**Программа дополнительного образования «Оранжевые нотки» художественно – эстетического направления.**

**Блок развития эмоционально – экспрессивных (выразительных) движений – кружок «Пластика».**

**Упражнения и игры на развитие эмоциональности.**

**Составитель: Куликовская Оксана Петровна**

**Учитель начальных классов**

**МАОУ СОШ с углублённым изучением отдельных предметов №118 г. Нижнего Новгорода**

**Подготовительные упражнения**

1.Элементы самомассажа

* растирание лба, щёк;
* поглаживание ушей сверху вниз, растирание ушей;
* растирание ладоней круговыми движениями;
* те же движения с использованием массажного мяча;
* «перчатка» - растирание каждого пальца рук;
* ноги (сапоги) ставятся на мешочек, наполненный горохом (ходьба сидя)\*

 2.Дыхательные упражнения

* «Шарик» (глубокий вдох носом - выдох ртом, медленно, губы трубочкой);\*
* «Букет» (глубокий вдох носом - «нюхаем цветы», медленный выдох ртом);
* «Тигр» (при выдохе имитируем рычание тигра);
* «Ниндзя» (глубокий вдох носом - руки медленно поднимаются вверх, резкий выдох ртом со звуком, напоминающим боевой клич - руки резко опускаются вниз;\*
* «Ёжик» (частые резкие короткие вдохи - выдохи носом);
* «Маленький мяч»;
* «Ветер» (с полоской бумаги, дуем на полоску с разной силой, возможно применение образов: горячий ветер пустыни, прохладный летний ветерок, порывистый ветер, буря, ураган);\*
* «Снежинка» (с кусочком ваты, удерживаем в воздухе)

 3.Упражнения на внимание: (Психогимнастика)

* лежачие «восьмёрки» (дети рисуют указательными пальцами горизонтальные восьмёрки, следя за траекторией глазами без поворота головой);
* «качели» (мышцы шеи расслаблены, голову уронить на грудь, плавные движения головой вправо и влево)
* релаксация с использованием музыки (лёжа на парте - считая до 5, дети представляют, что спускаются по лестнице и считают ступени)\*
* упражнение с массажным мячом (фиксирование взгляда без поворота головы)

 4. Зарядка для глаз: «стрельба» глазами, вращения, массаж глаз (лёгкие надавливания на глазное яблоко) и др.

 5. Элементы психогимнастики:

* «Добрые слова» (дети по цепочке говорят друг другу добрые слова, обязательно выразить смысл слова мимикой, голосом, можно представить, что слово передаём из рук в руки)\*
* «Снежный ком» (ученик говорит своё ласковое слово и повторяет слово соседа)
* «Аутотренинг» (произносится текст с положительным настроем, одновременно кулаком ударяем в центр раскрытой ладони, чередуя правую и левую руки)

**Упражнения для голосового аппарата**

* Языком дотронуться до зубов - до альвеол - до гортани.
	+ Языком коснуться внутренней стороны щеки, правой - левой.
	+ Языком «раздвинуть» соединенные зубы, резко «выбросить» язык; расслабить, резко «съесть» язык.
	+ Языком тянуться к кончику носа, затем – к подбородку.
	+ Губы вытянуть, сложить «пятачком»; производить круговые движения «пятачка».
	+ Нижнюю губу «почесать» верхней челюстью, верхнюю губу «почесать» нижней челюстью.
	+ Губы растягиваются: как бы произнося звук «и», губы вытягиваются вперед, как бы произнося звук «у».

Произносить стихотворные строчки, поочередно изменяя громкость произнесения, например:

* + Идет бычок, качается, (громко)

Вздыхает на ходу ... (тихо):

