

**Муниципальное казенное учреждение  
дополнительного образования детей  
«Атагайская ДШИ»**

**«Новейшие технологии нейтрализации учебного стресса и  
оздоровления школьников в условиях учреждения  
дополнительного образования»**

**Автор: Н.П. Лобенко**

## **«Новейшие технологии нейтрализации учебного стресса и оздоровления школьников в условиях учреждения дополнительного образования»**

### **Методические рекомендации**

Всем известно, что обучение в современной школе – это крайне энергозатратный процесс. В процессе обучения школьники испытывают разного рода физические и интеллектуальные перегрузки. Между тем, никто и нигде специально не обучает учащихся искусству восстановления сил, вследствие чего страдает их физическое и психическое здоровье.

Так сложилось, что на сегодняшний день методы эффективного обучения, развития и коррекции личности оторваны от реального педагогического процесса и реализуются в основном специалистами-психологами. На повестке дня стоит задача интеграции усилий педагогики и психологии, прежде всего, в сфере того, чтобы реализовать знания и возможности психологической науки в повседневной педагогической практике. Психопедагогика – ещё очень молодая наука. Но она уже сейчас готова предложить ряд эффективных методов и приёмов, которые способны, если не полностью ликвидировать, то хотя бы частично нейтрализовать негативные влияния на здоровье школьников. Именно такие – здоровьесберегающие – методы и приёмы я стараюсь использовать на своих занятиях. По моему мнению, в системе дополнительного образования педагог располагает большими возможностями использования в своей работе новейших техник по преодолению стрессов, возникающих у школьников, чем учитель общеобразовательной школы.

В наши творческие объединения дети приходят либо после школьных занятий, либо перед ними, и педагог дополнительного образования может помочь ребёнку сбросить накопившееся напряжение и расслабиться, либо взбодриться, настроиться на «волну» активной деятельности, в том числе и умственной.

Учебный стресс – это разновидность обычного стресса, который включает в себя все компоненты (физиологический, информационный и эмоциональный), так как появляется в результате деятельности, имеющей отношение к телу, интеллекту и эмоциям учащегося:

- ребёнку нравится бегать и прыгать – его ограничили в движении (физический аспект стресса);
- ребёнку нравится задавать вопросы и искать ответы – ему предлагают просто запомнить и что-то делать «как я сказала» (информационный аспект стресса).
- ребёнку хочется, чтобы его принимали таким, каков он есть, - он находится под постоянной оценкой (эмоциональный аспект стресса)

Учебный стресс – это состояние, характеризующееся избыточным напряжением тела, снижением эмоционального и интеллектуального потенциала, ведущее в перспективе к психосоматическим заболеваниям и остановке личностного роста.

Физические последствия учебного стресса: общее напряжение мышц, дрожь, спазмы, высокое давление, затруднение дыхания, излишняя потливость.

Учебный стресс – это, как правило, очень долгое воздействие негатива, из которого нет возможности выйти. Бунт исключён. Поэтому психосоматические заболевания (болезни горла, желудка, сердца и сосудов и т. п.) не являются редкостью в школьной среде.

Психологические последствия учебного стресса: ощущение постоянного беспокойства, раздражительность, гневливость, агрессивность, невозможность сосредоточиться, чувство недовольства всем и вся, беспомощность, перекалывание ответственности за происходящее на других, сложности в обучении, минимизация общения, потеря интереса к своему внешнему виду и т. п.

Выполнение специальных упражнений для восполнения физических и психических ресурсов организма ребёнка, к сожалению, пока не входит в повседневную школьную жизнь, за исключением утренней физзарядки, которая призвана «разбудить» зевающего по утру ученика. Но для большей части детей эта проблема не столь актуальна, так как зарядке предшествует 10-15-минутная прогулка или пробежка от дома до школы. Мой сын – пятиклассник утверждает, что десятиминутная прогулка быстрым шагом до школы его бодрит, а вот следующая за этим обязательная зарядка, существенно ухудшает его самочувствие. Думаю, что это происходит ещё и по той причине, что зарядку в классе проводят либо сами учащиеся, либо педагоги-предметники, а не учителя физвоспитания, и ни о каком продуманном комплексе упражнений речи быть не может.

Очень хочется верить в то, что когда-нибудь обучение в школе станет по-настоящему здоровьесберегающим и гуманным по отношению к обучающимся. Здоровьесбережение и защита прав учителя тоже должны стоять не на последнем месте, но это, как говорится, тема для отдельной беседы. Я же предлагаю педагогам дополнительного образования начать помогать нашим школьникам уже сейчас, используя методы и приёмы системы психофизической саморегуляции на своих занятиях.

В своей основе методы системы психофизической саморегуляции (СПС) воздействуют на тело, сознание и подсознание человека. Техники СПС просты процессуально, их может повторить самостоятельно любой из педагогов и обучающихся, они ограничены временными рамками и очень действенны по конечному результату. Система включает в себя работу с дыханием, телом и сознанием. Особенно эффективна СПС для работы с физиологическим и эмоциональным аспектами учебного стресса.

Что привело меня, как педагога, к использованию этих техник? Ведь занятия хореографией сами по себе являются отличной «стрессотерапией». Равномерные физические нагрузки снимают излишнее напряжение, способствуют совершенствованию нервной системы, положительным сдвигам в её состоянии. Согласование красивых движений с музыкой доставляет детям эстетическое удовольствие, поднимает настроение. Звуковой ритм, музыкальная синхронизация оказывают благоприятное влияние на ритм сердечных сокращений, глубину и частоту дыхания.

С другой стороны, это всё-таки, занятия, на которых ребёнку необходимо быть дисциплинированным, усваивать определённый программный материал, а

значит - быть внимательным и собранным. Хочется заслужить похвалу педагога и не подвести товарищей, так как от каждого участника коллектива зависит слаженность исполнения концертного номера. Следовательно, вновь возникает напряжение? Отчасти – да, ведь дети не устают только тогда, когда у них есть возможность свободного, спонтанного самовыражения. Импровизировать под музыку они могут сколько угодно, но на одной импровизации добиться эффективности от занятий невозможно. Поэтому я попробовала применить в своей работе такой способ снятия напряжения, как работа с дыханием. Умело используя различные техники воздействия на своё дыхание, мы можем менять своё настроение, улучшать своё состояние, успокаиваться или, наоборот, входить в рабочий режим. Глубокое замедленное дыхание позволяет нам расслабиться, а частое и поверхностное, напротив, позволяет войти в активный рабочий ритм.

Для примера приведу несколько дыхательных техник, которые использую во время занятий для снятия напряжения.

