

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ГИМНАЗИЯ № 20»  
ГОРОДА ДОНСКОЙ ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ  
Проблемно-методический центр  
историко-филологических дисциплин**

---

Утверждаю  
Директор МБОУ «Гимназия № 20»:  
\_\_\_\_\_ В.И. Маркова  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рассмотрено и одобрено на заседании  
научно-методического совета  
МБОУ «Гимназия № 20»  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Заместитель директора по НМР:  
\_\_\_\_\_ Н.Е. Родионова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА  
«ЮНЫЙ АКТЁР»**



Направленность: художественная  
Уровень: среднее общее образование  
Срок реализации: 3 года  
Возраст обучающихся: 10 -17 лет

**СОСТАВИТЕЛЬ: Моисеенко О.В.,  
заместитель директора по воспитательной  
работе, педагог дополнительного образования**

ДОНСКОЙ, 2020

# Содержание

## 1. Пояснительная записка.

- 1.1. Направленность дополнительной образовательной программы.
- 1.2. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.
- 1.3. Цель и задачи дополнительной образовательной программы.
- 1.4. Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от уже существующих образовательных программ.
- 1.5. Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы.
- 1.6. Сроки реализации дополнительной образовательной программы (продолжительность образовательного процесса, этапы).
- 1.7. Формы и режим занятий.
- 1.8. Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.
- 1.9. Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы.

## 2. Учебно-тематический план.

## 3. Содержание программы.

## 4. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.

### 4.1. Материально-техническое обеспечение.

## **5. Список литературы.**

**5.1. Список литературы, использованной при написании программы.**

**5.2. Перечень нормативных документов.**

**5.3. Список литературы, рекомендованный педагогам.**

**5.4. Список литературы, рекомендованной учащимся.**

**5.5. Список литературы, рекомендованной родителям.**

**5.6. Ссылки на электронные образовательные ресурсы (ЭОР), используемые в образовательном процессе.**

## **6. Приложение**

**6.1. Выявления артистических способностей.**

**6.2. Тест Торренса.**

**6.3. Диагностика опосредовательной памяти.**

**6.4. Скороговорки.**

**6.5. Упражнения для психофизического тренинга.**

**6.6. Театральные игры и упражнения для снятия физических и психологических зажимов.**

**6.7. Дыхательная гимнастика для детей Стрельниковой А.Н**

**6.8. Тексты для театра-экспромта**



## 1. Пояснительная записка

Настоящая программа раскрывает содержание обучения актерскому мастерству учащихся в 5 – 11 классов гимназии.

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа создана на основании п.7 ст.12 и п. 3 ст. 28 Федерального закона «Об образовании» в Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ, п.10 раздела II Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 года № 1015.

В программе реализованы требования приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года №1008, порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.

Программа разработана на основе концепции духовно-нравственного воспитания школьников. Целенаправленная организация и планомерное использование театрализованной деятельности способствует личностному развитию гимназистов, реализации творческого потенциала, позитивной самооценки и самосознания.

И если главная задача школ – дать каждому обучающемуся фундаментальные знания по всем предметам гуманитарного и естественно-научного цикла, то дополнительное образование, является средством выявления, поддержки и развития творческого потенциала учеников и способствует духовно-нравственному воспитанию личности. Введение преподавания театрального искусства в общеобразовательную школу способно эффективно повлиять на воспитательно-образовательный процесс. И

здесь очень важен тандем образовательной школы и дополнительного образования.

Что такое театр? Это лучшее по утверждению К.С. Станиславского, средство для общения людей, для понимания их сокровенных чувств. Это чудо, способное развивать в ребёнке творческие задатки, стимулировать развитие психических процессов, совершенствовать телесную пластичность, формировать творческую активность; способствовать сокращению духовной пропасти между взрослыми и детьми.

Воспитательные возможности театральной деятельности широки. Участвуя в ней, дети знакомятся с окружающим миром во всём его многообразии через образы, краски, звуки, а умело поставленные вопросы, заставляют их думать, анализировать, делать выводы и обобщения. Театрализованная деятельность позволяет ребёнку решать многие проблемные ситуации опосредованно от лица какого-либо персонажа. Это помогает преодолевать робость, неуверенность в себе, застенчивость. Таким образом, театрализованные занятия помогают всесторонне развивать ребенка.

Театрализованные игры играют огромную роль в развитии выразительной стороны речи. В процессе работы над выразительностью реплик, персонажей, собственных высказываний незаметно активизируется словарь ребёнка, совершенствуется звуковая культура его речи, её интонационный строй.

Театрализованная деятельность позволяет формировать опыт социальных навыков поведения благодаря тому, что каждое литературное произведение или сказка для детей всегда имеют нравственную направленность (дружба, доброта, честность, смелость и т.д.). И не только познает, но и выражает свое собственное отношение к добру и злу.

Театр учит видеть прекрасное в жизни и в людях, зародит стремление самому нести в жизнь прекрасное и доброе. В театрализованных играх с помощью таких выразительных средств, как интонация, мимика, жест, походка, разыгрываются определённые литературные произведения. Дети знакомятся не только с их содержанием, воссоздают конкретные образы, но и

учатся глубоко сопереживать событиям, взаимоотношениям героев произведений.

Занятия театральной деятельностью с детьми развивают не только психические функции личности ребёнка, художественные способности, творческий потенциал, но и общечеловеческую способность к межличностному взаимодействию, творчеству в любой области, помогают адаптироваться в обществе, почувствовать себя успешным.

В школьной среде через искусство театра возможно утверждение идеалов добра, любви, верности, справедливости, уважения традиций и самое главное – радости познания жизни. Ребята не только участвуют в работе над спектаклем, но и размышляют над ним, как будто постигая что-то сакральное. Силой своего таланта дети воссоздают волшебный мир спектакля, в котором любят и страдают, совершают благородные и добрые поступки, открывая двери в чудо, идет потайными тропами вечно разный, но всегда не забываемый герой. В таком творческом коллективе воспитывается культура, правильное отношение к историческому наследию, миру, людям, создается определенный образ жизни в целом, и в то же время происходит самоутверждение, так как каждый ребенок имеет возможность проявить свою индивидуальность.

Настоящая программа описывает курс подготовки по актерскому мастерству, сценической речи и сценическому движению. Она разработана на основе театрализованной деятельности для детей и подростков, описанным в литературе, приведенной в конце данного раздела.

## **1.1. Направленность образовательной программы**

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа под названием «Юный актёр» имеет художественную направленность.

Она направлена на развитие художественно-эстетического вкуса, художественных способностей и склонностей к различным видам искусства, творческого подхода, эмоционального восприятия и образного мышления, подготовки личности к постижению великого мира искусства, формированию стремления к воссозданию чувственного образа воспринимаемого мира.

## **1.2. Новизна образовательной программы**

Новизна предлагаемой дополнительной образовательной (общеразвивающей) программы опирается на гармоничное развитие личности, которое тесно связано с процессом формирования ее духовных запросов, с одной стороны, и с реализацией творческих возможностей, с другой. Оба эти процесса идут в теснейшей связи друг с другом, находятся в диалектическом единстве. Принципиальным обстоятельством, связанным с процессом гуманизации образования, является то, что предлагаемая программа не рассчитана на детей, предварительно отобранных на конкурсной основе. Любой ребенок получит возможность отождествлять себя с театральным персонажем (перевоплощаться), а также научиться находить соответствующие выразительные средства для передачи образа в движении, мимике, жестах, интонациях.

В программе систематизированы средства и методы театрально-игровой деятельности, что обосновано использованием разных видов детской творческой деятельности в процессе театрального воплощения.

## **Актуальность**

1. В связи с запросом со стороны детей и их родителей гимназии на программы художественно-эстетического развития актуальность программы не вызывает сомнения. Театральные игры способствуют развитию детской фантазии, воображения, всех видов памяти и видов детского творчества (художественно-речевого, музыкально-игрового, танцевального, сценического).
2. Воспитание органической потребности в искусстве, приобщение к театрализованной деятельности, как к виду гуманитарной деятельности, синтезирующему в себе литературу, музыку, танец имеет огромное значение для развития человека, ориентированного, в первую очередь, на главенство духовного начала в жизни, на нравственные ценности, присущие русскому гуманистическому искусству XIX-XX вв.
3. Для воспитанников театрального кружка наиболее привлекательным элементом является показ спектакля, участие в мероприятиях, а также конкурсы и фестивали. Эта творческая деятельность, направленная на социализацию и развитие коммуникативных способностей актуальна в современных условиях, так как появляются необходимые условия для осознания себя в качестве личности, повышается самооценка.

## **Педагогическая целесообразность**

Дополнительная образовательной (общеразвивающей) программы «Юный актёр» педагогически целесообразна, так как опирается на практические рекомендации и концептуальные положения, разработанные основоположником русской театральной школы К.С. Станиславским, который рекомендовал специальные этюды и упражнения для развития актерских навыков, предостерегал от увлечения темпом обучения и учил осторожному подходу к юным актерам. Метод



драматической психоэлевации известных профессиональных психологов и драматургов Ирины Медведевой и Татьяны Шишовой принят в программе как один из основополагающих.

Педагогическая целесообразность дополнительной образовательной (общеразвивающей) программы “Юный актёр” состоит в том, что каждый ребенок, овладев знаниями, умениями, навыками сможет применить их в дальнейшем на создание индивидуального творческого продукта.

### **1.3 Цель**

**Развитие творческих умений и навыков детей средствами театрального искусства.**

#### **Задачи:**

##### **обучающие:**

-обучить детей элементарным актерским навыкам; совершенствование игровых навыков и творческой самостоятельности детей через постановку музыкальных, драматических сказок, игр–драматизаций, упражнений актерского тренинга.