* + - Произносить гласные звуки, повышая тональность на каждом последующем звуке; образуется своеобразная лестница, по которой звук «взбирается и спускается вниз»: и, э, а, о, у, ы - вверх, ы, у, о, а, э, и - вниз.
		- Быстрое и четкое произнесение скороговорок. Произнесение скороговорок с изменением интонационного наполнения (весело, грустно, по-деловому, жестко, оповещательно, по-дружески, гневно, раздумывающе, удивленно и т.д.):
		- «вкусное» произнесение слова: с опорой на гласные звуки, наполняя удовольствием, оживляя в сознании называемые предметы, например: «Д-о-м! с-о-лнце! дисцип-ли-на!»;
		- произнесение одной и той же фразы «голосами разных животных»: кролика, бегемота, коня, лисы, мышки, медведя, белочки, коровы, собаки, змеи, ежа и других, - так чтобы резко изменялся ритм, регистр голоса, интонации, окраска; фразу лучше предлагать нейтрально-информационную, например: «Сегодня очень хорошая погода»;
		- ведение диалога «языком разных животных»;
		- произнесение фразы перемещением смысловых акцентов. Например: «На зеленой опушке собрались лесные жители обсудить проблемы жизни». Логическое ударение поочередно переносится с первого слова на последующие при каждом последующем произнесении фразы;
		- произнесение парных согласных: глухого и звонкого, поочередно добавляя гласный звук к трудному сочетанию. Получится вот что:

бпа, дта, вфа, гка, зса, жша ...

бпэ, дтэ, вфэ, гкэ, зсэ, жшэ ... и т.д.;

* + - произнесение текста максимально тихо, но предельно внятно, так чтобы воспринимающие текст хорошо понимали его;
		- произнесение любого текста, насыщенного экспрессией;
		- произнесение любого текста с включением «неожиданной паузы» перед словом, которое следует выделить особо;
		- произнесение слова легко, мягко, изящно. Для этого следует представить, что слово лежит на ладони правой руки или два слова на ладонях двух рук, подержать слово в ладони и - «сдуть» осторожно его, пуская в свет, т.е. произнести как дуновение;
		- чтение текста «чистоговоркой» (чётко, быстро), «лодочкой» (плавно, нараспев), «шариком» (на выдохе).\*

 **Упражнения для мимического аппарата**

* + - Показать отношенческую реакцию на какой-либо акт воздействия: формы сменяются согласно предложенному содержательному вееру. Например, в ответ на вопрос «Как поживаете?» отреагировать следующим образом: «Спасибо, хорошо», «неважно», «не могу даже, и ответить», «очень хорошо живу», «мерзко», «больше хорошо, чем плохо» к прочее. Пользоваться вербальными средствами при этом не разрешается, жесты допускаются в минимальной мере.
		- Упражнение «Стекло»: все, разбившись на пары, ведут мимический диалог, якобы, через толстое стекло, не пропускающее звука. Содержание диалога заранее оговаривается.
		- Создать мимический портрет переживаемого состояния. Описание состояния (или настроения) фиксируется на карточке. Получивший карточку садится за стол перед аудиторией и выполняет задание. Аудитория не знает содержания карточки, она угадывает состояние по мимике. Таким образом, это двойное упражнение: в прочтении мимики и в управлении собственной мимикой.
		- Безмолвный разговор, неозвученная беседа. Все делятся на несколько подгрупп, задумывают сюжет и содержание речевого общения, проигрывают задуманное в изоляции. Затем выносят на всеобщее обозрение, лишив звука разыгрываемые события. Зрители определяют суть происходящего по мимическим показателям.
		- Общение с музыкой. Тот, у кого плейер, слушает музыкальную запись, реагирует на услышанное. По мимике определяется, что он слушает.
		- «Неожиданный гость». Это упражнение выполняется всей группой одновременно. Группа образует два круга, так чтобы каждый в кругу имел пару из другого круга. Во внутреннем круге - «хозяин, открывающий дверь», во внешнем круге - «неожиданный гость». Внешний круг медленно движется. Когда образуется «пара», ведущий сообщает, кто же неожиданно пришел. «Хозяин» показывает свое отношение к появлению неожиданного гостя без учета жестких правил, этикета.
		- Мимический ответ на вопрос. Надо поочередно задавать друг другу вопросы, но ответы на эти вопросы производятся строго ограниченно - только мимически.