#### **Дыхательные упражнения**

- Попробуйте посчитать свои вдохи и выдохи – просто сосредоточьтесь на этом.
- Сделайте глубокий вдох носом на 4 счёта, одновременно поднимая руки через стороны вверх, затем на 4 счёта выдох через рот, опуская руки через стороны вниз. Повторите три-четыре раза.
- Подышите так, чтобы выдох стал длиннее вдоха примерно в два раза.

#### **Техника «Дыхание треугольником»**

Представьте себе, что под пяткой левой ноги у вас находится резервуар с густым воздухом. Вообразите, что этот воздух вы можете вдохнуть пяткой. Вдохните и задержите вдох на несколько мгновений в области затылка, а затем выдохните его через пятку правой ноги. Повторяйте это действие некоторое время. Получится, что вы дышите как бы треугольником. Тем, у кого особенно богатое воображение, можно попробовать представить, что воздух, который вы вдыхаете и выдыхаете голубого цвета. Подышите голубым цветом одну минуту.

#### **Техника «Волна»**

Сделайте глубокий вдох, сначала с акцентом на выпячивании живота, а затем – на подъёме груди. Задерживать дыхание на пике подъёма груди нужно не больше чем на 1-2 секунды. Выдыхать важно медленно, чтобы выдох получался длиннее вдоха.

Затем нужно повторить цикл (максимально пять раз).

Подобное дыхание занимает очень мало времени, и уже через 1-3 вдоха вы уже можете почувствовать, что расслабились.

Помимо дыхательных техник существует множество способов снятия напряжения путём работы с телом. На занятиях мы используем пальчиковую гимнастику и игровой самомассаж (для самых маленьких), а для детей постарше – упражнения по методике су-джок и аюрведы. Чтобы не пугать читателя подобными названиями и показать, как это просто, приведу два примера упражнений.

#### **Упражнение по методике су-джок**

Пальцами правой руки помассируйте мизинец левой. Делайте движения вверх – вниз, активнее нажимайте на суставы. Теперь сделайте то же самое с мизинцем правой руки. Далее вам нужно соблюдать ту же последовательность: сначала – палец на левой руке, затем – на правой. После того, как вы дойдёте до больших пальцев, всю процедуру можно повторить.

Уже через несколько минут вы почувствуете, что организм стал работать иначе: изменился ритм дыхания, в теле появилось приятное тепло. И на этом фоне вы можете также заметить, что строй ваших мыслей отличается от того, что был пять минут назад.

### **Упражнение по методике аюрведы**

Упражнения из арсенала аюрведы помогают набрать энергию, предотвратить сердечный приступ, снять головную боль и многое другое. Основана эта техника на замыкании энергетических каналов человека в определённой последовательности.

Сядьте и постарайтесь расслабиться. Соедините подушечки указательных пальцев обеих рук с подушечками больших пальцев и посидите так 5 минут. Остальные пальцы должны быть выпрямлены, кончик языка прижат к верхнему нёбу. Глаза закрыты.

Это упражнение помогает снимать эмоциональное напряжение, тревогу, беспокойство. Обращаться к этому способу нужно многократно, но эффект стоит того. Даже самые перевозбуждённые дети успокаиваются и могут продолжать заниматься со «свежими силами».

Очень важным компонентом в системе здоровьесбережения, которому я уделяю большое внимание на занятиях (да и просто в повседневной жизни), является соблюдение питьевого режима как детьми, так и самим педагогом.

Вода играет огромную роль в организме человека:

- доставляет кислород в клетки;
- обеспечивает гидратацию клетки;
- служит амортизатором для костей и суставов;
- регулируют температуру тела;
- выводит из организма отходы жизнедеятельности;
- вымывает из организма токсины;
- предотвращает адгезию (слипание) клеток;
- участвует в выработке гидроэлектроэнергии;
- ускоряет процессы регенерации в организме

На сегодняшний день науке известно, что если содержание воды в организме понизится всего на 2%, то мы почувствуем сильную усталость. Если содержание воды упадёт на 10%, то нас ожидают серьёзные проблемы со здоровьем.

На прилавках отечественных книжных магазинов появилась новинка, произведшая эффект разорвавшейся бомбы в медицинских кругах. Правда, за рубежом эта «бомба» разорвалась ещё тридцать лет назад, когда доктор медицины Фирейдон Батмангхелидж опубликовал результаты своих первых исследований о воде (Доктор медицины Ф. Батмангхелидж (1931- 2004) – автор книг «Ваше тело просит воды», «Вода для здоровья», «Вы не больны, у вас

жажда» и др. Познакомиться с работами доктора Ф. Батмангхелиджа можно на сайте [www.WaterCur.com](http://www.WaterCur.com)).

Концептуально его исследования держатся на четырёх китах: он последовательно развенчивает четыре основных постулата, на которые опирается официальная медицина:

- 1) первой ложной предпосылкой Ф. Батмангхелидж считает мнение о том, что только сухость во рту может считаться признаком потребности организма в воде;
- 2) второй ложной предпосылкой учёный считает мысль о том, что вода является лишь «транспортным средством» для различных полезных веществ;
- 3) третья ложная предпосылка, по его мнению, в том, что вода является доступным ресурсом для человека, а, следовательно, человеческий организм просто не может страдать обезвоживанием;
- 4) четвёртая ложная предпосылка – идея о том, что любая жидкость может заменить воду.

Если говорить о внешних проявлениях обезвоживания у школьников, то мы с ними хорошо знакомы и можем наблюдать их достаточно часто. Мы можем видеть сонливость ребёнка, невнимательность, невозможность сосредоточиться, невосприимчивость к замечаниям и т. п. Тяга к сладкому, характерная для детей, тоже выдаёт симптом обезвоживания. Глюкоза, которая появляется при расщеплении сладкого, вступает в реакции организма, подменяя обычную воду.

Подробнее обо всех этих процессах можно прочесть в книгах вышеуказанного автора, а я приведу краткие рекомендации по приёму воды, которых придерживаюсь сама, рекомендую детям, их родителям и своим коллегам – педагогам.

- На один килограмм веса человеку рекомендуется выпивать 30 мл воды в сутки
- (в среднем взрослому человеку от 2 литров).
- Избегайте напитков, обладающих мочегонными свойствами (кофе, чай, газированная вода с сиропом).
- Начинайте день с 0,5 – 0,3 литра воды, чтобы насытить организм водой после сна.
- Пейте воду в течение всего дня с равными интервалами, не дожидаясь, пока вам захочется пить.

Жажда – это признак того, что обезвоживание уже достигло значительной степени.

