник – он ловит и ласкает вас, а вы погладьте его и подружитесь с ним (повторить 2-3 раза).

«Пчелка»

Представьте себе теплый, летний день. Подставьте солнышку ваше лицо, подбородок тоже загорает (разжать губы и зубы на вдохе). Летит пчелка, собирается сесть кому-нибудь на язык. Крепко закрыть рот (задержка дыхания). Прогоняя пчелку можно энергично двигать губами. Пчелка улетела. Слегка открыть рот, облегченно выдохнуть воздух (повторить 2-3 раза)

«Бабочка»

Представьте себе теплый, летний день. Ваше лицо загорает, носик тоже загорает – подставьте нос солнцу, рот полуоткрыт. Летит бабочка, выбирает, на чей нос сесть. Сморщить нос, поднять верхнюю губу кверху, рот оставить полуоткрытым (задержка дыхания). Прогоняя бабочку можно энергично двигать носом. Бабочка улетела. Расслабить мышцы губ и носа (на выдохе) (повторить 2-3 раза)

«Качели»

Представьте себе теплый, летний день. Ваше лицо загорает, ласковое солнышко гладит вас (мышцы лица расслаблены). Но вот летит бабочка садится к вам на брови. Она хочет покачаться как на качелях. Пусть бабочка качается на качелях. Двигать бровями вверх – вниз. Бабочка улетела, а солнышко пригревает (расслабление мышц лица) (повторить 2-3 раза).

Игры на мышечное напряжение и расслабление

«Паровозики»

Круговые движения плечами. Руки согнуты в локтях, пальцы собраны в кулачок. Непрерывное неторопливое круговое движение плечами вверх-назад — вниз-вперед. Локти от корпуса не отводятся. Амплитуда во всех направлениях должна быть максимальной. При отклонении плеч назад напряжение усиливается, локти сближаются, голова отклоняется назад. Упражнение выполняется несколько раз без остановки. Желательно, чтобы движение плеч начиналось вверх и назад, а не вперед т.е. расширяя, а не сужая грудную клетку.

«Великаны и гномы»

Положив руки на пояс, встать пяточками вместе, носочки отведя в стороны. Не спеша подняться на полупальцы, продолжая держать пятки вместе. После короткой паузы опуститься на всю ступню, не перенося тяжесть на пятки.

«Загадки без слов»

Цель: развивать выразительность мимики и жестов.

Воспитатель созывает детей:

Сяду рядышком на лавку,

С вами вместе посижу.

Загадаю вам загадки,

Кто смышленей — погляжу.

Воспитатель вместе с первой подгруппой детей садятся на модули и рассматривают иллюстрации к загадкам без слов. Дети выбирают картинки, которые могут загадать, не произнося ни слова. Вторая подгруппа в это время располагается в другой части зала.

Дети первой подгруппы без слов, с помощью мимики и жестов изображают, например: ветер, море, ручеек, чайник (если сложно, то: кошку, лающую собаку, мышь и т.д.). Дети второй подгруппы отгадывают. Затем загадывает вторая подгруппа, а отгадывает — первая.

«Телефон»

Загадка:

Поверчу волшебный круг —

И меня услышит друг.

Что ЭТО? (Телефон.)

Приглашаем по два человека от каждой команды, особенно тех, кто любит беседовать по телефону. Для каждой пары предлагается ситуация и тема для разговора. Пара составляется из членов противоположных команд.

1. Поздравить с днем рождения и напроситься в гости.
2. Пригласить на спектакль человека, который не любит ходить в театр.
3. Вам купили новые игрушки, а вашему другу хочется в них поиграть.
4. Вас обидели, а друг вас утешает.
5. Ваш друг (подруга) отнял любимую игрушку, а теперь извиняется.
6. У вас именины

«Пантомима»

Дети одной команды с помощью пантомимы показывают предмет (поезд, утюг, телефон, гриб, дерево, цветок, пчела, жук, заяц, собака, телевизор, кран, бабочка, книга). Дети другой команды угадывают.

«Моя Вообразия»

В моей Вообразилии, в моей Вообразилии
Там царствует фантазия во всем своем всеилии;
Там все мечты сбываются, а наши огорчения.

Сейчас же превращаются в смешные приключения;

Воспитатель достает из волшебного мешка маски «Рак» и «Лягушка».
Разыгрывание по ролям мини-сценки «Рак-бездельник».

Ведущий: Жил у речки под корягой Старый рак-отшельник.

Был он соня, белоручка, Лодырь и бездельник.

Он позвал к себе лягушку:

Рак: Будешь мне портнихой,
Белешвейкой, судомойкой, Прачкой, поварихой.

Ведущий: А лягушка-белогрудка Раку отвечает:

Лягушка: Не хочу я быть служанкой глупому лентяю!

Мини-сценку дети разыгрывают несколько раз различными группами. А затем предлагается придумать и разыграть продолжение диалога. В игру включаются воспитатель и родители.

Воспитатель: Я взмахну своей волшебной палочкой, и вы больше не сможете говорить, а будете только двигаться. (дети имитируют движения.)

— Только в лес мы пришли, появились комары.

— Вдруг мы видим: у куста птенчик выпал из гнезда.

Тихо птенчика берем и назад в гнездо несем.

— На полянку мы заходим, много ягод мы находим.

Земляника так душиста, что не лень и наклониться.

— Впереди из-за куста смотрит рыжая лиса

. Мы лисицу обхитрим, на носочках побежим.

— Лесорубами мы стали, топоры мы в руки взяли.

И руками сделав взмах, по полену сильно — БАХ!

— На болоте две подружки, две зеленые лягушки

Утром рано умывались, полотенцем растирались,

Лапками шлепали, лапками хлопали.

Лапки вместе, лапки врозь, лапки прямо, лапки вкось,

Лапки здесь и лапки там, что за шум и что за гам!

(Включается веселая плясовая мелодия. Дети произвольно пляшут.)

Воспитатель читает стихотворение:

В мою Вообразилию попасть совсем несложно,

Она ведь исключительно удобно расположена!

И только тот, кто начисто лишен воображения, —

Увы, не знает, как войти в ее расположение!