 **Упражнения для пластического аппарата**

**Пластика.** Слагаемые пластики - это поза, жесты, осанка, движения.

* + - Соединить руки, вытянутые вперед, кистями - это воображаемая малярная кисть; красить этой кистью горизонтальную и вертикальную поверхность; добросовестно «красить», плотно проводя кистью по воображаемой стене.
		- Игра с облаком: на вытянутые руки, на ладони село облако, нежное, ласковое, пушистое; подбросить его и поймать; перебросить из одной руки в другую; отпустить вверх и поймать осторожно; погладить нежно его пушистые бока; отпустить в небо, попрощаться.
		- Где-то далеко, за ручьем, канавами, лужайкой идет человек; приветствовать его жестами, пригласить на встречу («Иди сюда!»), а далее руками «сопереживать» его движению, предупреждая о канаве, радуясь переходу через ручей, нетерпеливо ожидая его приближения.
		- Вытянутая рука, ладонь повернута в просительном положении, вообразим, что на ладонь кладут... змею резко отодвигаем, говоря «нет!». Чередуем движение: «дай» - «нет» - поочередно для правой и левой руки.
		- Поочередно подходить друг к другу, протягивая ладони навстречу; в момент соприкосновения ладоней послать добрые пожелания другому.
		- Предложить, «подарить» свое место, на котором сидишь, кому-то другому; встать, выйти в свободное пространство, говоря пластическим языком «Мне все равно где сидеть, не место красит человека, а человек - место»; через некоторое время сесть на любой свободный стул, выражая полное удовлетворение.
		- «Говорящие руки»: руки лежат свободно на столе и меняют свое положение, как только получают сообщение о состоянии хозяина рук: «он спокоен», «он весел», «он задумчив», «он озабочен», «он нервничает», «он напряженно думает», «он удивлен», «он собирает волю в кулак», «он в предвкушении удовольствия», «он приступает к делу» и т.д.
		- Занять позу общения: руки открыты и развернуты ладонями к собеседнику, доброжелательное лицо, корпус слегка наклонен в сторону собеседника («диагональ»), одна нога на полшага впереди другой.
		- Пройти по комнате, выражая движением мысли: «я спокойна, я уверена в себе»; «я счастливый человек»; «я знаю, чего я хочу, я люблю эту жизнь».

 **Игры**

 **На развитие внимания:**

* «Шапка невидимка» (запоминание предметов, их порядка (уроки математики, русского языка)
* Мяч в круге (словарные слова)

**Игры на преодоление расторопности и тренировку усидчивости:**

* «Живая картина» **(для детей 7 лет).** Создав сюжетную сценку, ее участники замирают до тех пор, пока водящий не отгадает названия картины, (на уроке чтения можно составить и показать картинный план, пересказать по картине. \*)
* «Автомобиль» (дети → детали автомобиля)
* «Море волнуется» и др. типа «Замри - отомри»

**Игры на тренировку выдержки и контроль импульсивности:**

* «Съедобное - несъедобное», «Да и нет, не говорить». Используется на устном счёте; в период актуализации знаний. (Урок русского языка - части речи, 3 класс)\*
* Продолжи ритм. Каждый участвует в непрерывном воспроизведении освоенного ритма, имея право только на один хлопок после соседа по кругу. Опоздавший со своим хлопком или не выдержавший паузу, сделавший лишний хлопок - выбывает.

 **Подвижные игры:**

 «Тропинка» Если ведущий говорит: «Тропинка!», участники каждой команды, становятся друг за другом, кладут руки на плечи впередистоящего, приседают, наклоняя голову чуть-чуть вниз. Если ведущий говорит: «Копна!», все участники игры поднимают руки над головой, «Кочки!», все участники игры приседают, положив руки на голову. Эти задания чередуются ведущим. Кто быстрее выполнит задание, тот получит очко. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков. Игра сопровождается русской народной песней «Кума», а под музыку просто маршируют на месте.

* «Веретено» (для детей 6-7 лет). Играющие делятся группы и становятся друг за другом (в классе - ряды). Как только кто-нибудь крикнет: «Начинаем!», дети, стоящие первыми, должны быстро, как веретено, обернуться вокруг себя. Потом соседи берут их за талию и оборачиваются уже вдвоем и т. д., пока не дойдут до последнего в ряду.