- Возьмите за правило постоянно носить с собой бутылку воды.
- Потейте. Это очищает лимфатическую и кровеносную системы, выводит из организма токсины.
- Пейте ещё больше, когда болеете.
- Увеличивайте количество выпиваемой воды в те дни, когда активно занимаетесь физическим трудом.

- При занятии интеллектуальной деятельностью пейте обязательно, т. к. мозг чувствительнее всех органов реагирует на обезвоживание.

Последний пункт имеет прямое отношение к учебному стрессу. Мозг работает усиленно, и вода, являющаяся главным энергетическим источником обеспечения мыслительных процессов, убывает очень быстро. Поэтому водный запас необходимо постоянно обновлять.

Как это сделать практически? Наверное, нужно начинать с просветительской работы с родителями и детьми. Далее возможны варианты. Это могут быть стационарные установки воды или просто бутылочки с водой, которые дети могут приносить с собой. Придётся соблюсти только одно условие: вода не должна быть кипячёной. Варёная вода мертва. К счастью, в продаже имеется богатый ассортимент бытовых фильтров для доочистки водопроводной воды. И, конечно, никаких лимонадов и «газировок», по крайней мере, на моих занятиях – эти жидкости ведут себя в организме совсем не так, как натуральная вода.

Инновационным в своей методике я считаю уже просто то, что я вообще разрешаю детям пить воду во время занятий хореографией. Во времена моего детства, педагоги строго-настрого запрещали нам пить воду не только во время, но и сразу после занятий. Встречаются танцевальные школы, в которых детям запрещают пить воду и по сей день.

Подводя итог, подчеркну, что в условиях учреждения дополнительного образования педагог, помимо обучающих и воспитательных задач, может и должен ставить перед собой и задачи валеологические. В условиях современного, стремительно меняющегося мира, очень важно уделять большое внимание не только творческому, эстетическому и физическому развитию ребёнка. Не менее важно научить его сознательно относиться к своему здоровью, привить навыки здорового образа жизни, научить простейшим приёмам саморегуляции. Использование как проверенных временем, так и новейших технологий нейтрализации учебного стресса в повседневной педагогической практике, позволяет нам способствовать здоровьесбережению и общему оздоровлению школьников.

#### **Список литературы:**

1. Батмангхелидж, Ф. Ваше тело просит воды [Текст] /Ф.Батмангхелидж; пер. с англ. Е. А. Бакушева. – Минск.: Попурри, 2008.-205 с.
2. Батмангхелидж, Ф. Вы не больны, у вас жажда [Текст] / Ф.Батмангхелидж; пер. с англ. Е. А. Бакушева. – Минск.: Попурри, 2008.-320 с.
3. Онишина, В.В. Новейшие технологии нейтрализации стрессов и оздоровления школьников: Практическое пособие [Текст] / Авт.-сост. В.В. Онишина. – М.:АРКТИ, 2008. – 152 с.

*и.о. директора*



*О. Г. Фришманова*

## Методические рекомендации для уроков эстрадного вокала по подготовке голосового и артикуляционного аппарата.

С развитием вокального искусства сформировалось 3 вида вокального стиля: академический, народный, эстрадный.

Эстрадный вокал сформировался путём слияния (синтеза) академического и народного. От академического ему досталось пение на зевке, дыхание диафрагмой. От народного пение открытым звуком, но не плоским, пение на улыбке. (Щёки приподняты, видны верхние зубы).

**ДЫХАНИЕ.** Это основа любой вокальной техники. От дыхания зависит тембровая наполненность, подвижность голоса, интонация и др.

Перед тем как начать петь необходимо сделать несколько подготовительных разогревающих упражнений.

1. Положить руки на диафрагму, сделать глубокий вдох через нос так, чтобы почувствовать движение мышц диафрагмы, её небольшое выпячивание. Вдох на 4счёта (следить чтобы не поднимались плечи и грудь, не было зажима корпуса) Выдох - ровный, свободный. Сделать это 4-8р.

2. Тренировка мышц диафрагмы.

А) Вдох глубокий через нос. Выдох на звук ссс... Регулировать ровность выдоха, работу мышц диафрагмы.

Б) Вдох глубокий, выдох с усилием, короткими толчками на звук «с».

3. Вдох глубокий. Выдох - с усилием на определённый ритмический рисунок. Например: (3 триоли и последний выдох до конца. Управлять мышцами диафрагмы.

4. Упражнение для смачивания и размягчения голосовых связок. 1. «шпага» Уколы языком поочерёдно в щёки.

А) «пожёвывание» языка.

Б) цокание языком.

Упражнение для разработки корня языка:

А) кх,кх...

Б) кар.

4. Упражнения для ощущения мягкого нёба и маленького язычка.

А) Скулить как больной щенок.

Б) Мяукать как маленький котёнок.

5. Упражнения для формирования зевка. Вдох через нос, зубы разомкнуты, почувствовать объём. Выдох на Ахх.. (похоже на восторг.) Упражнения для развития артикуляционного аппарата.

А) Пятачек-улыбка. (чередовать).

Б) Вращение «пяточком» по часовой стрелке.

В) Надувание щёк до предела.

Г) «Удивлённый бегемот» (Вдох на звук А..., при этом открыть рот до максимума)

Проговорить несколько скороговорок на дыхании и утрируя произношение каждого звука например:

«Бык тупогуб тупогубенький бычок, у быка белая губа была тупа».

«Сшит колпак да не по колпаковски, вылит колокол да не по колоколовски, надо колпак переколпаковать перевыколпаковать, надо колокол переколоколовать перевыколоколовать».

**После того как подготовлен голосовой и артикуляционный аппараты можно переходить непосредственно к пению.**

1. Первое упражнение спеть с закрытым ртом на звук Мм.. Почувствовать объём в полости рта, зубы разомкнуты. Петь на одном звуке, следить за ровностью звука и выдоха.

2. Упражнение на слог Хэй. При пении следить, чтобы было поднято мягкое нёбо и были видны верхние зубы (пение на улыбке).

3. Пение на слоги Хи.эээй. Поступенное интонирование в пределах тонической квинты по минорному звукоряду, начиная с квинтового звука. Первый звук потянуть. Следить при пении за правильным звукоизвлечением. (Верхние зубы открыты, нёбо высокое)

4. Пение на опоре на слоги ру и ро. Вырабатывать крепкий «опёртый» звук, работу диафрагмы. Звук ррр.. Утрируется.

5. Чередование пения опёртым звуком и субтоном. Первый слог «мя» опёртый, второй у» на октаву выше и субтоном.