Проговаривание диалога с различными интонациями

Ребенок: Мед в лесу медведь нашел...

Медведь: Мало меду, много пчел!

Диалог проговаривается всеми детьми. Воспитатель помогает найти нужную интонацию.

«У зеркала».

Ролевая гимнастика у зеркала.

Развивать творческую самостоятельность в передаче образа.

- 1) Нахмуриться, как:
 - а) король,
 - б) ребенок, у которого отняли игрушку,
 - в) человек, скрывающий улыбку.
- 2) Улыбнуться, как:
 - а) вежливый японец,
 - б) собака своему хозяину,
 - в) мать младенцу,
 - г) младенец матери,
 - д) кот на солнце.
- 3) Сесть, как:
 - а) пчела на цветок,
 - б) наказанный Буратино,
 - в) обиженная собака,
 - г) обезьяна, изображавшая вас,
 - д) наездник на лошади,
 - е) невеста на свадьбе.

«Игра с платком».

Предложить ребенку с помощью платка, движений, мимики изобразить:

- а) бабочку, б) лису, в) принцессу, г) волшебника, д) бабушку,
е) фокусника, ж) больного с зубной болью.

Игры–стихи

«Звонкий день» (на мотив «Ах вы, сени»)

Взял Топтыгин контрабас:

«Ну-ка, все пускайтесь в пляс!

Не к чему ворчать и злиться,

Лучше будем веселиться!»

Тут и Волк на поляне

Заиграл на барабане:

«Веселитесь, так и быть!

Я не буду больше выть!»

Чудеса, чудеса! За роялем Лиса,

Лиса-пианистка — рыжая солистка!

Старик-барсук продул мундштук:

«До чего же у трубы
Превосходный звук!»

От такого звука убегает скука!

В барабаны стук да стук

Зайцы на лужайке,

Ёжик-дед и Ёжик - внук

Взяли балалайки...

Подхватили Белочки

Модные тарелочки.

Дзинь-дзинь! Трень-брень!

Очень звонкий день!

Игры на развитие пластической выразительности

«Лисичка подслушивает»

Лисичка стоит у окна избушки, в которой живут Котик с Петушком, и подслушивает, о чем они говорят.

Поза: ногу выставить вперед, корпус тела слегка также наклонить вперед. Выразительные движения: голову наклонить в сторону (слушать, подставляя ухо), взгляд направить в другую сторону, рот полуоткрыть.

Жаркое лето. Только прошел дождь. Дети осторожно ступают, ходят вокруг воображаемой лужи, стараясь не замочить ног. Потом, расшалившись, прыгают по лужам так сильно, что брызги летят во все стороны. Им очень весело.

«Танец розы»

Под красивую мелодию (грамзапись, собственный напев) исполнять танец удивительно прекрасного цветка — розы. Ребенок сам придумывает к нему движения. Внезапно музыка прекращается. Это порыв северного ветра «заморозил» прекрасную розу. Ребенок застывает в любой придуманной им позе.

1. Предложить детям пройти по камешкам через ручей от лица любого персонажа (сказки, рассказа, мультфильма) по их выбору.

2. Предложить ребенку от лица любого персонажа подкрасться к спящему зверю (зайцу, медведю, волку).

3. Предложить ловить бабочку или муху от лица различных персонажей.

4. Изобразить прогулку семейства трех медведей, но так, чтобы все три медведя вели себя и действовали по-разному.

«Цветочек»

Потянуться вверх, напрягая до кончиков пальцев весь корпус («цветочек встречает солнышко»). Затем последовательно уронить кисти («спряталось солнышко, головка цветочка поникла»), согнуть руки в локтях («стебелек сломался»), освободив от напряжения мышцы спины, шеи и плеч, позволить корпусу, голове и рукам пассивно «упасть» вперед и слегка согнуть колени («завял цветочек»).

«Веревочки»

Слегка наклониться вперед, подняв руки в стороны и затем уронив их. Повиснув, они пассивно покачиваются, пока не остановятся. Активно раскачивать руками после падения не следует. Можно подсказать игровой образ: ронять руки, как веревочки.

«Что мы делали, не скажем, но зато мы вам покажем»

Комната делится пополам шнуром или чертой. С одной стороны находятся выбранные с помощью считалки «Дедушка и трое—пятеро внучат», с другой стороны — остальные дети и педагог, которые будут загадывать загадки. Договорившись, о чем будет загадка, дети идут к «дедушке» и «внучатам».

Дети. Здравствуй, дедушка седой с длинной-длинной бородой!

Дедушка. Здравствуйте, внучата! Здравствуйте, ребята! Где побывали? Что вы повидали?

Дети. Побывали мы в лесу, там увидели лису. Что мы делали, скажем, но зато мы вам покажем!

Дети показывают придуманную загадку. Если «дедушка» и «внучата» дают правильный ответ, дети возвращаются на свою половину и придумывают новую загадку. Если разгадка дана правильно, дети говорят верный ответ и после слов «Раз, два, три — догони!» бегут за черту, в свой дом, а «дедушка» и «внуки» стараются догнать их, пока те не пересекли спасительной линии. После двух загадок выбираются новые «дедушка» и «внучата».

В загадках дети показывают, как они, например, моют руки, стирают платочки, грызут орехи, собирают цветы, грибы или ягоды, играют в мяч, подметают веником пол, и т.п.

«Штанга»

Ребенок поднимает «тяжелую штангу». Потом бросает ее, отдыхает.

«Пальма»

«Выросла пальма большая-пребольшая»: правую руку вытянуть вверх, потянуться за рукой, посмотреть на руку.

«Завяли листочки»: уронить кисть. «Ветви»: уронить руку от локтя. «вся пальма»: уронить руку вниз. Упражнение повторить левой рукой.

«Самолеты и бабочки»

Дети двигаются врассыпную, как в упражнении «Муравьи», по команде «самолеты» бегают стремительно, вытянув руки в стороны (мышцы рук, шеи и корпуса напряжены); по команде «бабочки» переходят на легкий бег, делая руками плавные взмахи, голова мягко поворачивается из стороны в сторону («бабочка ищет красивый цветок»), кисти, локти, плечи и шея не зажаты.

