

Творческие упражнения

Этюды для тренировки отдельных групп мышц

Котенок греется на солнышке

Я - маленький котенок. У меня гладенькая мягкая шерсть, я люблю греться на солнышке. Ложусь на спинку, протягиваю свои лапки к солнышку, нежно улыбаюсь ему, солнышко ласкает меня своими ласковыми лучиками.

Утенок плескается в водичке

Больше всего я люблю плескаться в водичке. Головку опускаю, клювика умываю, крылышками махаю - водичку стряхиваю, лапкой - хлюп-хлюп, рясочку ищу.

"Птички"

Ночь. Птички спят, спрятали свои головы под крылышки. Им снятся приятные сны: о лете, о теплом солнышке, как они поют. Утром когда лучи солнца касаются им, птицы просыпаются, расправляют сначала одно крыло потом второе, встряхивают ими и летят к речке. Пьют воду, запрокидывая голову и оглядываясь вокруг. А потом принимаются за дело: летают, поют, ищут зернышки.

Этюды для выражения основных эмоций.

«Бабушка приехала»

Ваня живет в городе с мамой и папой. Каждое лето он ездит отдыхать в деревню к бабушке. Зимой, когда Ваня ходит в детский сад, он сильно скучает по бабушке и ждет, когда наступит лето.

Однажды вечером в квартире раздался звонок. «Кто бы это мог быть?» — подумал Ваня и побежал открывать дверь. Он распахнул ее и увидел свою бабушку, которая приехала из деревни. Это был настоящий сюрприз!

Ребенку предлагается изобразить лицо Вани в тот момент, когда он увидел бабушку.

Мимика: брови подняты вверх, глаза широко открыты.

«Игрушка-сюрприз»

Наверное, многие из вас видели игрушки-сюрпризы, которые сейчас очень популярны. Открываешь шкатулку, а из нее выпрыгивает веселый клоун; берешь в руки мороженое (ну совсем как настоящее!), а откусить не получается; распечатываешь пакет с орешками, а из него вылетает серпантин. Попробуйте вместе с ребенком изобразить лицо человека, впервые увидевшего такую игрушку.

Мимика: рот широко открыт, брови приподняты, руки подняты вверх.

Лисенок боится

Лисенок увидел свою маму на противоположном берегу ручья, однако он не отваживается войти в воду. Вода очень холодная, да и глубоко здесь.

Исходное положение: поставить ногу вперед на носочек, потом возвратить ногу на место; для большей выразительности можно имитировать стряхивание с ноги мысленных капелек воды.

Цель: учить воссоздавать действия и поступки вымышленных героев, овладевать двигательным компонентом соответствующих психических состояний (внимание, сосредоточенность, расслабленность, гнев и т.п.), формировать способность к психомышечному саморасслаблению.

«Облака»

Мальчик лежит на травке и наблюдает, как облака плывут по небу. Одно похоже на белого пушистого зайчика, другое — на дракона с огромным хвостом, а третье — на большой красивый цветок.

Поза: ребенок лежит, руки сцеплены в «замок» и положены под голову.

Мимика: нижняя губа закушена, глаза смотрят чуть вверх.

«Любопытный»

По улице шел мужчина и нес в руке спортивную сумку, из которой что-то выпирало. Мальчик это заметил и ему очень захотелось узнать, что лежит в сумке. Мужчина шел быстро и не замечал мальчика. А мальчик прямо-таки вился возле прохожего: то с одной стороны подбежит к нему, то с другой стороны, вытягивая шею и заглядывая в полуоткрытую сумку. Вдруг мужчина остановился, поставил сумку на землю, а сам зашел в телефонную будку. Мальчик присел на корточки возле сумки, слегка потянул за молнию и заглянул внутрь сумки. Там лежали всего-навсего две обыкновенные теннисные ракетки. Мальчик разочаровано махнул рукой, встал и не спеша пошел к своему дому.

«Сосредоточенность»

Командир сидит за столом и внимательно изучает карту. Он обдумывает план наступления. Выразительные движения: левая рука упирается локтем в стол и поддерживает голову, наклоненную влево; указательный палец правой руки двигается по воображаемой карте.

Мимика: слегка сощуренные глаза, нижняя губа закушена.

«Битва».