6. Упражнение на расслабление челюсти на слоги до, ре, ми. Чередую их в поступенном порядке.

7. Пропевание небольшого упражнения взятого из специального джазового сольфеджио на слоги ди и хэй. Следить за характерным эстрадным звукообразованием и дыханием.

Разучивание небольшого джазового фрагмента, используя характерную джазовую гармонию а"capella. При пении для поддержки джазового ритма щёлкать пальцами на 2 ритмическую долю.

Все упражнения взяты из моего практического опыта и приносят не плохие результаты при систематическом использовании.

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Атагайская детская школа искусств»**

**Методический доклад**

**Тема: «Хореография как система воспитания»**

**Автор: Полозова Татьяна Викторовна**  
**высшая квалификационная категория**

**Атагай, 2021 год**

## Методический доклад на тему:

### «Хореография как система воспитания»

Подготовила: преподаватель хореографического отделения

Полозова Т.В.

#### Введение

Актуальность данной работы обусловлена современной тенденцией роста числа хореографических коллективов, не уделяющих в достаточной мере внимания формированию и развитию творческих потенциалов личности на занятии хореографии. Сегодня мы имеем много примеров хорошей постановки воспитательной работы во многих коллективах, но, вместе с тем, есть и такие коллективы, которые упускают основную цель воспитания. Увлекаясь чисто танцевальными, техническими навыками исполнения танцев, что само по себе не плохо, они часто упускают возможность развивать внутренний мир, что неминуемо сказывается на исполнительской культуре. Поскольку богатство внутренней жизни, наполненность чувством, творческая фантазия, воображение, устремленность к идеалам одухотворяет танец, делает самые простые движения содержательными, тем самым формируя всесторонне развитую личность участников.

Отсюда возникает проблема воспитания и развития творческого потенциала личности средствами хореографии. Существующая проблема воспитания и развития творческого потенциала личности средствами хореографии. Существует проблема обуславливая актуальность данной работы.

Объектом исследования является хореографическое самодеятельное творчество на современном этапе.

Предмет исследования- процесс развития личностных качеств,

средствами хореографии.

Цель исследования: разобраться в сущности процесса воспитания личности в самодеятельном хореографическом коллективе.

#### Задача исследования:

1. проанализировать структуру учебно-воспитательной работы в хореографическом коллективе;
2. выделить специфику средств хореографического искусства в процессе воспитания;
3. выявить и определить особенности учебно-воспитательного процесса в условиях работы в самодеятельном коллективе;
4. определить роль руководителя в воспитательном процессе.

Гипотеза исследования: если занятия хореографией в самодеятельном коллективе это учебно-воспитательный процесс, то в результате происходит формирование и развитие личности.

В качестве методов были использованы теоретические и эмпирические.

### Теоретические:

1. изучение и анализ литературных источников;
2. системный анализ хореографического искусства;
3. анализ воспитательной работы в хореографическом самодеятельном коллективе.

### Эмпирические:

1. беседа с руководителями самодеятельных коллективов;
2. собственный опыт педагогический и балетмейстерской работы.

### Краткий обзор литературы:

Фундаментальными трудами по данной теме явились научные труды основоположника психологии Рубинштейна Сергея Леонидовича «Основы общей психологии»- в основе учебника «деятельностная» теория учения о личности.

Учебные пособия Каргина Анатолия Степановича « Воспитательная работа в самодеятельном художественном коллективе» и « Самодеятельное художественное творчество»- в его работе затронут широкий круг вопросов становление и развития художественной самодеятельности. Автор собран ценный материал с точки зрения практики и теории.

Балетмейстера «Сочинение танца». Страницы педагогического опыта - в своей книге автор отводит много места разговору о педагогической деятельности как своей, так и ведущих педагогов-хореографов.

Данная работа имеет следующую структуру, введение, две главы, заключение, список литературы.

Во введении обосновывается актуальность темы исследования,

определяются цель и задачи, а также объект, предмет и методы исследования.

В первой главе «Хореография как средство воспитания» содержится два параграфа.

В этой главе рассматриваются и анализируются структурные принципы воспитательной работы в хореографическом коллективе, а также выделяется специфика средств хореографического искусства.

Анализ показал: цель воспитательной работы в хореографическом коллективе является формирование всесторонне развитие личности. Цель определяет задачи учебно-воспитательные, учебно-образовательные, художественно-творческие.

Функции хореографического искусства воспитательные, образовательные, коммуникативные. Основными направлениями является нравственное, художественное и эстетическое воспитание. Внешнее выражение процесса воспитания выражаются в форме. Формы можно разделить на основные, дополнительные и формы художественно-эстетического воспитания. Воспитание в хореографическом коллективе осуществляется с помощью методов. Методика учебно-воспитательной работы не может быть единой для всей хореографической самодеятельности. Процесс обучения основывается на основных принципах, их содержания является единым для проведения процесса обучения в любом коллективе.

Проанализировав структуру и принципы воспитательной работы в хореографическом коллективе можно с уверенностью сказать, что основой является педагогическая система и тогда получается, что хореографическое воспитание носит системный характер. Особенности воспитательной работы в хореографическом коллективе выражается в специфике средств хореографического искусства, такие как художественный образ,

хореографическая лексика, и воспитательной основой в музыкально-танцевальных произведениях.

Во второй главе «Специфика педагогической работы в самодеятельном коллективе» содержится три параграфа, где определяется направленность воспитательного процесса в условиях самодеятельного коллектива, а также определяется роль руководителя в формировании творческой личности.

Вывод: Специфика работы в самодеятельности коллективе заключается в учебно-творческой, концертно-творческой и репетиционной работе, это дает возможность не только физическому совершенствованию участника и приобретению в процессе обучения специальных навыков, но несет и смысловую воспитательную нагрузку. Она существенно отлична от профессиональной, но даже ее ограниченное применение должно основываться на педагогической деятельности, что обеспечивает гармоничное художественно-эстетическое развитие. Роль руководителя хореографического коллектива заключается в привнесении в деятельность участников педагогической целесообразности, превращении любительских занятий в воспитывающий процесс. Руководитель с помощью учебных занятий, образовательных мероприятий, репетиционной и концертно-исполнительской работы коллектива решает не только узкие исполнительские задачи, но и педагогические. Тем самым он обеспечивает выполнение своих функций перед обществом.

Теоретическая и практическая значимость исследования заключаются в том, что основные положения и материалы исследования работы могут быть разработаны и использованы руководителями в самодеятельных хореографических коллектива.

