



Департамент образования мэрии г. Магадана
Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Дворец детского (юношеского) творчества»



**Из опыта работы педагогов дополнительного образования
МАУ ДО «ДД(Ю)Т»
2022-2023 учебный год**



г. Магадан, 2023 г.

Содержание

1. Пояснительная записка

2. Из опыта работы

2.1. Будник О.П., ПДО «Технологии здоровьесбережения в ДО»

2.2. Боряк Н.Ф., зав ОМО

Методическое пособие «Театральные игры к программе ТИ «Каскад»

2.3. Монахов И.И., ПДО «Развитие актерских способностей у детей с использованием методик разных театральных школ»

2.4. Осипова Н.А., ПДО «Компетентность современного педагога»

2.5. Бондаренко В.В., концертмейстер «Изучение жанров современных направлений музыкально-танцевальных стилей»

2.6. Третьякова С.А., ПДО «Формирование волевых качеств школьников в условиях дополнительной образовательной деятельности»

2.7. Ширина Э.В., ПДО «Технология «Оригами» как средство развития конструктивных и творческих способностей у детей»

3. Заключение

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

«Воспитание, полученное человеком,
закончено, достигло своей цели,
когда человек настолько созрел,
что обладает силой волей самого себя
образовывать в течение дальнейшей
жизни знает способ и средства,
как он это может осуществить в качестве
индивидуального воздействия на мир»
А. Дистервег.

Новые социальные запросы, определяют цели образования как личностное, общекультурное и познавательное развитие детей, обеспечивающие такую ключевую компетенцию образования, как «научить учиться». Вопросы нравственного развития, вопросы воспитания личности, совершенствование человека волнуют общество особенно сейчас.

Роль педагога повышается, кроме того, растут требования к его профессиональным качествам. На педагогическом поприще нужны не просто профессионалы, а яркие личности, способные работать творчески.

Обязательным условием формирования личности педагога является овладение исследовательскими навыками. Функции педагогической деятельности педагога отражают как общее назначение педагога, так и тот особый социальный заказ, который обусловлен спецификой дополнительного образования и современными требованиями к нему.

Современный педагог является одновременно воспитателем, организатором деятельности детей, активным участником общения с воспитанниками, их родителями и коллегами, исследователем педагогического процесса, консультантом, просветителем и общественником. Он постоянно повышает уровень своего профессионализма и педагогического мастерства, ведет творческий поиск нового.

Изменения, происходящие в современной системе образования, делают *актуальным* повышение квалификации и профессионализма педагога, т.е. его профессиональной компетентности. Свободно мыслящий, прогнозирующий результаты своей деятельности и моделирующий образовательный процесс педагог является гарантом достижения целей современного образования. Профессионально компетентным можно назвать педагога, который на достаточно высоком уровне осуществляет педагогическую деятельность, педагогическое общение, достигает стабильно высоких результатов в обучении и воспитании обучающихся. Развитие профессиональной компетентности - это динамичный процесс усвоения и модернизации профессионального опыта, ведущий к развитию индивидуальных профессиональных качеств, накоплению профессионального опыта, предполагающий непрерывное самообразование, саморазвитие и самосовершенствование педагога.

Будник Ольга Петровна,
педагог дополнительного образования

Тема: «Технологии здоровьесбережения в ДО»

*«Главным сокровищем жизни являются не земли,
которые ты завоевал, не богатства,
которые у тебя в сундуках...
Главным сокровищем жизни является здоровье,
и чтобы его сохранить, надо многое знать».*
(Авиценна)

Здоровье человека – тема для разговора достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной.

В программе, принятой Всемирной организацией здравоохранения, зафиксирована рекомендация по проблеме формирования гуманного отношения человека к социальному окружению и к своему здоровью: «...усилить воспитательную и просветительную работу среди населения, направленную на пропаганду здорового образа жизни, на приобретение знаний о мерах по укреплению здоровья и профилактике заболеваний... Особое внимание следует обратить на формирование здорового образа жизни у детей и подростков, так как основы его закладываются уже на ранних этапах жизни».

Но почему-то с ростом интеллектуального потенциала человечества, развитием новейших технологий и внедрением суперсовременных видов техники, призванных облегчить нашу деятельность и быт, связан крайне нездоровый образ жизни! А нарастающий темп жизни, полный стрессов, экологическая обстановка с загрязнённой атмосферой и гидросферой, загубленной биосферой, которые относят к издержкам развития постиндустриального общества, здоровья населению так и не прибавили!

По мнению специалистов – медиков, 75% всех болезней человека заложено в детские годы. Именно в раннем возрасте должны быть получены основы знаний по режиму питания и дня, по правилам гигиены. С детских лет мы все должны быть «привиты» от вредных привычек, от которых страдает человечество. С самого начала нашей сознательной деятельности должны быть заложены основы здорового образа жизни.

Главной целью всех воспитательных систем является, прежде всего, развитие, становление здорового человека: и физически, и нравственно, и духовно. В каждом образовательном учреждении складывается своя система по формированию здорового образа жизни: праздники и спортивные соревнования, творческие конкурсы, исследовательские работы, встречи со специалистами, работа секций и объединений – всё направлено на решение задач сохранения и улучшения здоровья подрастающего поколения.

Поскольку возраст от 1 года до 15 лет гораздо важнее для сохранения будущего здоровья, чем от 15 до 60 лет, в детском объединении НТМ «Самodelкин» я использую здоровьесберегающие технологии, которые способствуют сбережению, укреплению здоровья, устраняют перегрузки и соответствуют возрасту обучающихся.

Здоровьесберегающие технологии – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. В концепции образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья.

Использование на занятии здоровьесберегающих технологий – залог успешности учебно-воспитательного процесса. От каждого из нас зависит состояние не только физического, но и психического здоровья детей.

Новизна данной методической разработки заключается в том, что представленный в ней материал дает возможность системно подойти к решению проблемы формирования навыков здорового образа жизни в объединениях дополнительного образования детей.

Здоровье ребенка, его социально-психологическая адаптация, нормальный рост и развитие во многом определяются средой, в которой он живет. Для ребенка от 6 до 17 лет этой средой является система образования, т.к. более 70 % времени его бодрствования связаны с пребыванием в учреждениях образования.

Цель данной методической разработки – пропаганда здорового образа жизни и формирование нравственного поведения у детей младшего и среднего школьного возраста.

Поставленная цель реализуется посредством решения следующих *задач*:

- использовать здоровьесберегающие технологии в объединении НТМ «Самodelкин»;
- способствовать формированию правильной системы ценностей, мотивов и установок;
- способствовать развитию навыков здорового образа жизни.

Рекомендации и опыт работы адресованы педагогам дополнительного образования для организации работы по формированию здорового образа жизни у детей младшего и среднего школьного возраста. Предлагаемые конспекты бесед, занятия, памятки, анкеты, советы и т.п., содержащиеся в методических рекомендациях, могут быть использованы педагогами в их практической деятельности.



2. Из опыта работы

Реализация задач формирования здоровой личности ребенка и всей системы учебно-воспитательной работы в объединении невозможна без тесного сотрудничества всех участников педагогического процесса: детей, родителей, педагогов. Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая его способность к учебе и труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь - это важное слагаемое человеческого фактора.

В последнее время в нашем учреждении дополнительного образования детей уделяется огромное внимание вопросам здоровьесбережения. МАУ ДО ДДЮТ – идеальный центр для воспитания культуры здоровья и формирования здорового образа жизни детей.

Занятия в моём объединении проходят во второй половине дня, я часто замечаю, что дети приходят усталыми, сказывается высокая учебная нагрузка в школе. И поэтому одной из приоритетных задач для меня, как педагога, становится формирование культуры здорового образа жизни, сохранения здоровья учащихся. На своих занятиях я использую все доступные методы укрепления и восстановления здоровья.

2.1. При построении занятия с позиции здоровьесберегающей технологий я предлагаю основные правила:

1. Следите за санитарно-гигиеническими нормами и требованиями.

Перед занятием я всегда стараюсь проветрить помещение, в кабинете объединения поддерживается оптимальная температура воздуха. Соблюдение в чистоте своего рабочего места, правильное освещение, озеленение кабинета – это первый этап выполнения действий, направленных на сбережение здоровья детей. Утомляемость учащихся и риск аллергических расстройств в немалой степени зависят от соблюдения этих простых условий.

2. Пропагандируйте охрану здоровья и здорового образа жизни.

Как только ребенок приходит в творческое объединение, одной из первых задач для меня становится научить ребенка ответственному отношению к своему здоровью. Для этого я ввожу вопросы здоровья в рамки учебной дополнительной общеразвивающей программы, а это позволяет показать ребенку, как соотносится изучаемый материал с повседневной жизнью, приучить его постоянно заботиться о своем здоровье.

3. Выработывайте безопасное поведение.

Традиционными стали занятия-инструктажи по пожарной безопасности, повторение правил дорожного движения, соблюдение техники безопасности, знакомство с правилами поведения на каникулах. Результаты тестов, опросников говорят о хороших знаниях у моих детей по технике безопасности (*Приложения №2,3*).

4. Создавайте благоприятный психологический климат на занятии.

Для этого стараюсь создать на каждом занятии доброжелательную обстановку. Спокойная беседа, внимание к каждому высказыванию, позитивная реакция на желание ребенка выразить свою точку зрения, тактичное исправление допущенных ошибок, поощрение к самостоятельной мыслительной деятельности, уместный юмор – вот далеко не весь арсенал, который я использую, стремясь раскрыть способности каждого обучающегося. Неудача ребёнка на занятии воспринимаемая как временное явление, становится дополнительным стимулом для более продуктивной работы. Я часто замечаю, что в обстановке психологического комфорта и эмоциональной приподнятости работоспособность детей заметно повышается, что в конечном итоге приводит к более качественному усвоению знаний, и, как следствие, к более высоким результатам. По окончании занятия дети покидают кабинет с хорошим настроением, поскольку в течение этого времени отрицательные факторы практически отсутствовали.

5. Снимайте эмоциональное напряжение.

Применение игровых технологий на занятиях в комплексе с другими приемами и методами организации учебных занятий, укрепляет мотивацию на изучение предмета, помогает вызвать положительные эмоции, увидеть индивидуальность ребенка.

Музыкотерапия способствует коррекции психофизического настроения. Часто использую на занятиях любимую музыку детей. Выполняем комплекс игровых упражнений, тренинги под красивую музыку. Слушание правильно подобранной музыки повышает иммунитет, снимает напряжение, раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает дыхание. На первом году обучения знакомя детей с принципами и правилами построения релаксационных упражнений. В дальнейшем они самостоятельно составляют и проводят комплексы упражнений по заданной теме (*Приложение №4, 7*).

6. Стиль общения педагога с детьми.

Современные нормы требуют от педагога демократичности и тактичности. Самое важное – обеспечить ребёнку душевный комфорт и чувство защищенности, которые позволят учиться с удовольствием. (*Приложение №5*).

В заключение, вслед за великим гуманистом и педагогом Ж.-Ж. Руссо, хочется сказать: **«Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым».**

2.2. Конспект беседы «Я расту здоровым!»

Цель: Формирование у детей основ здорового образа жизни.

Задачи:

- расширение у детей представлений о гигиене, занятиях физкультурой и спортом, о режиме дня, правильном питании и закаливании;
- учить детей отвечать на вопрос полным ответом, учить рассуждать;
- воспитывать дружеские взаимоотношения

Материалы и оборудование: презентация на ПК

Предварительная работа:

- чтение стихотворений С. Михалкова «Про мимозу», К. Чуковского «Мойдодыр», А. Барто «Девочка чумазая»;
- рассматривание иллюстраций и фотографий на тему «Спорт»;
- беседа о правильном питании.

Ход беседы:

Педагог сообщает детям, что в гости к ним пришёл вопросительный знак. Вопросительный знак очень растерян, он не знает, что такое здоровье и что означает быть здоровым?

Дети высказываются по данным вопросам.

Далее вопросительный знак предлагает ответить на вопросы:

- 1.Чтоб с микробами не знаться, надо дети закаляться?
- 2.Никогда чтоб не хворать надо целый день проспять?
- 3.Если хочешь сильным быть со спортом надобно дружить?
- 4.Чтоб зимою не болеть, на улице надо петь?
- 5.И от гриппа, от ангины нас спасают витамины?
- 6.Будешь кушать лук, чеснок, тебя простуда не найдёт?
- 7.Хочешь самым крепким стать? Сосульки начинай лизать!

Вопросительный знак благодарит детей за ответы и предлагает поиграть в игру.

Физкультминутка «Мячики» (игра проводится 2 раза)

Девочки и мальчики прыгают как мячики,

И ногами топают и руками хлопают.

То по кругу побегут,
То присядут, отдохнут.
А потом опять скакать,
Ну, никак их не унять!

После Вопросительный знак предлагает послушать стихотворение **Е. Смирновой** «**Здоровье надо сохранять**»

Каждый должен твёрдо знать:
Здоровье надо сохранять.
Нужно правильно питаться,
Нужно спортом заниматься,
Руки мыть перед едой,
Зубы чистить, закаляться,
И всегда дружить с водой!
Вот тогда все люди в мире
Будут долго-долго жить!
И запомните, здоровье
В магазине не купить!

Проблемная ситуация: Вопросительный знак спрашивает у детей, правильно ли поступают мальчик и девочка?

Вопросительный знак благодарит детей и уходит.

Список литературы

1. Бузунова А., Волков П. Медико-педагогическая оздоровительная работа//Дошкольное воспитание.-№4.-2003.-с.44
2. Волошина Л. Организация здоровьесберегающего пространства//Дошкольное воспитание.-№1.-2004.-с.115
3. Доскин В.А. Растём здоровыми: Пособие для воспитателей, родителей и инструкторов физкультуры/В.А. Доскин, Л.Г. Голубева.-М.: Просвещение, 2002
4. Здоровый дошкольник: социально-оздоровительная технология XXI века / сост. Ю.Е. Антонов, М.Н. Кузнецова и др. – М.: Гардарики, 2008. – 164 с.
5. Ильюшенков В.В. Здоровье и образование/ В.В. Ильюшенков, Т.А. Берсенева. – СПб.:2008.
6. Колбанов, В.В. Формирование здоровья детей в образовательных учреждениях/ В.В. Колбанов// Валеология: диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. – Владивосток: Дальнаука, 2006. – с.139-147.
7. Маханёва М.Д. Воспитание здорового ребёнка: пособие для практических работников ДОУ.- М.:АРКТИ, 1999
8. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка: пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. 2-е изд. испр. и доп. – М.: АРКТИ, 2000. – 108
9. Стожарова, М.Ю. Формирование психологического здоровья дошкольников / М.Ю. Стожарова. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 208 с.
10. Фомина, А.И. Физкультурные занятия, игры и упражнения в детском саду / А.И.Фомина. – М.: Гардарики, 2007. – 183 с.

11. Хакимова Г.А. Педагогические условия формирования ценностного отношения к здоровью старшего дошкольного возраста: авто-реф.дис. канд.пед.наук/ Г.А. Хакимова. – Екатеринбург, 2004. – 23с.

2.3. Конспект занятия на тему: «Микробы»

Цель: Формирование у детей основ здорового образа жизни

Задачи:

- формировать представления детей о здоровье как об одной из основных ценностей;
- дать детям элементарные знания о микробах;
- воспитывать желание быть здоровым, сопротивляться болезням;
- развивать интерес к познанию себя, своих возможностей и способностей.

Предварительная работа: отгадывание загадок, беседа о здоровье, чтение художественной литературы.

Оборудование: игрушка Белка, корзина с яблоками, салфетки, ширма, презентация «Микробы».

Ход занятия

Педагог здоровается с детьми и обращает внимание детей на значение слова «здравствуй» (пожелание здоровья), предлагает порассуждать, что лучше: болеть или быть здоровым?

Выполнение **массажа «Неболейка»** (для профилактики простудных заболеваний)

1. Чтобы горло не болело

Мы погладим его смело!

(поглаживают ладонями шею мягкими движениями сверху вниз)

2. Чтоб не кашлять, не чихать

Надо носик растирать

(указательными пальцами растирают крылья носа)

3. Лоб мы тоже разотрём

Ладоньку держим козырьком

(прикладывают ко лбу ладони «козырьком» и растирают движениями в стороны вместе)

4. Вилку пальчиками сделай

И массируй ушки смело!

(раздвигают указательные и средние пальцы и растирают точки перед ушами и за ними)

5. Знаем, знаем, да-да-да

Нам простуда не страшна!

(потирают ладони)

Педагог спрашивает детей, почему мы всё-таки боеем? После ответов рассказывает, что к нам в организм попадают микробы, из-за которых мы кашляем, чихаем, у нас болит живот. Просит детей подумать и ответить, где живут микробы? (на невымытых руках, овощах и фруктах).

Сюрпризный момент

Входит плачущая Белка с корзинкой.

Белка (педагог) Здравствуйте, ребята! Я, кажется, заболела, у меня болит горлышко и животик, а я сегодня кроме своих любимых яблок ничего не ела. Они такие спелые, вкусные, сочные, правда, я их не мыла, мне их прислали в подарок, только кто я не знаю. Вот в корзинке было это письмо. Ребята я пока здесь посижу, а вы прочитайте это письмо и помогите мне, хорошо?

Педагог (читает письмо):

Я зловредный враг Микроб,

Попадаю с грязью в рот,

Мусор, грязь – мои друзья,

С ними счастлив я всегда!

Приятного заболевания,

Микроб Заболейка!

Педагог предлагает посмотреть картинку с изображением микроба и послушать про него стихотворение:

Не будь он так вертляв и мал

Я бы для вас его поймала

И вы бы увидели сами

Микробью мордочку с усами!

Узор пятнистый вдоль хребта,

Шесть быстрых ног и два хвоста!

Таков он, уверяют строгие

Учёные и профессора по зоологии!

Микроб невидимый злодей,

Враг честных и простых людей!

Педагог сообщает детям, что увидеть микроба можно только при помощи микроскопа, прибора который увеличивает всё во много раз.

Если бы мы в специальной лаборатории рассматривали при помощи мощного микроскопа капельку воды, то увидели бы в ней много чёрточек, точек, каких-то головастиков. Все эти чёрточки, точки, головастики двигаются, это и есть микроб – мельчайшие живые существа, которых нет в кипячёной и очищенной воде, которую мы с вами пьём.

По воздуху летают микробы, микробы

На тело попадают микробы, микробы

Сквозь ссадины и ранки спешат к нам спозаранку

Микробы, микробы!

Мойте руки мылом, мылом белым,

Пропадут микробы навсегда!

Защищает тело, тело, тело

Солнце, воздух,

Мыло и вода! Да!

Педагог предлагает детям помыть яблоки, обращает внимание, что вода в тазу осталась чистая, просит детей сделать выводы.

Педагог спрашивает Белку, поняла ли она, отчего у неё болит живот?

Белка отвечает, что поняла и просит детей запомнить правила:

1. Нельзя есть немытые овощи и фрукты.
2. Нельзя сосать пальцы.
3. Нужно тщательно мыть руки с мылом.
4. Если ты невольно чихнул, прикрывай рот, пользуйся салфеткой или носовым платком.
5. Ну и обязательно следите за своим здоровьем! Яблоки я оставляю вам, а сама отправляюсь в лесную больницу. Крепкого вам здоровья!

Дети провожают Белку, желают ей скорейшего выздоровления. Педагог предлагает детям нарисовать микробов.