-Обучить детей четкой дикции, внятному произношению слов, активной артикуляции.

-Познакомить детей с терминологией театра.

-Обучить детей играть полноценный спектакль в коллективе.

##### **воспитательные:**

-воспитать культуру поведения на сцене и за кулисами.

-Воспитать чувства коллективизма.

-Воспитать коммуникативных способностей, умения общаться, умения взаимодействовать, умения доводить дело до конца и т.д.

**развивающие:**

- развивать умения передавать мимикой, позой, жестом, движением основные эмоции.
- Развивать творческого мышления, воображения, памяти.
- Развивать речевого аппарата, пластической выразительности.

### **1.4 Отличительные особенности данной программы**

1. Отличительной особенностью программы театрального кружка является то, что она даёт возможность каждому ребёнку с разными способностями реализовать себя как в массовой постановочной работе, так и в сольном исполнении, выбрать самому из предложенного материала роль, элементы костюма, музыкальное сопровождение.
2. Настоящая программа «Юный актёр» отличается содержанием деятельности, учебно-тематическим планированием, календарно-тематическим планированием.

### **1.5 Возраст детей**

Программа адресована детям и подросткам 10 -17 лет.

*Условия набора детей в коллектив:* принимаются все желающие.

### **1.6 Сроки реализации программы**

Программа рассчитана	на 3 года
Сроки реализации:	2012-2015гг.

## 1.7 Форма и режим занятий

Младшая группа 2 раза в неделю по 1 часу;

Средняя группа 2 раза в неделю по 2 часа;

Старшая группа 2 раза в неделю по 2 часа.

Количество часов: 10 часов в неделю.

Итого: 360 часов в год.

Форма занятий: групповые.

Режим занятий: понедельник-пятница (по отдельному графику).

## 1.8 Ожидаемые результаты

*В конце обучения при усвоении данной программы ребенок получит следующие знания, умения и навыки:*

1. У воспитанников разовьется интерес к театральному творчеству, к выступлению на концертах и спектаклях, желанию выступать перед детьми, родителями, сотрудниками детского сада. Разовьется умение передавать мимикой, позой, жестом, движением основные эмоции. Разовьется творческое мышление, воображение, память.

2. Дети научатся элементарным актерским, игровым навыкам, творческой самостоятельности. Научатся четко и внятно произносить слова, активно артикулировать. Дети будут знать терминологию театра.

Научатся играть полноценный спектакль в коллективе.

3. У детей будет воспитано чувство коллективизма, коммуникативные способности, умение общаться, умение взаимодействовать и доводить дело до конца. Воспитана культура поведения на сцене и за кулисами.

## **К концу первого года обучения**

### ***Должны уметь:***

- дети научатся работать с воображаемыми предметами;
- разыгрывать несложные этюды по знакомым литературным сюжетам, используя выразительные средства (интонацию, мимику, жест);
- изображать отгадки к загадкам, используя выразительные средства;
- определять по карточкам - пиктограммам разные эмоции человека – веселье, грусть и т. д.;
- знают наизусть и умеют четко произнести не менее 5-6 скороговорок;
- менять по заданию педагога высоту и силу звучания голоса;
- читать наизусть стихотворный текст, правильно произнося слова и расставляя логические ударения.

### ***Должны знать:***

- виды театров (кукольный, детский, театр зверей и др.);
- новые слова-термины;
- правила поведения в театре.

## **К концу второго года обучения**

### ***Должны уметь:***

- знать и четко произносить 6-8 скороговорок с разной силой голоса в движении и разных позах;
- разыгрывать спектакль по мотивам русских народных сказок, классических произведений, произведениям современных авторов;
- выступать перед родителями, детьми с инсценировками;
- создавать пластические импровизации под музыку разного характера;
- сочинять этюды на заданную тему;
- использовать гимнастику Стрельниковой.

### ***Должны знать:***

- устройство театра;
- театральную терминологию;

## **К концу третьего года обучения**

### *Должны уметь:*

- свободно и естественно выполнять на сцене разные физические действия;
- владеть комплексом артикуляционной гимнастики;
- сочинять индивидуальный или групповой этюд на заданную тему;
- участвовать в постановке полноценного спектакля (музыкального или драматического);
- принимать участие в оформлении спектакля (рисовать декорации, разрабатывать афишу, делать простейшие атрибуты к спектаклям).

### *Должны знать:*

- роли в музыкальных и драматических спектаклях;
- основы грима;

Осуществляя в работе цели и задачи, поставленные программой, хотелось бы положительным итогом своей работы считать:

- участие воспитанников в мероприятиях, проводимых в гимназии, участие в конкурсах разного уровня;
- формирование устойчивого интереса к театрализованной деятельности;
- умение эмоционально передать характер героя через мимику, пластику и жесты;
- развитие умения действовать в предлагаемых обстоятельствах с импровизированным текстом на заданную тему;
- желание участвовать в спектаклях.

Родители должны знать необходимость и пользу театра; быть знакомыми с детским театральным репертуаром, поддерживать интерес детей к театру в семье.

## **1.9 Формы подведения итогов реализации образовательной программы:**

1. Драматический спектакль по мотивам русской народной сказки, современных писателей, писателей-классиков.
2. Музыкальный спектакль на стихи детских писателей.
3. Концертно-исполнительская деятельность;
4. Тестирование творческих способностей Приложение №2.
5. Открытый урок для родителей и педагогов.
6. Диагностика опосредовательной памяти (старшая группа) Приложение № 4.
7. Для особо одаренных детей участие в конкурсах.
8. Выявление артистических способностей у детей на основе экспертных оценок Лосева А.А. Приложение № 1

### **Оценка компетентности**

Первоначальная оценка компетентности производится при поступлении в театральную кружок, когда проводится первичный просмотр, беседы с родителями.

Выявления артистических способностей у детей строится на основе экспертных оценок Лосева А.А.(см приложение № 1).

В начале и в конце учебного года проводится тест Торренса «Творческие способности детей» Приложение № 2.

*Методы диагностирования:*

1. Наблюдения за ребенком в процессе занятия, актерской деятельности, во время выступлений на концертах, праздниках.
2. Беседа с ребенком. Беседа с родителями. Беседа с учителями.
3. Экспертная оценка по А. А Лосеву. Обработка полученных данных.
4. Тест Торренса (Творческие способности)

При поступлении детей в кружок проводится *стартовая диагностика* в форме просмотра, для определения уровня природного дарования и развития актерских данных.

*Входной контроль* осуществляется в начале учебного года.

*Текущий контроль* практических навыков осуществляется регулярно на каждом занятии и по полугодиям через разыгрывание музыкальных и драматических произведений, публичные выступления.

*Итоговый контроль* - проводится в конце учебного года, где отслеживаются уровень освоения образовательной программы, динамика усвоения практических навыков, техника актерского исполнения и сценического мастерства.

Для выявления у ребенка артистических способностей, предлагаю разыграть игровую ситуацию, при этом наблюдаем, как ребенок двигается, проявляет эмоции, чувства, выразительность, фантазию, меняет силу голоса, тональность. Во время музыкальных номеров смотрим на пластичность, на умение слышать и понимать настроение произведения.

Для выявления артистических способностей можно использовать театрализованные упражнения на способность выражать эмоциональное состояние персонажа в движениях, умение передавать мимику – в выразительных движениях мышц лица, в пантомимике - выразительных движениях всего тела, в вокальной мимике - выразительности речи.

### **Критерии оценки уровня развития артистических способностей детей**

В конце каждого полугодия обучающиеся оцениваются по следующим критериям:

-легко входит в роль другого человека, персонажа;

- может разыграть драматическую ситуацию, изобразив какой-нибудь конфликт;
- может легко рассмешить, придумывает шутки, фокусы;
- хорошо передает чувства через мимику, пантомимику, жесты;
- меняет тональность и силу голоса, когда изображает другого человека, персонажа;
- интересуется актерской игрой, пытается понять её правила;
- создает выразительные образы с помощью атрибутов, элементов костюмов;
- создает оригинальные образы;
- выразительно декламирует;
- пластичен.

## **Практика**

**Высокий** уровень ставится учащемуся в том случае, если в процессе обучения и на зачетном занятии он продемонстрировал:

- уверенное и интонационно точное исполнение произведения с учетом всех пожеланий и рекомендаций педагога;
- трудолюбие и дисциплинированность на занятиях;
- эмоциональное и выразительное исполнение роли.

**Средний уровень** учащийся получает, если он систематически посещал занятия в течение года, при этом в процессе обучения и на зачетном занятии продемонстрировал:

- недостаточно точное исполнение (небольшие текстовые погрешности, не совсем точное использование различных выразительных средств);
- работоспособность, активность на занятиях.

**Уровень ниже среднего** ставится учащемуся, если в течение года он не систематически посещал занятия (без уважительной причины), а в процессе



обучения и на зачетном занятии продемонстрировал:

- неточное исполнение произведения или роли, с большим количеством ошибок;
- неуверенное знание слов, мизансцен или исполняемой песни;
- плохое владение навыками слухового контроля за собственным исполнением.

Мониторинг проводится три раза в год с помощью вышеперечисленных методик.