Практическая часть:

Изучение движений танца «Журавли»: - для среднего возраста  
Изучение движений танца «Журавлята» - для младшего возраста.  
Изучение рисунков танца.  
Прослушивание и подбор музыкального материала.  
Музыкальное исполнение.  
Характерные черты исполняемой композиции – образ журавлей.  
Итоговое исполнение.

Заключение: «Хореография как вид искусства имеет свою специфику, которая определяет специфику профессии. Педагог-хореограф должен знать методику педагогики, изучить анатомию, музыку, стать в какой то степени психологом, способным анализировать душевное состояние своих подопечных. От общей культуры и знаний педагога во многом зависит мировоззрение, моральные и эстетические принципы его участников, все хорошее, как и все плохое, что есть в учителе, переходит к ним. Педагог танца, как и всякий другой воспитатель, обязан служить примером для своих учеников. Он должен понимать, что одна из главных задач в работе с участниками состоит в воспитании достойных граждан нашей страны, для которых устойчивый моральный облик является основой их жизни и деятельности».

*Директор Массовой ДШИ № 1*



**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Атагайская детская школа искусств»**

**Сценарий внутри-школьного мероприятия  
хореографического отделения  
«День открытых дверей»**

**Авторы:** Полозова Татьяна Викторовна  
высшая квалификационная категория,  
Швайко Антон Владимирович  
первая квалификационная категория

**Атагай, 2021 год**

## Сценарий «*День открытых дверей*»

Составил: преподаватель Полозова Т.В.

Муз. оформление: концертмейстер Швайко А.В.

Участники: обучающиеся 8 класса

Дата проведения: 15.04.2021г.

### Ведущий:

Есть дом такой на свете,

Который любят дети,

Стоит он в окружении света и тепла.

И просто невозможно

Пройти и не заметить

Струющийся из окон

Свет мира и добра.

Для тех, кто в чудо верит

Открыты его двери,

В нем жизнь кипит от света

Счастливых, ярких лиц.

Здесь творчество вершится,

Здесь вдохновеньем веет...

И каждый звук вам скажет –

У детства нет границ!

И словно ночью поздней,

Тут вспыхивают звезды!

Здесь педагог – волшебник

Талант, как свет зажжет.

Теплом согреет душу

Среди зимы морозной,

И к каждому ребенку

Тропиночку найдет.

**Ведущий** - Добрый день, дорогие друзья! Здравствуйте, дорогие ребята, уважаемые родители и гости Атагайской детской школы искусств!

Сегодня в нашей школе очень важный праздник – «*День открытых дверей*». Детская школа искусств – это целый мир, мир творчества и развлечений.

Меня зовут Татьяна Викторовна Полозова, я преподаватель хореографических дисциплин. А сегодня я сказочная фея, которая Вас приветствует в своем королевстве.

Для приветствия ВАС слово предоставляется директору нашей школы искусств- А.П. Агаповой. *(Слово директора)*

## **Игра ТЕСНОЕ ЗНАКОМСТВО**

**Ведущий** : С нами вы уже познакомились. А как же вас зовут?

Давайте знакомиться! Вас вот собралось, очень много, поэтому сделаем так: я буду называть имена мальчиков и девочек и давать задания. Если вы услышали свое имя, быстро и дружно выполняйте задание. Попробуем?

Артемы, Вовы и Данилы – встаньте ручкой помашите!

Жени, Мирославы, Юли - встаньте ярко улыбнитесь!

Иваны и Настены, - встаньте в пояс поклонитесь!

Валерия, Арсений и Тимур - встаньте ножкой постучите!

**Ведущий** : Молодцы! Вот мы с вами и познакомились, и надеюсь, будем друзьями.

Дружат на свете песни и дети,

Лето и дождик, лед и коньки.

Дружат на свете песни и дети,

Дружат ромашки и васильки.

**Ведущий.** Между взрослостью и детством

Нет мостов и сказок нет.

Нам останется в наследство

Только память этих лет.

Нам вспомнится не раз та **добрая планета** ,

Где с лучиками глаз встречаются рассветы,

Где солнечные сны, где звездные тропинки,

Где ритмы танца всем слышны

смешинки и грустинки.

**Ведущий:** А сейчас Вас приветствуют обучающиеся 8 класса .....

( Выбегают все ребята и расстроенные говорят, что руки и ноги не подчиняются, танцевать, рисовать, вырезать не могут)

**Голос За кадром.** ХА-ХА-ХА – Я злой колдун , заколдовал всех ребят которые учатся в Атагайской школе искусств. Больше они не смогут проявлять свои таланты. Наступит тишина и покой.

Прочтите письмо. Прочтите письмо. Прочтите письмо.

**Ведущий:** - Какое письмо? Где его взять?

**Директор:** Сейчас, когда я собиралась на праздник, мне принес почтальон письмо, но я его даже еще не успела открыть. Может это оно?

(открывает и читает письмо)

**Ведущий:** Дорогие ребята. У нас произошла крайне неприятная ситуация. наших выпускников школы, заколдовал злой колдун. Ребята 8 лет занимались, трудились, становились лауреатами самых разных конкурсов, И вот осталось сдать выпускной экзамен и получить свидетельство об окончании, а они заколдованы. Что делать? Их надо выручить, вы нам поможете?

**Ведущий:** В письме 8 заданий , если выполняем все , то все ребята расколдуются. Согласны?

**Ведущий:** Тогда приступим.

**1. Выполняем задание № 1,2,3,4,5**

- 1.загадки,
- 2.сосчитать до 20,
3. назвать цвета радуги,
4. название поселка и домашний адрес ,
5. назвать буквы алфавита.

**Девочки исполняют комбинацию «Калинка»**

**Ведущий:** Ребята , какие Вы молодцы? Осталось еще три задания, и мы освободим наших ребят

1. Легкие прыжки
2. Лягушка, мостик
3. Ритмические хлопки

**Расколдовываются мальчики ( «Яблочко»)**

**Ведущий:** Ура!!! дорогие будущие первоклассники , Вы помогли нам расколдовать всех ребят. Молодцы!!! Мы можем продолжить. И у нас сегодня на празднике еще один торжественный момент , вручение свидетельств об окончании Атагайской школы искусств обучающимся декоративно-прикладного отделения.

Слово директору- А.П. Агаповой (вручение свидетельств)

Слово преподавателю – Н.П. Лобенко

**танцевальную комбинацию «Чернобрива».**

**И все вместе исполним танцевальную игру, родители могут присоединиться**

Танцевальная игра

Ведущий : Дорогие ребята, уважаемые родители! Кем бы ни стали в будущем ваши дети, но знания и навыки, полученные в нашей школе искусств, обязательно пригодятся в жизни любому человеку!