Упражнение можно делать под музыку, подобрав соответствующие произведения из репертуара по музыкальному воспитанию.

«Кто на картинке?»

Дети разбирают карточки с изображением животных, птиц, насекомых и т.д. Затем по одному передают в пластике заданный образ, остальные отгадывают. На нескольких карточках изображения могут совпадать, что дает возможность сравнить несколько вариантов одного задания и отметить лучшее исполнение.

«Радиограмма»

Дети сидят на стульях в полукруге.

Игровая ситуация: в море тонет корабль, радист передает радиограмму с просьбой о помощи. Ребенок, сидящий на первом стуле, — «радист», он передает по цепочке хлопками или похлопыванием по плечу определенный ритмический рисунок. Все дети по очереди повторяют его, передавая дальше. Если задание выполнено правильно и последний ребенок — «капитан» спасательного судна точно повторяет ритм, тогда корабль спасен.

«Передай позу»

Дети сидят на стульях в полукруге и на полу по-турецки с закрытыми глазами. Водящий ребенок придумывает и фиксирует позу, показывая ее первому ребенку. Тот запоминает и показывает следующему. В итоге сравнивается поза последнего ребенка с позой водящего. Детей обязательно следует поделить на исполнителей и зрителей.

«Веселые обезьянки»

Дети стоят врассыпную — это обезьянки. Лицом к ним — ребенок — посетитель зоопарка, который выполняет различные движения и жесты. «Обезьянки », передразнивая ребенка, точно повторяют все за ним.

4. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА

4.1. Содержание работы по организации театрализованной деятельности

Дети подготовительной к школе группы живо интересуются театром как видом искусства. Их увлекают рассказы об истории театра и театрального искусства, о внутреннем обустройстве театрального помещения для зрителей. Интересны детям и театральные профессии. Дошкольники уже знают основные правила поведения в театре и стараются не нарушать их, когда приходят на представление. Подготовить их к посещению театра помогут специальные игры - беседы, викторины. Игра - драматизация часто становится спектаклем, в котором дети играют для зрителей, а не для себя, им доступны режиссёрские игры, где персонажи - куклы, послушные ребёнку. Это требует от него умения регулировать своё поведение, движения, обдумывать свои слова. Дети продолжают разыгрывать небольшие сюжеты, используя разные виды театра: настольный, бибабо, стендовый, пальчиковый; придумывать и разыгрывать диалоги, выражая интонацией особенности характера и настроения героя.

В этом возрасте детей уже не устраивают готовые сюжеты - им хочется придумывать свои и для этого должны предоставляться необходимые условия:

- нацеливать детей на создание собственных поделок для режиссёрской настольной театрализованной игры;
- знакомить их с интересными рассказами и сказками, способствующими созданию собственного замысла;
- давать детям возможность отражать замыслы в движении, пении, рисовании;
- проявлять инициативу и творчество как пример для подражания.

4.2. Театрализованные игры для детей подготовительной группы

РЕЛАКСАЦИЯ

«Драка»

"Вы с другом поссорились. Вот-вот начнется драка. Глубоко вдохните, крепко-накрепко сожмите челюсти. Пальцы рук зафиксируйте в кулаках, до боли вдавите пальцы в ладони. Затаите дыхание на несколько секунд. Задумайтесь: а может, не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади!" Это упражнение полезно проводить не только с тревожными, но и с агрессивными детьми.

«Воздушный шарик»

Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию: "Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу". Упражнение можно повторить 3 раза.

«Корабль и ветер»

"Представьте себе, что наш парусник плывет по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки... А теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать как шумит ветер!" Упражнение можно повторить 3 раза.

«Подарок под елкой»

"Представьте себе, что скоро новогодний праздник. Вы целый год мечтали о замечательном подарке. Вот вы подходите к елке, крепко-крепко зажмуриваете глаза и делаете глубокий вдох. Затаите дыхание. Что же лежит под елкой? Теперь выдохните и откройте глаза. О, чудо! Долгожданная игрушка перед вами! Вы рады? Улыбнитесь". После выполнения упражнения можно обсудить (если дети захотят), кто, о чем мечтает.

«Дудочка»

"Давайте поиграем на дудочке. Неглубоко вдохните воздух, поднесите дудочку к губам. Начинайте медленно выдыхать, и на выдохе попытайтесь вытянуть губы в трубочку. Затем начните сначала. Играйте! Какой замечательный оркестр!" Все перечисленные упражнения можно выполнять в группе, сидя или стоя за столами.

«Буря на море»

Дети встают в круг, изображая бурное волнение моря; часть детей изображает рыбок, которые прячутся на дно морское, чаек, которые быстро машут крыльями и прячутся на берегу.

«Гроза»

Дети становятся в круг. Воспитатель говорит детям, что пред грозой обычно очень тихо, и просит детей замереть. Затем слышатся отдаленные тихие звуки: дети трут ладошку о ладошку. Звуки постепенно усиливаются.

дети хлопают в ладоши, вначале тихо, потом громче. Вот уже слышна гроза: дети топают ногами. Гроза в разгаре: дети громко топают ногами и хлопают в ладоши. Но вот гроза начинает убывать: все движения в обратном порядке.

«Танцующие руки»

"Разложите большие листы оберточной бумаги (или старые обои) на полу. Возьмите каждый по 2 мелка. Выберите для каждой руки мелок понравившегося вам цвета. Теперь ложитесь спиной на разложенную бумагу так, чтобы руки, от кисти до локтя, находились над бумагой. (Иными словами, так, чтобы у детей был простор для рисования.) Закройте глаза, и, когда начнется музыка, вы можете обеими руками рисовать по бумаге. Двигайте руками в такт музыке. Потом вы можете посмотреть, что получилось" (2-3 минуты)

«Слепой танец» (Игра проводится под музыку).