### 3. Учебно-тематический план по театрализованной деятельности

#### Младшая группа (1 раз в неделю)

№	Наименование раздела	Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие Правила ТБ	1	1	-
2	Культура и техника речи	14	3	11
3	Актерское мастерство	8	2	6
4	Ритмопластика. Сценическое движение. Музыкальная импровизация	10	4	6
5	Постановка и показ спектаклей	4	1	3
	Итого:	36	10	26

№	Тема занятий	Количество часов всего	теория	практика
<b>Учебно-тематический план 1-го года обучения</b>				
1	Вводная беседа. Знакомство с планом кружка. ТБ	1	1	-
<b>Культура и техника речи</b>				
2	Артикуляционная гимнастика	5	1	4
3	Дыхательная гимнастика	4	2	2
4	Тренировка артикуляции гласных и согласных звуков в скороговорках	2	-	2
5	Орфоэпия	1	-	1
6	Упражнения на развитие речевого аппарата	2	-	2
<b>Ритмопластика</b>				
7	Акробатика: Базовые элементы акробатики	1	-	1
8	Акробатика: Комбинация элементов	1	-	1
9	Пантомима: Поза	2	1	1
10	Пантомима: Жест	2	1	1

11	Пантомима: Маска	2	1	1
12	Основы импровизации	2	1	1
<b><i>Актёрское мастерство</i></b>				
13	Просмотр спектаклей, обсуждения, творческие работы на основе полученных впечатлений (записи, рисунки, этюды и т.д.)	2	1	1
14	Упражнения (игры) на развитие внимания и памяти	1	-	1
15	Упражнения (игры) на развитие фантазии и воображения	1	-	1
16	Упражнения (игры) на развитие ассоциативного и образного мышления.	1	-	1
17	Основы построения мизансцен	1	1	-
18	Действие в предлагаемых обстоятельствах	1	-	1
19	Этюды	1	-	1
<b><i>Постановка и показ спектаклей</i></b>				
20	Распределение ролей спектакля и читка по ролям «Колобок в гостях у ребят»	1	1	-
21	Сводная репетиция.	1	-	1
22	Генеральная репетиция. Репетиции с музыкальным сопровождением	1	-	1
23	Показ спектакля	1	-	1

**Тематический план по театрализованной деятельности**  
**Средняя группа (2 раза в неделю по 2 часа)**

№	Наименование раздела	Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие Правила ТБ	1	1	
2	Культура и техника речи	20	2	18
3	Актерское мастерство	33	9	24
4	Постановка и показ спектаклей	49	6	43
5	Ритмопластика.	27	6	21
6	Сценическое движение. Музыкальная импровизация	14	6	8
	Итого:	144	30	114

Учебно-тематический план 2-го года обучения				
1	Вводная беседа. Знакомство с планом кружка. ТБ	1	1	-
<i>Культура и техника речи</i>				
2	Артикуляционная гимнастика: Тренировка артикуляции гласных и согласных в сочетаниях.	4	-	4
3	Тренировка артикуляции гласных и согласных в скороговорках, стихотворной речи и прозе.	6	-	6
4	Дыхательная гимнастика и движение.	2	-	2
5	Развитие речевого голоса.	2	-	2
6	Развитие силы звука.	2	-	2
7	Анализ художественного произведения на примере лирического стихотворения, психологической прозы, произвольного отрывка.	4	2	2
<i>Актёрское мастерство</i>				
8	Упражнения на взаимодействие с партнером.	2	-	2
9	Этюды на общение в условиях оправданного молчания.	6	-	6

10	Этюды на фантазию.	4	-	4
11	Этюды с импровизированным текстом.	6	-	6
12	Работа актера над образом. Метод физических действий.	4	2	2
13	Метод действенного анализа.	4	2	2
14	Психофизический жест.	4	2	2
15	Посещение спектаклей.	3	3	-
<b><i>Сценическое движение</i></b>				
	Особенности строения и движения человеческого тела	6	6	-
16	Акробатические поддержки: Поддержки на равновесие	6	-	6
17	Акробатические поддержки: Силовые	2	-	2
<b><i>Ритмопластика</i></b>				
18	Хореография	6	-	6
19	Современные танцевальные техники	6	2	4
20	Импровизации	5	2	3
21	Сольная импровизация	2	-	2
22	Групповая синхронная импровизация	4	1	3
23	Индивидуальная импровизация в группе	4	1	3
<b><i>Постановка спектаклей</i></b>				
24	Читка пьесы «Играем сказку»	5	5	-
25	Распределение ролей спектакля и читка по ролям	6	1	5
26	Репетиция отдельных картин, эпизодов	8	-	8
27	Сводные репетиции	6	-	6
28	Репетиции с музыкальным сопровождением	6	-	6
29	Прогонные репетиции	6	-	6
30	Генеральная репетиция	6	-	6
31	Показ спектакля	6	-	6

**Тематический план по театрализованной деятельности**  
**Старшая группа ( 2 раза в неделю по 2 академ. часа)**

№	Наименование раздела	Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие Правила ТБ	1	1	
2	Культура и техника речи	24	10	14
3	Актерское мастерство	20	2	18
4	Постановка и показ спектаклей	49	6	43
5	Ритмопластика. Сценическое движение. Музыкальная импровизация	36	-	36
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>26</b>	<b>118</b>

<b>Учебно-тематический план 3-го года обучения</b>					
1	Вводная беседа. Знакомство с планом кружка. ТБ.	1	1	-	
<i><b>Культура и техника речи</b></i>					
2	Артикуляционная гимнастика для нижней челюсти, губ и языка	4	2	2	
3	Артикуляция гласных. Звукоряд гласных.	2	-	2	
4	Артикуляция согласных в парах (глухой-звонкий)	2	-	2	
5	Тренировка артикуляции гласных и согласных звуков в сочетаниях	2	-	2	
6	Орфоэпия гласных и согласных.	2	2	-	
7	Гимнастика для укрепления диафрагмы и межреберных мышц.	4	2	2	
8	Массаж и резонирование.	2	-	2	
9	Упражнения на развитие речевого голоса.	2	2	2	
10	Анализ художественных произведений.	4	2	2	
<i><b>Актёрское мастерство</b></i>					
11	Упражнения на развитие сценического внимания.	4	2	2	

12	Упражнения на освобождение мышц.	2	-	2
13	Упражнения на развитие фантазии и воображения.	2	-	2
14	Предлагаемые обстоятельства. Логика действия.	5	2	3
15	Оправдание места действия.	2	-	2
16	Упражнения на память физических действий.	2	-	2
17	Физическое самочувствие.	2	-	2
18	Эмоциональная память.	2	-	2
19	Упражнения на перемену отношения к предмету.	2	-	2
20	Упражнения на перемену отношения к месту действия.	2	-	2
21	Отношение к событию (оценка факта).	4	2	2
22	Перемена отношения к партнеру.	2	-	2
23	Посещение спектаклей.	3	3	-
<b><i>Ритмопластика</i></b>				
24	Координация движений: Движение каждой части тела по отдельности и в разных плоскостях	4	-	4
25	Координация движений: Движение в пространстве	4	-	4
26	Координация движений: Взаимодействие с партнером	4	-	4
27	Акробатика: Кувырки	6	-	6
28	Акробатика: Падения	6	-	6
29	Работа с предметом: Стул	6	-	6
30	Работа с предметом: Трость	6	-	6
<b><i>Постановка спектаклей</i></b>				
31	Читка пьесы «Новогодний фейерверк»	5	5	-
32	Распределение ролей спектакля и читка по ролям	6	1	5
33	Репетиция отдельных картин, эпизодов	8	-	8
34	Сводные репетиции	6	-	6
35	Репетиции с музыкальным сопровождением	6	-	6
36	Прогонные репетиции	6	-	6
37	Генеральная репетиция	6	-	6

#### **4. Содержание программы**

##### ***1 Введение.***

-Оценка уровня развития артистических способностей.

Проведение диагностики (выявление артистических способностей у детей строится на основе экспертных оценок Лосева А.А. (см. Приложение № 1)).

-Беседы о правилах техники безопасности и жизнедеятельности.

##### ***2 Культура и техника речи.***

-Игры и упражнения, направленные на развитие дыхания и свободы речевого аппарата.

-Развитие речевого дыхания и правильной артикуляции, четкой дикции, разнообразной интонации. Развитие связной образной речи, творческой фантазии.

-Сочинение небольших рассказов и сказок, подбор простейших рифм; произношение скороговорок и стихов; тренировка четкого произношения согласных в конце слова; обучение пользоваться интонациями, выражающими основные чувства.

- Пополнение словарного запаса.

##### ***3 Актерское мастерство***

-Обучение детей ориентироваться в пространстве, равномерно размещаться на площадке, строить диалог с партнером на заданную тему.

-Развивать способность произвольно напрягать и расслаблять отдельные группы мышц, запоминать слова героев спектаклей.



- Развивать зрительное, слуховое внимание, память, наблюдательность, образное мышление, фантазию, воображение, интерес к сценическому искусству.
- Упражнять в четком произношении слов, отрабатывать дикцию.
- Воспитывать нравственно-эстетические качества.
- Подвижные и коммуникативные игры.
- Игры на сплочение коллектива. Игры - драматизации.
- Театр-экспромт.
- Гимнастика А.Н.Стрельниковой.
- Разнообразить театральную деятельность детей; стимулировать эмоционально-положительное восприятие, детьми театрализованных игр, создавая зону совместных переживаний.
- КТД

#### ***4. Ритмопластика. Сценическое движение. Музыкальная импровизация***

- Ритмопластика включает в себя комплексные ритмические, музыкальные пластические игры и упражнения, обеспечивающие развитие естественных психомоторных способностей детей, свободы и выразительности телодвижения; обретение ощущения гармонии своего тела с окружающим миром.
- Развивать умение произвольно реагировать на команду или музыкальный сигнал, готовность действовать согласованно, включаясь в действие одновременно или последовательно.
- Развивать координацию движений.
- Учить запоминать заданные позы и образно передавать их.
- Развивать способность искренне верить в любую воображаемую ситуацию.
- Учить создавать образы животных с помощью выразительных пластических движений.