Список литературы

1. Бузунова А., Волков П. Медико-педагогическая оздоровительная работа//Дошкольное воспитание.-№4.-2003.-с.44
2. Волошина Л. Организация здоровьесберегающего пространства//Дошкольное воспитание.-№1.-2004.-с.115
3. Доскин В.А. Растём здоровыми: Пособие для воспитателей, родителей и инструкторов физкультуры/В.А. Доскин, Л.Г. Голубева.-М.: Просвещение, 2002
4. Здоровый дошкольник: социально-оздоровительная технология XXI века / сост. Ю.Е. Антонов, М.Н. Кузнецова и др. – М.: Гардарики, 2008. – 164 с.
5. Ильюшенков В.В. Здоровье и образование/ В.В. Ильюшенков, Т.А. Берсенева. – СПб.:2008.
6. Колбанов, В.В. Формирование здоровья детей в образовательных учреждениях/ В.В. Колбанов// Валеология: диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. – Владивосток: Дальнаука, 2006. – с.139-147.
7. Маханёва М.Д. Воспитание здорового ребёнка: пособие для практических работников ДОУ.- М.:АРКТИ, 1999
8. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка: пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. 2-е изд. испр. и доп. – М.: АРКТИ, 2000. – 108
9. Стожарова, М.Ю. Формирование психологического здоровья дошкольников / М.Ю. Стожарова. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 208 с.
10. Фомина, А.И. Физкультурные занятия, игры и упражнения в детском саду / А.И.Фомина. – М.: Гардарики, 2007. – 183 с.
11. Хакимова Г.А. Педагогические условия формирования ценностного отношения к здоровью старшего дошкольного возраста: авто-реф.дис. канд.пед.наук/ Г.А. Хакимова. – Екатеринбург, 2004. – 23с.

2.4. Конспект занятия «Изготовление модели планера»

Форма проведения занятия: групповая.

Тип занятия:

По содержанию: конструирование из бумаги.

По познавательной деятельности: творческий.

Методы:

По способу подачи информации:

- словесные: рассказ, беседа, объяснение, инструктаж;
- демонстрационные: демонстрация готового образца;
- практические: конструирование.

По управлению деятельностью учащихся:

- алгоритм действий;
- самостоятельная работа.

Педагогические технологии:

- игровая;
- информационно – коммуникационные;
- технология личностно ориентированного развивающего обучения;
- здоровьесберегающие.

Ожидаемые результаты:

- умение детьми изготавливать модель планера.
- повышение активности на занятии.

Возраст учащихся: 7-8 лет

Цель: Изготовление модели планера.

Задачи:

образовательные:

формировать интерес к технике и техническим видам деятельности;

познакомить детей с элементарными сведениями об истории авиации, названиями основных частей самолёта;

совершенствовать навыки вырезание из бумаги, работа с чертежом, ножницами, клеем;

развивающие:

создать условия для развития фантазии, воображения, мыслительной и речевой деятельности, зрительного внимания и восприятия;

способствовать развитию мелкой моторики рук;

воспитательные:

воспитывать самостоятельность, активность, любознательность;

воспитание здоровьесберегающего мировоззрения;

воспитывать чувство взаимопомощи, умение работать в коллективе;

формировать такие качества как трудолюбие, аккуратность, усидчивость, терпение, умение довести начатое дело до конца.

Оборудование и материалы: ноутбук, экран, образцы моделей планеров, виды воздушного транспорта, музыкальное сопровождение. Ножницы, ватман либо картон, цветная бумага, карандаш, линейка, клей ПВА, чертёжи.

Ход занятия:

Добрый день, друзья! Позвольте сегодняшнее занятие начать с загадок:

Он в безбрежном океане

Туч касается крылом.

Развернется под лучами-

Отливает серебром.

Смело в небо проплывает,

Обгоняя птиц полет,

Человек им управляет

Что такое?... *Самолет*

В чистом небе серебрится

Удивительная птица.

В страны дальние летала,

Эта птица из металла.

Совершает перелёт

Чудо–птица*Самолет*

Не машет крылом, а летает. Не птица, а птиц обгоняет. *Самолет*

Сообщение темы и цели занятия.

Как вы догадались, сегодня мы будем говорить о самолетах.

Что вы знаете о них?

Знаете ли вы, как называются части самолета?

Почему самолет летает?

А может ли самолет летать без двигателя?

Может! Даже загадка есть:

С виду это самолет. Крылья есть и есть пилот.

Хорошо летать умеет, но мотора не имеет.

Этот летательный аппарат называется - ПЛАНЕР.

Как раз сегодня мы построим простейшую модель планера. Это первое ваше знакомство с авиацией. Научившись строить, регулировать и запускать простейшие модели, вы сможете сделать более сложный летательный аппарат и принять участие в авиамодельных соревнованиях.

Новый материал.

Планер – это один из видов летательных аппаратов, тяжелее воздуха. Если на самолете есть двигатели и воздушные винты, то у планера, так как он безмоторный, подъемная сила создается крылом во время полета.

Части модели планера имеют такие же названия как у настоящего самолета: фюзеляж, крыло, стабилизатор, киль.

Фюзеляж – это основная часть модели.

Крыло – часть, которая поддерживает модель в полете.

Стабилизатор – это горизонтальная поверхность в хвостовой части планера, служит рулем высоты (вниз, вверх).

Попробуем вспомнить, где нам встречалось это название? (При изготовлении модели ракеты, стабилизаторы устанавливали тоже для устойчивого полета).

Киль – это вертикальная плоскость планера, служит рулем поворота (влево, вправо).

Груз – необходим для центровки планера.

Повторение техники безопасности.

1. Начинай работу с разрешения педагога.
2. Содержи рабочее место в порядке и чистоте.
3. Будь внимателен, не отвлекайся.
4. Инструменты клади на место.
5. Работай аккуратно.
6. Если нужно – помоги товарищу.

Динамическая пауза «Самолёт»

Руки ставим мы вразлёт. (руки в стороны)

Появился самолёт. («полетаем» как самолёт)

Мах крылом туда-сюда. (наклоны влево-вправо)

Делай «раз», делай «два».(повороты влево-вправо)

Раз и два! Раз и два! (хлопаем в ладоши)

Руки в стороны держите, (руки в стороны)

Друг на друга посмотрите.(повороты влево-вправо)

Раз и два! Раз и два! (прыжки на месте)
Опустили руки вниз, (опустили руки)
И на место все садись! (сели на места)

Практическая часть.

Сегодня я предлагаю сделать простейшую модель планера «Дископлан».

Как вы думаете, почему он называется дископлан? (Крыло в форме круга, диска).

Начинаем работу с чертежами по уже известной детям схеме.

Практическая работа строится на основании технологической карты.

- на лист плотной бумаги переводим чертеж основных частей. *Важно:* суметь расположить элементы на листе с максимальной экономией места;

Вводится новое понятие – *линия невидимого контура*, т.е. линия, находящаяся внутри фюзеляжа планера, по которой устанавливается крыло.

Показ последовательности изготовления.

Дети выполняют задание под руководством педагога.

-вырезаем все детали, не разрезая по линии сгиба.

-на фюзеляже по линии сгиба делаем надрезы под крыло и стабилизатор в местах, указанных на рисунке.

-сгибаем крыло по линиям сгиба, затем сгибаем пополам.

-вставляем крыло в прорезь фюзеляжа, предварительно положив между половинками крыла прокладку.

- то же действие повторяем со стабилизатором, вставив сверху киль.

- в носовую часть фюзеляжа укладываем груз и склеиваем.

-отгибаем крыло и стабилизатор вровень с верхним краем фюзеляжа.

Оформление изготовленных моделей с помощью цветной бумаги и фломастеров.

Наш планер собран. Теперь, для того чтобы наш планер хорошо летал, его необходимо отцентровать. Для этого поставьте планер на палец, в том месте, где на крыле стоит точка, При помощи пластилина мы попробуем уравновесить модель планера (как весы). Модель готова!

Регулировка и запуск модели планера.

А теперь самый ответственный момент. Будем учить наши планеры летать! Правильная отрегулированная модель может пролететь до 15 метров.

Для того, чтобы модель была устойчива в полете, концы крыльев подогнуть согласно схеме, напечатанной на листе. Рули высоты погните вверх.

Запуск производите легкими толчками под небольшим углом вниз. Полет с резким снижением называется пикирование. Для устранения пикирования на модели увеличьте угол отклонения руля высоты вверх.

Взмывание модели с последующим падением на нос называется кабрирование. Для устранения кабрирования на модели увеличьте балансирующий груз.

При отклонении модели в сторону регулировку производить устранением перекоса крыла и отклонением киля в противоположном направлении.

Обращаю ваше внимание на закон, который вы должны усвоить:

Запрещается запускать модель в сторону наблюдателей.

Итогом занятия становятся соревнования с готовыми моделями.

Дети делятся на две команды, запускают по очереди модели. Первый этап соревнований – на дальность полета. Для второго этапа – перед командами чертится мелом круг на полу – «аэродром». Дети должны посадить свой самолет как можно ближе к центру «аэродрома».

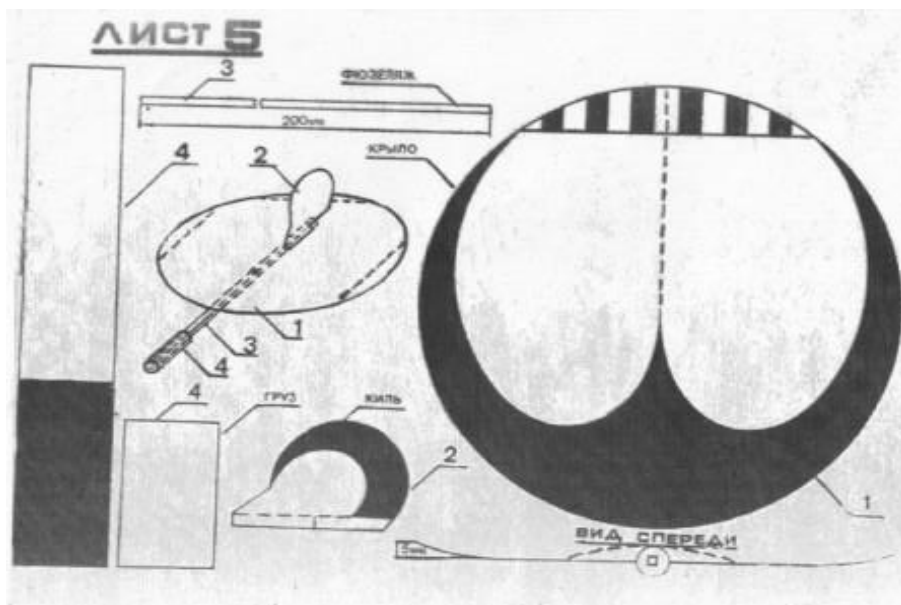
Призом для всех участников является хорошее настроение.

Закрепление материала.

У нас получились замечательные планеры, которые вы научили летать. А давайте попробуем вспомнить названия основных частей планера. Назовите, покажите на ваших моделях: крыло, фюзеляж, стабилизатор, киль.

Молодцы!

- Чем отличается планер от самолета? Планер – безмоторный летательный аппарат.



Рефлексия. Ребята, посмотрите, у меня на доске нарисовано небо. А рядом – лежат самолётики разного цвета. Цвет самолётика – это ваше настроение сейчас. Выберите понравившийся вам самолётик.

Список использованной литературы

1. Ермаков, А. Простейшие авиамодели / А. Ермаков. – М.: Просвещение, 1998. – 208 с.
2. Заворотов, В. От идеи до модели [текст]/ В. Заворотов. – М.: Просвещение, 1988. – 160 с.
3. Кравченко А.С., Шумков Б.М. Новые самоделки из бумаги. 94 современные модели. – М.: Лирус, 1995.
4. Майорова И.Г., Романина В.И. Дидактический материал по трудовому обучению 1 кл. Пособие для учащихся нач. шк. М.: Просвещение, 1986 – 96 с. Ил.
5. Михайлов М.А. Модели парусных кораблей русского флота/М.А. Михайлов – М.:1971, 300 с.
6. Тимофеева М.С. Твори, выдумывай, пробуй /М.С. Тимофеева. – М.:Просвещение,1986, 186 с.
7. Цирулик Н.А., Проснякова Т.Н. Умные руки. Учебник для 1-го класса. – Самара: Корпорация «Фёдоров», Издательство «Учебная литература», 2005. – 80 с.

Использованные материалы и Интернет-ресурсы

1. <http://stranamasterov.ru>
2. <http://www.nkj.ru/archive/articles/14898/>
3. <http://www.masteraero.ru>
4. <http://www.ato.ru/content/aviaciya-budushchego-perevozki-passazhirov-na-planerakh>

2.5. Динамические паузы

Физкультминутки:

Считалочка

Раз – подняться на носки и улыбнуться.

Два – руки вверх и потянуться.

Три – согнуться, разогнуться.

Четыре – снова все начать.

Пять – поглубже всем вздохнуть.

Шесть – на пояс руки ставим.

Семь – повороты туловища начинаем.

Восемь – столько раз присядем.

Девять – и занятие продолжаем.

Кузнечики

Подымайте плечики. Прыгайте кузнечики.

Прыг-скок, прыг-скок! Стоп! Сели!

Травушку покушали. Тишину послушали.

Выше, выше, высоко. Прыгай на ногах легко!

Мой конь

Конь меня в дорогу ждет, (стоим ровно)

Бьет копытом у ворот, (взмахи ногой, поочередно)

На ветру играет гривой:

Пышной, сказочно красивой. (киваем головой)

Быстро на седло вскачу, (подпрыгнуть, ноги в стороны)

Не поеду – полечу. Цок (18). (Вприпрыжку по кругу)

Там за дальнею рекой

Помашу тебе рукой. (помахать рукой).

Лес

(Руки подняли и покачали) Это деревья в лесу.

(руки нагнули, кисти встряхнули) Ветер сбивает росу.

(в стороны руки, плавно помашем) Это к нам птицы летят.

(присели на корточки, руки сложили) Крылья сложили назад.

Солнечный зайчик

Дети встают и принимают положение правильной осанки, руки на пояс (руки за голову, локти в стороны), спина прямая. Все вместе произносятся слова:

Смотрит солнышко в окошко,

Светит в нашу комнату.

Мы захлопаем в ладошки,

Очень рады солнышку.

Одновременно выполняют хлопки в ладоши над головой. Затем педагог зеркальцем пускает “зайчика” и говорит:

Скачут побегайчики,

Солнечные зайчики.

Мы зовем их – не идут,

Были тут, и нет их тут.

Дети следят глазами за лучиком и на вопрос "Где зайка?" говорят и показывают рукой.

Гимнастика для глаз

(По словам психоаналитиков, если эту гимнастику проводить регулярно, зрение у человека восстанавливается полностью, и он может отказаться от очков.)

1. Сидя за столом расслабиться и медленно подвигать зрачками слева направо. Затем справа налево. Повторить по 3 раза в каждую сторону.
2. Медленно переводить взгляд вверх–вниз, затем наоборот. Повторить 3 раза.
3. Представить вращающийся перед вами обод велосипедного колеса и наметить на нем определенную точку, следить за вращением этой точки. Сначала в одну сторону, затем в другую. Повторить 3 раза.
4. Положить ладони одну на другую так, чтобы образовался треугольник, закрыть этим треугольником глаза и повторить все упражнения в той последовательности, как описано выше.

Гимнастика для рук

(Руки на столе перед грудью согнуты в локтях)

- Наши пальчики проснулись. (Руки вверх, локти на столе, пальцы широко развести в стороны, напряжены)

- С добрым утром! (Пальцы рук переплести - «рукопожатие»)

- Потянулись, потянулись, потянулись. (Не разжимая пальцев, руки вверх, потянуться)

- Стали дружно умываться. (Ладонки трут друг друга, имитируя намыливание)

- Полотенцем вытираться.

(Поочередные скольльзящие движения руками от основания тыльной стороны кисти к кончикам пальцев)

- Каждый пальчик вытираем, не один не забываем.

(Каждый пальчик массируется, имитируется процесс вытирания рук)

- Дружно делаем зарядку!

(Пальцы рук переплетены, вращательные движения кистями рук вперед и назад. Пальцы расслаблены, взмахи кистями).

- И уселись за тетрадку. (Руки на парте согнуты в локтях).

Вежливые слова и здоровье.

Учитель предлагает детям правильно списать с доски написание там слова: спасибо, пожалуйста, с добрым утром, спокойной ночи. Пусть дети подумают, что общего между этими словами продолжают список.

- Дети, слова, которые вы написали, называют волшебными. Они добрые, ласковые. Такими становятся и люди, которые их говорят и которые их слышат. Говорите чаще друг другу “спасибо”. Когда люди здороваются, они желают здоровья, а желание рано или поздно исполняются. Давайте все вместе скажем:

- я хочу быть здоровым;

- я могу быть здоровым;

- я буду здоровым!

Математический разбор пословицы (сложение и вычитание).

Вставай в 5, завтракай в 5, обедай в 5, ложись в 9 – проживешь 99.

1. Через сколько часов после подъема рекомендуется завтракать? $9 - 5 = 4$ ч.

2. За сколько часов до сна пословица рекомендует ужинать? $9 - 5 = 4$ ч.

3. Сколько часов составляет нормальная продолжительность сна? 9 ч. вечера = 21 ч.; $24 - 21 = 3$ ч.; $3 + 5 = 8$ ч.

- Продолжительность сна в возрасте до 10 лет должна быть 10 часов, т.е. нужно ложиться в 9 ч., а вставать с 5 до 7 ч. Если выспался, не надо залеживаться в постели – “с курами ложись – с петухами вставай”.

Правильная поза учащегося во время занятий.

1. За столом (партой):

Длина сиденья стула должна соответствовать длине бедер ребенка. Высота ножек стула должна равняться длине голени. Голеностопный, коленный и тазобедренный суставы при сидении образуют прямой угол. Между краем стола и грудной клеткой сидящего ребенка необходимо выдерживать расстояние, равное ширине кисти ребенка.

2. При письме:

Сидеть нужно с одинаковой нагрузкой на обе ягодицы. Позвоночник опирается на спинку стула. Предплечья лежат на поверхности стола симметрично и свободно. Надплечья находятся на одном уровне. Голова чуть наклонена вперед. Расстояние от глаз до стола (тетради, книги) соответствует 30—35 см. Тетрадь при письме должна лежать на столе под углом 30°. Левая рука (правая рука у левшей) учащегося поддерживает и двигает тетрадь снизу вверх.

3. При чтении:

Поза при чтении в основном совпадает с позой при письме. Предплечья симметрично, без напряжения лежат на поверхности стола (парты), кисти поддерживают книгу с наклоном по отношению к глазам под углом 15°.

4. Стоя:

Стоять надо свободно, без напряжения, с равномерной нагрузкой на обе ноги. Голову не наклонять, следить за симметричным положением надплечий, углов лопаток.

Динамическая пауза «Самолёт»

Руки ставим мы вразлёт. (руки в стороны)

Появился самолёт. («полетаем» как самолёт)

Мах крылом туда-сюда. (наклоны влево-вправо)

Делай «раз», делай «два». (повороты влево-вправо)

Раз и два! Раз и два! (хлопаем в ладоши)

Руки в стороны держите, (руки в стороны)

Друг на друга посмотрите. (повороты влево-вправо)

Раз и два! Раз и два! (прыжки на месте)

Опустили руки вниз, (опустили руки)

И на место все садись! (сели на места)

Физкультминутка «Мячики»

(игра проводится 2 раза)

Девочки и мальчики прыгают как мячики,

И ногами топают и руками хлопают.

