РАЗРАБОТКА ТЕАТРАЛЬНОГО ТРЕНИНГА ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Тренинг – направлен не столько на приобретение ребенком профессиональных умений и навыков, сколько на развитие игрового поведения, эстетического чувства, способности творчески мыслить творчески, относиться к любому делу, уметь общаться со сверстниками и взрослыми людьми в различных жизненных ситуациях. Тренинг включает в себя комплексные ритмические, музыкальные пластические игры и упражнения, призванные обеспечить развитие естественных психомоторных способностей дошкольников, обретения ими ощущения гармонии своего тела с окружающим миром. Развитие свободы и выразительности телодвижений.

Разогрев

-задача этих упражнений - привести двигательный аппарат в рабочие состояние, разогреть все мышцы. Разогрев состоит из пяти, десяти упражнений на различные группы мышц. В разогреве можно использовать музыку и стихи.

### Голова: (наклоны головы вперед, назад, вправо, влево, освобождение мышц шеи.)

|  |
| --- |
| Я строгая дама! Дама разминка! |
| Мне нужны ваши руки, ноги и спинка! |
| Голова, шея и плечи. |
| Здесь нет места путаной речи, |
| Тренируем мысли и тело. |
| Приступаем к занятиям смело! |

### Плечи: (поднимание, опускание, вращательные движения)

|  |  |
| --- | --- |
| Как же так почему? | Поднимание и опускание плеч. |
| Ничего я не пойму. |  |
| Как же так, да вот так, |  |
| Вот так эдак, вот так так! |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Дуйте, | От медленных вращений плечевого сустава к быстрым, в конце сбросить весь корпус. |
| Дуйте |  |
| Ветры, |  |
| В поле |  |
| Чтобы мельницы |  |
| Мололи |  |
| Чтобы завтра |  |
| Из муки |  |
| Испекли нам |  |
| Пирожки! |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Суп несу | Руки в стороны параллельно полу, ладони вверх, вниз и т.д. |
| Суп пролью |  |
| Несу, пролью |  |
| Несу, пролью. |  |

### Наклоны корпуса: (вправо, влево, вперед, назад).

|  |  |
| --- | --- |
| Вышла курочка гулять, | Исходное положение ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны корпуса вперед назад. |
| Спелых зерен поклевать. |  |
| А за ней цыплятки, |  |
| Малые ребятки. |  |
| Ко-ко-ко ко-ко-ко |  |
| Не ходите далеко |  |
| Дам я вам водички |  |
| И снесу яичко. |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Мы уселись на качели, | Исходное положение ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны в стороны. |
| Мы уселись и запели, |  |
| Раскачались и взлетели |  |
| Выше дома, выше ели. |  |

### Руки:

* Как «дворники» протираем стекло машины (на разминку локтевого сустава).
* «Фонарики» (разминка запястья).

|  |
| --- |
| Нальем в мисочку водички, |
| Разобьем яичко, |
| Насыплем мучки |
| И запустим ручки. |
| Будем тесто мы месить, |
| С теста булочки лепить. |

* «Отряхнуть руки от воды».
* Разминка для пальчиков.

|  |  |
| --- | --- |
| Пальчик пальчик, где ты был? | Рука в кулаке, показать большой палец |
| С этим братцем в лес ходил, | Соединяем большой палец с указательным пальцем |
| С этим братцем щи варил, | Соединяем большой палец со средним пальцем |
| С этим братцем кашу ел, | Соединяем большой палец с безымянным пальцем |
| С этим братцем песни пел. | Соединяем большой палец с мизинцем |

### Упражнения для бедер: (вращение, смещение в стороны, вперед, назад)

|  |  |
| --- | --- |
| Почему индюшки, утки, | Ноги на каждый счет шагают правой, левой, одновременно на каждый шаг бедра смещаются по кругу вперед, вправо, назад, влево и т.д. |
| Куры, павы и гусыни |  |
| В день морозный, в холод жуткий |  |
| Ходят по снегу босые |  |
| Потому что эти птицы |  |
| Эти маменькины дочки, |  |
| Не хотели сесть за спицы |  |
| И связать себе чулочки. |  |