#### ***5. Постановка и показ спектаклей***

- Индивидуальная работа над ролью.

- Развитие мимических способностей, пластической выразительности движений.
- Широкое применение элементов игры на сцене. Проявление индивидуальности ребенка в игре.
- Читка пьесы (сценария), распределение ролей.
- Рассматривание иллюстраций к сказке, литературному произведению.
- Словесное рисование детьми по прочтении текста характеров героев, обстановки, “интерьера” .
- Репетиция спектакля под музыкальное сопровождение в костюмах.

Работа над спектаклем базируется на пьесах, народных сказках и включает в себя знакомство с пьесой, сказкой, работу над спектаклем – от этюдов к рождению спектакля.

Учить сочинять этюды по сказкам, басням; развивать навыки действий с воображаемыми предметами. Учить находить ключевые слова в отдельных фразах и предложениях и выделять их голосом. Развивать умение пользоваться интонациями, выражающими разнообразные эмоциональные состояния (грустно, радостно, сердито, удивительно, восхищенно, жалобно, презрительно, осуждающе, таинственно и т.д.); образный строй речи.

#### 4. Методическое обеспечение программы

<i>№ п/п</i>	<i>Название темы</i>	<i>Форма занятий</i>	<i>Приемы и методы учебно- воспитател ьного процесса</i>	<i>Техническое оснащение. Дидактический материал.</i>	<i>Форма подведения итогов</i>
1.	Введение. Беседа о ТБ, ОЖ и Б	Беседа Практическо е занятие	Словесный Наглядный	Литература по ПТБ	Опрос
3.	Культура и техника речи	Практическо е занятие	Наглядный Репродуктив- ный	Скороговорки. Тексты стихов. Аудиозаписи Сборники упражнений на развитие речи.	Опрос Самостояте ль-ная работа
5	Актерское мастерство	Тренинг Репетиция Занятие закрепления умений, знаний, навыков	Практически й Групповой Коллективно -групповой	тематические подборки материалов, текстов песен, стихов, сценариев, игр. телевизор, видео- магнитофон. аудиозаписи.	Контрольно е занятие
7	Массовая работа	Репетиция игра сюжетно- ролевая	Групповой	Тематические подборки материалов, текстов песен, стихов, сценариев, игр.	

				Магнитофон, диски.	
8	Постановка и показ спектаклей	Практическое занятие Репетиция Занятие спектакль	Индивидуально-фронтальный Коллективно-групповой Индивидуальный	Компьютер. Сценарии спектаклей. Декорации Костюмы.	Коллективная рефлексия
9	Ритмопластика. Сценическое движение. Музыкальная импровизация	Практическое занятие <b>занятие-игра</b>	Коллективно-групповой Индивидуальный	Компьютер. Зеркало Литература Спортивная форма	Концерт, конкурс, фестиваль

В качестве главных методов программы избраны методы: творчества, системного подхода, импровизации и сценического движения. Разнообразие методов применяемых на занятии способствует более эффективному усвоению знаний. На занятиях используются следующие методы:

1. Объяснительно-иллюстративный метод - инструктаж, рассказ, беседа.
2. Репродуктивный метод - упражнение, объяснение, показ образцов.
3. Проблемный метод - игра, проблемная ситуация.
4. Частично-поисковый - самостоятельная работа, диспут.
5. Исследовательский метод - творческое задание, тестирование, демонстрация выступлений.

6. Творческий метод: используется в данной программе как важнейший художественно - педагогический метод, определяющий качественно - результативный показатель ее практического воплощения. Творчество понимается как нечто сугубо своеобразное, уникально присущее каждому ребенку и поэтому всегда новое. Это новое проявляет себя во всех формах деятельности детей, в первую очередь в актерском мастерстве, импровизации, музыкально- сценической театрализации.

В связи с этим в творчестве и деятельности преподавателя и члена театрального кружка проявляется неповторимость и оригинальность, индивидуальность, инициативность, индивидуальные склонности, особенности мышления и фантазии.

7. Системный подход: направлен на достижение целостности и единства всех составляющих компонентов программы – ее тематика, разыгрываемый материал, виды концертной деятельности. Кроме того, системный подход позволяет координировать соотношение частей целого (в данном случае соотношение содержания каждого года обучения с содержанием всей структуры программы). Использование системного подхода допускает взаимодействие одной системы с другими.

8. Метод импровизации и сценического движения: это один из основных производных программы. Требования времени – умение держаться и двигаться на сцене, умелое исполнение роли, закрепощенность перед зрителями и слушателями. Все это дает нам предпосылки для умелого нахождения на сцене, сценической импровизации, движения под музыку и ритмическое соответствие исполняемому репертуару. Использование данного метода позволяет поднять исполнительское мастерство на новый профессиональный уровень, ведь приходится следить не только за голосом, но и телом.

В качестве главных технологий программы избраны такие образовательные технологии как:

- здоровьесберегающие (физкульт-минутки, зрительная гимнастика, дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика),
- игровые (в качестве освоения понятия, темы, закрепление материала, упражнения),
- информационно-коммуникативные (для проведения тестирования, создания презентаций),
- личностно-ориентированные (дифференцированное и индивидуальное обучение),
- проектные (выполнение проектов как групповых, так и индивидуальных).

- КТД (по И.П. Иванову),
- технология учебного диалога,
- технология целостного процесса (постановка конкретных целей и задач, изучение интересов и потребностей обучающихся, их личностных качеств; педагогический мониторинг педагогический мониторинг, самоконтроль, самооценка, анализ результатов),

### **Структура занятия:**

**1. Организационный момент (2-5 минут).**

**2. Целеполагание и мотивация учащихся на занятие (5 – 7 минут).**

**3. Теоритическая часть (30 – 45 минут)**

**4. Практическая (основная) часть:**

– настройка голосового аппарата: комплекс упражнений для речевого аппарата (до 2 мин);

– дыхательная гимнастика(1 мин);

– речевые упражнения (словосочетания, скороговорки) (до 2 мин);

– игры-импровизации, этюды (до 5 мин);

– работа над произведением (до 35 мин).

**5. Рефлексия (до 2 минут).**

#### **4.1 Материально-техническое обеспечение программы**

##### *Помещение:*

- кабинет, оформленный в соответствии с профилем проводимых занятий и оборудованный в соответствии с санитарными нормами: стулья для педагога и детей, шкафы и стеллажи для хранения учебной литературы и наглядных пособий.

##### *Инструменты и аппаратура:*

-компьютер

*Дидактическое обеспечение курса:*

Диски с фонограммами, тексты песен, сценарии спектаклей, фотографии, книги. Тематические подборки материалов, текстов песен, стихов, сценариев, игр. Костюмы, декорации, реквизит, атрибуты к спектаклю. Раздаточный материал (карточки «эмоции», шаблоны, ватман и т.п.).

## Литература

### **1 Список литературы, использованной педагогом при написании образовательной программы.**

1. Информационно-методический сборник. Выпуск № 5 Программа доп. образования детей — основной документ педагога. Авторы-составители Леоненко Н.А., Завьялова Т.В., Кузнецов А.В. Санкт-Петербург 2010.
2. Программа дополнительной образовательной программы А. Карачевцевой «Юный актёр».

### **2. Перечень нормативных документов, регламентирующих образовательную деятельность педагога.**

1. Закон Российской Федерации «Об образовании»
2. Концепция модернизации дополнительного образования детей Российской Федерации до 2010 г
3. Методические рекомендации Управления воспитания и дополнительного образования детей и молодёжи Минобразования России по развитию дополнительного образования детей в общеобразовательных учреждениях. (Приложение к письму Минобразования России от 11.06.2002 г. № 30-15-433/16).
4. СанПиН 2.4.4. 1251-03 (введённые 20.06.2003 г. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 3.04.2003 г. № 27с).
5. Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей. (Письмо Министерства образования РФ от 18.06.2003 г. № 28-02-484/16).
6. Концепция духовно-нравственного воспитания.



### **3.Список литературы, рекомендованный педагогам (коллегам) для освоения данного вида деятельности.**

1. Ю.Алянский «Азбука театра» Ленинград «Детская литература» 1990г.
2. С.Афанасьев. С.Коморин «Триста творческих творческих конкурсов»- Кострома. Методический центр «Вариант» 2000г.
3. Т.Башаева «развитие восприятия у детей. Форма. Цвет.звук». Ярославль «Академия развития» 1997г.
2. М.Бесова «В школе и на отдыхе»- Ярославль «Академия развитие» 1997г.
3. В. Голобородька.И.Ивлева «Мельпомена за школьной партой»- Москва «Тера-Букс» гимназия 2002г.
4. Г.Горбунова «В начале жизни школу помню я» Москва «Издат-школа» 1999г.
5. В.Емельянов «Развитие голоса»-С.Петербург «Лань» 2000г.
6. Ю.Капустина «Детям до шестнадцати вход разрешен»- Ярославль «Академия развития» «Академия холдинг»2003
7. Ю.Колчеев, Н.Колчеева» Театрализованные игры в школе»- Москва «Школьная пресса»2000г.
8. В.Клюева, Т.Касаткина «Учим детей общению» Ярославль «Академия развитие» 1997г.
9. С.Кочурова «Большой сюрприз для «классной» компании»- Ярославль «Академия развитие» 2002г.
10. Г. Кузянин, «Пусть всегда будет праздник»- Н.Новгород. ДДТ им.Чкалова.2001г.
11. М. Локалова, «Праздник в подарок»- Ярославль «Академия развития» 2001г.
12. И. Медведева, Т.Шишова. «Улыбка судьбы» Москва «Линка-пресс»,2002г.
13. Н. Новотрорцева, «Развитие речи детей»- Ярославль. «Академия развития».1997г.