То по кругу побегут,

То присядут, отдохнут.

А потом опять скакать,

Ну, никак их не унять!

2.6. Работа с родителями по формированию навыков здорового образа жизни у детей

В педагогическом процессе учреждений дополнительного образования детей важно организовывать и использовать такую силу, как родители.

Главные основы здорового образа жизни закладываются в семье. Папа и мама, бабушки и дедушки своими жизненными принципами и укладом, отношением ко всему миру формируют позицию ребенка в вопросах здоровья, режима, питания, активного отдыха, занятий физкультурой и спортом.

Главное, чтобы пример семьи был позитивным, а не наоборот. А позиция всех ее членов по отношению к здоровью ребенка и своему тоже, соблюдению норм здорового образа жизни – конструктивной.

Именно поэтому в работе по оздоровлению детей обязательно сотрудничество педагогов с родителями, которое призвано создавать в семье благоприятную для воспитания среду, улучшать межличностные отношения. Только совместными усилиями можно сформировать здоровый образ жизни у подрастающего поколения.

Родителям необходимо постоянно напоминать об основной роли семьи в закладывании основ здорового образа жизни, о физическом и духовном становлении, об ответственности родителей за формирование жизненной позиции детей. Призывать чаще быть рядом с ребятами, разделять их интересы, поддерживать их стремления и хобби.

Самыми распространенными формами работы с родителями являются:
чтение лекций о гигиене, проведение бесед, родительских факультативов;
консультирование родителей, имеющих детей осложнённого поведения;
рекомендации об организации режима дня;
дни открытых дверей.

Проводимая с родителями работа помогает воспитанию и развитию детей. Работа учреждений дополнительного образования с семьёй предполагает две основные формы: *коллективную и индивидуальную.*

В основе этих форм должны лежать одобрительные отношения педагогов к инициативе родителей, готовность оказать помощь семье, конкретные рекомендации и советы по возникающим у родителей вопросам.

С этой же целью проводятся следующие профилактические беседы:

«Профилактика нарушений зрения»;
«Об отношениях с окружающими»;
«Движение для здоровья»;
«О правильном питании»;
«Ребенок и компьютер»;
«Физическое и психическое развитие младших подростков»;
«Влияние вредных привычек членов семьи на здоровье детей»;
«Красота и здоровье»;
«Семейные традиции»;
«Значение режима дня в воспитании детей» и др.

Результатом подобного сотрудничества родителей и педагогов является повышение ответственности семьи за здоровье и физическое развитие детей. (*Приложение № 1,6*)

3. Заключение

Залог успеха в любом деле – глубоко продуманная организация и творческий подход исполнителей.

Социальная защита детей, укрепление их здоровья и профилактическая оздоровительная работа учебных заведений становится актуальными проблемами общества, государства, семьи, школы и учреждений дополнительного образования детей.

Педагог в образовательном процессе должен выступать как руководитель межличностных отношений, от его профессиональных качеств и коммуникативных воздействий зависит эмоциональный фон. Психологический климат и комфортность в коллективе, которые напрямую способствуют формированию здорового образа жизни воспитанников. Признаками положительных коммуникативных воздействий в межсубъектных отношениях являются: взаимная удовлетворенность, сотрудничество и взаимопомощь; высокая активность ребенка на основе внутренней мотивации.

В новых условиях жизни приоритетными направлениями в системе подготовки и организации воспитательно-оздоровительной работы становятся: *физическое развитие детей и укрепление их здоровья; психологическая самозащита личности; правильное и здоровое питание; привитие навыков личной гигиены; профилактика вредных привычек; обучение поведению в экстремальных ситуациях; культура здоровья человека.*

Готовность детей к организации и формированию здорового образа жизни – одно из проявлений ключевых позиций здоровой личности. Такая готовность характеризуется:

положительным эмоциональным отношением к проводимым мероприятиям по воспитательно-оздоровительной работе в образовательном учреждении, к учебным занятиям

практической включенностью в совместную оздоровительную деятельность в системе «педагог-воспитанник- родитель»;

осознанием специфики этой работы в учреждениях дополнительного образования детей, самостоятельно в домашних условиях и вне дома, индивидуально и коллективно, в общении с педагогами, родителями, сверстниками и прочими участниками данного процесса, в рамках которого он протекает.

Реализация задач здорового образа жизни и всей системы учебно-воспитательной работы в образовательном учреждении невозможна без тесного сотрудничества всех участников педагогического процесса: детей, родителей, педагогов. Представления у детей и их родителей о здоровом образе жизни должны формироваться с самого раннего возраста их ребенка.

Воспитательно-оздоровительная работа по формированию духовно-физического здоровья приобщает детей к организации индивидуальных, групповых и массовых оздоровительных мероприятий, улучшает нравственно- психологический климат в коллективе, содействует лучшему пониманию друг друга, установлению личных контактов и обмену мнениями, создавая атмосферу дружелюбия. В процессе организации здорового образа жизни формируются навыки управления, своим состоянием здоровья, включая правильное использование внутренних резервов организма.

Библиографический список для педагогов

1. Алоева М. А. Классные часы в 5- 7 классах. – Изд.5-е – Ростов н/Д: Феникс, 2005.
2. Белогуров С. Б. Популярно о наркотиках и наркоманиях. – СПб, 1998.
3. Воронова Е. А. Здоровый образ жизни в современной школе: программы, мероприятия, игры. – Изд.2-е.- Ростов н. /Д: Феникс, 2008.
4. Воронова Е. А. Клуб внеклассных дел. Интеллектуальные вечера и викторины. – Ростов н. /Д: Феникс, 2008.
5. Герасимова В. А. Классный час играючи. Выпуск 6.- М.: ТЦ Сфера, 2004.
6. Гоголан М. Прощайтесь с болезнями. – М., 1998.
7. Гурин В.Е., Дектерев Е.А., Дубровский А.А. Педагогика здоровья учащихся. – Краснодар, 1993.
8. Дегтерёв Е.А., Синицын Ю.Н. Управление современной школой. Педагогика здоровья. – Ростов н. /Д: «Учитель», 2005.
9. Ермолаев В. Я. Педагогика доктора Дубровского – Анапа, 1993.
10. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твоё здоровье. – СПб, 1997.
11. Карташев Н.Н. Методические рекомендации по физиолого-гигиеническому исследованию режима дня.- Волгоград, 1997.
12. Ковалева Е. Л. Учиться легко и весело.- Волгоград, 1996.
13. Мельничук В.М. Я и моё здоровье. – Новосибирск, 1997.

14. Мочалова П.П. физиология и школьная гигиена.- М., 1993.
15. Тутушкина М.К., Васильев В.Л., Волков С. А. и др. Практическая психология для преподавателей. – М., 1986.
16. Педагогика здоровья./ Под ред. Амонашвили Ш.А.- М., 1992.
17. Научное образование и нравственное воспитание. Психологические проблемы нравственного воспитания детей./ Под ред. Арсеньева А.С.- М., 1992.
18. Детская патопсихология. Нарушения психики ребёнка./ Под ред. Э. Меш, Д.Вольф – СПб.: 2003.
19. Программа формирования здорового жизненного стиля./ Сост. Н.А. Сирота, В. М. Ялтонский – М., 2000.
20. Лечебная педагогика в школе./ Под ред. Э.Г. Малиночки – Краснодар, 1992.
21. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья, №2, 2000.
22. Чепик С.В., Уралов В. Д. Физкультурно-оздоровительная работа в комплексе мер социальной поддержки молодежи// «Дополнительное образование», №4, 2003.
23. Смирнов, Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе [Текст] / Н. К. Смирнов.– М.: АПК и ПРО, 2012. – с. 62.
24. Соколова, О. А. Здоровьесберегающие образовательные технологии [Электронный ресурс] / О. А. Соколова. – Режим доступа: <http://www.shkolnymir.info/>.

Библиографический список для детей

1. Анастасова Л.П., Иванова Н.В., Утешинский Д.Д Ты, твоё здоровье и твоё окружение.- М.,1997.
2. Вишневская Е.Л., Барсукова Н.К., Широкова Т.И. Основы безопасности жизнедеятельности.- М.: Русское слово, 1995.
3. Гоголан М. Попрощайтесь с болезнями.- М., 1998.
4. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твоё здоровье.- Спб, 1997.
5. Зайцев Г.К. Уроки Мойдодыра СПб.: Акцидент, 1994.
6. Козак О.М. Игры и забавы во время каникул и праздников.- СПб: Лениздат, 2000.
7. Мельничук В.М. Я и моё здоровье. – Новосибирск, 1997.
8. Миньков Н.Н, Костенко Н.Д. Основы безопасности человека в экстремальных ситуациях. – Самара, 1994.
9. Татарникова Л.Г. Я и моё здоровье.- Волгоград, 2002.
10. Чумаков Б. Н. Режим дня. – М., 2001.
11. Программа формирования здорового жизненного стиля/ Сост. Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский. - М., 2000

**Методическое пособие к
программе театра игры
«Каскад»**

***Автор: Боряк Н.Ф., заведующая
ОМО***

Методическое пособие к программе театра игры «Каскад» // Составитель:
заведующая организационно – массовым отделом Боряк Н.Ф./ - Магадан: МАУ
ДО «Дворец детского (юношеского) творчества», 2022 – 20 с.

Содержание

КУРС «Театральная игра»

КУРС «Актерское мастерство»

Тренинг на снятие зажимов

Освобождение мышц

Воображение

КУРС «Сценическая речь»

Квадраты и круги

Дыхательный комплекс

КУРС «Сценическое движение»

Координация движений

КУРС «Сценическая речь» (для группы чтецов)

Список литературы

Курс «Театральная игра»

Ключевые упражнения

Упражнение 1. Игра «Жребий».

Две – четыре команды по жребию вытягивают то или иное время года. Используя цепочку предлагаемых обстоятельств, одна команда в этих обстоятельствах существует, другая угадывает время года.

Упражнение 2. Тренировка памяти и наблюдательности.

«Вспомни и подробно опиши свою сегодняшнюю дорогу в школу». Ежедневное использование этого упражнения на занятиях вынуждает ребенка, день за днем совершая свое путешествие в школу, становится более внимательным, отмечать детали и подробности, таким образом тренировать память.

Упражнение 3. Развитие памяти, фантазии и воображения.

Дети сидят в полукруге. Педагог называет первое слово, которое является одновременно и темой будущей фантазии завязкой сюжетной линии. Каждый последующий ученик, повторяя все предыдущие слова, сказанные до него, называет свое, которое продолжает сюжет, развивая заданную тему. Упражнение заканчивает заранее названный педагогом студиец. При этом каждый должен организовать поток своих фантазий так, чтобы к финалу сюжет мог подойти в законченном виде, а каждый ребенок сумел максимально реализовать свой творческий потенциал.

Упражнение 4. «Борьба стихий».

Группа делится на четыре части, каждая из которых получает роль одной из стихий. По хлопку педагога начинается хаотичное движение в заданном педагогом ритме, в ходе которого каждая группа имитирует пластичной характер движения заданной стихии. Попеременно, то одна, то другая стихия по команде педагога занимает доминирующую позицию, а остальные, как бы подавляемые главенствующей стихией. Верхний уровень – движение в полный рост, нижний уровень – движение пригнувшись.

Упражнение 5. «Цветение и увядание».

Группа делится на актеров и зрителей. Для актеров упражнение начинается с положения в «точке» - дети сидят на корточках на полной ступне, при этом руки, корпус и шея максимально расслаблены. Педагог предлагает придумать каждому, зернышком какого растения он является. На счет 15-20, в заданном педагогом ритме растения вырастают. Группа зрителей пытается догадаться, что за растение перед ним, и помогает исполнителям уточнить рисунок роли. Затем на счет 15-20 «растения увядают» и снова уходят в «точку» - «зернышко». В середине и в конце упражнения педагог может задавать детям вопросы, связанные с предлагаемыми обстоятельствами жизни каждого растения.

Упражнение 6. «Аквариум».

Упражнение проводится после предварительных наблюдений за обитателями аквариумов дома и в зоопарке. Дети делятся на две группы: обитатели аквариума и дети пришедшие наблюдать за ними. Обитатели аквариума распределяют между собой роли и договариваются об устройстве своего дома, об условиях жизни и порядка в нем. Во время упражнения дети наблюдают за аквариумной жизнью, а рыбы, улитки, водоросли и т.п. могут наблюдать за детьми. В связи с различной средой обитания, темпо ритм существования обеих групп различный.

Курс «Актерское мастерство»

Упражнение 1. «Пьяный танец».

Приняв равновесную позу, резким движением с коротким выдохом, закрутит бедра против часовой стрелки. Дальше двигаться туда, куда понесет. Нужно довериться своему телу, предоставив ему самому выбирать направление движения, и заботиться о собственной безопасности. Нужно сосредоточиться на импульсах, исходящих, например, из солнечного сплетения, не сопротивляться им. И делать то, что хочется, не задумываясь: кричать, петь, смеяться, прыгать, кататься по полу. Предоставив, таким образом, телу полную свободу, нужно постараться определить направление психических импульсов, цель своих желаний. Определив цель, попытаться организовать хаос импульсов, не давая выражения импульсам, не направленным к данной цели, но используя их энергию для усиления верных импульсов. Постепенно нужно прийти к четкому и энергичному действию, направленному на достижение нужной цели. По окончании упражнения проанализировать свои ощущения.

Упражнение 2. «Игра в прятки с зажимом».

Нужно поставить перед собой несложную творческую задачу. Например, создать образ тигра, подкрадывающегося к добыче, и сразу же начать ее выполнять. Скорее всего, мгновенно возникнет внутренний дискомфорт от несоответствия собственной пластики пластике тигра. Нужно определить физические зажимы, возникшие от непривычного положения тела, и снять их соответствующим приспособлением частей тела к новому движению. Добившись относительного физического комфорта, нужно продолжить выполнение задачи. Теперь, возможно, возникнет отвлекающее ощущение собственной нелепости. Нужно сделать свои действия нелепыми до предела и работать в такой манере, пока внешний вид не перестанет интересовать и волновать исполнителя. Далее, например, может исчезнуть видение воображаемой жертвы. Тогда, продолжая действие, нужно постараться определить, что именно тормозит работу воображения, и исключить отвлекающие действия и объекты. Нужно продолжить работу, усложняя задачу и создавая самому себе новые трудности, отыскивая все новые внутренние препятствия и причины «не делать» - устранять их. Данное упражнение ни в коем случае нельзя отождествлять с методом работы над образом и ролью. Это лишь тренировка психического аппарата актера.

Упражнение 3. «Путь к цели».

Нужно поставить сложную психологическую задачу, например, подготовить маме сюрприз. Следует решить, какие нужны для этого действия: допустим, убрать комнату, украсить ее цветами, спрятать в комнате подарок. Для выполнения каждого из этих действий нужно найти ряд простых физических действий и проделать всю их последовательность. Затем следует исключить те действия, которые не работают непосредственно на задачу создания радостной атмосферы сюрприза. Раз за разом повторяя упражнения, нужно следить, чтобы каждое действие все больше приближало исполнителя к выполнению задачи, и чтобы по мере выполнения действий увеличивалось внутреннее ощущение радостного предвкушения.

Упражнение 4. «Дирижирование чувством».

Приняв равновесную позу нужно установить «эмоциональный ноль», задержать дыхание. На вдохе нужно мысленно произнести необходимую установку: «Злобная радость!» - если нужно найти такое настроение, или: «Хочу власти!» - если нужно стремиться к

определенной цели. На выходе нужно сделать движение, следуя первому импульсу. Повторяя движение, изменяя его интенсивность, длительность и направление нужно следить за изменением психического импульса. При необходимости следует подключить голос и речь. Найдя импульс нужного оттенка, необходимо найти и закрепить соответствующий ему жест. Далее следует переключиться на другие действия, но время от времени, по внезапной команде педагога мгновенно и интенсивно делать найденный жест, вызывая в себе нужный психический импульс. Жест по команде следует делать то физически, то мысленно.

Тренинг на снятие зажимов

Задача: помочь ребенку вернуться к себе естественному, подлинному, свободному. Тренинг построен по принципу: от невозможного, нереального к себе реальному. Он начинается с создания нереальных существ, с абракадабры, с неизвестных планет. Исчезают все оценочные критерии. Ребенок не может плохо сыграть абракадабру, потому что никто не знает, как надо. Это принципиально для детей. Важно действовать. Нужно, чтобы ребенок почувствовал суть - **действовать в вымысле**. Когда никто не устанавливает границы, приходит свобода, а вместе с ней – творчество. Ни один лист не падает некрасиво, ни одно облако не меняется негармонично. Мое воображение мной же играет – это важный момент. Актер и инструмент, и творец одновременно.

1. **Работа с «глиной».** Мы начинаем лепить придуманные нами образы: абракадабру, потом механизм, динозавров. Здесь «скульптор» - один ребенок, «глина» - другой. Мы лепим образы через статичные фигуры, а затем они оживают, и начинается их развитие. К рождению образа человека мы приходим от фантастики, от того, чего не бывает.

2. **Наращивание живого.** Из собственного тела, превратившегося в зерно, мы выращиваем микробы, планктон, земноводных, цветы и, наконец, человека.

3. **Работа по заданиям,** которые нужно моментально выполнить. Например, «рецепты», «сказки» и т.д. Принцип тот же самый: от абракадабры – к реальности, от необходимости сыграть самый фантастический, нереальный сюжет – к драме. Никто не знает, как сыграть телефонную или поваренную книгу. Поэтому сначала мы играем именно это, и только обретя собственную свободу, обращаемся к настоящей пьесе.

Упражнение 1. Поймать хлопок.

Вы хлопаете в ладоши и даете задание «поймать» это хлопок, как будто при хлопке из ваших рук вылетает шарик, бабочка или мячик. Поначалу ответ группы будет разрозненным – хлопки детей рассыплются, как горох. Добивайтесь единого, слитного звука. Чтобы ваш хлопок ловился молниеносно. Меняйте предмет, «вылетающий» из ваших рук (пуля, колечко). Только после четкого выполнения этого упражнения можно переходить к следующему, значит внимание группы достаточно устойчиво.

Упражнение 2. Невидимая нить.

Предложите детям представить, что между вами и каждым из них, от груди к груди, протянута невидимая ниточка. Она не должна ни порваться, ни провиснуть, при всех ваших дальнейших движениях: расстояние от груди до груди всегда остается неизменным. Соблюдая это условие, начинайте осторожные передвижения вперед- назад, влево вправо; не забывая про хлопок. Чередуйте передвижения и хлопки. Постепенно делайте свои перемещения все более и более неожиданными, и сложными. Но в любом случае

расстояние между вами и каждым из участников должно оставаться неизменным. Это позволит активизировать внимание детей, перевести его с рук на все тело. Ребенок внимателен «всем телом» и, что особенно важно, находится во взаимосвязи с вами. Чередую и совмещая хлопки и передвижения, старайтесь довести их до максимально быстрого темпа. Пусть дети бегают вслед за вами по всей площадке, стараясь сохранить невидимую нить. Таким образом, вы еще и разогреете детей, сделаете их мышцы теплыми и податливыми для проведения дальнейших упражнений. В идеале группа должна двигаться как один человек, четко реагируя на паузы и изменения темпа, при этом ещё и ловя хлопок. Если упражнение выполняется успешно, переходите к следующему.

Упражнение 3. Много ниточек или большое зеркало.