"Разбейтесь на пары. Один из вас получает повязку на глаза, он будет "слепой". Другой останется "зрячим" и сможет водить "слепого". Теперь возьмитесь за руки и потанцуйте друг с другом под легкую музыку (1-2 минуты). Теперь поменяйтесь ролями. Помогите партнеру завязать повязку". В качестве подготовительного этапа можно посадить детей попарно и попросить их взяться за руки. Тот, кто видит, двигает руками под музыку, а ребенок с завязанными глазами пытается повторить эти движения, не отпуская рук, 1- 2 минуты. Потом дети меняются ролями. Если тревожный ребенок отказывается закрыть глаза, успокойте его и не настаивайте. Пусть танцует с открытыми глазами. По мере избавления ребенка от тревожных состояний можно начинать проводить игру не сидя, а двигаясь по помещению.

«Лебедь»

Сядьте так, чтобы спина касалась спинки стула, или встаньте прямо. Руки опустите, плечи отведите назад. Руки за спиной возьмите в замок и медленно поднимайте их вверх, не наклоняя туловища. Обратите внимание на область между лопатками, почувствуйте тепло между ними и плавно опустите руки. Отдохните, сделав несколько спокойных вдохов и выдохов. Это упражнение помогает снять напряжение в спине, укрепляет мышцы спины, улучшает кровообращение в позвоночнике и подвижность в плечевых суставах. Заметьте, когда вы долго сидите, вам невольно хочется оттянуть руки назад, сам организм просит об этом. Так помогите ему.

«Перекрест»

Встаньте или сядьте прямо. Правую руку с силой вытяните вверх, левую опустите вниз. Затем правую руку опускаете по позвоночнику вниз, ладонью к позвоночнику. Левая рука развернута тыльной стороной к спине так, чтобы средний палец коснулся позвоночника, и тянется к правой руке. Постарайтесь сцепить пальцы в замок. Голову держите ровно, поднятый вверх локоть прижмите к голове. Удерживайте это положение 10-15 секунд. Затем опустите руки и отдохните. Повторяйте упражнение, меняя положение рук. Это упражнение полезно не только для укрепления позвоночника, оно улучшает его состояние при искривлении и других нарушениях осанки. Если позвоночник искривлен вправо — дольше удерживайте снизу правую руку, если влево — левую. Поза перекреста позволяет восстановить мышцы плеча при их атрофии, помогает регулировать кровяное давление, полезна при бессоннице

«Скручивание»

Сядьте на стул боком к спинке, ноги вместе. Правой рукой держитесь за правую сторону спинки стула, а левой — за левую. Медленно на выдохе скручивайте верхнюю часть туловища так, чтобы грудная клетка стала параллельна спинке стула (голову можно поворачивать в любую сторону). Оставайтесь в этом положении 5-10 секунд. Сосредоточьте внимание на позвоночнике. Вернитесь в исходное положение, сделайте несколько вдохов и выдохов и повторите упражнение с поворотом в другую сторону, поменяв исходное положение на стуле. Это упражнение помогает снять напряжение спинных мышц, укрепляет плечевой пояс, улучшает кровоснабжение позвоночника и снимает умственную усталость. Сосредоточив внимание на дыхании, вы поможете расслаблению мышц спины и успокоите мозг

ИГРЫ НА МЫШЕЧНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ И РАССЛАБЛЕНИЕ

Упражнение «Рубка дров»

Первое упражнение можно объяснить детям через ассоциацию с рубкой дров или ловлей бабочек.

«Рубка дров» поможет переключить детей на активную деятельность, позволит выплеснуть свою агрессию в игре. «Вы когда-нибудь видели, как рубят дрова? Можете показать? Отлично! Сейчас мы с вами будем запасать дрова на зиму. Поставьте бревно на пень, встаньте прямо, занесите топор над головой и со всей силы опустите его на бревно с криком «Ха!», чтобы облегчить себе работу».

Упражнение «Ловля бабочек»

«Ловля бабочек» — более спокойный вариант той же игры с большим включением воображения. «Представьте, что мы с вами нашли прекрасную поляну цветов, по которой тут и там порхают бабочки. Давайте поймаем несколько и рассмотрим их поближе! Итак, сачок наготове, мы на цыпочках подкрадываемся к нашей бабочке, поднимаем сачок и ловим нашу прекрасную пленницу». Здесь можно попросить ребят описать, какую бабочку они поймали. «Замечательно! А теперь давайте отпустим её и посмотрим, какие ещё есть бабочки на нашей поляне!» По такому же принципу можно ловить жуков, лягушек и т.д.

Упражнение «Трусливые зайцы»

Предлагаем детям на несколько минут стать зайцами на лужайке. Светит солнышко, и они резвятся, прыгают, играют друг с другом. Вдруг на опушке леса появляется волк. Зайчики чувствуют опасность, замирают, начинают дрожать всем телом, сжимаются. Когда волк уходит, ушастые продолжают резвиться. Цикл повторяем несколько раз, можно при этом уменьшать/увеличивать период активности.

Упражнение «Щенок отряхивается»

Спрашиваем у ребят, знают ли они, как отряхиваются щенки. Обращаем внимание на то, что они отряхиваются всем телом — от носа до хвоста. Показываем, как это происходит, пропуская волну трясения сверху донизу и обратно. Повторяем с детьми, упражнение можно повторить несколько раз. Оно хорошо подойдёт для завершения занятия.

Упражнение «Красная дорожка»

Дети выстраиваются в две линейки. Передние кладут руки друг другу на плечи. Они образуют как бы ограду для стоящих сзади (или стену из охранников). Ребятам сзади нужно, опираясь на ограду, подпрыгнуть как можно выше, чтобы помахать своим кумирам, сошедшим на красную ковровую дорожку. Затем зрители и ограда меняются местами. Можно спросить, кого они видели на красной дорожке, кем им больше понравилось быть (оградой или зрителями) и почему.

Упражнение «Насос и мяч»

Дети разбиваются на пары. Один из них — большой надувной мяч, другой насосом надувает этот мяч. Мяч стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки, шея расслаблены. Корпус чуть наклонен вперёд, голова опущена, мяч не наполнен воздухом. Партнёр начинает надувать мяч,

сопровождая движение рук звуком "с". С каждой подачей воздуха мяч надувается всё больше. Услышав первый звук "с", он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго "с" выпрямляется туловище, после третьего у мяча поднимается голова, после четвёртого надуваются щёки и даже руки отходят от боков. Мяч надут. Насос перестал накачивать. Партнёр выдёргивает из мяча шланг насоса, и из мяча с силой выходит воздух со звуком "ш". Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение. Затем играющие меняются ролями.