14. Л. Побединская, «Праздник для друзей» Москва. Творческий центр. Издательство ООО «ТЦ Сфера», 1999г.
15. А.Симановский, «Развитие творческого мышления детей» - Ярославль «Гринго»,1996г.
16. В. Смирнов, «Воспитание культуры общения на уроках театрального искусства», Н.Новгород, типография ОАО «ГАЗ».
17. Л.Тихомирова, «Развитие познавательных способностей детей» Ярославль «Академия развитие» 1996г.
18. С.Титов, «Ура, каникулы!»- Москва, ООО ТЦ «Сфера», 2001г.
19. О. Узорова, Е.Нефедова Практическое пособие по развитию речи», Киров ГИПП «Вятка», 1999г.
- Л. Черемошкина, «Развитие памяти детей»- Ярославль, Академия развития. 1996г.
- 22.Чистякова М.И. Психогимнастика. 2-е изд. — М., 1995.

#### **4.Список литературы, рекомендованной детям, для успешного освоения данной образовательной программы.**

1. Русские народные сказки Издво Росмэн-Пресс 2012 год.
2. Вольфангер-фон Кляйст. Н. Э Шлитт Э. Маскарадный грим для праздников Издательство Феникс 2005 год.
3. И. Медведева, Т.Шишова. «Улыбка судьбы» Москва «Линка-пресс»,2002г.

#### **5.Список литературы, рекомендованной родителям в целях расширения диапазона образовательного воздействия и помощи родителям в обучении и воспитании ребенка.**

- 1 Ключева Н.В., Касаткина Ю.В. Учим детей общению. — Ярославль, 1996. «Учим детей общению».
2. И. Медведева, Т. Шишова «Книга для трудных родителей» - Роман газета 1994 г.
3. Л. Черемошкина, «Развитие памяти детей»- Ярославль, Академия развития. 1996г.

## 5.6. Ссылки на электронные образовательные ресурсы (ЭОР), используемые в образовательном процессе.

- [Российский общеобразовательный портал http://www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)
- <http://www.crsdod.ru>
- <http://www.teatrbaby.ru/>
- <http://www.scenary.narod.ru/index.html>
- <http://orlyonok-c.narod.ru/ektd.html> [http://www.met-udod.ru/.](http://www.met-udod.ru/)
- <http://school-work.net/>
- <http://news.yandex.ru/Russia/theaters.rss> <http://www.087.help-rus-student.ru/text/000.htm> <http://www.teatrbaby.ru/metodika/posobie.htm>
- <http://www.bestreferat.ru/referat-39934.html> <http://grim.xost.ru/index.phtml>
- <http://kuvvatov.fatal.ru/Html-rus/biblio/Parik/biblio3-q1.htm>
- <http://artclub.renet.ru/library/zikov.htm>
- [http://biblioteka.teatr-obraz.ru/node/4425.](http://biblioteka.teatr-obraz.ru/node/4425)
- <http://setilab.ru/modules/courses/view.article.php/11/c6?category=6&article=11&page=0>
- [http://theater.siteedit.ru/page31.](http://theater.siteedit.ru/page31)
- <http://www.theatre-studio.ru/library/>
- [http://theater.siteedit.ru/page21.](http://theater.siteedit.ru/page21)
- <http://spelling.siteedit.ru>
- [http://vk.com/grammatika\\_rus](http://vk.com/grammatika_rus)
- <http://samartist.ru/> <http://www.shorpy.com/>
- [http://community.livejournal.com/costume\\_history/](http://community.livejournal.com/costume_history/)
- [http://theater.siteedit.ru/page134.](http://theater.siteedit.ru/page134)
- [http://community.livejournal.com/istoria\\_teatra/](http://community.livejournal.com/istoria_teatra/)
- <http://theatre-ekb.ru>
- <https://sites.google.com/site/klybnayka>

Приложение № 6.1

**Выявления артистических способностей**

Выявления артистических способностей у детей строится на основе экспертных оценок Лосева А.А..

**Методы диагностирования:**

1. Наблюдения за ребенком в процессе игровой, театрализованной деятельности, во время выступлений на утренниках, праздниках.
2. Беседа с ребенком. Беседа с родителями. Беседа с воспитателями.
3. Анкетирование родителей.
4. Обработка полученных данных.

**Анкета на выявление артистически способных детей.**

<i>Критерии</i>	<i>баллы</i>
1. Легко входит в роль другого человека, персонажа.	
2. Может разыграть драматическую ситуацию , изобразив какой-нибудь конфликт.	
3. Может легко рассмешить, придумывает шутки, фокусы.	
4. Хорошо передает чувства через мимику, пантомимику, жесты.	
5. Меняет тональность и силу голоса, когда изображает другого человека, персонажа.	
6. Интересуется актерской игрой, пытается понять её правила.	
7. Создает выразительные образы с помощью атрибутов, элементов костюмов.	
8. Создает оригинальные образы.	

9. Выразительно декламирует.	
10. Пластичен.	
Итого	

Каждому утверждению необходимо дать оценку по 5-бальной системе.

5 баллов- качество сильно выражено

4 балла-выражено выше среднего

3 балла- выражено средне

2 балла- выражено слабо

1 балл- выражено незначительно

0 баллов- совсем не выражено

Количество баллов суммируется и делится на количество вопросов.

#### **Обработка данных по анкете:**

Составить графическое изображение. На горизонтальной оси обозначают области проявления способностей, а на вертикальной - отмечают полученную по каждой области сумму баллов и выстраивают кривую - профиль способностей ребенка.

Данную анкету предлагается заполнить и педагогам и родителям.

Для выявления у ребенка артистических способностей, предлагаем разыграть игровую ситуацию, при этом наблюдаем, как ребенок двигается, проявляет эмоции, чувства, выразительность, фантазию, меняет силу голоса, тональность. Наблюдаем, как ребенок создает оригинальные образы, насколько ему интересен сам процесс актерской игры. Во время музыкальных номеров смотрим на пластичность, на умение слышать и понимать настроение произведения.

Для выявления артистических способностей можно использовать театрализованные упражнения на способность выражать эмоциональное состояние персонажа в движениях, умение передавать мимику – в выразительных движениях мышц лица, в пантомимике - выразительных

движениях всего тела, в вокальной мимике - выразительности речи.

### ***Упражнения на вокальную мимику.***

- 1). Упражнения для расслабления мышц речевого аппарата, формирования правильного дыхания: "В саду" "Лисичка в саду" "Насос" "Отдыхаем".
- 2). Упражнения, помогающие поработать над интонацией и тембром голоса (поможет ребенку заговорить голосом волка, мышки, чайника, медвежонка, дождика): "Приехали в гости" "Здравствуйте" "Настроение" "Как хочу, так говорю"
- 3). Выявление чувств, воображения, выразительности движений: этюды "Добрый мальчик" "Спи, Танюша" "Посещение больного"
- 4). Выявить, насколько ребенок раскован, смел, уверен в себе, помогут игровые упражнения: "Резинка" "Здравствуйте" "Я - Алла Пугачева" "Нарисуем солнышко". Эти упражнения помогают снять эмоциональное напряжение, развивают выразительность, фантазию.

### ***Упражнение на выразительность мимики***

Упражнения, этюды, игры: "Кривляки" "Представьте себе" "Что в коробочке" "Куда мы попали" "Удивление" "Ласка" "Нарисуй портрет"

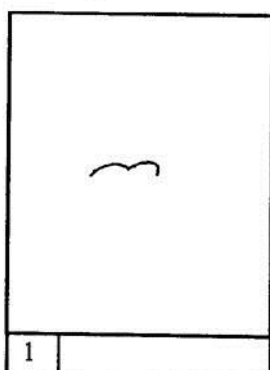
### ***Упражнение на выразительность движений тела:***

Игры, этюды: "Походка" "На стуле" "Кошка" "Лето" "Кто я?" "Сказка"

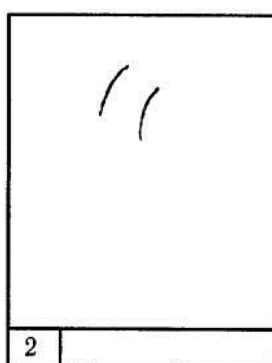
Тест Торренса

Предлагаемый вариант теста Торренса представляет собой набор картинок с некоторым набором элементов (линий), используя которые испытуемым необходимо дорисовать картинку до некоторого осмысленного изображения. В данном варианте теста используется 6 картинок, выбранных из 10 оригинальных.