Ведущий :

Ах, танец!

В нем мечта и колдовство фантазий –

И разрывается дыхание!

Язык безмолвствует, одни мечты и грезы,

И мука сладкая, и восхищенья слезы!

Ведущий : Вот и подошел к концу наш праздник.

Ведущий : Всем ребятам, родителям, педагогам здоровья, счастья, творческих успехов!

Ждем ВАС 1 сентября у нас в детской школе искусств.

Всего доброго!!!

1. Отгадать загадки (загадки-обманки)

- На обед сыночку Ване  
Мама варит суп в... (не в стакане, а в кастрюле)
  
- Просит бабушка Аркашу  
Из редиски скушать... (не кашу, а салат)
  
- Попросила мама Юлю  
Ей чайку налить в... (не кастрюлю, а в чашку)
  
- И в Воронеже, и в Туле,  
Дети ночью спят на... (не на стуле, а на кровати)
  
- День рожденья на носу - испекли мы... (не колбасу, а торт)
  
- В ползунках всегда одет  
Спит в саду с пустышкой... (не дед, а малыш)
  
- Чинят крыши, мебель, рамы,  
На рыбалку ходят... (не мамы, а папы)
  
- И капризна, и упряма,  
В детский сад не хочет... (не мама, а дочка)
  
- Куклам платица, штанишки  
Любят шить всегда... (не мальчишки, а девчонки)
  
- На базар идут старушки  
Покупать себе... (не игрушки, а продукты)

2. Сосчитать до 20

3. Назвать буквы алфавита
4. Назвать цвета (цвета радуги)
5. Как называется поселок, где Вы живете?
6. Ритмические хлопки (проверка ритма)
7. Прыжки (проверка легкости)
8. Движения для гибкости (мостик, лягушка)

Чтобы освободить от колдовства всех ребят, надо чтобы будущие первоклассники выполнили 8 заданий.

Надеюсь, что не смогут выполнить ХА-ХА-ХА

1. Отгадать загадки (загадки-обманки)

- На обед сыночку Ване

Мама варит суп в... (не в стакане, а в кастрюле)

- Просит бабушка Аркашу

Из редиски скушать... (не кашу, а салат)

- Попросила мама Юлю

Ей чайку налить в... (не кастрюлю, а в чашку)

- И в Воронеже, и в Туле,

Дети ночью спят на... (не на стуле, а на кровати)

- День рожденья на носу - испекли мы... (не колбасу, а торт)

- В ползунках всегда одет

Спит в саду с пустышкой... (не дед, а малыш)

- Чинят крыши, мебель, рамы,

На рыбалку ходят... (не мамы, а папы)

- И капризна, и упряма,

В детский сад не хочет... (не мама, а дочка)

- Куклам платьица, штанишки

Любят шить всегда... (не мальчишки, а девчонки)

- На базар идут старушки

Покупать себе... (не игрушки, а продукты)

2. Сосчитать до 20

3. Назвать буквы алфавита

4. Назвать цвета (цвета радуги)

5. Как называется поселок, где Вы живете?

6. Ритмические хлопки (проверка ритма)

7. Прыжки (проверка легкости)

8. Движения для гибкости (мостик, лягушка)

## Методический доклад на тему:

**«Искусство театра как важнейший фактор в формировании духовно – нравственного развития детей в системе ДШИ»**

**"Не будем говорить, что театр - это школа. Нет, театр - развлечение. Нам не выгодно упускать из наших рук этого важного для нас элемента. Пусть люди всегда ходят в театр, чтобы развлекаться. Но вот они пришли, мы закрыли за ними двери, напустили темноту и можем вливать им в душу все, что захотим".**  
**К. С. Станиславский**

Вопрос воспитания подрастающего поколения является одним из главных в любом цивилизованном обществе. Помимо различных теорий существует и практическая часть вопроса: насколько вообще возможно воспитать человека, какими усилиями и сколько на это понадобится времени. Как сильно влияет на это среда обитания ребенка, наследственность.

Воспитание ребенка начинается с раннего детства и зависит от нескольких факторов: взрослые, дети и отношения между ними. Это та действительность, которая окружает ребенка и формирует его отношение к себе и к окружающему миру. Главное в этих отношениях – гуманность. Образование – это прежде всего развитие умственных способностей, а воспитание – это формирование чувств, убеждений, влияющих на поведение человека. Наличие хорошего образования не дает гарантии того, что человек является духовно - нравственной личностью, но оно расширяет воспитательные каналы, через которые возможно воздействовать на формирование личности посредством науки, искусства.

Детское творчество – одна из актуальных проблем педагогики и детской психологии. Данная тема актуальна тем, что театрализованная деятельность является системообразующей в учебно – воспитательном процессе:

- интегрируется содержание разных образовательных областей;
- создаются условия для познавательной деятельности;
- создаются условия для совместной деятельности школьников, педагогов и родителей.

- формируются коммуникативные качества;
- развиваются творческие способности.

В разные времена театральное искусство было призвано то развлекать, то воспитывать, то проповедовать словом – другими словами играть социальную и политическую роль. У театра не возникало сложностей с выполнением этих задач, так как сила его воздействия велика, а возможности многообразны.

Театральное искусство – это едва ли не единственный фактор нравственного, эстетического воспитания личности. Роль искусства в процессе формирования подрастающего поколения определяется как корректирующая, обогащающая влияние окружающих условий.

Творчество является могучим стимулом духовного развития человека и ребенка в частности. Творческое вдохновение – это человеческая потребность, в которой личность находит счастье. Без творчества невозможно представить себе жизнь детей. Они стремятся выразить себя не только в результатах своей учебы, но и во внутреннем духовном мире, быть не только потребителями духовных благ, но и творцами.

Театральная деятельность, являясь эмоционально – насыщенной средой, занятия которой влияют на развитие ума, характера и воли, на формирование мировоззрения ребенка, обеспечивает нравственное развитие, раскрывает творческие способности каждого ребенка. Главная задача – показать как надо жить на основании нравственных категорий добра, истины, красоты. Получая знания в области литературы, музыки, танца, школьный театр приобщает ребенка к мировой культуре, ее разнообразию, учит его посредством этих искусств познавать и ощущать окружающий мир.

В современных условиях, с появлением новых Федеральных государственных требований, когда широко решается проблема воспитания и образования подрастающего поколения, усложняются педагогические задачи, очень важным остается момент приобщения детей к театрализованной деятельности. Проводя анализ в разнообразии педагогической и методической литературы в области театральной педагогики, можно выделить два основных направления деятельности детского театрального творчества. Одним из таких направлений являются внешкольные учреждения (дома детского творчества, дворцы культуры); второе направление связано с использованием средств

театрального искусства на базе общеобразовательных школ и в системе ДШИ.