Предложите детям представить, что не только корпус, но и все тело связано с ними невидимыми нитями, т.е. дети становятся как бы вашим отражением в зеркале. Все движения головы, рук, ног, корпуса одновременно, без отставания воспроизводятся в этом зеркале. Начинайте движения медленно и плавно, например, с правой руки. Затем усложняйте: одна рука идет вверх, другая – в сторону; поднимается нога, а руки тянутся вверх... Если чувствуете, что внимание ослабло, восстановите его хлопком. Доведите комплекс движений до максимальной сложности и разнообразия.

Освобождение мышц

Упражнение 1. Взрыв.

Исходное положение «в точке», т.е. на коленях, руки обнимают колени, а голова максимально опущена. Положение тела замкнутое, закрытое. Это может быть икринка, яйцо, зерно – в зависимости от того, что мы хотим получить в итоге. В данном случае это зародыш новой звезды или даже вселенной. Из точки нужно взорваться по хлопку: максимально активно выбросить из себя в окружающий мир энергию, чтобы каждая ваша клеточка, каждый участок тела ее излучал. Позы разнообразные. Между хлопками и взрывом не должно быть ни секунды паузы. Акцентируйте внимание детей на том, чтобы они не думали, какую позу примет их тело. Поза рождается спонтанно. Важно, чтобы они не успевали ее придумать. Неожиданный хлопок и жесткое требование мгновенного взрыва.

Упражнение 2. Ртутный шарик.

Объясните детям на примере градусника, что ртуть – это жидкий металл серебристого цвета, что шарик ртути очень капризен и при резком движении разбивается на множество мелких капель. И вот, руки детей уже разогреты хлопками, скажите им, что их пальцы созданы из полых трубок, как у птиц. «Представьте себе, что вы птицы. Все ваши косточки на руке созданы только из полых трубочек. По ним может передвигаться ртутный шарик. Нужно стараться, чтобы он не разбился. Перекатить шарик из сустава в сустав, не минуя ни одного сочленения, очень трудно, поэтому мы делаем все крайне медленно и внимательно». Если для ребят это очень сложно, пусть будет просто металлический шарик серебристого цвета. Положите ваш шарик в самый кончик мизинца левой руки, который как бы запаян. Почувствуйте его вес, объем, температуру. Желательно даже увидеть его серебристый цвет – как будто маленькая звездочка сверкает у вас в кончике мизинца. Теперь аккуратно, медленно – медленно, пользуясь минимальным углом наклона – а то шарик разобьётся – переместите его в место соединения фаланг, как в лузу. Пусть полежит, отдохнет. Далее столь же медленно переместите его в следующий сгиб вашего пальца и потом в его основание. После упражнения спросите у детей: «Что изменилось в

ощущениях веса тела? В отношении к собственному телу?» Скорее всего, дети скажут, что их рука стала как бы воздушной, легкой и «очень своей». Если этого результата достигнуть не получилось, значит, упражнение было выполнено недостаточно тщательно и через некоторое время его нужно повторить. Так мы вернем ребенку нормальное ощущение своего собственного тела: легкого, приятного, послушного. Вернем ощущение себя, а это не так уж мало. Далее можно усложнять это упражнение и перемещать шарик его по всему телу. В ходе этого упражнения дети принимают самые невероятные позы – и очень хорошо! Это освобождает их тело. Желательно, чтобы они «видели» блеск ртутного шарика.

Воображение

Упражнение 1. Я – скульптор, а моя рука – глина.

Из своей собственной руки нужно слепить простейший организм. В этом упражнении выделяются три этапа: Слепить существо, дать ему имя и вдохнуть в него жизнь, т.е. «одухотворить». На первом этапе важно слепить то совершенное, по меркам автора, что даст принципы новой жизни. Оно должно ему самому нравиться. Когда существо готово, нужно дать ему имя. Имя не должно быть реальным. А потом нужно вдохнуть жизнь в это существо. Ожившее существо со всем на свете сталкивается впервые. Это важно. **На сцене для актера все и всегда должно происходить впервые.** Существо впервые знакомится с пространством, осязает, обоняет, видит. Оно проживает свой первый день на земле. Существо устало, оно «засыпает». После «засыпания» на счет 10 мы возвращаемся в реальность. Упражнение длится 30-40 минут. После упражнения нужно попросить детей посмотреть на свои руки, подумать, появилось ли в них что-то новое. Можно усложнить упражнение - перейти к групповой его форме, где будут действовать согласованно руки многих людей.

Упражнение 2. Чугунный шар.

Упражнение выполняется в полном молчании. В центре круга, образованного из 10 человек, «лежит» большой «чугунный шар», ядро от царь-пушки. Задача ребят - медленно поглаживая его, чувствуя руки партнеров, воссоздать поверхность воображаемой сферы. При этом не надо спешить: руки должны двигаться медленно, но слитно по всей поверхности шара: вверх – вниз, влево – вправо. Дети сосредотачиваются на неровностях поверхности, пробуют почувствовать холод металла. В идеале, шар должен стать «виден». Когда удалось добиться того, что 10 пар рук создают одну ровную поверхность, можно попросить эту группу «поднять» ядро, хотя бы оторвать его от земли. Не говорите о том, что действие должно выполняться правдиво. Не нужно, чтобы дети думали о том, как они выполняют упражнение. Однако можно спрашивать об их ощущениях: где поверхность более шероховатая или более гладкая, где совсем холодная, а где уже согретая руками. Если дети поверили в этот коллективный вымысел, то, поднимая ядро, они будут приседать, подлезать под него, щекой прижиматься к поверхности, вытягивать руки к самому низу шара. Вначале должны напрягаться ноги, потом спина, руки. К моменту отрыва шара от земли дети должны в полной мере чувствовать друг друга и действовать синхронно. Если шар настолько тяжел, что поднять его не удастся, лучше не доделывать упражнение до конца. Нельзя провоцировать детей на ложь.

Упражнение 3. Замороженный.

Каждый участник упражнения представляет себе, что он замерз в ледяной глыбе 100 000 лет назад. Надо выбраться из ледяной глыбы за счет собственной энергии, т.е. растопить

весь лед и выйти наружу. Это упражнение очень эффективно как для физического освобождения – снятия мышечных зажимов, поскольку протекает в сфере воображения. Упражнение трудоёмко, но очень эффективно. Длится 40-45 минут, чем дольше, тем лучше. Глаза у всех замороженных закрыты. Начинается очень медленное, постепенное отморозение: с движения бровей, кончика мизинца или губ. Упражнение надо делать очень сосредоточенно, не торопясь. Пусть дыхание станет действием по растапливанию льда, который как тисками, сковал все тело. Тщательность и подробность совершения простейших действий позволяют поверить в вымысел, подлинно, по-настоящему уйти в игру. С каждым малейшим успехом, допустим, удалось освободить веки, интенсивность освобождения из плена увеличивается, возрастают возможности для достижения цели, укрепляется вера в себя. Упражнение заканчивается рождением по сути нового человека, свободного, полного веры в себя.

Упражнение 4. Молекулы.

Мы занимаем собой пространство класса, постоянно перемещаясь на разной скорости по команде «суета». На 1-ой – максимально медленно, на 10-ой – предельно быстро, все остальные – промежуточные. Скорости «переключает» педагог, объявляя: 3, 7, 5-я и т.д. Важно следить за тем, чтобы нигде не возникло пустот. Затем упражнение усложняется. Педагог по команде «суета» предлагает занимать пространство, превращаясь в нечто невероятное, например. В букву «зю», в «кукарямбу» и т.д. Следующее упражнение – объединение с партнером. Педагог командует «Молекула -2». Значит, все должны мгновенно распределиться по парам и замереть. Пару образуют партнеры, оказавшиеся ближе друг к другу. «Молекулу -3» образуют три человека. «Молекула -4» соответственно -4 и т.д. Это простейший способ распределиться по группам, которые будут выполнять задания. «Суета» сменяет образование молекул, затем они распадаются снова.

Упражнение 5. Переход.

Нужно пройти «по тонкому льду», от одной до другой стены класса, затем по «вспаханной земле», «босиком по гравии», «по холодной траве с росой», «по углям», «по колена в снегу». Меняя предлагаемые обстоятельства, мы меняем логику поведения будущих артистов. Их основная задача - поверить и подлинно действовать в вымысле. С помощью этого упражнения достигается мышечная свобода. Важно начинать именно с ног, потому что они менее выразительны у современного человека, атрофированы как инструмент творчества.

Упражнение 6. Диалог ногами.

Нужно что-то сказать и получить ответ, разговаривая ногами. В данном случае ноги – это язык актера. Кто-то может топтать ногами в определенном ритме или выписывать лежа кренделя в воздухе или передавать информацию касанием больших пальцев ноги.

Упражнение 7. Написать ногами коллективное письмо.

Используя команду «суета», распределяемся по группам в 4-5 человек. Одна группа «пишет» другой «письмо». Первую фразу пишет первый член группы, второй должен его понять, подхватить и развернуть мысль. И так каждый следующий. Другая группа подобным же образом пишет ответ. Так рождается актерский ансамбль.

Упражнение 8. Диалог шеей.

Так же, как и ногами, нужно вести диалог шеей, одной из самых зажатых частей тела. Нужно стремиться к тому, чтобы дети передавали информацию именно шеей, а не глазами. Полностью исключить глаза из процесса общения невозможно, но их выразительность

должна быть минимальной. Усложнение упражнения - разговор плечами, локтями, коленями, спинами.

Упражнение 9. Скульптор лепит звук.

В этом упражнении один человек – скульптор, а другой – глина. Повинуясь воле скульптора, пластичная глина – тело партнера, фиксирует каждое движение. Скульптор поднял руку - она замерла. Отодвинул в сторону мизинец – он зафиксировался. На счет «раз» или по хлопку глина издает звук. Этот звук дает название будущей скульптуры. Скульптор создает пластический образ этого звука. Глина не может сама менять форму. Упражнение происходит в тишине, у глины глаза закрыты. Затем, после хлопка ведущего, глина в образе звука оживает. Скульптор наблюдает. Через время они меняются местами. Рекомендуемые механизмы: очковтиратель, мозгопромыватель, комбайн кухонный, мясорубка, самолет и т.д. К концу года на счет «раз» или по хлопку дети могут изобразить мотоцикл, прищепку, дым от костра, подводную лодку и т.п.

Упражнение 10. Жизнь бабочки.

В выполнении этого упражнения участвуют все дети. Педагог поясняет, какая фаза превращений вслед за какой наступает. Исходное положение – дети в «точке». В данном случае это личинка бабочки. Личинка освобождается от твердого слоя и превращается в гусеницу. Она живет какое-то время как гусеница, потом начинает плести свой кокон и обращается в куколку, которая готовится к тому, чтобы стать бабочкой. Потом из куколки рождается бабочка и начинает жить. У каждого ребенка своя скорость роста, никого не надо торопить. И при этом каждый индивидуален.

Курс «Сценическая речь»

Педагогические методы

- *Метод полных нагрузок.* Превращает тренинг в цепь целесообразных, вытекающих одно из другого упражнений, разбитых на комплексы, между которыми существует логическая связь.
- *Метод ступенчатого повышения нагрузок.* Предполагает ступенчатое увеличение нагрузок по мере освоения студийцем голосоведения и сценической речи.
- *Метод игрового существования.* Это аспект студийной работы. Только апеллируя к воображению ребенка, можно добиться положительных результатов.
- *Метод импровизации.* Он дает возможность выявлять у ребенка скрытый творческий потенциал, а также помогает провоцировать студийцев на контрастность, открытость, позитивное отношение к себе, друг к другу и окружающему миру в целом.

Тренинг

Здесь, так же, как и в тренинге по актерскому мастерству, приведены упражнения комплексами. Они расположены в том порядке, в котором должны выполняться на занятии. Педагог выполняет упражнения вместе с учащимися. Он не отдает команды в прямом смысле этого слова, но все ориентируются в ритме действий и дыхания, в порядке выполнения упражнений на педагога.

Подготовительный комплекс

Поскольку мы утверждаем, что в процессе звукоизвлечения участвует всё тело человека, то и начинаем занятие с подготовки его к этому процессу. Разогреть тело следует с макушки головы до пальцев ног. Каждый блок упражнений заканчивается «сбросом», т.е. расслаблением тела.

Разогрев суставов

Исходное положение – стоя. Для выполнения этого упражнения прогреваем ладони – трем одну о другую. Когда ладони стали горячими, начинаем круговыми движениями растирать поочередно суставы в следующем порядке: запястье, локти, плечи, шея, поясница, колени, голени. Соответственно в ходе упражнения постепенно сгибаемся до нижней точки наклона. После выполнения упражнения медленно поднимаемся, «выстраивая» позвоночник от копчика до шеи.

Квадраты и круги

Упражнения для шеи и головы

Упражнение 1. Потолок – пол.

Следует очень медленно опустить голову как можно ниже, затем также медленно как можно дальше откинуть ее назад. Всего 8 движений. Не следует сообщать детям о цели упражнения – освобождение мышц. Оно должно прийти само собой в результате правильного исполнения упражнения.

Упражнение 2. Метроном.

Медленно дотягиваемся одним ухом до левого плеча, то другим до правого плеча. Всего 8 движений.

Упражнение 3. Черепаха – 1.

Это упражнение для шеи. Как можно больше вытягиваем вперед подбородок и также медленно уводим назад. 8 движений.

Упражнение 4. Индийский танец.

При вертикально неподвижной голове шея двигается влево и вправо на максимально возможное расстояние. 8 движений.

Упражнение 5. Квадраты головой.

Движение головой: вперед-вправо-назад – влево, вперед – вправо - назад – влево. Всего по 4 «квадрата», меняя направление.

Упражнение 6. Медленные вращения – круги.

Делаем по одному вращательному движению головой в каждую сторону.

Упражнения для плеч

Упражнение 1. Снять пиджак.

Делаем движения плечами вниз – вперед - вверх – назад - вниз, фиксируя их, как будто сбрасываем пиджак рывками. Движения напряженные и медленные. Повторить 4 раза.

Упражнение 2. Надеть пиджак.

Движения вниз – назад – вверх – вперед - вниз. По 8 движений вверх- вниз и вперед - назад. Повторить 4 раза.

Упражнение 3. Круги плечами.

Такие же движения, как в предыдущем упражнении (вверх- вниз - вперед- назад), но плавно, т.е. делаем круги.

Упражнения для ног

Упражнение 1. Круги от бедра.

Нога идет от бедра вверх - в сторону - вниз, носок вытянут. 8 кругов в одну сторону, 8 в другую. Затем повторяем то же самое другой ногой.

Упражнение 2. Круги от колена.

Нога идет от колена. 8 вращений в одну сторону, 8 в другую. Меняем ногу.

Упражнение 3. Круги от стопы.

Вытянутым носком делаем 8 круговых движений от стопы в одну сторону, 8 в другую. Меняем ногу.

Технология «стрейч» Абрамова

Упражнение 1. Пол - потолок, или Пресс.

Ноги на ширине плеч, немного согнуты в коленях, стопы стоят параллельно. Руки подняты ладонями вверх, как бы держат потолок. С силой сопротивляемся надвигающемуся полу и потолку одновременно. Мы похожи на вертикальную пружину, которую хотят сжать. Достигнув максимального напряжения, делаем сброс.

Упражнение 2. Пол - потолок или Веревка.

Прямые ноги стоят прямо, стопы параллельны, руки подняты вверх в «замке». Представляем, что к ногам и рукам привязана веревка, которую одновременно тянут и вниз и вверх. Мы пружина, которую растягивают вертикально. Достигнув максимального напряжения – сброс.

Упражнение 3. Пол – потолок – стена слева – стена справа, или Крест.

Ноги прямые на ширине плеч, руки вытянуты в сторону на уровне груди. Нас тянут одновременно вверх, вниз в разные стороны. Таким образом, в очень короткий промежуток времени мы приводим все мышцы в рабочее состояние, после чего они смогут активно работать на протяжении всего занятия.

Дыхательный комплекс

«Дыхание является физиологической основой речеголосового звучания. Это один из самых существенных элементов искусства речи, от того, как дышит актер, чтец, как он пользуется своим дыханием, зависит красота, сила, легкость его голоса, мелодичность речи». Процесс обучения верному смешанно–диафрагматическому дыханию достаточно трудоемкий, но, освоив его, мы получаем возможность управлять дыханием сознательно. Дыхание мы формируем постепенно. Начинаем с простых упражнений, которые знакомят обучающегося с самим принципом такого дыхания; стараемся зафиксировать сознание ученика на смысле термина «вдох вниз живота» и очень внимательно следим за тем, чтобы он понял принцип такого дыхания. От этого зависит результат.

Упражнение 1. Перед сном.

Лечь на пол, на спину, положить руки на живот. Полностью расслабить все мышцы и, вспоминая, как умиротворенно дышится перед сном, попытаться отследить технологию этого вдоха. Затем следует обратить внимание на положение живота, диафрагмы, грудной клетки в процессе дыхания и попытаться мысленно зафиксировать это положение. Необходимо повторить вдох, сознательно утрируя движения мышц живота; обратить особое внимание на расслабленность плеч. Когда же ученик понял принцип дыхания и овладел им, приступаем к вариантам упражнения со счетом (выполняется лежа). Вдох – задержка дыхания – выдох на счет. Сначала выдох длится на 3 счета, затем 6, 9 и т.д. Вдох 5 секунд – задержка дыхания 5 секунд – выдох 5 секунд. Повторить 6 раз.

Упражнение 2. Поклонение солнцу.

Все стоят в кругу. Ноги на ширине плеч, стопы стоят параллельно, руки свободно опущены вдоль корпуса. На выдохе ладони сложить домиком на уровне груди.

Далее:

- вдох - руки и голову поднять вверх;
- выдох – наклон, руки ладонями упираются в пол;
- вдох – левую ногу отставить назад, голову поднять вверх;
- выдох – нога возвращается на исходную позицию, голова опущена вниз;
- вдох – выдох - повторить то же самое с правой ноги;
- вдох – выпрямить позвоночник, голову держать прямо;
- выдох - ладони сложить домиком на уровне груди.

Упражнение выполняется одновременно всеми сначала в очень медленном темпе. Постепенно темп ускоряется до максимально быстрого, затем следует успокоить дыхание. Для этого выполняется специальное упражнение.

Упражнение 3, Два вдоха и два выдоха.

Ученики хаотично двигаются по помещению. Дыхание свободное. По хлопку педагога они останавливаются и делают по два вдоха и выдоха. Затем двигаются дальше, меняя темп. Хлопок, опять смена темпа и т.д., пока дети не научатся делать вдохи (в живот) совершенно синхронно.

Упражнение 4. Черепаха – 2.

Шею вытянуть вперед – вдох в живот, убрать назад – «холодный выдох» через длинное произнесение звука «п».

Упражнение 5. Мельница.

Вдох в живот - руки поднимаем вверх. Задержка дыхания. Выдох – наклон, руки опускаем вниз. И так 6 раз. Усложняем упражнение. Вдох – корпус, голову, руки опускаем вниз. Выдох – корпус выпрямляем, руки поднимаем вверх. 6 раз.

Упражнение 6. Катание на мячике.

Из положения «сидим на мяче» перекатываемся с пятки на носок - выдох, с носка на пятку – вдох. Затем, наоборот: с пятки на носок - вдох, с носка на пятку – выдох.

Упражнение 7. Тряпичная кукла-1.

Вдох – руки поднимаем вверх «в замок», выдох – бросок расслабленного тела вправо, влево, вперед.

Упражнение 8. Мяч – насос.