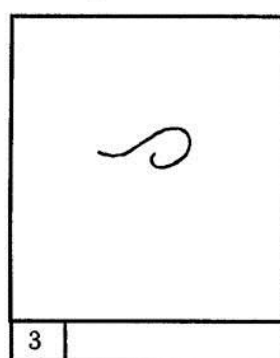
Картинка № 1



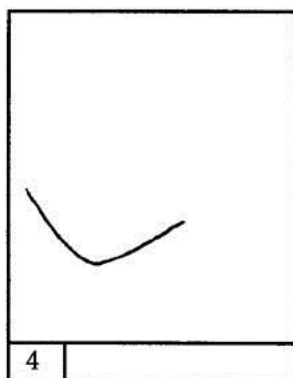
Картинка № 2



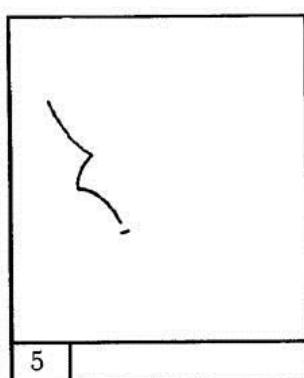
Картинка № 3



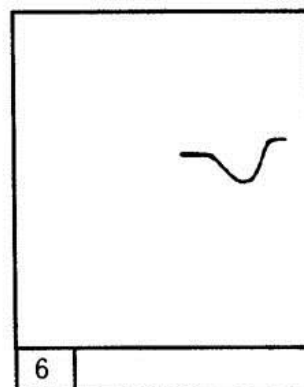
Картинка № 4



Картинка № 5



Картинка № 6



## ОЦЕНОЧНЫЙ ЛИСТ КРАТКОГО ТВОРЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ

---

№	Фамилия	Беглость	Гибкость	Оригинальность	Разработанность
1					
2					
3					
4					
5					

Выводы



## ДИАГНОСТИКА ОПОСРЕДОВАТЕЛЬНОЙ ПАМЯТИ

дата проведения \_\_\_\_\_

количество воспитанников \_\_\_\_\_

### Заключение

Очень высоко развитая опосредованная память -

Высоко развитая опосредованная память -

Средне развитая опосредованная память -

Низко развитая опосредованная память -

дата проведения \_\_\_\_\_

количество воспитанников \_\_\_\_\_

### Заключение

Очень высоко развитая опосредованная память -

Высоко развитая опосредованная память -

Средне развитая опосредованная память -

Низко развитая опосредованная память

Выводы об уровне развития :

---

---

---

---

---

## Скороговорки

**Скороговорка** – частоговорка, чистоговорка, род складной речи, с повторением и перестановкой одних и тех же букв или слогов, сбивчивых или трудных для произношения (из Толкового словаря В.И. Даля). Скороговорки используются для развития речи и дикции.

Если маленькому человечку не даётся какая-либо буква, то с помощью скороговорок, можно добиться больших успехов в исправлении неправильного произношения звуков, слогов, неправильного ударения и пр. Скороговорки хорошо развивают воображение ребенка, а смешные скороговорки очень нравятся детям.

Как развивать речь с помощью скороговорок? Жизнь неумолимо наращивает темп. Ускоряется все: машины, интернет и, естественно, человеческая речь. Люди торопятся высказаться как можно быстрее. А что из этого выходит? Никто их не понимает! Хотите, чтобы вас понимали? Развивайте дикцию! Нет, не просто чёткое выговаривание буквы "р". А именно четкую, размеренную речь, смысл которой не теряется в "проглоченных" окончаниях и подобных изъясных. Способов улучшить речь - масса, но многие (такие как голосовые тренировки) стоят денег. Скороговорки – самый простой и доступный способ! Помните, как в детском саду: "Карл у Клары украл...."? Чтобы обычные скороговорки преобразились в скороговорки для развития дикции, достаточно следовать простым правилам.

Пошагово отрабатывая скороговорки и трудные слова, вы добьетесь великолепной четкости речи. А список шагов волшебен прост:

### **Шаг 1**

Для начала стоит проговорить текст медленно. То, что скороговорки нужно говорить сразу очень быстро - критическое заблуждение! Этим вы только портите свою дикцию! Сначала проговаривайте скороговорку или сложное слово медленно, будто по слогам. Главная задача на этом шаге - правильно выучить скороговорку.

Для примера возьмем скороговорку: «На дворе трава, на траве дрова». Очевидные сложные буквы здесь – это Р, Д и Т. Соответственно разбиваем скороговорку на слоги и медленно произносим, чётко выговаривая буквы Р, Д и Т: «На Дво-Ре Тра-ва, на Тра-ве ДРо-ва». Но часто, забывая про гласные звуки, начинают произносить «На двАре трава, на траве дрАва». Наша цель научиться правильно и красиво говорить, чтобы люди понимали **Каждое слово**. И отработывая **Каждый звук** в скороговорках, вы добьётесь лёгкости в произношении слов в повседневной речи.

### **Шаг 2**

Когда вы сможете выговорить чистоговорку медленно, четко и ясно, отчеканивая каждый звук, беззвучно проработайте артикуляцию. Попросите близкого человека - пусть он прочитает по вашим губам.

### **Шаг 3**

Отработав движения губ, произнесите текст шёпотом. Не шипя, а шёпотом! Звуки, которые вы произносите, должны быть тихими, но четкими! Представьте себя суфлёром в театре, ваш шепот должен быть слышен и понятен на другом конце сцены.

### **Шаг 4**

После того, как вы четко прошептали чистоговорку, настало время проговорить её вслух. Произносите медленно и четко. Помните: чтобы научиться говорить быстро - нужно научиться говорить медленно!

### **Шаг 5**

Теперь, когда вы полностью выучили и проработали текст, можете произнести его с разной интонацией, в разных "стилях". Попробуйте проговаривать скороговорки как стихотворение: плавно и напевно. Потом продемонстрируйте скорость вашей речи. Затем можете попробовать спеть фразу.

В общем, вот это весь секрет развития речи с помощью скороговорок, а вы уж совершенствуйте метод. Тренируйтесь вместе со своими друзьями - пусть в вашей компании все говорят четко и ясно.

Теперь выбирайте подходящие себе скороговорки в разделах: Простые скороговорки, Сложные скороговорки. Начинайте совершенствовать свою речь. И не забывайте, что скороговорки для развития речи взрослых почти ничем не отличаются от детских скороговорок!

В данном приложении к дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе скороговорки сгруппированы по буквам, на которые они ориентированы:

### **Скороговорки (Б)**

Как известно бобры добры,  
Добротою бобры полны,  
Если хочешь себе добра,  
Надо просто позвать бобра.  
Если ты без бобра добр,  
Значит сам ты в душе бобр!

\* \* \*

Белые бараны били в барабаны.

\* \* \*

Буйный Бука бузит,  
Бяка Буке грозит,  
Бука Бяке дерзит,  
Бяка Буку тузит.

\* \* \*

Пара барабанов, пара барабанов, пара  
барабанов  
Била бурю.  
Пара барабанов, пара барабанов, пара  
барабанов  
Била бой!

Р. Сэф

\* \* \*

Дубовый столб стоит столбом,  
В него баран уперся лбом.  
Хотя не жаль барану лба,  
Но лбом не сбить ему столба.

\* \* \*

Добры бобры идут в боры.

\* \* \*

Бык бодается с быком.  
Убегают все кругом.  
Береги, бегун, бока  
От бодливого быка.

\* \* \*

Белый снег. Белый мел.  
Белый сахар тоже бел.  
А вот белка не бела.  
Белой даже не была.

\* \* \*

Барабан,  
Труба  
И бубен.  
Бык,  
Баран  
И белый пудель-  
Что играют,  
Не пойму:  
-Гав!  
-Бе!  
-Му!

\* \* \*

Бык буянил перед дубом,  
Тряс под дубом бурым чубом.  
Дуб схватил его за чуб.

-Не буянь! – воскликнул дуб.

\* \* \*

Бесперспективняк

\* \* \*

У боярина бобра нет богатства, нет добра  
– два бобренка у бобра лучше всякого добра.

\* \* \*

Вакул бабу обул,  
Да и Вакула баба обула.

\* \* \*

Иван болван молоко болтал, да не выболтал.

\* \* \*

Хлеб ржаной, батоны, булки  
Не добудешь на прогулке.

\* \* \*

Добр бобр до бобрят.

\* \* \*

Баран - буян залез в бурьян.

\* \* \*

Бобры храбры идут в боры,  
Бобры для бобрят добры.

\* \* \*

Огурцы - молодцы зеленобелогубы.

\* \* \*

Столы белодубовые гладкотёсовыструганные.

\* \* \*

Был баран белокрыл,  
Всехбаранов перебелокрылил.

\* \* \*

Бублик, баранку, батон и буханку  
Пекарь из теста испек спозаранку.

\* \* \*

Бомбардир бомбардировал Бранденбург.

\* \* \*

Забавной обезьяне бросили бананы,  
Бросили бананы забавной обезьяне.

\* \* \*

Идут три брата: брат Клим брит, брат Глеб брит, а брат Игнат бородат

\* \* \*

У Бори винт. У Вити бинт.

\* \* \*

Будет бабке боб в борщ.  
Бабкин боб расцвел в дождь,

\* \* \*

Купила бабуся бусы Марусе.

\* \* \*

Маланья-болтунья молоко болтала, выбалтывала, не выболтала.

\* \* \*

Борона боронила неборонованное поле.

\* \* \*

Бомбардир бонбоньерками бомбардировал барышень.

\* \* \*

Бобр, будь добр, добудь кобр

\* \* \*

Возьми у белобородого мужика  
Полкринки кислого молока.

### **Скороговорки (В)**

Варвара караулила цыплят, а ворона воровала.

\* \* \*

Воробья врачи спасли,  
В вертолет его внесли.  
Вертолет вертел винтами,  
Волновал траву с цветами.

\* \* \*

Отвори, Увар, ворота, у двора на траве дрова.

\* \* \*

Волхвовал волхв в хлеву с волхвами.

\* \* \*

Выдави воду, небо. не подведи хлеб.

\* \* \*

Водовоз вёз воду из-под водопровода.

\* \* \*

Вместо рубахи не носите брюк вы,  
Вместо арбуза не просите брюквы,  
Цифру всегда отличите от буквы,  
И различите ли ясень и бук вы?

\* \* \*



Купили Валерику и Вареньке  
Варежки и валенки.

\* \* \*

Съел Валерик варенник,  
А валюшка - ватрушку.

\* \* \*

Проворонила ворона вороненка.

\* \* \*

Кашевар кашу варил, подваривал да недоваривал.

\* \* \*

Верзила Вавила весело ворочал вилы.

\* \* \*

Соломы воз возница вез.

\* \* \*

Весьма воздействует на нас словес изысканная вязь.