### Коленный сустав: (раскрепощенность сустава)

|  |  |
| --- | --- |
| Вот идет журавель с журавлятами, | Поднимаем ногу коленом к груди, носок тянем в пол, руки изображают взмах крыльев |
| А за ним лягушка скачет с лягушатами. | Прыжки на корточках, как мяч |

|  |  |
| --- | --- |
| Журавель шагает, ножки поднимает | Поднимаем ногу коленом к груди, носок тянем в пол, руки изображают взмах крыльев |
| А лягушка по дорожке, скачет, вытянувши ножки | Прыжки на корточках, как мяч |

### Стопа: (ходьба с пятки на носок)

|  |
| --- |
| Цок, цок, цок, цок, |
| Ой, сломали каблучок |
| Ничего гулять пойдем |
| По траве мы босиком. |

В дальнейшем, для разминки можно составить свой комплекс, например такой:

|  |  |
| --- | --- |
| Шаг на месте левой, правой | Маршируют на месте |
| Раз и два, раз и два! |  |
| Прямо спину все держите | Выпрямляем спину |
| Раз и два, раз и два! | Руки к плечам и обратно |
| И под ноги не смотрите, | Выполнять приседания |
| Раз и два, раз и два! |  |
| Вот помощники твои | Выставляют руки вперед |
| Их, как хочешь, поверни | Делают «Фонарики» |
| Раз, два, три, четыре, пять, | Выбрасывают пальцы из кулака |
| Не садиться им опять | Собирают Пальцы в кулак |
| Постучали, повертели | Бьют кулаком о кулак |
| И работать расхотели | Встряхивают кисти |
| Утро красное придет | Наклоны в сторону |
| Солнце ясное взойдет |  |
| Станут птички распевать | Наклоны вперед назад |
| Станут деточки вставать |  |

# Тренинг

Упражнения на напряжение и расслабление мышц (В тренинге Клубкова С. В. « Взрыв, расслабление».)

* Упражнение «Кошка».

|  |  |
| --- | --- |
| Кошка выгнула спинку, | Из положения стоя вытягиваемся наверх за руками |
| И села в корзинку | Резко срываемся вниз и падаем на корточки |

* Упражнение «Яблонька»
* Выросла яблонька (дети вытягиваются, вверх расправляя руки к солнцу), расправила свои веточки к солнышку. Распустились на яблоньке листочки и цветочки (дети вытягиваются в струночку). Завяли цветочки (бросить кисти), завяли листочки (бросить локти), Упали веточки (голова и плечи опустились) и засохла яблонька (уронить корпус вниз).

Упражнения на развитие двигательных способностей.

* Игра «Молекулы».

Цель: Уметь ориентироваться в пространстве. Научить детей двигаться равномерно по площадке в различных ритмах.

Правила: Дети хаотично двигаются по площадке. Можно задавать различный темп (например, двигаемся по скоростям: от первой до пятой меняя их в различном порядке). Можно двигаться по заданному ритму, педагог отхлопывает ритм ладонями: быстро, медленно, остановка и т.д. Далее можно двигаться соответственно творческому заданию (идти по снегу, по льду, как воздушный шар, как холодильник и т. д.) Маленьким детям можно давать задание в стихотворной форме:

|  |
| --- |
| По тропинке мы пойдем |
| Лужу мимо обойдем, |
| Перепрыгнем ручеек, |
| И перешагнем пенек |
| Посмотрели мы налево |
| И направо посмотрели, |
| Дунул ветер и листочки |
| Закружились, полетели |
| Мы летели, мы летели |
| И на землю тихо сели. |

|  |
| --- |
| Сначала будем мы, как человек шагать. |
| Затем попробуем мы зайцем поскакать, |
| Теперь попробуй, покажи-ка, |
| Как семенит к норе ежиха. |
| Теперь - как бегает щенок, |
| Ух, как! Стремглав, не чуя ног! |
| Как за птенцом крадется кошка? |
| Неслышно, вкрадчиво, сторожко… |
| А как бельчонок? Но постой! |
| До цели мы дошли с тобой. |