Создание театрального коллектива из детей среднего и старшего школьного возраста на сегодняшний день является наиболее методически разработанным процессом. Театральное творчество является одной из лучших форм художественно-эстетического воспитания детей и их духовно-нравственного развития. Теоретические, методические основы детской театральной деятельности являются средством развития творческой индивидуальности, инициативы и формирования личности.

Театральное искусство представляет собой синтез живописи, музыки, танца, актерского мастерства, художественного слова, объединяет в единое целое средства выразительности различных видов искусства, создает условия для развития целостной творческой личности. Искусство театра — процесс коллективный. Одной из главных задач является воспитание у детей первоначальных элементарных навыков, необходимых для творческой коллективной работы.

Эстетическо-нравственное воспитание средствами театрального искусства начинается с самого раннего возраста. Это сказки, музыка, танец. В процессе работы ребенок анализирует героев, выражает это с помощью мимики, интонации и жестов. Детство проходит в мире ролевых игр, которые помогают освоить правила и законы взрослых людей. Каждый отдельный ребенок играет по своему, но все они в своих играх копируют взрослых, любимых героев и персонажей сказок, стараясь быть похожими на них. Театрализованная деятельность создает условия для развития творческих способностей. Этот вид деятельности требует от детей внимания, сообразительности, быстроты реакции. Поэтому, наряду с словесным творчеством театрализация является распространенным видом детского творчества. Приход в школу, в творческий коллектив меняет социальный статус ребенка и превращает его в члена коллектива с определенными правами и обязанностями.

Работа в коллективе начинается с создания творческой атмосферы доверительных отношений и доброжелательности. Существует разнообразие сторон детской жизни, множество глубоких и серьезных переживаний. Если ребенок не в состоянии самостоятельно найти выход, то все эти переживания становятся скрытыми, давят на психику и становятся источником душевных и физических заболеваний. Очень важно научить детей противостоять стрессовым ситуациям. Эмоциональное развитие детей среднего и старшего школьного возраста в большинстве случаев протекает очень бурно. Для этого периода

характерна резкая смена настроений, повышенная возбудимость, вспыльчивость. При возникновении определенных трудностей у ребенка возникает чувство противодействия, что может привести к нежеланию доделать до конца начатое дело. Игра помогает освободить внутренний мир ребенка. Исполняя роль в качестве «артиста», ребенок самостоятельно создает образ с помощью средств выразительности. Именно поэтому герой, сыгранный одним ребенком, будет совсем не похож на героя, сыгранного другим.

На тренингах по актерскому мастерству, сценическому движению дети учатся владеть своим телом, импровизировать. В процессе занятий раскрепощаются, появляется «чувство локтя», развивается умение слышать партнера, формируются собранность, ответственность. Когда ребенок становится «творцом», включается эмоционально - волевая сфера, дети учатся сопереживать друг другу, управлять своим настроением, контролировать свои эмоции, уважать и ценить труд своих партнеров по сцене. Занятия помогают в преодолении застенчивости, смущения, скованности. Переживая различные ситуации, ребенок по-новому осознает возникающие проблемы, а главное свое отношение к ним и реакцию на происходящее. Открывает новые возможности построения отношений самореализации. На занятиях театральной деятельностью ребенок получает возможность улучшить самого себя. Участие в постановках помогает в преодолении комплексов. Занятия выстраиваются таким образом, чтобы благодаря театральной педагогике ребенок мог без принуждения впитывать в себя самое ценное и лучшее, заложенное в творческом процессе. В работе над постановкой знакомясь со своей ролью он учится понимать и принимать поступки своего героя изучает его характер, взгляды, оценивает логику его действий. Таким образом находясь в творческом процессе, ребенок начинает лучше понимать себя и других у него формируются модели межличностных отношений, поведения вырабатываются нравственные ценности.

Важным моментом является подбор репертуара для занятий театральной деятельностью. Он должен соответствовать возрастным особенностям детей, быть понятным для восприятия, способствовать формированию художественного вкуса. Выбранный материал должен быть нравственным, так как искажение ценностей является не лучшим примером для духовного воспитания детей. Сценическая игра должна быть естественной и реалистичной, наполненной живыми и разнообразными эмоциями, восстанавливающими и развивающими сферы нравственных чувств. Дети любят радость и благополучие. В более старшем возрасте детей начинает волновать не бесконфликтность, а глубокая, «взрослая» трагедийность. Правильный выбор дает возможность знакомиться с лучшими

шедеврами литературы и драматургии и развивает морально – нравственные и эстетические стороны личности.

Театрализованная игра оказывает большое влияние и на речевое развитие ребенка. Стимулирует активную речь, активизирует словарный запас, совершенствует звуковую культуру, артикуляционный аппарат. Ребенок усваивает богатство родного языка, его выразительные средства. В театрализованной игре формируется эмоционально насыщенная речь. Развитие речи тесно связано с формированием мышления и воображения. Постепенно складывается умение составлять простейшие рассказы, правильно строить фразы, оформлять содержание.

Роль педагога в организации театрализованной деятельности сводится к тому, что педагогу самому необходимо уметь выразительно читать, рассказывать, смотреть и видеть, слушать и слышать, быть готовым к любому превращению, владеть основами актерского мастерства и навыками режиссуры. Одно из главных условий – эмоциональное отношение взрослого ко всему происходящему, искренность и неподдельность чувств. Только так можно воздействовать на духовно – нравственную сторону воспитания ребенка.

Как и любое искусство, театр обладает воспитательными функциями, которые подлежат реализации лишь в творческом коллективе. Правильно организованная педагогическая работа позволяет детям более плодотворно решать поставленные задачи, достигать желаемого результата. Театрализованная деятельность позволяет формировать опыт социальных навыков и поведения, решать многие проблемные ситуации, является эффективным средством духовно – нравственного развития ребенка и социализации его в обществе.

Зам. директора по

УВР



О. ? Рыманова

## Методическая литература

Ефремов А.Л. Формирование личности в условиях театрального коллектива. – СПб., 2004.

Зими́на Л.Т. Духовное возрождение России. – М., 2000.

Калинина С.А. Духовная культура России. – М., 2004.

Каргин А.С. Народная художественная культура. – М., 1999

Куликова С.Т. Культура и личность. – М., 2002.