Упражнение «Сосулька»

Просим детей вытянуть руки вверх, закрыть глаза и представить, что они — сосульки. Всем мышцы тела напряжены. Просим зафиксировать это положение на 1-2 минуты. Затем выходит солнышко, и сосулька начинает медленно таять: постепенно расслабляются кисти рук и сами руки, затем шея, плечи, корпус, ноги. Это упражнение можно выполнять не только стоя, но и лёжа на полу.

Стихотворение на упражнение "Сосулька"

Проведем скорей разминку,
Превратимся дружно в льдинки.

Холод нас сковал, и вот
Мы – сосульки, чистый лёд.

Глазки наши мы закроем,
Руки вверх поднимем скоро.
Две секунды в напряжении –
постоим так без движения.

Солнце вышло из-за туч,
Бросило свой первый луч.
Светит сильно, светит ярко,
Стало всем так жарко-жарко.

От такой жары сосульки
Потекли прозрачной струйкой.

Мы почувствовали как вдруг
Таять стали пальцы рук.

Раз-два, три-четыре,
руки дружно опустили.

Солнце светит не жалея,
Отдыхает наша шея.

Головой едва качаем –
Мышцы шеи расслабляем.

Мы плечами пожимаем,
их легонько разминаем.
Грудь и тело – их черёд
Расслабляться настает.
Стало нам теплей немножко,
Тают ото льда и ножки.
Раз-два, раз-два,
Нам заканчивать пора!
Мы теперь не лёд – вода,
разбежимся кто куда!
В обязательном порядке
Нужно делать всем зарядку!

«Кактус и ива»

По любому сигналу, например хлопку, дети начинают хаотично двигаться по залу, как в упражнении «Муравьи». По команде педагога «Кактус» дети останавливаются и принимают «позу кактуса» — ноги на ширине плеч, руки слегка согнуты в локтях, подняты над головой, ладони тыльной стороной повернуты друг к другу, пальцы растопырены, как колючки, все мышцы напряжены. По хлопку педагога хаотическое движение возобновляется, затем следует команда: «Ива». Дети останавливаются и принимают позу «ивы»: слегка разведенные в стороны руки расслаблены в локтях и висят, как ветви ивы; голова висит, мышцы шеи расслаблены. Движение возобновляется, команды чередуются.

«Буратино и Пьеро»

Дети двигаются как в упражнении «Муравьи», по команде «Буратино» останавливаются в позе: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, раскрыты в сторону, кисти прямые, пальцы растопырены, все мышцы напряжены. Движение по залу возобновляется. По команде «Пьеро» — опять замирают, изображая грустного Пьеро: голова висит, шея расслаблена, руки болтаются внизу. В дальнейшем можно предложить детям двигаться, сохраняя образы деревянного крепкого Буратино и расслабленного, мягкого Пьеро.

«Снеговик»

Дети превращаются в снеговиков: ноги на ширине плеч, согнутые в локтях руки вытянуты вперед, кисти округлены и направлены друг к другу, все мышцы напряжены. Педагог говорит: «Пригрело солнышко, под его теплыми весенними лучами снеговик начал медленно таять». Дети

постепенно расслабляют мышцы: опускают бессильно голову, роняют руки, затем сгибаются пополам, опускаются на корточки, падают на пол, полностью расслабляясь.

«Гипнотизер»

Педагог превращается в гипнотизера и проводит в сеанс усыпления»; делая характерные плавные движения рунами, он говорит: «Спите, спите, спите... Ваши голова, руки, и ноги становятся тяжелыми, глаза закрываются, вы полностью расслабляетесь и слышите шум морских волн». Дети постепенно опускаются на ковер, ложатся и полностью расслабляются.

Можно использовать аудиокассету с музыкой для медитации и релаксации.

«Стряхнуть воду с платочков»

Руки согнуть в локтях, кисти свисают ладонью вниз. Движением предплечья несколько раз подряд сбросить их вниз пассивно. Перед этим движением полезно сжать кисти в кулаки, чтобы яснее почувствовать разницу в напряженном и расслабленном состоянии мышц.

«Незнайка»

Поднять плечи как можно выше, затем дать им свободно опуститься в нормальное положение (сбросить их).

«Маятник»

Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно. Руки опущены вниз и прижаты к корпусу. Тяжесть тела переносится медленно вперед на переднюю часть ступни и на пальцы; пятки от пола не отделяют; все тело слегка наклоняется вперед, корпус при этом не сгибается. Затем тяжесть тела так же переносится на пятки. Носки от пола не отделяются. Перенесение тяжести тела возможно и в другом варианте: с ноги на ногу из стороны в сторону. Движение осуществляется на расставленных ногах, рука правая и левая прижаты к корпусу. Раскачивание с ноги на ногу медленное, без отрыва от пола.

«Цветок»

Теплый луч солнца упал на землю и согрел семечко. Из него проклюнулся росток. Из ростка вырос прекрасный цветок. Нежится цветок на солнце, подставляет теплу и свету каждый свой лепесток, поворачивая головку вслед за солнцем.

Выразительные движения: сесть на корточки, голову и руки опустить; поднять голову, распрямить корпус, руки поднять в стороны, затем вверх —

цветок расцвел; голову слегка откинуть назад, медленно поворачивать ее вслед за солнцем.

Мимика: глаза полузакрыты, улыбка, мышцы лица расслаблены.

Упражнения для снятия напряжения мышц спины и плеч

Упражнение «Подвешенные картины»

«Вы решили украсить свой дом, развесив по нему большие красивые картины в рамках. Я помогу вам повесить их ровно. Возьмите картину и поднимите её повыше, чтобы она висела над вами. Ещё выше! Немного поднимите правый угол. А теперь левый, совсем чуть-чуть. Красота. Сейчас я забью гвозди, чтобы повесить ваши картины, и приступим к следующей». В этом упражнении можно спросить у детей, что изображено на их картинах.

Упражнение «Аршин проглотили»

Представляем, что мы—куклы, а внутри нашего тела палка, не позволяющая сгибать шею, спину, ноги. При этом руки расслаблены. По команде поворачиваем корпус влево и вправо, прыгаем, руки свободно следуют за нашим корпусом и движениями (как у тряпичной куклы).