Побеждает та группа, дети которой обернулись быстрее. В классе дети оборачиваются вокруг себя и кладут руки на плечи друг другу.\*

 ***«Коршун и наседка»*** Количество игроков в группах 10-12. В каждой выбирается коршун и наседка, все остальные - цыплята. Все цыплята держатся друг за друга в колонне, первый - за наседку. Коршун старается утащить последнего в колонне цыпленка, а наседка старается этого не допустить, преграждая ему путь.*Методические рекомендации.* Роль коршуна может сыграть педагог, нападая то на одну, то на другую «семью». Разрыва в колонне при защите цыплят не должно происходить.

* ***«Помоги Незнайке»*** Незнайка опаздывает в школу, а портфель не собран: «Помогите, ребята, собрать портфель!». *Методические рекомендации 1.* Тетради можно развесить на шведскую стенку, пенал положить так, чтобы подлезать под что-то, доставая его, и т. д. Игра может развиваться: дети могут наполнить портфель чем-нибудь, что, по их мнению, понадобится Незнайке в школе.*Методические рекомендации 2.* Можно заменить задание по сбору портфеля на составление алфавита. Буквы также надо найти и достать, преодолев препятствия.
* ***«Замороженные»*** Ведущий раздает участникам маленькие надувные кольца, которые они кладут себе на голову. Ведущий предлагает им подвигаться: попрыгать, повращаться, пройти спиной вперед, гусиным шагом и т. д. Если предмет падает с головы, то игрок «замерзает», но другой игрок помогает ему «отогреться», подняв предмет, не уронив своего и положив на голову замороженному, чтобы тот имел возможность продолжить игру. *Методические рекомендации.* Вместо надувных колец могут быть и мешочки с песком и т. п.
* ***«Черепахи»*** Дети в тройках или четверках встают на четвереньки близко друг к другу. На их спины кладется мат или коврик в виде панциря. Черепахе надо двигаться, не теряя панцирь. *Методические рекомендации.* Для одной черепахи детей лучше подбирать примерно одинакового роста.
* ***«Построй колонну, шеренгу, круг»*** Дети свободно ходят в разных направлениях по площадке. По сигналу стараются быстро построиться в колонну (шеренгу, круг). *Методические рекомендации.*Необходимо заранее указать, в каком месте можно встать в называемую фигуру. Круг желательно строить вокруг какого-нибудь ориентира (бугорок, куст и т. д.).
* ***«Ручейки и озера»*** Игроки стоят в 5-7 колоннах в разных местах площадки. Каждая из колонн - ручеек. По сигналу «Ручейки, побежали!» все бегут друг за другом в разных направлениях (ручьи). По сигналу «Озеро» игроки сбегаются, берутся за руки, образовывая круг - озеро.

*Методические рекомендации.* Повторить игру несколько раз.

**Игры, направленные на снятие телесного (физического) и эмоционального напряжения:**

 Эти игры полезны всем детям. Они сопровождаются музыкой спокойного характера, которая, с одной стороны, успокаивает, а с другой - тренирует эмоционально-волевую сферу у детей. Целью данных игр являются успокоение возбужденных детей и их организация. *«Солнышко» (расслабление).* Выглянуло солнышко. Дети плавно опустились на пол и легли на спину, свободно раскинув руки и ноги. Затем воспитатель предлагает детям представить, что солнечные лучи греют лицо, шею, руки, ноги и т.д., а затем дети гладят себя по голове, рукам и животу (легкие прикосновения). Затем воспитатель подходит к каждому ребенку и смотрит насколько он смог расслабить мышцы рук, ног, лица, шеи. *«Водоросли».* Воспитатель показывает, а дети за ним повторяют волнообразные движения руками - вправо, влево, вперед, вниз, вверх, назад. Поочередно, вместе. Волнообразные движения ногами - вперед, назад, вправо, влево. Волна туловищем - вправо, влево. Волнообразные движения головой - вперед, вправо, влево. *«Мое облако».* Воспитатель предлагает детям вспомнить облака, какие они? Какими словами их можно описать. (Ответы детей: быстрые, пушистые, легкие, необычной формы и т.д.). Затем включает незнакомую медленную музыку и предлагает детям самостоятельно в движении изобразить увиденные облака и постараться передать плавность движения, легкость и способность перемещаться в разные стороны. Дети задание выполняют индивидуально. По окончании изображения дети плавно опускаются на пол.