\* \* \*

Валя на проталинке промочила валенки.  
Валенки у Валеньки сохнут на завалинке.

\* \* \*

Валин валенок провалился в прогалинок.

### **Скороговорки (Г)**

Собрала Маргарита маргаритки на горе,  
Потеряла Маргарита маргаритки во дворе.

\* \* \*

Всех скороговорок не перескороговоришь, не перевыскороговоришь.

\* \* \*

Наш голова вашего голову головой переголовал, перевыголовил.

\* \* \*

Огурцы - молодцы зеленобелогубы

\* \* \*

Как на горке, на пригорке  
Стоят тридцать три Егорки.

\* \* \*

Были галчата в гостях у волчат,  
Были волчата в гостях в галчат,  
Нынче волчата галдят, как галчата,  
И, как волчата, галчата молчат.

\* \* \*

Считалочка

-Гуси, га-га-гуси,  
Куда вы побегуси?  
-Га-гусят весёлых нянчить,  
Рога-галика поклянчить,  
С га-гусыней погулять,  
Но га-га-гами повилять.

Дина Крупская

\* \* \*

Регулировщик лигуриец регулировал в Лигурии.

\* \* \*

Гонец с галер сторел.

\* \* \*

Бык тупогуб, тупогубенький бычок, у быка бела губа тупа.

\* \* \*

Летела гагара над амбаром,  
А в амбаре сидела другая гагара.

### **Скороговорки (Д)**

Дятел дуб долбил,  
Да не додолбил.

\* \* \*

Дятел, дятел-  
мой приятель  
Дуб долбит,  
Как долотом.  
Помоги мне,  
Дядя тятел,  
Для  
Скворцов  
Построить  
Дом.

\* \* \*

Дед Додон в дуду дудел,  
Димку дед дудой задел.

\* \* \*

Дуб дубовистый, широкозеленолистный.

\* \* \*

У нас на дворе, подворье,  
Погода размокропогодилась.

\* \* \*

Лошадь с седоком,  
Да без седла и узды, без подпруги и удил.

\* \* \*

Два дровосека, два дроворуба,  
Два дровокола отточили топоры,

Топоры остры-то до поры,  
До поры остры топоры, до времени.  
Ходит квочка около дворочка,  
Водит деток около клеток.

\* \* \*

Не прибирает Домна дом, у Домны дома всё вверх дном

\* \* \*

Дед Данила делил дыню, Дольку Диме, дольку Дине.

\* \* \*

Ты, молодец, скажи молодцу,  
Пусть молодец молодцу скажет,  
Пусть молодец теленка привяжет.

\* \* \*

На меду медовик, а мне не до медовика.

\* \* \*

Раз дрова, два дрова, три дрова.

\* \* \*

Лада Наде ладан дала

\* \* \*

На дуб не дуй губ,  
Не дуй губ на дуб.

\* \* \*

Дятел дерево долбит,  
День-деньской кору долбит.

\* \* \*

Вдвоём всё поймём и пойдём на подъём

\* \* \*

Шел деготоник, а мне не до деготника, не до деготниковой жены.

\* \* \*

На дворе трава,  
На траве дрова.

\* \* \*

Дятел лечит древний дуб,  
Добрый дятел дубу люб.

\* \* \*

Дарья дарит Дине дыни.

### **Скороговорки (Е)**

Еле-еле Лена ела,  
Есть из лени не хотела.

\* \* \*

Ежик в бане вымыл ушки,  
шею, кожицу на брюшке.  
И сказал еноту еж:  
Ты мне спинку не потрешь?

\* \* \*

Еле-еле Елизар,  
Едет-едет на базар.  
А с базара, а с базара,  
Не догонишь Елизара.

\* \* \*

Ветер елками шумит,  
Ежик наш домой спешит.  
А на встречу ему волк,  
На ежа зубами щелк.  
Еж иголки показал,  
Волк со страху убежал.

\* \* \*

Мы ели, ели, ели,  
Ершей у ели...  
Их еле-еле у ели доели.

\* \* \*

Три свиристели еле свистели на ели.

\* \* \*

Сколько не ело сито,  
Ни разу не было сыто.

\* \* \*

Солнце глянуло сквозьЩёлку,Свесив огненнуюЧёлку.

\* \* \*

Неделю Емеле прясть короб кудели,  
А Емелиной дочке - прясть одну ночку.

\* \* \*

Я сегодня был в восторге  
От затейника Егорки,  
За его скороговорки  
Я поставил бы пятёрки!

\* \* \*

У ежа ежата, у ужа ужата.

### **Скороговорки (Ж)**

Жужжит жужелица, жужжит, да не кружится.

\* \* \*

Жук жужжит над абажуром,  
Жужжит жужелица,  
Жужжит, кружится.

\* \* \*

Задрожали зайки,  
Увидев волка на лужайке.

\* \* \*

Сажала саженец от саженца на сажень.

\* \* \*

Женя с Жанной подружилась.  
Дружба с Жанной не сложилась.  
Чтобы жить с друзьями дружно,  
Обижать друзей не нужно.

\* \* \*

Уже ужи в луже.

\* \* \*

Встретил в чаще еж ежа,  
- Как погода, еж?  
- Свежа.  
И пошли домой, дрожа,  
Сгорбясь, съежась, два ежа.

\* \* \*

В шалаше шуршит шелками ж  
елтый дервиш из Алжира  
И, жонглируя ножами,  
штуку кушает инжира.

\* \* \*

Жужжит над жимолостью жук. Тяжелый на жуке кожух.

\* \* \*

Ёж, ёж, где живешь?  
Ёж, ёж, что несешь?

\* \* \*

Лежит ежик у елки, у ежа иголки,  
А внизу, похожие на маленьких ежат,  
Шишки прошлогодние на траве лежат.

\* \* \*

В живом уголке жили ежи да ужи.

\* \* \*

Шмели

Шмель Шмелю  
Жужжит:  
"Друж-ж-жище!  
На тебе ж  
Пылинок тыщи!  
Ты ж-ж пыльцою  
Даж-ж-же вот,  
Перепачкал  
Весь ж-живот!"  
Поправляя  
Свой жилет,  
Шмель Шмелю  
Жужжит  
В ответ:  
"Это ж вовсе  
Не пыльца,  
Это ж пудра  
Для лица.  
На боках  
И на спине  
Я несу её  
Ж-ж-жене!"

В.Иванова

\* \* \*

Уж полночь...  
Жуть.  
Над жёлтым жгучим абажуром  
Жужжит, кружит окружно жук.  
Лежу.  
В оранже пряжу вижу  
Ажурных крыл.  
Жужжит,  
Кружит жемчужный круг,  
И в жижи слов я жутко слышу :  
Я жук!...  
Я жук!..  
Я ночь живу.



Жужжу, жужжу,  
Кружу, лежу  
Над жёлтым жгучим абажуром,  
Я не Щажу  
Огни лижу,  
Жизнь прожужжу,  
себя сожгу,  
И не тужу,  
И не тужу  
Я  
Ж ж ж ж...жук!

Р.Сэф

\* \* \*

Испугались медвежонка  
Ёж с ежихой и с ежонком,  
Стриж с стрижихой и стрижонком.

\* \* \*

С мышами во ржи подружились ежи.  
Ушли в камыши - и во ржи не души.

\* \* \*

Ужа ужалила ужица.  
Ужу с ужицей не ужиться.  
Уж от ужаса стал уже -  
ужа ужица съест на ужин.

\* \* \*

У ежа - ежата, у ужа - ужата.

\* \* \*

Уж пожаловал ежам  
Новых дюжину пижам.  
Прежние пижамы  
Исколоты ежами.

\* \* \*

Слишком много ножек у сороконожек.

**Скороговорки (3)**

Звенит звонок, зовет звонок,  
И Зоя в класс к себе идет.

\* \* \*

Зоиною зайку зовут Зазнайка.

\* \* \*

Языка закон суров: звук закован в буквах слов.

\* \* \*

В зоопарке за забором зебры резвые рябили.

\* \* \*

Соня Зине  
Принесла бузину в корзине.

\* \* \*

Песня мухи

Зу-зу-зу!-  
Пол внизу...  
Я ползу по потолку  
В гости к чёрному крючку...  
Зы, как жарко, зу-зу-зу,  
Ах, как чешется в глазу!  
На клеёнке на столе  
Капля сладкого желе...  
Зы-Зы, мальчик, это что!!  
Взял слизал, а мне-то что?!  
Зынь-дзынь!  
Полечу скорей в окошко.  
Там за ёлкой на дорожке  
Много корочек от дынь...  
Дзынь!

С. Чёрный

\* \* \*

Лезут козы в грозу в лозу – лозу козы в грозу грызут.

\* \* \*

Зеленая береза стоит в лесу,  
Зоя под березой поймала стрекозу.

\* \* \*

Из кузова в кузов шла перегрузка арбузов.  
В грозу, в грязи от груза арбузов развалился кузов.

\* \* \*

Взялись спорить как-то раз  
Скалолаз и водолаз:  
Кому лезть удобней  
По скале подводной.

\* \* \*

Соня - незнайка, А Зина - зазнайка.

\* \* \*

У Зины болит зуб,  
Она не может есть суп.

\* \* \*

У Зины много забот,  
Заболел у зайки живот.

\* \* \*

Я в лес, и он в лес;  
Я за вяз, и он за вяз.

\* \* \*

Захар сахар запасал,  
Закрома им заполнял.  
Захаровы закрома  
Засахарены сполна.

\* \* \*

Зимним утром от мороза  
На заре звенят березы.

\* \* \*

Зимой поле белое, промёрзло-заледененное.

\* \* \*

На возу лоза, у воза коза.