Магов И.Т. Путь художественного искусства. – М., 2001

Наумова К.А. Художественное творчество и художественная культура. – М., 2001

Незнанский Е.И. Культура, которая живет... - М., 2000.

Петровский Е.Н. Культурное наследие. – М., 2001.

Поздних И.К. Театральное искусство в России. – М., 2003

Прохоров Ю.Н. Российская культура на пороге XXI столетия. – М., 2000.

Сергеев Л.В. Театральные коллективы. – Киев, 2000.

Владими́рова Н.Ш. Игра в детском самодеятельном коллективе как фактор развития самостоятельности и инициативности: Дис. ... канд. пед. наук. – М., 1987.

Выготский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте. – М., 1991.

Театральная самодеятельность школьников: Основы пед. руководства. – М., 1983.

Чухман Е.К. Театр в школе // Искусство в школе. – 1993.

Директор Атаганской ДШИ. *А.П. Агапов*  
Зам. директора по *В.В.Р.* *О.Г. Филимонова*



## Мастер-класс по сценической речи:

«Зарядка для голоса»

Автор-составитель:

Новопашина С.В.

**Цель:** научить основам техники сценической речи.

**Задачи:**

развить природные данные голоса;  
выработать хорошую артикуляцию и чёткую дикцию;  
сделать речь яркой, образной и красивой.

**Светлана Викторовна:** Говорят, что слово - самая большая сила, которой обладает человек. Словом можно возродить к жизни, приятно удивить, обрадовать! А жизнь новому слову даёт, конечно же, голос! Уверенный и звонкий, он помогает нам в достижении поставленной цели. Как же сделать так, чтобы наш голос зазвучал в полную силу?

Предлагаю вам комплекс упражнений «Зарядка для голоса»!

Выполняя упражнения каждый день, вы достигните хорошего результата: ваш голос станет ярким, дикция - чёткой!

“Чтоб жили звуки ярко, смело...

Подготовить нужно тело.”

И начнем мы с разминки, ведь разминая мышцы, мы «будим» свой голос.

**1.«Разминка»** (Разминка проводится под музыку ZAZ “Je Veux”.)

**-Разогреваем суставы.**

Исходное положение - стоя. Активно прогреваем ладони - трем одну о другую, начинаем круговыми движениями растирать поочередно суставы: запястье, локти, плечи, шея, поясница, колени, голени. Постепенно сгибаемся до нижней точки наклона. Заканчиваем упражнение, медленно поднимаясь вверх.

«Потолок – пол». Опускаем голову как можно ниже, затем также медленно как можно дальше откидываем ее назад.

«Метроном». Медленно дотягиваемся ухом то до левого, то до правого плеча попеременно.

«Снять пиджак – надеть пиджак». Делаем движения плечами вниз, сбрасываем пиджак

(упражнения повторяем 4-5 раз)

**2.« Правильное дыхание»**

“Чтоб звук активно подавать...

Нужно правильно дышать.”

«Погреем руки» (из упражнений Е. Ласкавой). Участники ставят перед ртом ладонь и широко раскрытым ртом медленно выпускают воздух на ладошку.

**“Одуванчик”** Сделайте вдох через нос. Задержите на секунду дыхание, и выдохните с силой Ф-Ф-Ф. Подуйте с силой на воображаемый одуванчик так, чтобы легкие пушистые зонтики разлетелись в разные стороны.  
(Упражнение повторяем 3-4 раза.)

### **3. Артикуляция и дикция**

Речи четкая организация -

Это правильная артикуляция!

Артикуляционная гимнастика - это гимнастика для языка, губ, щек, нижней челюсти.

- **Разогрев мышц лица:**

“Назойливый комар”

- **Упражнения для губ:**

**Улыбка – хоботок**

Максимально вытягиваем губы вперед, сложив их хоботком, затем как можно больше растягиваем в улыбку.

**“Веселый пяточок”:**

а/ на счет раз сомкнутые губы вытягиваются вперед, как пяточок у поросенка; на счет “два” губы растягиваются в улыбку, не обнажая зубов;

б/ сомкнутые вытянутые губы(пяточок) двигаются сначала вверх и вниз, затем вправо и влево;

в/ пяточок делает круговые движения сначала в одну сторону, потом в другую.

Заканчивая упражнения, детям предлагается полностью освободить мышцы губ, фыркнув, как лошадка.

**“Лошадка фырчит”** - это упражнение выполняют несколько раз во время артикуляционной разминки, для того чтобы речевой аппарат отдохнул.

- **Упражнения для языка:**

**Покусываем язычок (кончик языка, серединку и корень языка)**

**Уколы**

Делаем «уколы» напряженным языком попеременно в правую и левую щеки. Губы при этом сомкнуты, а челюсти разомкнуты.

**«Самый длинный язычок».** Высунуть язык как можно дальше и попытаться достать им до носа, а затем до подбородка.

**“Лошадка” - цокот**

- **Упражнения для челюсти:**

**«Удивленный бегемот»:** отбросить резко вниз нижнюю челюсть, рот при этом открывается широко и свободно.

**«Горячая картошка»:** положить в рот воображаемую горячую картофелину и сделать закрытый зевок (губы сомкнуты, мягкое небо поднято, гортань опущена).

- **Дикционная разминка**

**“Стрельба по мишеням”**

Устройте соревнования по стрельбе. Стреляйте из пистолета по воображаемым мишеням взрывными звуками “к” и “г”. Стреляйте из лука в мишень звуком “х”.

### “Садовник”

Представьте, что вы садовник и садовыми ножницами подрезаете кустарник: “Ц! Ц! Ц! Ц! Ц!”

### “Косарь”

Возьмите в руки воображаемую косу и косите сено на лугу звуком “Щ”. Движения размашистые, широкие и дыхание широкое и глубокое: “Щ!..Щ!..Щ!”

“Мячик” кидаем об пол ба бо бу би

«Теннис»: выполняется в паре. Берем мячик, и, кидая его товарищу, озвучиваем броски пучками согласных:

- ПТКа-БДГа, ПТКу-БДГу, ПТКэ-БДГэ, ПТКи-БДГи, ПТКо-БДГо.

“ба”- с различной интонацией.

### Упражнение

“Скороговорки в образе”. (из упражнений Е. Ласкавой). Участники по одному произносят одну и ту же скороговорку, но в разных,

Например, сказать: **Шалунья мартышка сидит на вышке и оттуда бросает шишки.**

- как обиженный ребенок
- как скандальная бабка
- как робот
- как рассерженный человек
- как рэпир.

И в завершении нашего мастер-класса мне хотелось бы сказать ВАМ звонко, чётко и ясно: «СПАСИБО!!!»