Стихотворение для упражнения "Аршин проглотили"

Надоели цифры, буквы?
А представим, что мы — куклы.
Только необычные —
Старые, тряпичные.
Начинается разминка:
Выпрямляем шею, спинку,
Про движения — забыли:
Будто палку проглотили.
Ноги, корпус — напрягаем,
Только руки — расслабляем.
Пусть болтаются свободно,
Влево, вправо — как угодно!
Раз — направо повернемся,
Два — налево оглянемся,
Три — попрыгаем на месте
Движемся с руками вместе!
Раз — направо, два — налево
Три — попрыгаем умело,
Получается отличный
Танец куколок тряпичных!

Упражнение «Художник и мольберт»

Дети разбиваются на пары. Один из них — художник, второй — мольберт. «Художники» встают позади «мольбертов» и рисуют на их спине, что захотят. «Мольберты» стараются угадать, что же на них нарисовано. Затем дети меняются местами. Можно попросить «мольберты» изобразить движениями тела, что нарисовано на их спинах, тогда это упражнение задействует всё тело. Или можно рисовать на ладошках, тогда эта игра будет направлена на снятие напряжения рук и развитие доверия к партнёру.

Упражнения для снятия напряжения рук

Упражнение «Бабочка и ветерок»

Для этого упражнения необходимо подобрать спокойную, умиротворяющую музыку. Дети разбиваются на пары. Один выступает в роли бабочки, другой — в роли ветерка. «Ветерок» протягивает «бабочке» руки ладошками вверх. «Бабочка» слегка касается ладошек кончиками пальцев и закрывает глаза. Под музыку начинается импровизированный танец рук, в котором «ветерок» управляет руками — «крылышками» «бабочки». В процессе танца партнёры меняются ролями («бабочка» открывает глаза и поворачивает свои руки ладошками вверх). Игра является эффективным релаксационным упражнением: мягкие, плавные движения рук прекрасно снимают напряжение и успокаивают.

Упражнение «Три шарика»

Этим упражнением хорошо начинать урок или занятие. Вместе с детьми начинаем интенсивно тереть ладони друг о друга, они нагреваются, и мы лепим первый небольшой шарик, чуть-чуть раздвигая ладони. Немного смотрим на него, покачивая, и «умываемся» им. Греем ладони снова и лепим второй шарик побольше, этот шарик мы съедим, ладонями показываем путь до живота, немного гладим его, животик становится тёплым. Третий шарик совсем большой (руки полностью выпрямлены), им мы «омываем» себя, будто принимая душ. Можно спросить у детей во время или после игры, какого вкуса был их второй шарик.

Упражнения для снятия напряжения мышц лица

Упражнение «Щелкунчик»

«Представьте, что мы все с вами превратились в Щелкунчиков, и теперь должны разгрызать орехи». Можно спросить у детей, какие орешки они хотят грызть: грецкие орехи, фундук и т.д. «Орехи твёрдые, чтобы их раскусить, нужно крепко-крепко сжать зубы, чтобы орешек поддался. Наши челюсти напрягаются, и орешек раскалывается. Теперь разожмите челюсти». Можно варьировать толщину скорлупы ореха и время, необходимое для того, чтобы его раскусить.

Стихотворение для разминки "Щелкунчик"

Немножко, дети, отдохните!
Щелкунчиками стать хотите?
Давайте-ка тогда без спешки
Мы погрызем сейчас орешки.
Представьте, дети, что рука
Сжимает горстку фундука.
А, может, всё же на ладошке
Орешков кедровых немножко?
А если грецкие орехи
Мы погрызем ради потехи?
Тогда берем орешки в зубки –
Раскусываем все скорлупки.
Нам нужно крепко зубки сжать,
Разжать. И повторить опять.
Когда мы челюсть напрягаем,
Скорлупку сразу ослабляем.
Чем толще крепкие скорлупки,
Тем сильнее сжимаем зубки.
Смотрите, вот у фундука
легка скорлупка и тонка.
Мы разгрызем, не напрягаясь,
Легонько зубками касаясь.
Орешек грецкий покрупнее –
Сжимаем челюсть посильнее.
Стараемся, сжимаем зубки.
Пусть треснут крепкие скорлупки.
Ну вот, орешки раскусили.
Все сделали, как вас просили.
Щелкунчиками стать смогли.
Героям сказки помогли.

Упражнение «Ветерок»

«Закройте глаза. К нам в комнату залетел ласковый тёплый южный ветерок. Он хочет с нами поздороваться. Ветерок касается вашего личика. Погладьте свои щёчки, лобик, носик, шею. Погладьте волосы, руки и ноги, животик. Ветерку пора улетать. Откройте глазки. До встречи, ветерок!» Можно раздать детям пёрышки, чтобы они касались себя ими.

Упражнение можно делать под стихотворение Елены Богдановой

Закрываем дружно глазки!
Мы попали в чудо-сказку:
В нашем школьном кабинете
Появился тёплый ветер.
Как он радостно кружится!
С нами хочет подружиться.
Вот уж личика коснулся,
Вместе с нами улыбнулся.
Мы погладим наши щёчки –
Так их ветерок щекочет.
А теперь погладим шею.
Вот как ветерок умеет!
И на лобик дует ветер,
Как он радуется детям!
Носик мы погладим тоже,
Отдохнуть ему поможем!
Дальше волосы погладим —
И животик, если надо!
Мы и ручки гладить будем.
И про ноги не забудем.
А теперь откроем глазки.
«До свиданья» скажем сказке.
С ветерком пора прощаться
И к учёбе возвращаться.

Упражнение на «выдувание»

Представляем, что мы надуваем разные предметы: воздушный шар, мыльные пузыри. Или представляем себя в роли стеклодувов и изготавливаем сосуды. Набираем побольше воздуха, щёки надуваются постепенно, раздуваясь до предела. Можно помогать себе руками: показывать объём воздушного шара, выдувать пузыри через круг из нальцев. Можно спросить у детей, какого цвета их воздушный шар, есть ли на нём

узоры и какие, каким цветом переливаются их мыльные пузыри, что за сосуд они выдули из стекла.