Дети распределяются по парам, договариваются, кто из них мяч, а кто насос. Тот, кто изображает мяч, - «сдувается», т.е. сидит на корточках, расслабив корпус. Второй медленно, с усилием опускает корпус вниз, произнося звук «с», - изображая насос. Первый поднимается на вдохе, изображая надувшийся мяч. Затем он сдувается, произнося «пш». Вся группа работает одновременно под счет педагога. Упражнение повторяется 6-8 раз, после чего ребята меняются ролями.

Курс «Сценическое движение»

Ключевые упражнения

Упражнение 1. «Построение позвоночника».

Поставить ноги чуть шире ширины плеч, немного согнуть в коленях, проверить расслабление остальных частей тела. Последовательно расслабить позвоночник, начиная с головы и до поясницы, стараясь при этом ощущать каждый отдельный позвонок. Дойдя до последнего позвонка повесить тело на воображаемую перекладину, находящуюся под животом. Всю верхнюю часть тела полностью расслабить. Затем произвести обратный процесс: начиная с последнего, каждый позвонок поставить друг на дружку. Не спешить и стараться процесс контролировать сознательно, следить за ощущениями. Обратить внимание на шею и плечи, они не должны напрягаться. Когда первый позвонок встал на место, голова поднимается над позвоночником легкая, словно воздушный шарик на нитке. Это упражнение помогает достичь для каждого конкретного человека максимально правильной постановки тела. Желательно, чтобы в таком положении человек находился всегда, и оно стало нормой. Для этого на занятиях мы повторяем его достаточно часто.

Упражнение 2. «Я – мир».

Поставить ноги шире ширины плеч, колени чуть согнуть, выстроить позвоночник, расслабив другие части тела (исходное положение), закрыть глаза и внутренним взглядом пробежать по телу. Представить и ощутить себя частицей пространства (комнаты, города, земли, вселенной и т.д.), услышать все звуки вокруг себя и внутри себя; увидеть все, что находится вокруг, не открывая глаз; почувствовать тепло или холод окружающего пространства. Затем снова остановить внимание на своем теле, на дыхании, внутренним взглядом пробежать по всем закоулкам тела, по позвоночнику добежать до головы и открыть глаза. Упражнение помогает отключиться от внешних воздействий, на время забыть о повседневных проблемах, почувствовать собственную значимость в этом пространстве и в данную секунду, сосредоточиться и настроиться на работу. Упражнение выполняется группой в кругу вместе с педагогом.

Упражнение 3. «Оживание».

Принять исходное положение, последовательно осваивать пространство вокруг себя всеми частями тела, сначала в отдельности, потом всеми сразу. Потрогать и ощутить холод или тепло воздуха вокруг себя глазами, носом, ушами, лбом, волосами, плечами, пальцами, ногами и т.д. Стараться ощущать пространство одновременно перед собой, за собой, сбоку и снизу. Для этого упражнение нужно выполнять концентрированно и достаточно быстро. Упражнение помогает разогреть тело перед основным блоком разминки. Так как движения последовательные, но беспорядочные, расслабление и напряжение разных групп мышц (даже лицевых) приводит к продуктивной подготовке к разминке.

Упражнение 4. «Растяжка».

Весь блок растяжки делается от головы к ногам и обязательно чередуется с расслаблением. Сложные растяжки (шпагат, колечко и т.д.) выполняются на восемь счетов. С каждым последующим счетом увеличивается степень сложности и уменьшается напряжение мышц. Достигается это с помощью дыхания. Итог блока гимнастической растяжки – максимальная свобода движений.

Координация движений

Упражнение 1. «Движение в пространстве».

Беспорядочное движение в пространстве с открытыми глазами вперед, назад, влево, вправо, затем с закрытыми глазами, периодически меняя темп и направление движения. При этом нужно стараться ощущать воздух вокруг себя, слушать партнеров и думать о них, пытаться избегать столкновений, предчувствуя их. Если глаза открыты, определить собственное значение в данном движении, свое отношение к происходящему (что нравится и что мешает). Если глаза закрыты, постараться отдать себя всеобщему перемещению, быть всего лишь частичкой в пространстве, созданном только что участниками упражнения. Упражнение выполняется в группе, постепенно увеличивается сложность поставленных задач, меняется качество движений (не только вертикаль, но и горизонталь), появляются внешние воздействия (предметы, музыка, шумы и т.д.). Упражнение помогает научиться владеть пространством вокруг себя, ощущать пространство и партнеров с помощью всех органов восприятия одновременно (не только с помощью зрения, слуха, осязания). Выполняя упражнение достаточно часто, студиец учится владеть любой сценической площадкой, работать с любым количеством партнеров. Гораздо шире появляется возможность использовать пространство вокруг себя в жизни. Ощущения становятся ярче и сильнее, чувство комфорта возникает не только в привычной обстановке, но и в незнакомом месте, например, в темноте; появляется уверенность в выполнении каких бы то ни было движений в жизни, чувство равновесия, исчезают многие страхи, связанные с движением.

Упражнение 2. «Движение и музыка».

Нужно услышать данную музыку, определить для себя ее характер, почувствовать настроение, сконцентрировать внимание на тех воображаемых образах, которые рождаются под воздействием этой музыки, и спокойно их созерцать. Попытаться настолько отключиться от реальной обстановки, чтобы ловить те импульсы тела, которые, может быть, возникнут при прослушивании музыки и созерцании образов. Если импульс достаточно сильный, нужно начать двигаться вслед за ним, не думая о качестве и форме движения. Стараться погрузиться в свой собственный мир воображения, выполняя какие-либо движения, только если они рождаются. Упражнение помогает освободить свое тело от тех общепринятых движенических форм, которые мы вырабатываем в жизни, и более глубоко подойти к вопросу рождения движения. Музыка настраивает на свой собственный внутренний мир и определяет на

начальном этапе те образы, которые возникают при её слушании. Следовательно, и импульсы к движению тоже могут зависеть от музыки, от ее характера, темпа, ритма, силы звука.

Упражнение 3. «Закрытие – раскрытие».

Принять исходное положение, затем уйти в «точку» (как можно сильнее прижать колени к груди, голову прижать к коленям и обхватить себя руками), представить себя микрочастицей во всей вселенной, отключиться полностью от внешнего мира, уйти в себя. Затем на шестнадцать счетов постепенно начать раскрываться, как бы заново познавать для себя мир, и в финале раскрыться полностью. Руки и ноги максимально раскинуты в стороны, глаза широко распахнуты, рот раскрыт, голова откинута. Все тело напоминает звезду, полностью открытую свету, солнцу, миру. Далее упражнение повторяется на восемь, четыре, два, один счет. Закрытие – раскрытие. Упражнение помогает освободить энергию, спящую внутри тела, почувствовать различие между собственным «Я» и окружающей вселенной.

Упражнение 4. Пантомима «Стеклянная стена».

Упражнение помогает освоить пантомимический символ «Стеклянная стена». Положить ладони на стену, ощутить тепло или холод, структуру, расположение в пространстве; почувствовать сопротивление и подвигаться, перемещая руки по стене. Затем чуть-чуть отодвинуть руки от стены и повторить то же самое, стараясь сохранить все ощущения. Повторить упражнение в пространстве.

Упражнение 5. «Импровизация».

На заданную тему нужно попытаться создать пластический образ, двигаясь под данную музыку, используя данный реквизит, на данной ограниченной площадке. Обязательно прочувствовать характер музыки, воплотить в этюде ее настроение. Упражнение выполняется индивидуально, помогает подготовиться к совместным этюдам и к длительным многообразным импровизациям.

Курс «Сценическая речь» (для группы чтецов)

Ключевые упражнения

Первая ступень (дети 7-13 лет)

Упражнение 1. «Мячик и насос».

Ребенок, выполняющий роль насоса, надувает мячик, роль которого исполняет другой воспитанник. Наклоняясь вперед, при каждом «нажатии на рычаг», воспитанник выдыхает воздух со звуком «с-с-с-с-с...», и каждый раз при вдохе полностью выпрямляясь. Ребенок, выполняющий роль мячика, начинает упражнение из положения в точке - расслабленная поза, на корточках, на полной ступне. При каждом надувающем движении «насоса», «мячик» надувается, набирая порциями воздух до максимального наполнения легких, постепенно распрямляясь до полной точки раскрытия: корпус расправлен, руки раскинуты вверх и немного в стороны. Из полностью накаченного «мяча» вытаскивается пробка» и он сдувается со звуком «ш-ш-ш...», медленно опускаясь в точку.

Упражнение 2. «Уставший мячик и измученный насос».

Упражнение «Мячик и насос» выполняется в измененных предлагаемых обстоятельствах. Насос измучился надувать мячик, да и мячик страшно устал. При этих условиях возникает необходимость снять напряжение во время выдоха.

Упражнение 3. «Орган».

Полностью расслабившись и закрыв глаза, дети лежат на полу. Педагог поочередно касается каждого из них, как бы открывая клапаны каждой органной трубы. Дети как «органная труба» начинают звучать и звучат до тех пор, пока педагог повторным касанием не закроет

клапан. В тот момент, когда нажаты все клапаны, в помещении некоторое время «звучит орган».

Упражнение 4. «Пятачок, улыбка».

При положении «пяточок» зубы сомкнуты, губы вытянуты вперед и собраны в плотный пяточок. При положении «улыбка» зубы сомкнуты, а губы растянуты в улыбку Буратино, но так, чтобы зубы не были обнажены. По команде педагога дети меняют положение «пяточок» на положение «улыбка» в темпе, заданном педагогом.

Упражнение 5. «Кидаем мяч».

Произносятся различные звукосочетания, например, «пткки – птке – птка – птко – птку –пткы», «тпки – тпке – тпка – тпко – тпку – тпкы», дети кидают воображаемые мячи в стену, подключая к действию все тело.

Упражнение 6. Словесное действие.

Используя текст знакомого стихотворения, ребенок должен совершить заданное действие, например, убаюкать непослушных детей или отругать их.

Упражнение 7. «Точка зрения».

Ребенок должен прочитать знакомую басню от лица одного или другого ее персонажа, выстраивая интонирование в соответствии с логикой отношения данного персонажа к описываемым событиям. Задание может быть выполнено в форме группового этюда.

Вторая ступень (дети 14-18 лет)

Упражнение 1. «Чужие руки».

Руки согнуты в локтях и прижаты к бокам. При вдохе плечи чуть напряжены, но не подняты. Должно быть достигнуто мышечное ощущение: хочу оторвать руки, но не могу.

Упражнение 2. «Сонная голова».

Круговое движение головы, то вправо, то влево. Если шея высокая, нужно сделать, чтобы голова не очень запрокидывалась назад и не соприкасалась со спиной, так как при этом дыхание прерывается. При выполнении упражнения необходимо создать мышечное ощущение «Голстой шеи».

Упражнение 3. «Джунгли».

Каждый ребенок выбирает себе объект, связанный с общей темой. Это может быть тема: «джунгли», «море», «зоопарк» и т.д. Если мы выбираем тему «джунгли», то объектами будут соответственно звуки, издаваемые животными, птицами, пресмыкающимися, насекомыми, деревьями, травой и разными природными стихиями. Выбрав объект, ребенок создает его звуковой образ с помощью голоса через звукоподражание. И вся группа в целом реализует звуковой образ заданной темы.

Список рекомендуемой литературы.

1. Лоза О. Актерский тренинг по системе Станиславского. Упражнения и этюды / О. Лоза – Москва: АСТ, 2009.
2. Немирович-Данченко В.И. Рождение театра / В.И. Немирович – Данченко. - Москва: АСТ; Зебра; ВКТ, 2009.
3. Полищук Вера. Актерский тренинг. Книга актерского мастерства. Всеволод Мейерхольд / Вера Полищук. - Москва: АСТ, 2010.
4. Создание актерского образа: теоретические основы / Сост. и отв. ред. А.А. Зверева, Д.Г. Ливнев. - Москва: РАТИ – ГИТИС, 2008.
5. Станиславский К.С. Актерский тренинг. Учебник актерского мастерства / К.С. Станиславский. - Москва: АСТ, 2009.
6. Театр: энциклопедия. - Москва: Олма - Пресс, 2002.

Приложение №1

ПАМЯТКА для ДЕТЕЙ и РОДИТЕЛЕЙ по правилам пожарной безопасности

Подсчитано: на тысячу пожаров сто вспыхивают по вине детей. Они нередко становятся жертвами своего незнания и легкомыслия.

ПОЖАР – это стихийное бедствие, от которого убежать невозможно.

Наши дети не имеют понятия, что нужно, если случилась беда. Дети этих ситуациях прячутся под кровать, в шкаф, за занавески, в укромные уголки комнаты.

Они не пытаются бежать, когда открыта дверь. У всех людей, в том числе и маленьких, есть природный страх перед огнём. Вам не удастся убедить ребёнка, что огонь – это не интересно. Если мы взрослые будем запрещать детям приближаться к огню. Ребёнок все равно познакомится с огнём, но уже без нас взрослых.

ЧТО НАДО ЗНАТЬ ДЕТЯМ:

- Нельзя брать спички.
- Играть с электроприборами.
- Включать газовые и электрические плиты.
- Знать номер телефона 01.

Знакомя детей с правилами пожарной безопасности важно проводить с ребенком: беседы, рассказ, художественное слово, наглядно иллюстрируемый материал и многое другое.

Знакомить наших детей с правилами пожарной безопасности очень важно в семье. Практика показывает, что мы взрослые люди сами не в ладах с правилами пожарной безопасности. Зачастую спички хранятся в доступных для детей местах. Дети имеют доступ, утюгам, телевизорам и т. Д. Все это чревато серьёзными последствиями. Примеров такой беспечности, приводящей к трагическим последствиям, очень много. Систематические беседы о пожарной безопасности помогут сформировать у детей прочные знания о правилах пожарной безопасности.

ГЛАВНОЕ ПРИ ПОЖАРЕ – НЕ ПАНИКОВАТЬ! ПОМНИТЕ! ОТСУТСТВИЕ ПАНИКИ, ЗАЛОГ ВАШЕГО СПАСЕНИЯ!

Пожары очень опасны. При пожаре могут сгореть вещи, квартира и даже целый дом. Но главное, что при пожаре могут погибнуть люди. Запомни правила противопожарной безопасности:

Правило 1. Не балуйся дома со спичками и зажигалками. Это одна из причин пожаров.

Правило 2. Уходя из комнаты или из дома, не забывай выключать электроприборы.

Правило 3. Не суши белье над плитой (очень хорошо, если ты помогаешь маме, но очень плохо, если оно загорится).

Правило 4. Ни в коем случае не зажигай фейерверки, свечи или бенгальские огни дома (и вообще лучше это делать только с взрослыми).

Правило 5. В деревне или на даче без взрослых не подходи к печке и не открывай печную дверцу (от выскочившего уголька может загореться дом). Не отключив электроприбор, Можно остаться без новеньких штор.

Правило 1. Если огонь небольшой, можно попробовать сразу же потушить его, набросив на него плотную ткань или одеяло, или вылив кастрюлю воды.

Правило 2. Если огонь сразу не погас, немедленно убегай из дома в безопасное место. И только после этого позвони в пожарную охрану по телефону 01 или попроси об этом соседей.

Правило 3. Если не можешь убежать из горящей квартиры, сразу же позвони по телефону 01 и сообщи пожарным точный адрес и номер своей квартиры. После этого зови из окна на помощь соседей и прохожих. Знает каждый гражданин Этот номер – 01. Если к вам придет беда – Позвони скорей туда. А если нет телефона, Позови людей с балкона.

Правило 4. При пожаре дым гораздо опаснее огня. Большинство людей при пожаре погибает от дыма. Если чувствуешь, что задыхаешься, опустись на корточки или продвигайся к выходу ползком – внизу дыма меньше.

Запомнить и взрослым необходимо: Чаще в пожарах гибнут от дыма!

Правило 5. При пожаре в подъезде никогда не садись в лифт. Он может отключиться и ты задохнешься.

Правило 6. Ожидая приезда пожарных, не теряй головы и не выпрыгивай из окна. Тебя обязательно спасут.

Правило 7. Когда приедут пожарные, во всем их слушайся и не бойся. Они лучше знают, как тебя спасти. Взрослый человек отличается от ребенка возможностью самому решать, что ему делать. Взрослый, исходя из своих знаний и опыта, должен уметь принимать правильные решения.

Детей надо научить действовать разумно и правильно в экстремальных ситуациях.

1. Если вы спали и проснулись от запаха дыма или от шума пожара, не надо садиться на кровати, а нужно скатиться с нее прямо на пол, чтобы не вдыхать дым, в котором могут быть ядовитые газы.

2. Пробираясь по задымленной комнате к двери нужно по полу, под дымным облаком, чтобы избежать отравления.

3. Достигнув двери, не открывайте ее сразу, так как за ней может быть огонь. Чтобы проверить это, необходимо осторожно прикоснуться к дверной ручке, если она, ниже уровня дыма, непременно тыльной стороной ладони. Если дверь горячая, не следует

открывать ее, а лучше закупорить чем-нибудь щель под дверью (полотенцами или простынями), чтобы предотвратить дальнейшее проникновение дыма. Потом ползком пробирайтесь к окну.

4. Откройте окно (для этого, понятно, придется встать на ноги). Запомните последовательность действий:

- сделать глубокий выдох,
- подняться и как можно быстрее повернуть ручки на рамах,
- опять опуститься вниз, сделать глубокий вдох,
- подняться, распахнуть окно, высунуться в него (только так, чтобы не выпасть) и громко звать на помощь.

Если окно не открывается, разбить его каким-нибудь тяжелым предметом.

5. Если дверь не горячая, нужно открыть ее и по-прежнему на четвереньках, чтобы остаться ниже уровня дыма, выбираться из квартиры. Все двери за собой надо плотно закрывать – этим преграждаем дорогу огню.

6. Если из-за пожара не можете выйти из квартиры, возвращайтесь назад и отработайте действия с окном. Только не забудьте плотно закрывать за собой двери. Помните: плотно закрытая дверь задерживает распространение огня на 15 минут.

7. Если сумели, не подвергая себя опасности, добраться до телефона, наберите 01 и вызовите пожарную команду.

Не паникуйте! Нужно разборчиво и точно сообщить свой адрес. А пожарные придут очень быстро.

8. Спасаясь от пожара, постарайтесь предупредить о нем людей, которым тоже может угрожать опасность.

Хорошо, если в вашей жизни никогда не возникнет такая ситуация, но если все-таки произойдет – вы теперь знаете, как действовать, и научите своего ребенка!

Приложение №2

ПРАВИЛА ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПРАВИЛА ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ ДЛЯ ПЕШЕХОДОВ

Если каждый человек будет соблюдать правила дорожного движения, в городе будет царить слаженность и уменьшится количество происшествий, связанных с транспортом. Помимо правил, существуют и дорожные знаки для детей, суть которых также важно им объяснить.

Правило 1: Двигаться по переходным дорожкам и тротуарам можно с правой стороны пешеходного перехода. Если тротуары отсутствуют, можно двигаться по велосипедной дорожке с правой стороны.

Двигаясь по велосипедной дорожке, не стоит мешать велосипедисту, идти следует по обочине, как можно правее.

В случае отсутствия велосипедной дорожки, можно идти по краю проезжей части навстречу транспорту.

Правило 2: Движение в темное время суток. При движении по краю проезжей части или по обочине в темное время суток, необходимо иметь на одежде светоотражающие полосы или фонарь в руке, чтобы водители могли видеть человека.