 **Игры и задания, способствующие развитию коммуникативных навыков:**

* «Попробуй изобрази» (в парах); «Зеркало» (в парах); «Угадай эмоциональное состояние» (в парах)

**Образные пальчиковые игры**

 Существует прямая и существенная связь между движениями рук и произнесением слов. Исследователи, изучающие механизм речи, утверждают, что речевые области мозга у детей частично формируется под влиянием импульсов, поступающих от пальцев рук. В связи с этим особый интерес представляют собой образные пальчиковые игры. Такие игры развивают мышление и речь ребенка, двигательные качества, повышают координационные способности пальцев рук. Взаимодействие слова, эмоции, движения и образа доставляют детям радость, развивает внимание и воображение. Игровой характер и непринужденная обстановка - это главные условия выполнения образных игр.

* Паучки.
* Рыбки(выразительные движения - волнообразные движения ладонью вправо-влево). Рыбка может быть веселой, активной (плавное движение кистью вправо-влево), грустной (очень медленное движение), испуганной (спряталась за камень - под другую руку); рыбка ищет друзей (волнообразные движения кистью с закрытыми глазами - угадай, чью рыбку ты встретил). Игра обязательно выполняется с помощью голосового сопровождения.. Обязательно надо следить, чтобы мимика соответствовала обыгрываемому эмоциональному состоянию.\*
* Птица- это сложный образ, т.к. необходимо скрещивание рук и больших пальцев одновременно. Задание можно выполнять под музыку. Птица может летать высоко, низко кружиться и т.д., все зависит от фантазии ее хозяина. Можно интерпретировать как полёт **бабочки, движение цветка, подводных растений.\***
* Разговор необычных человечков**.** Ребенку необходимо придумать, о чем и с помощью каких жестов будут разговаривать персонажи. Можно использовать теннисные шарики вместо глаз человечков, в этом случае рука выступает в роли куклы.\*

**Подробное описание игр и упражнений можно найти в работе Вербовской Е.В.[5 стр.119 - 128]. Упражнения, отмеченные\*, придуманы нами на основе техник, предложенных авторами программы.**

**Виды расслабления, используемые в процессе занятий**

 **Развивающие игры с бегом и сигналами**. Такие игры позволяют ребенку контролировать себя в момент интересной для него деятельности, например игра «Замри». Дети бегают врассыпную, на сигнал учителя «Замри» - дети замирают: а) в позе бега; б) в позе животного; в) в необычной позе (придуманной). Или игра «Слушай хлопки».

 Очень удачно для снятия напряжения можно использовать телесно-ориентированные упражнения: «Покажи части тела», «Повтори за мной».

 ***Виды расслабления:***

* расслабление, под музыку сидя, стоя, лежа (наклоны, потягивания, сгибание-разгибание тела, медленные движения руками и ногами);
* хорошие результаты дает расслабляющее, приятное контролируемое фантазирование;
* медленное контролируемое танцевальное движение под спокойную музыку, которое придумывает сам ребенок.

**Информационные ресурсы:**

1. Вербовская Е.В., Лебедев Ю.А., Филиппова Л.В. Психомоторное и эмоциональное развитие шестилетнего ребёнка средствами выразительных экспрессивных движений: Учебное пособие.- Н.Новгород: ННГАСУ, 2007.
2. Молостова Ф.И. Оздоровительно-коррекционные занятия с детьми, имеющими отклонения в состоянии опорно-двигательного аппарата: Учебное пособие. - Н.Новгород: ННГАСУ, 2007.
3. Филиппова Л. В., Волкова И. В. Банк любимых игр: Подвижные игры для детей старшего дошкольного возраста, направленные на формирование социальной уверенности). Учебное пособие - Н.Новгород: ННГАСУ, 2005.
4. Шилкова И.К. Здоровьеразвивающие физические упражнения (для детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста): Учебное пособие. - Н.Новгород: ННГАСУ, 2007.