Таким же образом можно имитировать ветер: дуть, изображать то лёгкий бриз, то настоящий ураган. Такое упражнение будет особенно хорошо в соответствующем музыкальном сопровождении.

«Кругосветное путешествие»

Детям предлагается отправиться в кругосветное путешествие. Они должны придумать, где проляжет их путь — по пустыне, по горной тропе, по болоту, через лес, джунгли, через океан на корабле — и соответственно изменять свое поведение.

«Больной зуб»

Детям предлагается представить, что у них очень 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 ручки. Ныть на звуке «н», не завышая и не занижая звука, отыскивая тон, на котором ровно и свободно звучит голос.

«Театр пантомим»

Делятся на две команды. У ведущего в коробочке карточки с изображением кипящего чайника, мороженого, будильника, телефона и т.д. Поочередно от каждой команды подходит по одному игроку и вытягивают для себя задания.

Игрок должен изобразить то, что нарисовано, а команды отгадывают. Команда, которая первой назовет то, что показывает ребенок, получает фишку. К концу игры выявляется команда-победитель.

«Игры-превращения»

Цель: научить будущих артистов выразительности, оживлять фантазию и воображение, совершенствовать образные исполнительские умения. Развивать творческую самостоятельность в передаче образа.

«Пантомимы»

Цель: учить детей элементам искусства пантомимы, развивать выразительность мимики. Совершенствовать исполнительские умения детей в создании выразительного образа.

1. Одеваемся на улицу. Раздеваемся.
2. Много снега — протопчем тропинку.
3. Моем посуду. Вытираем.
4. Мама с папой собираются в театр.
5. Как падает снежинка.
6. Как ходит тишина.
7. Как скачет солнечный зайчик.
8. Жарим картошку: набираем, моем, чистим, режем, жарим, едим.
9. Едим щи, попалась вкусная косточка.
10. Рыбалка: сборы, поход, добывание червей, закидывание удочки, лов.

Игры - этюды

Цель: развивать детское воображение. Обучать детей выражению различных эмоций и воспроизведению отдельных черт характера.

1. Представьте раннее утро. Вчера вам подарили новую игрушку, вам хочется везде носить ее с собой. Например, на улицу. А мама не разрешила. Вы обиделись (губки «надули»). Но это же мама — простили, улыбнулись (зубы сомкнуты).

2. Представьте себя собачкой в будке. Серьезная собачка. Ага, кто-то идет, надо предупредить (рычим).

3. Берем снежинку в руку и говорим ей хорошие слова. Говорим быстро, пока не растаяла.

4. Я работник сладкий,

Целый день на грядке:

Ем клубнику, ем малину,

Чтоб на всю наесться зиму...

Впереди арбузы — вот!..

Где мне взять второй живот?

5. На носочках я иду —

Маму я не разбужу.

6. Ах, какой искристый лед, А по льду пингвин идет.

7. Мальчик гладит котенка, который прикрывает глаза от удовольствия, мурлычет, трется головой о руки мальчика.

8. У ребенка в руках воображаемый кулек (коробка) с конфетами. Он угощает товарищей, которые берут и благодарят. Разворачивают фантики, кладут конфеты в рот, жуют. Вкусно.

9. Жадный пес дров принес,
Воды наносил, тесто замесил,
Пирогов напек, спрятал в уголок
И съел сам. Гам, гам, гам!
10. Мама сердито отчитывает своего сына, промочившего ноги в луже

Игры на развитие выразительной мимики.

***Цель:** учить использовать выразительную мимику для создания яркого образа.*

1. Соленый чай.
2. Ем лимон.
3. Сердитый дедушка.
4. Лампочка потухла, зажглась.
5. Грязная бумажка.
6. Тепло-холодно.
7. Рассердились на драчуна.
8. Встретили хорошего знакомого.
9. Обиделись.
10. Удивились.

«Превращение предмета»

Предмет кладется на стул в центре круга или передается по кругу от одного ребенка к другому. Каждый должен действовать с предметом по-своему, оправдывая его новое предназначение, чтобы была понятна суть превращения. Варианты превращения разных предметов:

а) карандаш или палочка — ключ, отвертка, вилка, ложка, шприц, градусник, зубная щетка, кисточка для рисования, дудочка, расческа и т.д.;

б) маленький мячик — яблоко, ракушка, снежок, картошка, камень, ежик, колобок, цыпленок и т.д.;

в) записная книжка — зеркальце, фонарик, мыло, шоколадка, обувная щетка, игра.

Можно превращать стул или деревянный куб, тогда дети должны оправдывать условное название предмета.

Например, большой деревянный куб может быть превращен в королевский трон, клумбу, памятник, костер и т.д.

«Превращение комнаты»

Дети распределяются на 2—3 группы, и каждая из них придумывает свой вариант превращения комнаты. Остальные дети по поведению участников превращения отгадывают, во что именно превращена комната.

Возможные варианты, предложенные детьми: магазин, театр, берег моря, поликлиника, зоопарк, замок Спящей красавицы, пещера дракона и т.д.

«Превращение детей»

По команде педагога дети превращаются в деревья, цветы, грибы, игрушки, бабочек, змей, лягушек, котят и т.д. Педагог может сам превратиться в злую волшебницу и превращать детей по своему желанию.

«День рождения»

С помощью считалки выбирается ребенок, который приглашает детей на «день рождения». Гости приходят по очереди и приносят воображаемые подарки.

С помощью выразительных движений, условных игровых действий дети должны показать, что именно они решили дарить.

«Не ошибись»

Педагог в разных сочетаниях и ритмах чередует хлопки в ладоши, притопы ногой и хлопки по коленям. Дети повторяют вслед за ним. Постепенно ритмические рисунки усложняются, а темп убыстряется.

«Как живешь?»