|  |
| --- |
| Смотрите лужа впереди, |
| Ее нам надо обойти. |
| А вот большущее лежит бревно, |
| Нам очень трудно перелезть через него. |
| Теперь тропинка стала так узка, |
| Что балансировать приходиться слегка. |
| А вот глубокий и широкий ров, |
| И из него воды нам слышен рев. |
| Как через ров мы перейдем? |
| Ну, догадались вы? Конечно же, прыжком. |
| И вдруг мы в сказке очутились. |
| Взглянув вокруг, мы сильно удивились. |
| Бежит зайчишка озорной. |
| Постой, трусишка, не беги, постой! |
| Мы так же прыгаем, как ты, |
| Не веришь, ну-ка посмотри! |
| Умеешь красться, как хитрющая лиса, |
| Хвостом дорогу заметая: не оставить бы следа! |
| Умеем рыскать как сердитый волк, |
| Которого зовут «зубами щелк». |
| Сумеем и, как мишка, мы пройти, |
| Сметая все, что попадется на пути. |

|  |
| --- |
| Пойдем, как маленький ребенок, |
| Который только вылез из пеленок, |
| И учится лишь делать первые шаги. |
| Ох, до чего же трудные они! |
| Теперь как девочка примерно пяти лет, |
| Которой подарили множество конфет. |
| Ее восторгу, радости предела нет! |
| Как девушка на тонких каблучках, |
| Что ходит, гордо голову подняв. |
| Как взрослый, умудренный жизнью человек. |
| Да нет же, не как дед, ему же нет ста лет! |
| А вот теперь мы разом постарели, |
| Передвигаем ноги еле – еле. |
| А чтобы легче было нам идти, |
| На палочку мы обопремся по пути. |

Упражнения на развитие чувства ритма, произвольное понимание, на координацию, быстроту реакции.

* Игра «Поймай хлопок».

Педагог в различных сочетаниях и ритмах хлопает. Дети должны хлопать почти одновременно с педагогом, опаздывая на долю секунды. Далее можно задавать ритмические рисунки, которые дети должны внимательно прослушать, а затем прохлопать самостоятельно.

Упражнение «Брось свое тело…»

Дети по хлопку педагога импульсивно, очень резко принимают какую-либо позу, по второму хлопку - быстро принимают новую позу и т. д. В упражнении должны участвовать все части тела, менять положение в пространстве (лежа, сидя, стоя).

Упражнения на развитие гибкости, пластической выразительности и доверия к партнеру.

* Упражнение «Водоросль».

Дети делятся на пары, одни – это водоросль, а другие морское течение. «Водоросль» закрывает глаза и полностью подчиняется «течению». А «течение»: указательным пальцем придает «водоросли» импульсы, по которым она отклоняется в разные стороны, в разных плоскостях.

* Упражнение «Мельница».

Дети делятся на тройки. Двое детей делают движения одной как лопастью мельницы, третий ребенок стоит между ними и, не сходя с места, пытается увернуться от лопастей.

Упражнения на умение работать с партнером, воображение, фантазию, совершенствование пластических возможностей тела.

* Упражнение «Зеркало».

Педагог показывает любые движения, дети в точности повторяют их, потом можно передать роль ведущего ребенку. Другой вариант этой игры: дети делятся на пары, один показывает, другой воспроизводит. Главный принцип – делать медленно.

* Упражнение « Скульптор».

Дети распределяются на пары. Один из них скульптор, другой глина. Скульптору предлагается слепить несуществующее создание, придумать ему имя и рассказать для чего оно служит и как живет. В дальнейшем можно предложить этому созданию ожить. Затем дети меняются ролями.

Упражнения на тренировку веры, фантазии и пластическую выразительность (по Клубкову С. В. «Длинное упражнение»).