Правило 3: Переход дороги. Чтобы перейти через дорогу, следует найти светофор, и переходить на зеленый его свет. Если светофор отсутствует, можно найти знак «Зебры». Переходя по зебре необходимо посмотреть сначала влево, чтобы не было машин, после вправо.

Существуют для перехода улиц подземные переходы с соответствующим знаком, там можно проходить спокойно, транспорт в них отсутствует.

Если ребенок маленький, он обязательно должен держаться за руку взрослого человека.

Переходя дорогу, нельзя останавливаться на ней и задерживаться. Если перейти вовремя не удалось, следует дождаться зеленого сигнала светофора заново, находясь на линии, разделяющей две проезжие части.

Если светофор или переход отсутствует, необходимо дождаться полного прекращения движения машин, и переходить дорогу быстро и под прямым углом.

Переходить дорогу с велосипедом можно только везя его рядом с собой.

Правило 4: При выходе из общественного транспорта. При выходе из автобуса на нужной остановке, следует обходить его сзади, перед этим убедившись, что за ним не едет другой транспорт.

Выходя, из трамвая, можно дождаться пока он отъедет от остановки. Если ожидать нет времени, можно обойти его спереди, предварительно посмотрев, нет ли другого трамвая, двигающегося навстречу первому.

Правило 5: Движение групп людей. Движение больших групп людей должно быть организованным, по колоннам. Если места на тротуаре мало, можно идти на проезжей части навстречу транспорту.

Впереди и позади колонны на расстоянии 10 – 15 метров должны идти сопровождающие лица с красными флажками и фонариками в руках (при сумерках и в темноте). Впереди человек должен нести белый фонарик, сзади – красный.

Колонны детей можно вести только по тротуарам или пешеходным дорожкам. В крайних случаях можно выйти на обочину навстречу транспорту, но не в темное время суток.

Правило 6: Пешеходам запрещено.

Выходить или выбегать на дорогу или пешеходный переход внезапно, машина может не успеть затормозить.

Выходить на проезжую часть, предварительно не посмотрев налево и не убедившись, что опасность отсутствует.

Переходить проезжую часть не на светофоре или не по «зебре», если на дороге больше трех полос движения в обоих направлениях.

Задерживаться или останавливаться на проезжей части при переходе.

Самостоятельно выходить детям дошкольного возраста на проезжую часть без взрослых.

Играть возле проезжей дороги детям запрещается даже возле дома, для этого есть игровые площадки.

Приложение №3

ТЕСТ

**по основам пожарной безопасности
«Правила пожарной безопасности»**

1. Как называется профессия человека, который тушит пожары?

- А. пожарный
- Б. пожарник
- В. Спасатель

2. Назовите условия, при которых может возникнуть пожар?

- А. горючее вещество и восстановитель
- Б. горючий материал, источник огня или тепла, кислород
- В. Теплообмен между веществами

3. К поражающим факторам пожара относятся:

- А. интенсивное излучение гамма-лучей, поражающее людей
- Б. токсичные продукты горения, высокая температура
- В. Образование облака угарного газа

4. Что относится к наиболее вероятной причине возникновения пожара в квартире?

- А. постоянно работающий холодильник
- Б. неосторожное обращение с пиротехническими изделиями
- В. Зажженные электрические лампочки

5. Если в твоей квартире или доме случился пожар, кого ты должен оповестить после вызова пожарных?

- А. полицию
- Б. скорую помощь
- В. Соседей

6. Какова правильная последовательность действий при быстро распространяющемся пожаре?

А. попытаться потушить огонь, используя первичные средства пожаротушения, открыть окно для удаления дыма

Б. немедленно покинуть помещение, плотно закрыв за собой дверь, позвать на помощь взрослых и сообщить в пожарную охрану

В. Позвонить на работу родителям и сообщить о пожаре, попытаться потушить огонь, используя подручные средства

7. Чем лучше всего укрыться в целях безопасности, преодолевая зону огня?

- А. мокрым пальто
- Б. простыней
- В. Плотным одеялом

8. Первичные средства пожаротушения используют:

- А. для ликвидации пожара в начальной стадии возникновения
- Б. для тушения большого пожара
- В. Для локализации стихийного бедствия природного характера

9. Вечером, придя домой, вы почувствовали запах газа. Каковы будут ваши дальнейшие действия?

А. включить свет, позвонить родителям или в аварийную службу

Б. перекрыть основной вентиль подачи газа, открыть окна и двери, пойти к соседям, позвонить родителям или в аварийную службу

В. Открыть окна и зажечь спичку, чтобы проверить, откуда идет газ

10. Каким средством невозможно потушить горюче-смазочные материалы?

- А. пеной
- Б. песком
- В. Водой

11. Каким должно быть место для разведения костра?

- А. удалено от деревьев и кустарников и не далее 10-ти метров от водного источника
- Б. в ненастную погоду костер надо разводить под деревом, крона которого оберегает его от попадания дождя или снега
- В. Место для разведения костра необходимо очистить от травы, листьев, веток и обложить камешками

12. Что запрещается делать при разведении костра?

- А. разводить костер на торфяных болотах
- Б. использовать для костра сухостой
- В. Оставлять дежурить возле костра менее трех человек

13. Пассажирам общественного транспорта запрещается перевозить:

- А. габаритные грузы
- Б. легковоспламеняющиеся и взрывчатые вещества
- В. Тяжелые грузы

14. Как потушить загоревшуюся на человеке одежду?

- А. направить на него струю огнетушителя
- Б. повалить человека на землю и накрыть платной тканью
- В. Сорвать с него одежду

15. Каким из перечисленных веществ нельзя растапливать печку?

- А. дровами
- Б. углем
- В. Легковоспламеняющимися жидкостями

16. Для чего белят дымовые трубы печного отопления?

- А. чтобы были видны трещины и повреждения
- Б. для красоты
- В. Для улучшения тяги

17. При движении поезда в вашем вагоне появился запах гари и дыма. Как вы будете действовать?

- А. пойдете по соседним купе и будете сообщать пассажирам
- Б. сообщите проводнику, соберете вещи и будете ждать дальнейших указаний в купе
- В. Дернете за рукоятку стоп-крана

18. Какие условия способствуют распространению пожара?

- А. отсутствие естественного освещения
- Б. отсутствие проемов (окна и двери) для удаления продуктов горения
- В. Отсутствие или неисправность средств пожаротушения

19. При возникновении пожара вам нужно покинуть квартиру, находящуюся на 10-м этаже. Вы:

- А. воспользуетесь лифтом
- Б. спуститесь по внешним пожарным лестницам
- В. Прикрывая дыхательные органы рукой, выйдете через подъезд

20. Вернувшись с прогулки, вы открыли дверь своей квартиры и обнаружили сильное задымление. Ваши дальнейшие действия?

А. войдете в квартиру и будете искать источник задымления

Б. откроете окна, чтобы проверить квартиру

В. Плотнo закроете дверь и вызовете пожарных

КЛЮЧ к тесту «Правила пожарной безопасности»

1а;2б;3б;4а, б;5в;6б;7а;8а;9б;10в;11в;12а;13б;14б;15в;16а;17б;18в;19б;20в

Приложение №4

Релаксационное занятие

1 вариант. Расслабление через напряжение

Поскольку в естественном состоянии мышцы расслабляются после каждого напряжения, значит, для того, чтобы расслабить скованные мышцы, нужно сначала их хорошенько напрячь. Чередую напряжение мышцы с ее последующим расслаблением, можно добиться глубокого релаксационного эффекта.

Расслабление мышц шеи и плечевого пояса

Предложите ребенку вообразить себя маленькой черепашкой, которая хочет спрятать голову под свой крепкий защитный панцирь. Нужно посильнее напрячь мышцы затылка и шеи, а плечи поднять вверх. Черепашка старается изо всех сил спрятать голову под воображаемый панцирь, при этом делает вдох и на мгновение задерживает дыхание. Хорошо! Теперь можно выдохнуть и одновременно отпустить, сбросить напряжение с плеч и затылка. Повторите упражнение 3-4 раза.

Расслабляем руки, спину

Силачи поражают наше воображение – крепкими руками гнут железные прутья, разгибают подковы. Предложите ребенку представить себя в этом образе. Согнув руки перед собой, на вдохе, с усилием разогнуть воображаемую подкову. Выдох – расслабляем руки.

Расслабляем живот, мышцы пресса

Чтобы освободиться от избыточного напряжения в области живота, представьте на мгновение, что живот – это плоский камень на дороге. Вам надо напрячь свой живот изо всех сил. Вдохнули – напрягли животик изо всех сил – ух... Выдохнули – отпустили напряжение. Повторите упражнение 3-4 раза.

Расслабляем стопы

Для того чтобы как следует чувствовать свои ножки, лучше снять обувь. Стоя на полу, попробуйте представить, что под вашими ногами – мягкая, влажная глина. Надавите изо всех сил на стопы так, чтобы «глина» начала проступать между пальчиками ног. Делайте это на вдохе. Вдохнули – надавили сильно-сильно – замерли – и с выдохом отпустили напряжение. Повторите упражнение 3-4 раза.

2 вариант. Направленное внимание

Это релаксационное упражнение лучше выполнять лежа или расположившись в удобном кресле. Упражнение лучше делать с закрытыми глазами, чтобы отстраниться от внешних зрительных стимулов и максимально сосредоточить внимание на ощущениях своего тела. Важно отметить, что тревожные дети часто опасаются закрывать глаза перед неизвестным, новым для них действием. В этом случае начните упражнение, не закрывая глаз, и вернитесь к полной инструкции при втором, третьем или четвертом исполнении. Тогда

способность ребенка закрыть глаза перед началом упражнения расскажет вам о том, насколько укрепилось его доверие к миру, к вам, к безопасности ваших отношений.

Приступая к упражнению, скажите ребенку, что вы будете называть-описывать определенные части тела, на которые будет направляться его внимание. Таким образом, и будет приходить расслабление.

Мягким и спокойным голосом начните описание. Говорите не спеша, делая небольшие паузы между отдельными фразами. «Ты сидишь в кресле (лежишь на кровати). Твое лицо постепенно расслабляется. Расслабляется лоб. Расслабляются глазки. Расслабляются щеки. Расслабляются губы. Расслабляется подбородок. Твое лицо полностью расслаблено».

«Расслабляется твоя шея. Постепенно расслабляются плечи. Расслабляются лопатки. Расслабляются мышцы спины. Расслабляется поясница. Твоя спина полностью расслаблена».

«Расслабляются твои руки. Расслабляются предплечья. Расслабляются запястья, расслабляются кисти. Расслабляются все пальчики на руках. Руки полностью расслаблены».

«Постепенно расслабляется грудь. Твое дыхание легкое и спокойное. Расслабляется живот. Напряжение уходит. Расслабляются ноги. Расслабляются бедра. Расслабляются колени. Расслабляются голени. Расслабляются стопы. Расслабляются все пальчики на ногах. Твое тело полностью расслаблено».

Завершив описание, сделайте небольшую паузу и продолжите. «Побудь некоторое время в этом расслабленном состоянии. Когда будешь готов – можешь глубоко вздохнуть, как следует потянуться и открыть глаза».

В этом упражнении может изменяться степень детализации в перечислении частей тела, на которые направлено внимание. Для начала можно ограничиться достаточно краткой формулой, называя самые общие, крупные части тела – лицо, шея, плечи, спина, грудь, живот, ноги; затем постепенно добавлять детали из числа известных ребенку. Так, чтобы представить, что расслабляется запястье (что очень важно для детей, овладевающих навыками письма), надо знать, что это за часть тела, где она находится.

Внимание ребенка при этом упражнении плавно перетекает по телу вслед за мягким голосом взрослого. При регулярных занятиях накапливается позитивный опыт расслабления.

3 вариант. «Лежа на теплом песке»

Этот способ расслабления связан с использованием воображения. Также предполагается исходное положение лежа. Ребенку предлагают лечь, закрыть глаза, глубоко вздохнуть и прислушаться. Говорите мягко, не спеша.

«Представь, что ты лежишь на теплом песке. Светит ласковое солнышко, согревает тебя своими лучами. Над тобой проносится легкий ветерок. Ты отдыхаешь, слышишь шум прибоя, легкие брызги доносят тебе запах моря. Крики чаек разносятся над волнами».

«Прислушайся к своему телу. Почувствуй позу, в которой ты лежишь, те места, где твое тело соприкасается с опорой. Почувствуй, насколько удобно тебе в этом положении. Что хотелось изменить для того, чтобы полностью расслабиться? Попробуй неторопливо изменить положение тела, чтобы расслабиться, насколько это возможно. Хорошо. Запомни это ощущение. Представь себя целиком и запомни этот образ». После паузы предлагаем ребенку глубоко вздохнуть, потянуться и медленно открыть глаза.

Приложение №5

ПАМЯТКИ ДЛЯ ПЕДАГОГА, УЧЕНИКА, РОДИТЕЛЯ

ЗДОРОВЬЕ – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствия болезней и физических дефектов (Устав всемирной организации здравоохранения).

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ – это сохранение и укрепление здоровья детей, улучшение их двигательного статуса с учетом возможностей и способностей; формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья. **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ** – образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепления здоровья.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЕ ПРОСТРАНСТВО – территория соблюдения принципов здоровьесберегающей педагогики.

Компоненты модели Здоровья:

Соматический компонент – текущее состояние органов и систем организма человека, - основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития, опосредованная базовыми потребностями, доминирующими на различных этапах онтогенетического развития. Эти потребности, во-первых, являются пусковым механизмом развития человека, а во-вторых, обеспечивают индивидуализацию этого процесса.

Физический компонент – уровень роста и развития органов и систем организма, - основу которого составляют морфофизиологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции.

Психический компонент – состояние психической сферы, - основу которого составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную поведенческую реакцию. Такое состояние обусловлено как биологическими, так и социальными потребностями, а также возможностями их удовлетворения.

Нравственный компонент – комплекс характеристик мотивационной и потребностно – информативной сферы жизнедеятельности, - основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе. Нравственным здоровьем опосредована духовность человека, так как оно связано общечеловеческими истинами добра, любви и красоты.

Распределение интенсивности умственной деятельности при организации занятия. С точки зрения здоровьесбережения выделяют 3 основных этапа, связанных с эффективностью усвоения знаний учащихся в течение урока:

5-25 минута -80%;

25-35 минута -60-40%;

35-40 минута- 10%

Приемы профилактики неблагоприятных эмоциональных (невротических) состояний

1. Жить под девизом «В целом все хорошо, а то, что делается, делается к лучшему».
2. Воспринимать неудовлетворительные обстоятельства жизни как временные и пытаться изменить их к лучшему.
3. Подмечать свои достижения, успехи и хвалить себя за них, радоваться достигнутым целям.
4. Не «пережевывать» в уме случившиеся конфликты и допущенные ошибки. Осознать их причину, сделать выводы и найти выход.

5. Если возникла проблема или конфликт, решать их своевременно и обдуманно.
6. Взять за правило: дольше и чаще общаться с людьми, которые приятны.
7. Не «копить» в себе отрицательные эмоции
8. Признавать за любым человеком право на свободное проявление его индивидуальности.

Приложение №6

АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

1. Каково состояние Вашего здоровья?
 - А) очень хорошее
 - б) хорошее
 - в) нормальное
 - г) плохое
2. Каково состояние здоровья Вашего ребенка?
 - А) хорошее
 - б) нормальное
 - в) плохое
3. Когда в последний раз проверяли состояние своего здоровья?
 - А) в этом месяце
 - б) в этом полугодии
 - в) в этом году
 - г) более года назад
 - д) не помню
4. Когда в последний раз проверяли здоровье ребенка?
 - А) в этом месяце
 - б) в этом полугодии
 - в) в этом году
 - д) несколько лет назад
5. Вы занимаетесь физкультурой и спортом?
 - А) постоянно
 - б) часто
 - в) очень редко
 - г) не занимаюсь
6. Ваш ребенок занимается физкультурой и спортом?
 - А) постоянно
 - б) часто
 - в) очень редко
 - г) не занимается
7. Вы употребляете спиртные напитки?
 - А) не употребляю
 - б) очень редко
 - в) часто употребляю
8. Вы курите?
 - А) нет

б) очень редко

в) часто

г) бросил

9. Считаете ли Вы свое питание рациональным?

А) да

б) отчасти

в) нет

17

г) затрудняюсь ответить

10. Считаете ли Вы питание своего ребенка рациональным?

А) да

б) отчасти

в) нет

г) затрудняюсь ответить

11. Как Вы проводите свой отпуск?

А) на море

б) дома

в) в санатории

г) в деревне

д) когда как

12. Как Ваши дети проводят досуг?

А) у бабушки

б) гуляют во дворе

в) смотрят телевизор, сидят за компьютером

г) посещают спортивную секцию

13. Вы знаете, что значит вести здоровый образ жизни?

А) да

б) нет

в) затрудняюсь ответить

14. Откуда Вы получаете знания о здоровом образе жизни?

А) из специальных книг

б) из средств информации

в) из беседы

г) в общеобразовательном учреждении, где обучается ребёнок

15. Вы ведете здоровый образ жизни?

А) да

б) отчасти

в) нет

г) затрудняюсь ответить

16. Вы прививаете здоровый образ жизни своим детям?

А) да

б) затрудняюсь ответить

17. Если прививаете, то, каким образом?

А) с помощью бесед

б) личным примером

в) совместно

18. Какие консультации Вы хотели бы получить по поводу физического развития Вашего ребенка?

Приложение №7

АФОРИЗМЫ О ЗДОРОВЬЕ

В.А. Сухомлинский Быть здоровым – значит быть свободным.

В. Фишер Здоровье – это возможность возможностей.

В. Кротов Здоровье – это воздух счастья.

Г. Матюшов Здоровье- первая обязанность в жизни.

Оскар Уайльд Здоровый человек – самое драгоценное произведение природы.

Томас Карлейль Здоровье так же заразительно, как и болезнь.

Р.Роллан Истина являет себя лишь здоровому духу в здоровом теле.

Поль Гольбах Человек – высший продукт земной природы. Чтобы наслаждаться сокровищами природы, человек должен быть здоровым, сильным и умным.

И. Павлов У кого есть здоровье, есть и надежда, а у кого есть надежда – есть всё.

Арабская пословица: Самые здоровые и красивые, пропорционально сложенные люди – это те, которых ни что не раздражает.

Г. Лихтенберг Поддержка здоровья есть долг. Немногие, по- видимому, сознают ещё, что есть нечто такое, что можно бы назвать физической нравственностью. Всякое неповиновение законам здоровья есть физический грех.

Г. Спенсер Здоровье заключается в труде, и нет к нему столбовой дороги кроме как через кропотливый труд.

У. Филлипс Первое богатство- это здоровье.

Р. Эмерсон Здоровье не ценят, пока не приходит болезнь.

Т. Фуллер Разве здоровье не чудо?

А.П. Чехов Я ценю здоровье как усилие воли, а не как наследство или дар.

Эмиль Мишель Чоран Для соразмерности, красоты и здоровья требуется не только образование в области науки искусства, но и занятия всю жизнь физическими упражнениями, гимнастикой.