Педагог	Дети	
— Как живешь? большой палец.	— Вот так!	С настроением показать
— А плывешь?	— Вот так!	Любым стилем.
— Как бежишь? поочередно ногами.	— Вот так!	Согнув руки в локтях, притопнуть
— Вдаль глядишь? к глазам.	— Вот так!	Руки «козырьком» или «биноклем»
— Ждешь обед? рукой.	— Вот так!	Поза ожидания, подпереть щеку
— Машешь вслед?	— Вот так!	Жест понятен.
— Утром спишь?	— Вот так!	Ручки под щечку.
— А шалишь? кулачками.	— Вот так!	Надуть щеки и хлопнуть по ним

(По Н.Пикулевой)

«Тюльпан»

Дети стоят враспынную в основной стойке, руки внизу, ладони вниз, средние пальцы соединены.

1. Утром тюльпан раскрывается *Соединя ладони, поднять руки к подбородку, раскрыть ладони, локти соединить.*
2. На ночь закрывается *Соединя ладони, опустить руки вниз.*
3. Тюльпанное дерево *Внизу соединить тыльные стороны ладоней и поднимать руки над головой.*
4. Раскидывает свои ветви *Руки сверху раскинуть в стороны, ладони вверх.*
5. И осенью листики опадают *Повернуть ладони вниз и мягко опускать вниз, чуть перебирая пальцами.*

«Ежик»

Дети лежат на спине, руки вытянуты вдоль головы, носки ног вытянуты.

1. Ежик съежился, *Согнуть ноги в коленях, прижать свернулся, к животу, обхватить их руками, нос в колени.*
2. Развернулся... *Вернуться в исх. п.*
3. Потянулся. *Поворот на живот через правое плечо.*
4. Раз, два, три, четыре, пять... *Поднять прямые руки и ноги вверх, потянуться за руками.*
5. Ежик съежился опять!.. *Поворот на спину через левое плечо, обхватить руками ноги, согнутые в коленях, нос в колени.*

«Марионетки»

Дети стоят враспынную в основной стойке. По хлопку педагога они должны импульсивно, очень резко принять какую-либо позу, по второму хлопку — быстро принять новую позу и т.д. В упражнении должны участвовать все части тела, менять положение в пространстве (лежа, сидя, стоя).

В «Детском мире»

Дети распределяются на покупателей и игрушки, выбирают ребенка на роль продавца. Покупатели по очереди просят продавца показать ту или иную игрушку. Продавец заводит ее ключом. Игрушка оживает, начинает двигаться, а покупатель должен отгадать, что это за игрушка. Затем дети меняются ролями.

«Угадай, что я делаю»

Педагог предлагает детям принять определенную позу и оправдать ее.

1. Стоять с поднятой рукой. Возможные варианты ответов: кладу книгу на полку; достаю конфету из вазы в шкафчике; вешаю куртку; украшаю елку и т.п.

2. Стоять на коленях, руки и корпус устремлены вперед. Ищу под столом ложку; наблюдаю за гусеницей; кормлю котенка; натираю пол.

3. Сидеть на корточках. Смотрю на разбитую чашку; рисую мелом.

4. Наклониться вперед. Завязываю шнурки; поднимаю платок, срываю цветок.

«Что слышишь?»

Сидеть спокойно и слушать звуки, которые прозвучат в комнате для занятий в течение определенного времени. Вариант: слушать звуки в коридоре или за окном.

«Запомни фотографию»

Дети распределяются на несколько групп по 4—5 человек. В каждой группе выбирается «фотограф». Он располагает свою группу в определенном порядке и «фотографирует», запоминая расположение группы. Затем он отворачивается, а дети меняют расположение и позы. «Фотограф» должен воспроизвести изначальный вариант. Игра усложняется, если предложить детям взять в руки какие-нибудь предметы или придумать, кто и где фотографируется.

«Кто во что одет?»

Водящий ребенок стоит в центре круга. Дети идут по кругу, взявшись за руки, и поют на мелодию русской народной песни «Как у наших у ворот».

Для мальчиков:

В центр круга ты вставай и глаза не открывай.

Поскорее дай ответ: Ваня наш во что одет?

Для девочек:

Ждем мы твоего ответа:

Машенька во что одета?

Дети останавливаются, а водящий закрывает глаза и описывает детали, а также цвет одежды названного ребенка.

«Телепаты»

Дети стоят врассыпную, перед ними водящий ребенок — «телепат». Он должен, не используя слова и жесты, связаться только глазами с кем-либо из детей и поменяться с ним местами. Игру продолжает новый «телепат». В дальнейшем можно предложить детям, меняясь местами, поздороваться или сказать друг другу что-нибудь приятное. Продолжая развивать игру, дети придумывают ситуации, когда нельзя шевелиться и разговаривать, но необходимо позвать к себе партнера или поменяться с ним местами. Например: «В разведке», «На охоте», «В царстве Кощея» и т.п.

«Тень»

Один ребенок — водящий ходит по залу, делая произвольные движения: останавливается, поднимает руку, наклоняется, поворачивается. Группа детей (3—5 человек), как тень, следует за ним, стараясь в точности повторить все, что он делает. Развивая эту игру, можно предложить детям объяснять свои действия: остановился потому, что впереди яма; поднял руку, чтобы поймать бабочку; наклонился, чтобы сорвать цветок; повернулся, так как услышал чей-то крик; и т.д.

dreamstime.

Используемая литература:

1. А.В. Щеткин «Организация театральной деятельности в дошкольном образовательном учреждении», Абакан, 2004г.
2. А.В. Щеткин «Театральная деятельность в детском саду»
3. Артемова Л.В. Театрализованные игры дошкольников: Книга для воспитателя воспитание. - 1988. - №8. - С.55-58.
4. И.А. Агапова, М.А. Давыдова «Театральные занятия и игры в детском саду»
5. М.Д. Маханёва «Театрализованные занятия в детском саду»
6. Н.В. Докина, Е.С. Евдокимова « Семейный театр в детском саду»
7. Н.Ф. Губанова « Театрализованная деятельность дошкольников»,
8. Н.Ф. Сорокина «Сценарии театральных кукольных занятий».
9. Проблемы и перспективы развития образования: материалы VIII Междунар. науч. конф. (г. Краснодар, февраль 2016 г.). — Краснодар: Новация, 2016. Главный редактор: И. Г. Ахметов.
10. Сигуткина Р. Рекомендации к организации театрализованных игр //Дошкольное воспитание. - 1994. - №4. - С.32-33.