* Рождение существа из яйца, икринки, кокона и т.д., кроме млекопитающих. За период обучения можно пройти весь путь эволюции. Каждый работает самостоятельно (зрителей быть недолжно).
* Как вариант: нужно выбраться из глыбы льда (это может быть одиночная или групповая работа).
* Создать своими силами стеклянную колбу или стакан, а потом выбраться из него.
* Упражнение « Ртутный шарик». Представить себе, что наше тело состоит внутри из полых трубок. По этим трубкам нужно аккуратно, чтобы не разлить шарик, перекатить его из одной части тела в другую (например, из большого пальца правой руки по всему телу в мизинец левой ноги).

Главное во всех этих упражнениях поверить в происходящие. Упражнения на веру и фантазию занимают большую часть тренинга, поэтому у детей дошкольного возраста оно может занимать отдельное занятие.

Так же немаловажно для детей дошкольного возраста научиться передавать мысли и чувства с помощью мимики и выразительных движений. Развивать внимание, зрительную память. Для этого в тренинг нужно ввести мимическую гимнастику, например такую:

|  |
| --- |
| Сморщим лоб, поднимем брови |
| Широко лаза откроем, |
| Лоб ладошками разгладим |
| Мышцы все опять расслабим |
| Затем лаза расширим мы. |
| Откроем рот и я, и ты. |
| Руки в кулаки сожмем, |
| Мышцы сильно напряжем, |
| Затем расслабимся опять, |
| И будем дальше продолжать. |
| Улыбнись как Буратино, |
| И кА хитрая лиса, |
| И как радостный ребенок, что увидел чудеса, |
| Улыбнись, как кот на солнце, |
| Посмотри-ка красота! |
| Улыбнулся ты чудесно, |
| Улыбайся так всегда! |

Театр - всегда коллектив. Для этого всегда необходимо чувствовать партнера. Чтобы детей собрать в единый коллектив необходимы такие упражнения как:

* Упражнение «Круг».

Встать в общий круг по росту, или по алфавиту первой буквы своего имени.

* Разбиться на команды путем называния театральных терминов (например: софит, рампа и т.д.), каждый пятый человек повторяет слово первого, шестой человек слово второго и т.д.
* Поднимание в кругу воображаемого шара из хрусталя, чугуна и т.д.
* Упражнение со стульями.

По предложению педагога дети должны построить из стульев любую геометрическую фигуру. Все действия должны выполняться молча и синхронно, зрители хлопками должны фиксировать неточности исполнения.

* Упражнение «Найди друга».

По хлопку дети должны построиться либо в пары, либо в тройки (в зависимости от количества хлопков). Каждый раз нужно меняться партнерами и не становиться с тем, с кем стоял в прошлый раз.

Детям нельзя давать засиживаться на месте, с тем или иным человеком, он должен попробовать себя в работе со всеми детьми.

Детям можно давать задания на действие с воображаемыми предметами: мыть руки, рисовать, наматывать клубок, стирать платок, лепить пирожки, забивать гвозди, нести ведра с водой, подметать пол, есть яблоки и т.д.

Фантазируя к определенным действиям предлагаемые обстоятельства, дети могут переходить к разыгрыванию этюдов. Слово «этюд» имеет французское происхождение, и переводиться как « учение. В театральном искусстве этюд – это маленький спектакль, в котором должно происходить событие в предлагаемых обстоятельствах. Они могут быть заданы, а могут быть придуманы исполнителями.

Темы этюдов для детей дошкольного возраста должны быть близки и понятны детям. Можно давать этюды на основные эмоции: радость, грусть, гнев, удивление, отвращение, страх. Такие этюды развивают умение передавать эмоциональное состояние с помощью мимики и жеста. Следующий этап – это сочинение этюда по сказкам. Дети предлагают выбрать эпизод сказки и сделать этюд. Далее нужно переходить к импровизационным играм – драматизациям.

Работа над этюдами и играми развивает многие качества, необходимые для работы в спектаклях.

Итак, все театрально творческие игры и упражнения можно разделить условно на четыре группы:

1. Игры, организующие коллектив;
2. Упражнения, активизирующие личность исполнителя;
3. Игры, развивающие воображение и внимание к театральному языку (пластика, слово);
4. Создание театральных эскизов, импровизаций, к которым можно предъявлять качественные зрительские требования.