Презентация по самообразованию Монахова И.И., педагога дополнительного образования

Отчет по теме самообразования

Развитие актерских способностей у детей с использованием методик разных театральных школ

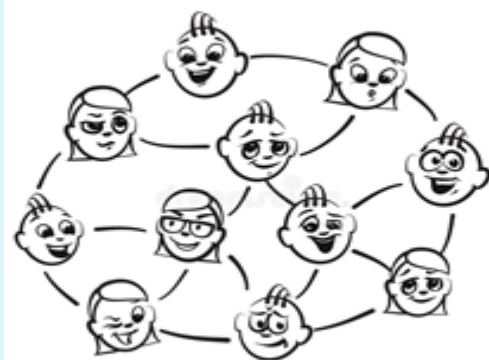
Подготовил Монахов Илья Игоревич,
педагог дополнительного образования

Работа по теме самообразования
«Развитие актерских способностей у детей с
использованием методик разных театральных
школ» осуществлялась по плану
самообразования в период с сентября 2021
года по май 2023 года.

- ▶ Актерское искусство - это не только глубокое понимание своего персонажа, но и умение выразить эмоции через движения, голос и мимику. Тренировка актерских способностей способствует развитию фантазии, творческого мышления, самовыражения и осознанности собственного тела.



- ▶ В процессе занятия можно использовать тренировочные упражнения, направленные на развитие эмоциональной выразительности.
- ▶ Например, "Эмоциональный круг" - упражнение, при котором каждый участник должен выразить определенную эмоцию (радость, грусть, злость) по команде или стимулу. Или повторить точь в точь эмоцию предыдущего участника.



Существуют методы тренировок, которые направлены на развитие эмоциональной выразительности и работу над голосом, например:

- ▶ - **"Голосовой шкаф"**. Упражнение помогает улучшить произношение и интонацию. Дети должны воспроизводить звуки (шумы машины, природы и т.д.) и повторять фразы после тренера.
- ▶ - **"Эмоциональный контакт"**. Дети играют сценки всевозможные ситуации, где им необходимо выразить определенную эмоцию (гнев, радость, грусть) в соответствии с содержанием диалога и ситуацией.

Эти необычные игры помогут развить внимание, технику выражения чувств и эмоций, а также снять напряжённость и раскрыть свой талант в полной мере.

1. **Импровизация с музыкой**. Выберите мелодию или композицию, которая не имеет определенного характера (например, карусельная музыка). Попросите ребят на основе этой музыки придумать сценку или историю.
2. **Обратный текст**. Выберите любой текст - стихотворение, песню, речь - и попросите детей изобразить на сцене прочитанное из конца в начало.
3. **"Ведущий новостей"**. Попросите одного ребенка стать ведущим новостей. Это может быть любая интересная для него тема - новости о погоде, об открытии парка развлечений или о возможности пройти курс актерского мастерства. Дети должны научиться произносить информацию правильно и понятно. У них может быть текст перед глазами, а может быть импровизация, зависит от возраста ребят.
4. **«Цвет»** Ребята запоминают все предметы в помещении данного цвета молча, затем закрывают глаза, и называется другой цвет, задача ребят вспомнить эти предметы, по началу это упражнение вызывает дезориентацию но тут же срабатывает воображение и ребята называют предметы.
5. **"Правда или ложь"**. Наполните мешок карточками со страшными или забавными фактами (например: "Я читал Гарри Поттера за один день" или "Я боялся клещей"). Выберите двух игроков - один будет говорить правду, а другой - нет, ответив на случайный факт из мешка. В то время как игрок отвечает, все остальные участники должны сосредоточиться на его теле и манерах, пытаясь отличить правду от вымысла.

Осипова Нина Астафьевна,
педагога дополнительного образования
ДОО «Мозаика» МАУ ДО «ДД(Ю)Т»

«Компетентность современного педагога»

Работа по теме самообразования проводилась с декабря 2020 года по май 2023 года.

Целью данной работы является повышение теоретического, научно-методического профессионального уровня путем изучения и внедрения современных технологий.

За период работы над темой самообразования мной были реализованы задачи:

- знакомство с трудами педагогов, овладение современными технологиями;
- осуществление теоритической подготовки, изучение педагогической методической литературы, этики и культуры;
- внедрение приобретенных знаний в образовательный и воспитательный процесс.

На обобщающем этапе предполагалось:

- Развитие профессиональной подготовки компетентности педагога.
- Проведение мастер-классов и участие в них.
- Участие в работе по распространению опыта.
- Участие в конкурсах профессионального мастерства.
- Разработка программ.
- Повышение квалификации.
- Участие в жюри.
- Деятельность в области социализации обучающихся.

В качестве примера одного из направлений моей работы по самообразованию я хотела бы показать часть своего выступления на тему *«Сохранение национальных традиций в современном дополнительном образовании»* на Всероссийской научно-практической конференции с международным участием *«Этнопедагогика как фактор сохранения этнокультурных ценностей в современном образовании»*, которая состоялась в декабре 2022 года в МОГАУДПО «Институт развития образования и повышения квалификации педагогических кадров».

Моя дополнительная общеобразовательная программа имеет художественную направленность, в содержании программы включены разделы по изучению национальных русских и северных традиций. Включение этнокультурного компонента в образовательный процесс помогает сохранить и передать подрастающему поколению наследие своего народа. Мы с ребятами знакомимся с историей, духовными ценностями, достопримечательностями, памятниками культуры и природы своего края, делаем традиционные русские и северные куклы и обереги.

Понятие - ОБЕРЕГ пришло к нам в современную лексику с давних времён, когда наши далёкие предки всецело зависели от природы.

При строительстве дома предки глубоко продумывали систему защиты от "вездесущих, всепроникающих злых духов". Орнаментировались все проёмы, все отверстия, через которые "злыдни" могли проникнуть к человеку. Особенно тщательно выбиралось место для строительства. В начале строительства под углы первого венца брёвен клали клочок шерсти, горсть зерна, ладан, воск - это имело магическое значение.

Оберегами в одежде считается вышивка, в которой, по традиции, на строго определённых местах располагались соответствующие знаки. Ворот, обшлага рукавов, подол

являлись входом к человеку. Поэтому именно эти места особенно тщательно защищали системой знаков от злых духов.

Крестьянский дом называли родной, родимый, как называют дорогого человека. Дом-кров по своей значимости находился в одном ряду таких понятий как жизнь, доброта, родная земля. Не одно тысячелетие существует проверенная временем традиция защищать и украшать свой дом с помощью оберегов. Обычай украшать дом оберегами-домовушками восходит к древним славянским народам. Это и фигурка домового, и подкова, и куклы, и веник, на котором размещают природные символы здоровья, любви и долголетия. Веник, подвешенный вверх метёлкой – к деньгам, а подвешенный возле двери вниз метёлкой, выметал из дома нечистую силу, болезни, горе и напасти. На всех оберегах есть символы, обозначающие каждый свое доброе предназначение.

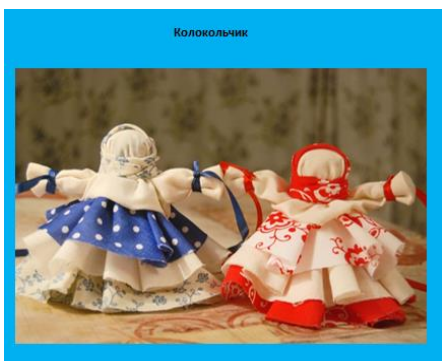
Появившись в далеком прошлом, тряпичная кукла сохранила отголоски древнейших представлений и верований. Как считали наши предки, тряпичные куклы могли защитить человека от злых сил, принять на себя болезнь, помочь большому урожаю. Так и появились первые куколки-обереги. Кукла была бережнёй, берегиней, хранительницей доброго духа. Берегиня – от слова «беречь», «оберег».

Северная берегиня — примитивная кукла-оберег, смотанная из семи кусочков яркой ткани. Многослойная форма куклы, напоминающая метёлку, говорит о способности оберега удалять из дома всю негативную энергию и притягивать добро и позитив. Северная Берегиня (лялька) — [семейный оберег](#). Этому нельзя понять по названию куколки, но технология изготовления ляльки четко говорит о том, что такой талисман делали для всего семейства. Для изготовления куклы брали лоскутки ткани из одежды всех членов семьи.

Ляльку использовали для:

- укрепления духовной связи между членами семьи;
- защиты семьи от внешних угроз — сглаза, порчи, завистников, разлучниц;
- устранения конфликтов и недопонимания;
- очистки энергетики и поддержания благоприятной атмосферы в доме.

При изготовлении обереговых кукол я использую соответствующее музыкальное сопровождение (северные напевы) и яркие наглядные пособия которые помогают глубже дать представление о традициях и истории нашего народа и народностей северного края.



Изготовить простейшую куклу-берегиню «Колокольчик» не сложно, потребуются лишь лоскутки-остатки тканей, вата и нитки. Берегиня «Колокольчик» оберегает дом от дурных вестей, помогает поддерживать хорошее настроение.

Согласно народным традициям, по изготовлению любой обереговой куклы нельзя пользоваться ножницами и иглой. Также нельзя рисовать кукле лицо (наши предки верили, что через глаза в куклу может вселиться злой дух).

Наши предки, сохраняя традиции и культуру, вкладывали в это весь смысл своей жизни, и надеялись, что нам будут нужны эти знания. Национальные тряпичные куклы, сделанные своими руками, передают нам все знания, тепло и доброту души мастера.

Результатами моей работы в этом направлении можно считать проведение мастер-классов, открытых занятий, участие и победы воспитанников моего объединения в творческих выставках, конкурсах разного уровня.

Завершающим этапом всей работы по теме самообразования является создание портфолио педагога, которое я планирую использовать в ближайшее время для аттестации.

«Изучение жанров современных направлений музыкально-танцевальных стилей»

Бондаренко В.В., концертмейстер

Работа по теме самообразования «Изучение жанров современных направлений музыкально-танцевальных стилей» проводилась мной в течение 2022/2023 учебного года согласно плану. Работа над темой позволила мне углубиться и более подробно изучить направления музыки, которая используется на занятиях с детьми в ДОО «Велес». Результат работы оформлен в виде реферата.

Согласно терминологии - Фанк ([англ. funk](#)) — одно из основополагающих течений афроамериканской музыки. Термин обозначает музыкальное направление, наряду с [соулом](#) составляющее [ритм-энд-блюз](#). Формирование фанка началось в [1960-х](#) годах в противовес растущей коммерциализации [ритм-энд-блюза](#). Основателями стиля явились [Литл Ричард](#), [Джеймс Браун](#), [Джордж Клинтон](#) и [Слай Стоун](#).

Слово «фанк» жаргонное, обозначает «танцевать так энергично чтобы вспотеть». Фразы «Get funk!, Get funky!» джазовые музыканты употребляли с начала XX века при обращении к зрителям. Наряду с ним употреблялось слово «сканк» ([англ. skunk](#)). Впоследствии слово фанк закрепилось за стилем музыки, который считается наиболее танцевальным во всём ритм-энд-блюзе.

Фанк, прежде всего, является танцевальной музыкой, что определяет его музыкальные особенности: предельная [синкопированность](#) партий всех инструментов (синкопированный бас называется «фанкующим»), пульсирующий ритм, кричащий вокал, многократное повторение коротких мелодических фраз. [Лари Грэму](#)^[en] часто приписывают изобретение «ударной техники игры на [бас-гитаре](#)» [слэп](#), который стал отличительным элементом фанка. Гитаристы в фанковых группах играют в ритмичном стиле, часто используя эффект звука [wah-wah](#). «Мёртвые» или приглушённые ноты используются в риффах, чтобы усилить ударные элементы. Последователем фанка в новом веке стал стиль [funktronica](#), современное развитие [синт-фанка](#).

Фанк (funk) — направление современной популярной музыки. Сформировалось в 1960-х в США в результате слияния различных афроамериканских стилей: ритм-н-блюза, соул и элементов джаза. Отцами-основателями и общепризнанными столпами фанка считаются Джеймс Браун, Джордж Клинтон и Слай Стоун с группой Sly and The Family Stone. Это направление оказало существенное влияние на диско, хип-хоп и другие музыкальные стили.

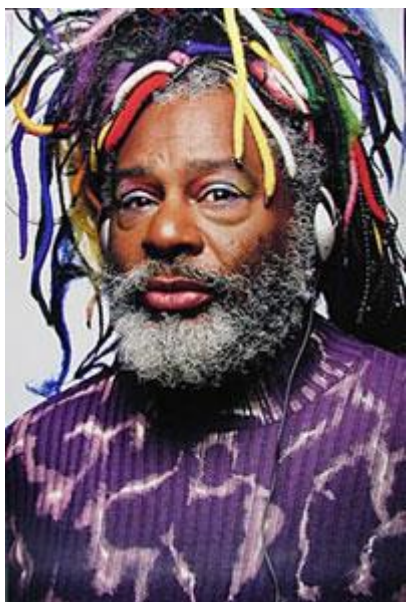
Первоначально музыка в стиле фанк исполнялась преимущественно чёрными американцами. Наиболее характерные особенности — усложнённая ритмичность и подчеркнутая синкопированность ритмического рисунка. Ритм является главным и формообразующим элементом фанка: характерный тому пример — музыка Джеймса Брауна конца 1960-х. Не только барабаны, бас-гитара и ритм-гитара (как в классическом рок-составе), а вся музыкальная группа становится одной большой ритм-секцией, включая духовые, клавишные инструменты, а также вокал. Всё предельно ритмизировано. При этом каждый инструмент создаёт свой ритмический рисунок, что свойственно африканским музыкальным традициям. Обычно фанк-композиции строятся на одном или двух риффах (т. е. многократно повторяющихся мелодических ходах), а вокалист или солирующий инструмент ведёт свою

линию. Хотя Джордж Клинтон в своём творчестве использовал мелодическую составляющую, и она не всегда была второстепенна по отношению к ритму.

Слово «фанк» в афроамериканском сленге изначально имело не слишком пристойное значение (примерный перевод: «запах половых органов»). В 1930-х джазовые музыканты ввели в свой жаргон эпитет «фанки» (funky music) в значении «причудливая, эффектная манера исполнения». В 1960-х понятие funky music сократилось до слова фанк. В 1970-х Джордж Клинтон сформулировал красочную философско-космогоническую теорию. Понятие «фанк» занимало в этой теории центральное место и означало жизненную энергию, музыку и разнообразные позитивные явления. Постепенно за полвека непристойное слово превратилось в возвышенное понятие. Нечто похожее произошло и с другими известными афроамериканскими словами, как например «буги-вуги».

Фанк — настолько большое направление в музыке, что различные исполнители создавали непохожую музыку, используя сходные ритмические принципы: Кёртис Мэйфилд — с уклоном в ритм-н-блюз, Джордж Клинтон — в психоделию и хард-рок, [Майлс Дэйвис](#) и [Херби Хэнкок](#) — в джаз-рок, а Майкл Джексон и Принц тяготели к танцевальной поп-музыке.

Джеймс Браун и Слай Стоун в конце 1960-х стали активными выразителями идей массового движения за расовое равноправие в США. Браун написал свою знаменитую песню «Скажи громко: я чёрный, и я этим горжусь» (*Say It Loud I'm Black and I'm Proud*), а Слай Стоун выступал в более сатирическом ключе, с композициями вроде «Не зови меня ниггером, белый» (*Don't Call Me Nigger, Whitey*).



Джордж Клинтон и его коллеги-музыканты создали отдельное течение в фанке — «Пи-фанк» / P-Funk («чистый фанк» / Pure-Funk). Будучи харизматическим лидером, Клинтон организовал вокруг себя конгломерат из нескольких десятков талантливых чёрных музыкантов под общим названием The Mob («Шайка»), которые участвовали в двух его проектах: «Фанкаделик» (Funkadelic) с ориентацией на экспериментальную музыку с элементами хард-рока, и «Парламент» (Parliament), более коммерческий и с преобладанием элементов соул-музыки. В 1990-х Джордж Клинтон назвал своих музыкантов «Все звёзды Пи-фанка» (P-Funk Allstars). Он же ввёл в употребление понятие «фанкатиер» (funkateer, по аналогии с musketeer — «мушкетёр»), обозначающее приверженца фанка.

Большую роль в популяризации фанка в начале 1970-х сыграли культовые афроамериканские кинокартины, такие как «Шафт» (Shaft, вышедший в 1971 году, не путать с более поздним римейком), музыку к которой написал Айзек Хейс (Isaac Hayes) и «Ловкий парень» (Superfly, 1972), композитор Кёртис Мейфилд. В фильме «Джеки Браун» (Jackie Brown) Квентина Тарантино, снятому в конце 1990-х, многие фрагменты являются аллюзиями этих знаменитых картин, а музыка изобилует фанк-композициями.

В конце 1970-х — начале 1980-х фанк был оттеснён музыкой диско (disco). Стиль диско родился на основе фанка в результате предельного упрощения его ритмической основы. Диско быстро вошло в моду, и фирмы грамзаписи, а также радиостанции переориентировались на новый стиль, требуя и от фанк-исполнителей упрощения их музыки, чтобы гарантировать коммерческий успех.

В чёрной городской среде в начале 1980-х начало развиваться новое музыкальное течение хип-хоп (hip-hop), возникшее как противодействие музыке диско. По словам Джорджа Клинтона, «хип-хоп спас фанк». В музыку вернулись изобретательная ритмика и осмысленные тексты. Хип-хоп принято называть «новой школой» фанка (new school), а термин «старая школа» (old school) обозначает фанк классического образца, к которому

относятся работы Джеймса Брауна 1960–1970-х и групп Sly and The Family Stone, Ohio Players, [Kool & the Gang](#) и др.

Окончательное возвращение фанка к массовой аудитории произошло в середине 1990-х на волне повышенного интереса к культуре 1970-х. Были переизданы старые диски, ветераны фанка записали новые альбомы. Большими пропагандистами фанка стали белые группы, взявшие этот стиль на вооружение: Primus, [Jamiroquai](#), Red Hot Chili Peppers. Джордж Клинтон продюсировал один из альбомов RHCP в 1985. Характерные элементы фанка, такие как синкопированные ритмические рисунки, широко используются и в поп-музыке. Их можно обнаружить в большинстве современных поп-песен: от Кристины Агилеры до российской группы «Руки вверх».

Хип-хоп или хип-хоп-музыка ([англ. hip hop music](#))^{[5][6][7]}, также известная как рэп-музыка ([англ. rap music](#)) и ранее известная как диско-рэп ([англ. disco rap](#))^{[8][9]} — [музыкальный жанр популярной музыки](#), развитый в США [афроамериканцами](#), [латиноамериканцами](#) и [американцами стран Карибского бассейна](#)^{[en][10]}, живущими в бедных районах [Бронкса](#) в [Нью-Йорке](#) в 1970-х годах^[11]. Хип-хоп-музыка состоит из стилизованной ритмичной музыки, которая обычно сопровождается [рэпом](#), ритмичной и рифмованной речью, которую произносят нараспев^[12]. Хип-хоп-музыка развивалась как часть [хип-хоп-культуры](#), субкультуры, определяемой четырьмя ключевыми стилистическими элементами: эмсиинг/исполнение [рэпа](#), [диджеинг/скретчинг](#) с помощью [виниловых проигрывателей](#), [брейк-данс](#) и [рисование граффити](#)^{[13][14][15]}. Другие элементы включают [семплирование битов](#) или [басовых линий](#) из записей (или [синтезированных битов и звуков](#)) и ритмичный [битбокс](#).

Хотя термин «хип-хоп» часто используется исключительно для обозначения исполнения рэпа, он более точно обозначает практику всей субкультуры^{[16][17]}.

Термин «хип-хоп-музыка» иногда используется как синоним термина «рэп-музыка»^{[12][18]}, хотя исполнение рэпа не является обязательным компонентом хип-хоп-музыки; жанр может также включать другие элементы хип-хоп-культуры, в том числе диджеинг, [тёрнтейблизм](#), скретчинг, битбокс и инструментальные треки^{[19][20]}.