Ребенок играет роль Ивана-царевича, который борется с трехглавым Змеем Горынычем и побеждает его. Очень горд и рад Иван-царевич своей победе.

Выразительные движения: у исполнителя роли Змея Горыныча голова и кисти рук — это головы Змея. Они качаются, делают выпады в сторону Ивана-царевича, «нападают» и никнут по очереди (срубленные), поднимаются (вырастают новые), а Иван-царевич с большим усилием машет воображаемым мечом.

Поза и мимика: у победителя ноги слегка расставлены, голова чуть откинута, плечи расправлены, брови приподняты, на лице улыбка.

«Усталость»

Мальчик Петя весь день помогал своей бабушке поливать огород. И вот, когда все

было полито, Петя почувствовал, как же он все-таки устал.

Выразительные движения: руки висят вдоль тела, плечи опущены, голова чуть-чуть опущена.

«Соленый чай»

Колина бабушка потеряла очки и потому не заметила, что в сахарницу вместо сахара насыпала соль. Коля захотел пить. Он налил себе в чашку чай и, «не глядя», положил в него две ложки сахара, помешал и сделал первый глоток. До чего же противно стало у него во рту!

Выразительные движения: голова наклонена назад, глаза сощурены, брови нахмурены, нос сморщен, верхняя губа подтягивается к носу.

Котик и клубочек

Котик увидел клубочек, который выкатился из корзины. Он толкнул его лапкой. Клубочек покатился, котик пришел в изумление, побежал за клубочком и очень обрадовался. Весело играть с клубочком.

Смелый козленок

Козленок любит стоять на горке и громко петь песни. Он не боится, что его может услышать серый волк.

Исходное положение: положение стоя, одна нога перед другой, руки заложены за спину, подбородок поднят.

Мимика: уверенный взгляд.

Лисичка подслушивает

Лисичка стоит возле окна избушки, в которой живет котик с петушком, и подслушивает, о чем они говорят.

Исходное положение: голова наклонена (слушает, подставляя ухо), взгляд направлен в другую сторону, рот полуоткрыт; нога выставлена вперед, корпус туловища слегка наклонен вперед.

Смелый заяц

Заяц любил стоять на пеньке и громко петь песни и читать стихи. Он не боялся, что его может услышать волк.

Выразительные движения. Поза. Положение стой, одна нога чуть впереди другой, руки заложены за спину, подбородок поднят.

Боязливый цыпленок

Цыпленок впервые вышел во двор, он боится. Ему кажется, что его вот-вот обидит щенок.

Исходное положение: сидя на крае стула очень прямо, локти прижаты к телу, ладони лежат на коленях, голова опущена.

Злой пес

Ребенок гуляет. Мимо него на поводке проходит собака, она лает на ребенка и старается, натягивая поводок, достать до его ног. Ребенок очень напуган.

Исходное положение: голова наклонена вперед и втянутая в поднятые плечи, ноги прямые, руки свисают вдоль тела.

Этюды для выражения внимания, интереса, сосредоточения.

Щенок принюхивается

Щенок увидел котенка. Оно мгновенно застывает в напряженной позе. Мордочка у него вытягивается вперед, глаза напряженно смотрят, а нос бесшумно втягивает запах. Зверята подружились.

Этюды для выражения отвращения и презрения.

Грязный поросенок

Воспитатель показывает детям иллюстрацию "Бабушкин двор" и обращает внимание на поросенка, который лежит в луже. Дети выражают свое отношение к поросенку.

Исходное положение. Поза отвращения: голова откинута назад, брови нахмурены, глаза прищурены, ноздри раздуты и сморщены, уголки губ опущены. Поза унижения: голова наклонена вниз, плечи сведены вперед.

Этюд для отработки выразительности жестов.

Тихо!

Двое мышат должны перейти дорогу, на которой, свернувшись калачиком, спит кот. Они идут сначала на носочках, потом останавливаются и знаками показывают друг другу: "Тихо!" Действия сопровождаются музыкой Б. Берлина "Спящий котенок".

Исходное положение: шея вытянута вперед, указательный палец приставлен к сжатым устам, брови подняты вверх.

Упражнения на развитие пластики рук, движения, воображения, координации

«Ручеек»

Делаем волнообразные движения кистью и рукой (до локтя), как будто течет ручеек; изображаем кистью руки, как будто плещем водой в стороны, потом на свое лицо; вытираем лицо руками.