Хип-хоп как музыкальный жанр и культура сформировался в 1970-х годах, когда районные вечеринки стали всё более популярными в Нью-Йорке, особенно среди афроамериканской молодёжи, проживающей в Бронксе. На районных вечеринках диджеи играли «брейки» (соло на ударных) популярных песен, используя два виниловых проигрывателя и [диджейский микшер](#), чтобы иметь возможность проигрывать «брейки» из двух копий одной и той же записи, чередуя одну за другой и увеличивая «брейк»^[21]. Раннее развитие хип-хопа происходило по мере того, как технология семплирования и [драм-машины](#) стали широко доступны и приемлемыми по цене. Наряду с «брейками» были разработаны методы тёрнтейблизма, такие как скретчинг и битматчинг, а поверх битов использовались ямайские распевы. Исполнение [рэпа](#) развивалось как вокальный стиль, в котором артист говорит или произносит слова нараспев ритмично с помощью инструментального или синтезированного бита.

Хип-хоп-музыка официально не записывалась для воспроизведения на радио или телевидении до 1979 года, в основном из-за бедности во время зарождения жанра и отсутствия признания за пределами районов гетто^[22]. [Олдскул хип-хоп](#) был первой мейнстримной волной в этом жанре, отмеченной влиянием [диско](#) и текстами, ориентированными на вечеринки. 1980-е годы ознаменовали собой диверсификацию хип-хопа, поскольку жанр развил более сложные стили и распространился по всему миру. [Ньюскул хип-хоп](#) был второй волной этого жанра, отмеченной [электро-звуком](#), и привёл к [золотой эре хип-хопа](#), новаторскому периоду между серединой 1980-х и серединой 1990-х. В это время приобрёл популярность поджанр [гангста-рэп](#), сосредоточенный на насильственном образе жизни и обнищавших условиях жизни афроамериканской молодёжи в бедных районах города. В начале-середине 1990-х в [хип-хопе Западного побережья](#) доминировал [джи-фанк](#), в то время как в [хип-хопе Восточного побережья](#) доминировал [джаз-рэп](#), [альтернативный хип-хоп](#) и [хардкор-рэп](#). В это время хип-

хоп продолжал диверсифицироваться с появлением других региональных стилей, таких как [южный рэп](#) и хип-хоп [Атланты](#). Хип-хоп стал самым продаваемым жанром в середине 1990-х годов и самым продаваемым музыкальным жанром к 1999 году.

Популярность хип-хоп-музыки сохранялась до конца 1990-х годов — середины 2000-х годов, в так называемую «эру украшения», и хип-хоп повлиял на другие жанры популярной музыки, такие как [неосоул](#), [ню-метал](#) и [R&B](#). В США также наблюдался успех региональных стилей, таких как [кранк](#), южный жанр, который подчёркивал биты и музыку больше, чем лирику, и [альтернативный хип-хоп](#), который начал закрепляться в мейнстриме, отчасти благодаря кроссовер-успеху его исполнителей. В конце 2000-х и начале 2010-х, в так называемую «эру блогов», рэперы смогли завоевать популярность с помощью онлайн-способов распространения музыки, таких как [социальные сети](#) и [блоги](#), а мейнстрим хип-хоп получил более мелодичное, чувствительное направление после коммерческого упадка гангста-рэпа. Поджанры [трэп](#) и [мамбл-рэп](#) стали самой популярной формой хип-хопа в середине-конце 2010-х и начале 2020-х годов. В 2017 году [рок-музыка](#) уступила хип-хопу место самого популярного жанра в США.

Виды рэп-культуры: Стили и течения



1. Alternative Rap

Alternative Rap относится к hip-hop командам, которые отказываются следовать любым традиционным стереотипам rap, таким как gangsta, funk, bass, hardcore и party rap. Вместо этого они смешивают различные жанры, добавляя равные элементы funk и pop/rock, а также jazz, soul, reggae и даже folk. Хотя командам Arrested Development и Fugees удалось добиться успеха и заявить о себе, большинство alternative rap групп остаются в основном музыкантами для alternative rock фэнов, а не

для hip-hop или pop аудитории.

West Coast Rap доминировал на hip-hop сцене в середине 90-х годов, создавая популярность появившемуся направлению gangsta rap и продолжая статус Dr. Dre, как одной из самых влиятельных фигур в rap истории. Хотя, даже если запатентованный Dre стиль G-funk во многом определял звук и стилевую направленность на западном побережье (West Coast), то калифорнийская rap сцена была гораздо разнообразнее. В середине-конце 80-х годов, West Coast rap в основном имитировал East Coast party rap, считая своей родиной мастеров «старой школы» (old-school). Однако, как Los Angeles, так и Bay Area вскоре оказались очень плодородной почвой для развития музыкальной культуры. В Лос-Анджелесе записывались Ice-T в стиле proto-gangsta, влиятельные музыканты с выраженным предпочтением Latino ритмов Cypress Hill и пародийные Pharcyde; а район Bay Area в свою очередь представил сторонников «голубых» ритмов Too Short, добродушных Digital Underground воодушевленных P-Funk, а также прорыв на pop сцене музыканта и рэп исполнителя MC Hammer. Короче говоря, West Coast rap стал таким же электронным и трудно определяемым, как East Coast rap. Однако, альбом команды N.W.A. под названием Straight Outta Compton (1989г.) в стиле ganhstra-rap установил более определенный формат стиля West Coast style — его звук отличался жесткостью и минимализмом, а тематика чередовалась от грубого гедонизма до справедливо возмущенных комментариев к социальной политике. После ухода из команды N.W.A., Ice Cube начал сольную карьеру и записал несколько альбомов, в которых прослеживался тот же лирический тон, но использовался шумный звук в стиле Public Enemy. А его согруппник Dr. Dre открыл команду Snoop Doggy Dogg, подписал контракт со студией Death Row Records, где в конце 1992 г. вышел альбом The Chronic, который определил

направление G-funk и тем самым дал начало появлению целого ряда подражателей. В альбоме The Chronic использовался в основном стиль gangsta — т.е. жалобные синтезаторы, раскатистые биты P-Funk и глубокий, медленный ритм. Отметим также, что этот альбом сделал студию Death Row самой большой звукозаписывающей компанией в стиле hip-hop начала 90-х годов, работающую с хитами таких исполнителей, как Snoop, Warren G., Tha Dogg Pound и многих других. Противоречивая звезда направления gangsta 2Pac начал работать на этой студии в конце 1995г., превратившись в суперзвезду после исполнения дуэтом с Dre композиции «California Love». А Coolio выбрал более рор-ориентированную версию направления West Coast и пробился на верхние строчки хит-парадов в начале этого же года (1995 г.) с песней «Gangsta's Paradise.» Однако, как уже говорилось раньше, доминирование звучания West Coast вскоре сошло на нет — 2Pac был убит в 1996г., Dre ушел из музыки, а президент компании Death Row Suge Knight заключен под стражу за коммерческие махинации. К концу 90-х годов, основное внимание hip-hop исполнителей было устремлено вновь к East Coast, а также к уже развивающемуся южному направлению (South).

Список использованных источников:

1. <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B0%D0%BD%D0%BA>
2. <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A5%D0%B8%D0%BF-%D1%85%D0%BE%D0%BF>
3. <https://psyfactor.org/rap2.htm>
4. <https://www.acidjazz.ru/genres/funk/>

Автор: Третьякова Светлана Анатольевна,
педагог дополнительного образования

**«Формирование волевых качеств школьников в условиях дополнительной образовательной деятельности»
(на примере обучения музыке)**

Работа по теме самообразования «Формирование волевых качеств школьников в условиях дополнительной образовательной деятельности (на примере обучения музыке)» проводилась мной в течение 2022/2023 учебного года согласно плану.

Результат работы был оформлен в виде реферата, материалом которого я готова с вами поделиться.

Волей называют то особое характерологическое свойство человека, которое помогает ему реально преодолевать различные затруднения и препятствия на пути к цели. Многие учёные понимают под волей способность регулировать и направлять свою деятельность, подчиняя себе (по возможности) внешние обстоятельства, а не подчиняясь им, т.е. действовать вопреки трудностям, помехам и т.д.

Воля нужна во всём, особенно в учебном процессе. Каждый день заставлять себя заниматься – хочешь, не хочешь, есть настроение или нет. Вопрос не только в том, чтобы заставить себя сесть за инструмент, но и научиться делать это хорошо. Получается, воля определяет не только объём работы, но и её содержание и качество.

Школьники, особенно в младших классах, неусидчивы; однообразная монотонная деятельность противопоказана им в силу возрастных особенностей. При этом исследования подтверждают, что младший школьный возраст является наиболее подходящим для формирования волевых качеств.

По мнению Дины Константиновны Кирнарской (музыковед, проректора Российской академии музыки им. Гнесиных, музыкального психолога, профессора, доктора

искусствоведения, доктора психологических наук), музыкальное воспитание детей — важный элемент их гармоничного развития. Родители должны понимать, что музыкальное образование приносит пользу не только интеллектуальному, но и волевому развитию ребёнка. И чем дольше он будет заниматься музыкой, тем лучше для него.

Все исследования последних десятилетий сходятся в главном: музыка стимулирует работу мозга, помогает в преодолении трудностей.

Говоря о музыкальной деятельности, следует признать, что её ведущим видом является восприятие музыки. Оно легко и органично становится доступным малышу с первых дней после рождения. Однако гораздо большего эффекта для общего развития можно добиться, если ребёнок будет учиться игре на музыкальных инструментах, петь, двигаться под музыку, заниматься сольфеджио.

"Счастлив тот, - сказал один из философов, - кто в проделанной накануне работе видит следы своей воли». Современные исследования психологии личности человека, добившегося осязаемого успеха в жизни, говорят о том, что в этом успехе часто наибольшее значение имеют не способности, не благоприятное стечение обстоятельств, но твердая воля, ведущая человека к победе. О необходимости воли говорят тогда, когда у человека не хватает духовных и физических сил выполнить то, что он задумал сделать. Волевой человек может заставить себя сделать то, что он считает необходимым, в то время как безвольный человек в этих обстоятельствах отступает. Проявление волевых действий видно из таких характеристик деятельности, как настойчивость, целеустремленность, упорство, смелость и решительность, самостоятельность и инициатива, самообладание и выдержка.

Одним из важнейших аспектов волевого действия является свобода осуществления действия - человек может поступить так или иначе в зависимости от того, какое решение он примет. Эта свобода связана с принятием ответственности за свои действия перед собой и перед другими людьми.

Воспитание волевых качеств значимо для всех этапов становления личности, но особое значение оно приобретает в период младшего школьного возраста.

К периоду обучения в начальных классах школы формируются основные личностные качества воспитанника. Мотивами, интересами и потребностями определяется поведение детей, целенаправленная их деятельность, а также значимые поступки. То, насколько ребенок успешен в достижении своих целей, реализации своих потребностей, влияет для младшего школьника на содержание его эмоционально-волевой жизни. Успешность воспитания и обучения ребенка находится в прямой взаимосвязи с его эмоциями (особенно положительными), тогда как волевым усилием определяется формирование всех видов деятельности детей, включая и их психическое развитие.

Включенность личности в целенаправленный процесс дополнительной образовательной деятельности значимо влияет на формирование волевых качеств личности младшего школьника.

Кандидат психологических наук, доцент Борцова Мирослава Владимировна провела исследование особенностей формирования волевых качеств личности ребенка младшего школьного возраста в условиях дополнительной образовательной среды.

Исследование осуществлялось в 2021 г. на базе Муниципального общеобразовательного бюджетного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 39» МО Красноармейский район, Краснодарский край. Выборка исследования была представлена 40 обучающимися первых классов указанной школы в возрасте 7-8 лет.

Первую группу составили первоклассники, которые с 1 сентября учебного года стали посещать дополнительные образовательные программы художественно-эстетической направленности (музыкальное исполнительство, вокал, хореографическое исполнительство, изобразительное искусство). Это группа «дополнительное образование».

Вторую группу составили другие 20 первоклассников, которые не посещали дополнительные занятия вне школы: 13 мальчиков и 7 девочек продолжали свое обучение по программе образовательной организации, далее мы будем обозначать данную группу как «обычная» группа.

Результаты первичной диагностики в сентябре позволили определить сформированность ряда волевых качеств личности, в числе которых: дисциплинированность, инициативность, ответственность при выполнении заданий, произвольность поведения, самоконтроль, саморегуляция, самостоятельность, умение сдерживать свои эмоции, целеустремленность. Статистически значимых различий по исследуемым критериям не наблюдали.

Второй констатирующий срез был проведен в апреле – мае 2021 года, были протестированы те же респонденты двух рассматриваемых групп. В конце обучения можно наблюдать статистически значимые изменения по всем критериям.

Основные результаты исследования позволяют сформулировать следующие выводы. Включенность личности в целенаправленный процесс дополнительной образовательной деятельности художественно-эстетической направленности значимо влияет на формирование волевых качеств личности младшего школьника: целеустремленности, самоконтроля, дисциплинированности, самостоятельности, инициативности, саморегуляции, произвольности, ответственное выполнение задания, умения сдерживать эмоции.

Этот достоверный факт свидетельствует о положительном влиянии дополнительной образовательной деятельности на формирование волевых качеств личности ребенка.

Ширина Э.В.,
педагог дополнительного образования

«Технология «Оригами» как средство развития конструктивных и творческих способностей у детей»

Искусство оригами известно с давних времен. Впервые оно зародилось в Китае - на родине возникновения бумаги. Позже распространилось в Японии. "Оригами" в переводе с японского - "ори" - бумага, "ками" - складывать.

Оригами - один из видов деятельности, которые интересны детям и развивают точность и координацию движений. Многого должен знать и уметь ребенок, вступая в незнакомую, но такую притягательную школьную жизнь. Подготовить ребенка к этому важному моменту в жизни поможет оригами - искусство, близкое ему и доступное.

Оригами является посредником между художественным и научным постижением мира. Он служит средством развития различных психических процессов, в том числе и конструктивного мышления.

Мышление является высшим познавательным процессом. Это особого рода умственная практическая деятельность, предполагающая систему включенных в нее действий и операций преобразовательного и познавательного характера. Оно представляет собой форму творческого отражения действительности, порождающую такой результат, которого в самой действительности или у субъекта на данный момент времени не существует. Многие ученые

считают, что важным моментом для развития ребенка является схватывание общей формы, а затем ее уточнение в новый образ. Здесь проявляется мгновенный характер мышления, в основе которого лежит озарение. Для развития конструктивного мышления необходимы условия, способствующие инсайту, (то есть поисковая активность ребенка), проявляющаяся в деятельности. Конструктивная деятельность как нельзя лучше подходит как средство для создания проблемной ситуации. В процессе конструирования дети пробуют установить, на что похож предмет и чем он отличается от других, овладевают умением соизмерять длину, ширину, высоту предметов и т.д. Конструктивная деятельность предполагает развитие таких мыслительных процессов, как анализ, синтез, классификация, обобщение, и связана с развитием речи.

Итак, особый вид мышления, который возникает в процессе конструктивной деятельности, «конечным продуктом» которого является конструкция, даже точнее говоря, основа, мы условно имеем право называть конструктивным мышлением.

Исследованием данной темы занимались такие ученые-психологи, как Моляко В.А., Вертгеймер М., Волков Б.С., Поддьяков, Шаталова Н.П. и др. и ученые-практики - Малков В.И., Парамонова Л.А., Ярыгина А.

Существенного развития конструктивное мышление достигает в дошкольном возрасте. Дошкольный возраст - время формирования и активного развития всех без исключения психических процессов, в том числе и мышления.

Актуальность исследования данной темы объясняется необходимостью создания конструкции любого готового продукта, которая возникает лишь при использовании конструктивного мышления. Используя оригами и развитое конструктивное мышление, появляется возможность преобразовать бумагу в красивые предметы быта. При конструировании из бумаги уточняются знания детей о геометрических плоскостях фигурок, понятие о стороне, углах, центре. Ребята знакомятся с приемами видоизменения плоских форм путем сгибания, складывания, разрезания, склеивания бумаги, в результате чего появляется новая объемная форма. Эта работа позволяет детям проявлять свои творческие способности, приобрести новые изобретательные навыки.

Доступность бумаги как материала, простота её обработки, привлекают детей. Они овладевают различными приемами и способами действий с бумагой, такими как сгибание, многократное складывание, надрезание, склеивание. Оригами развивает у детей способность работать руками под контролем сознания, у них совершенствуется мелкая моторика рук, точные движения пальцев, происходит развитие глазомера.

Особенностью конструктивного мышления даже у старших дошкольников является непрерывное сочетание и взаимодействие мыслительных и практических актов (Т.В. Кудрявцев, Э.А. Фарапонова и др.).

В работах Л.С. Выготского указывается, что в дошкольном возрасте детям доступна деятельность, в которой ребёнок идёт от замысла к действию. В конструктивном замысле отражается не только конечный результат деятельности, но и способы создания. Конструктивный замысел формируется в процессе конструирования. Об уровне деятельности, направленной на формирование замысла, мы судим по тому, представляет ли ребёнок, приступая к сооружению постройки, её конечный результат. Уровень предварительного замысла показывает детские словесные описания будущей постройки и способы её сооружения, а также предварительные зарисовки того, что предлагается построить. Основа формирования конструктивного замысла - познавательная деятельность детей.

В исследованиях целого ряда выдающихся отечественных педагогов (Д.В. Куцакова, З.В. Лиштван, Л.В. Пантелеевой и других) посвященных детскому конструктивному творчеству складыванию из бумаги отводится большая роль. По мнению этих исследователей, складывание из бумаги активно способствует развитию мелкой моторики рук детей дошкольного возраста, а также совершенствованию глазомера и сенсомоторики в целом.

В настоящее время доказано (Ю.В. Шумаков, Е.Р. Шумакова), что занятия оригами способствуют повышению активности работы мозга и уравниванию работы обоих

полушарий у детей дошкольного возраста, что способствует повышению уровня интеллекта, развитию таких психических процессов, как внимательность, восприятие, воображение, мышленность, логичность. Активизируется творческое мышление, растет его скорость, гибкость, оригинальность.

Использование оригами обеспечивает хорошую тренировку пальцев, способствует выработке движений.

Упражнения заключаются в складывании, проглаживании сгибов пальчиками, точности и четкости движений.

Оригами знакомит детей с основными геометрическими понятиями (угол, сторона, квадрат и так далее). Одновременно происходит обогащение словаря специальными терминами.

Занятие оригами имеет большое значение для гармоничного развития детей. Они способствуют развитию творчества, пробуждают фантазию, активизируют наблюдательность, внимание, воображение, воспитывают волю, развивают умение, чувство формы, глазомер и цветоощущения.

Оригами - прекрасное средство оформления наглядных пособий. Правильное изменение наглядности повышает эффективность усвоения детьми нового материала, создает условия для поиска новых приемов и методов работы.

В процессе обучения, у дошкольников наряду с техническими навыками развивается умение анализировать предметы окружающей действительности, формируются обобщенные представления о создаваемых объектах, развиваются самостоятельность мышления, творчество, художественный вкус, формируются ценные качества личности (актуальность, целеустремленность, настойчивость в достижении цели и тому подобное).

Вышеизложенное показывает, что использование оригами на занятиях формирует у ребенка конструктивные представления и конструктивное мышление, творческие способности, развитие поисковой деятельности во всех видах и формах. Все это является необходимым условием не только умственного развития дошкольника, но и развития личности в целом.