«Лебедь»

Упражнение выполняется одной рукой, двумя руками - учим делать взмах руками, изображая лебедя: медленно поднимаем руку вверх - сначала идет локоть, затем кисть - пальцы, затем плавно опускаем руку: локоть - кисть - пальцы.

«Пантомимическая стена»

Исходное положение: ноги на ширине плеч, тело расслаблено. Правая рука согнута в локте, пальцы сжаты в кулак. Резко распрямить пальцы, напрячь ладонь. Детям объясняется, что рука как будто упирается в невидимую стену. Ходим вдоль невидимой стены, пытаемся найти выход в стене, на потолке, на полу. Постепенно комната сужается: опускается потолок, сдвигаются стены. Комната превращается в маленькую коробочку. Теперь постепенно все расширяется.

«Оркестр»

Имитируем игру на различных инструментах: «играем» на фортепиано, скрипке, гитаре, барабане, трубе и т.д. Сначала - по очереди на каждом инструменте, затем каждый участник выбирает себе инструмент сам. В конце должен получиться инструментальный ансамбль. Игра проводится под музыку. Не прерываясь, дети плавно переходят от одного музыкального образа к другому.

«Мы рисуем»

а) Представим, что наша кисть руки - это кисточка. Аккуратно кисточку макаем в краску и начинаем закрасивать ее воображаемые стены, потолок, пол. Обращать внимание на плавность движения кисти руки.

б) Рисуем картину цветными красками. Обязательно мысленно представляем рисунок в цвете. Игра проводится под музыку.

Контактная и бесконтактная импровизация

«Бабочка»

Перемещаемся под музыку по комнате, стараясь никого не задевать, но находясь вблизи друг друга. По команде участники замирают в различных позах, разрешающей посадить на себя одну бабочку, две, четыре, шесть. Например, выставить локоть правой руки и пятку левой ноги - «места» для бабочек.

Парные упражнения

(Цель: взаимодействие с партнером)

«Росток»

Участники - зернышки растений - распределяются по парам. Зернышки начинают прорастать, появляются ветки, корни и т.д. Зернышки начинают «обвивать» друг друга, не касаясь партнера.

«Зеркало»

Участники делятся по парам. Один из партнеров - зеркало. Задача зеркала точно копировать и повторять движения партнера, являясь его отражением. Потом игроки меняются местами.

«Сладости - поднос»

Пара держит воображаемый поднос со сладостями. Задача пары пронести поднос, не уронив его и сладости, через: реки, горы, ямы и другие препятствия. «Стена»
В положении устойчивости - контактная импровизация на доверие партнеру, умение распределять вес. Упор на ладони партнера. Держим друг друга.

«3 расхода»

Первый - «проскользнуть»: партнеры упираются друг в друга лбом, равномерно распределяя вес, чтобы не упасть. Задача по команде проскользнуть лбами мимо друг друга и разбежаться в противоположную сторону. То же самое, но упор на плечо, руки, бедро, спину и т.д.

Второй - «растаять»: упор тот же, как и в первом расходе. По команде партнеры как бы начинают таять, опускаясь на пол.

Третий - «резко оторвать»: контакты те же. По команде партнеры резко отрываются друг от друга и устремляются в противоположные углы комнаты.

Словесная работа в группе

«Аквариум»

Берется простенькое стихотворение, например - из А. Барто. Участники - 4-5 человек - выстраиваются в одну линию и ложатся на пол - «находятся под водой». Все набирают максимально воздух и держат его до тех пор, пока не появится потребность вздохнуть. Как только у кого-либо появиться эта потребность, участник вскакивает и начинает с выражением очень быстро читать стихотворение до тех пор, пока не поднимется следующий игрок. Как только поднимается следующий игрок, тот, кто читал стихотворение, снова набирает воздух в легкие и «ныряет под воду» - ложится на пол. Очередность не выдерживают. Вскрывают те, кому надо вздохнуть.

«Поединок»

Участвуют три игрока. Двое лежат на полу параллельно друг другу, у них в руках мягкие тряпочки. Третий стоит между ними. Он читает стихотворение, а двое игроков кидают в него тряпочки. Задача стоящего - не отвлекаться и правильно с выражением дочитать стихотворение.