\* \* \*

Во лесу лозу вяжу,  
На возу лозу везу.  
Коза, лозу не лижи -  
Накажу!

\* \* \*

Все озера - зеркала  
Из зеленого стекла.

\* \* \*

У Кузи кузина -  
Кузинина Зина.

\* \* \*

Идет козел с косой козой,  
Идет козел с босой козой,  
Идет коза с косым козлом,  
Идет коза с босым козлом.

\* \* \*

Две реки: Вазуза с Гжатью, Вазуза с Гжатью.

\* \* \*

Змея шипит, а жук жужжит.

\* \* \*

Стоит воз овса, возле воза - овца.

\* \* \*

У зайки Бубы заболели зубы.

\* \* \*

Все клены стали рыжие,  
И не один не дразнится,  
Раз все равно все рыжие  
Кому какая разница?

\* \* \*

Пошел спозаранку  
Назар на базар.  
Купил там козу и корзинку Назар.

\* \* \*

Девчонка везла на возу  
Козленка, козла и козу.  
Девчонка в лесу проспала  
Козленка, козу и козла.

\* \* \*

Схватил муравьишка ношу,  
Кричит: Ни за что не брошу!  
В землю ножками упирается,  
А земля под ним прогибается.

### **Скороговорки (И)**

Иней лег на ветви ели,  
Иглы за ночь побелели.

\* \* \*

- Вымыли ли вы куклу Милу?  
- Мы Милу намылили и вымыли.

\* \* \*

Играл Егорка с Игорьком,  
Скатился с горки кувырком.

\* \* \*

Ишак в кишлак дрова возил,  
Ишак дрова в траву свалил.

\* \* \*

У села ли села лиса, у опушки ли леса.

\* \* \*

Испекла Иришка куклам по коврижке,  
Нравятся коврижки Гришке и Маришке.

\* \* \*

У ежа и ёлки иголки тонки.

\* \* \*

У Ивана рубашка, У рубашки кармашки.

\* \* \*

Инцидент с интендантом.

### **Скороговорки (Й)**

Огорченная сорока  
Возвращается с урока.  
Весь урок болтала с сойкой,  
И домой вернулась с двойкой.

\* \* \*

Тащил Авдей мешок гвоздей,  
Тащил Гордей мешок груздей.  
Авдей Гордею дал гвоздей,  
Гордей Авдею дал груздей.

### **Скороговорки (К)**

Клала Клава лук на полку,  
Кликнула к себе Николку.

\* \* \*

Краб крабу сделал грабли.  
Продав грабли крабу краб.  
Сено граблями, краб, грабь!

\* \* \*

Кровельщик Кирилл криво крышу крыл.  
Перекрыть крышу пригласили Гришу.

\* \* \*

Кукушка кукушонку купила капюшон.  
Надел кукушонок капюшон,  
Как в капюшоне он смешон!

\* \* \*

Около кола колокола,  
Около ворот коловорот.

\* \* \*

Клубок упал на пол.  
Кот катал клубок.

\* \* \*

Стоит копна с подприкопеночком.

\* \* \*

Купили каракатице  
Кружевное платице...  
Ходит каракатица,  
Хвастается платицем.

\* \* \*

Котик ниток клубок укатил в уголок,  
Укатил в уголок котик ниток клубок.

\* \* \*

Королева Клара строго карала Карла за кражу коралла.

\* \* \*

Около колодца кольцо не найдется.

\* \* \*

Косарь Косьян косою косит косо.  
Не скосит косарь Косьян покоса.

\* \* \*

Краб забрался на трап  
И заснул крепко краб.  
А кальмар не дремал,  
Краба в лапы поймал.

\* \* \*

Около кола три хвоя вьются.

\* \* \*

Один Клим клин колотил, колотил и выколотил.

\* \* \*

Не хочет косой косить косой,  
Говорит: "Коса коса".

\* \* \*

Константин констатировал, что Юля юлила

\* \* \*

Около кола - колокола,  
И на колах - колокола.

\* \* \*

Коваль Кондрат сталь ковал, ковал да перековывал.

\* \* \*

У Кондрата куртка коротковата.

\* \* \*

Кошка Крошка на окошке  
Кашку кушала по крошке.

\* \* \*

Курица с цыплятами

Куд-куда? Куд-куда?  
Ну-ка, ну-ка все сюда!  
Ну-ка к маме под крыло!  
Куд-куда вас понесло?

В.Берестов



\* \* \*

Королева кавалеру  
Каравеллу подарила,  
Королева с кавалером  
В каравелле удалилась.

\* \* \*

Коваль ковал коня,  
Конб копытом коваля,  
Коваль кнотом коня.

\* \* \*

Косарь косил, косу носил,  
Коси, коса, пока роса.  
Роса долой - косец домой.  
Коса косит гладко, коса любит лопатку,  
Лопатка песочек, косец - пирожочек.

\* \* \*

На рынке Кирилл крынку и кружку купил.

\* \* \*

Коля колет колья.

\* \* \*

На воротах сорока, на заборе ворона,  
На дороге воробей - клюёт конопель,  
Конопель, конопель, коноплясеменистую.

\* \* \*

Купи кипу пик,  
Кипу пик купи,  
Пик кипу купи.

### **Скороговорки(Л)**

Лена искала булавку,  
А булавка упала под лавку.  
Под лавку залезть было лень,  
Искала булавку весь день.

\* \* \*

Карл у Клары украл кораллы,  
А Клара у Карла украла кларнет.

\* \* \*

Карл у Клары угнал MacLaren,  
А Клара у Карла угнала Corvet.

\* \* \*

Лёня лез по лесенке,  
Срывал Лёня персики.  
С песенками, с персиками  
Скатился Лёня с лесенки.

\* \* \*

Ампула лампы,  
Апломбом наполненная,  
На пол упала  
И лопнула полая.

\* \* \*

"Лилии полили ли,  
Иль увяли лилии?"

\* \* \*

Стелится лестница, ластится льстивая, к стопам ступеньки учтиво подставила.

\* \* \*

Павел Павлушку пеленовал, пеленовал и распеленовывал.

\* \* \*

Возле дома холм с кулями, выйду на холм, куль поправлю.

\* \* \*

Была у Фрола, Фролу на Лавра наврала,  
Пойду к Лавру, Лавру на Фрола навру.

\* \* \*

Полили ли лилию? Видели ли Лидию?  
Полили лилию. Видели Лидию

\* \* \*

Бежит лиса по шесточку, лизни, лиса, песочку.

\* \* \*

Веснушки

Веснушкам нету сноса,  
Не исчезают с носа.  
Я, не жалея мыла,  
Нос терпеливо мыла.  
Зависело б от мыла -  
Веснушки я б отмыла.

\* \* \*

Карась, в лаз не лазь.  
Застрял в лазе карась.

\* \* \*

Не жалела мама мыла.  
Мама Милу мылом мыла.  
Мила мыла не любила,  
мыло Мила уронила.

\* \* \*

Потеряла серёжку Поля  
возвращаясь под вечер с поля,  
Потеряла серёжку Поля.  
Ту серёжку нашёл Серёжка,  
Прибежал, постучал в окошко:  
-Отыскалась твоя серёжка!

\* \* \*

У елки иголки колки.

\* \* \*

Вы малину мыли-ли?

Мыли, но не мылили.

\* \* \*

В Луку Клим луком кинул.

\* \* \*

Корабли лавировали, лавировали, но не вылавировали.

\* \* \*

- Козел, мукомол, кому муку молол? А кому не молол?

- От того, кому молол, получал пироги;

От того, кому не молол, получал тумаки.

\* \* \*

На мели мы лениво налима ловили.

Для меня вы ловили ленья.

О любви не меня ли вы мило молили

И в туманы лимана манили меня.

\* \* \*

У Антипа росла одна липа,

А Филипп посадил семь лип.

\* \* \*

Лена ела еле-еле.

Лена ела так от лени.

\* \* \*

О любви не меня ли вы милый молили

И в туманы лиманов манили меня?

На мели мы лениво налимов ловили,

И вы мне меняли налим на линия.

\* \* \*

В улыбки влюблённая облеплена взглядами в голубом небе обильная яблоня.

\* \* \*

Маланья-болтунья молоко болтала, выбалтывала, не выболтала.

\* \* \*

Если «если» перед «после»,  
значит «после» после «если».  
Если «если» после «после»,  
значит «после» перед «если».

\* \* \*

Михейка на скамейке плетет лапти Андрейке.  
Не годятся лапти Андрейке на ножки,  
А годятся лапти на лапки кошке.

\* \* \*

У села ли села лиса, у опушки ли леса.

\* \* \*

Королева Клара строго карала Карла за кражу коралла.

\* \* \*

Зелень лени волной лиан увлекает в неволю пленника.

\* \* \*

Сшит колпак, вязан колпак, да не по-колпаковски,  
Вылит колокол, кован колокол, да не по-колоколовски,  
Надо колпак переколпаковать, да перевыколпаковать.  
Надо колокол переколоколовать, да перевыколоколовать.

### **Скороговорки (М)**

Макару в карман комарик попал.  
Комар у Макара в кармане пропал.  
Про это сорока в бору протрещала:  
"В кармане Макара корова пропала!"

\* \* \*

Мороз мост мостил,  
Мостил – не вымостил.

\* \* \*

Вахмистр с вахмистршей,  
Ротмистр с ротмистршей.

\* \* \*

Звала по малину Марина Галину,  
Галина Марину звала по калину.

\* \* \*

Мания слова, магия звука магнитят снова многие муки.

\* \* \*

Вашему понамарю нашего пономаря не перепонамаривать стать:  
наш пономарь вашего пономаря перепономарит, перевыпономарит.

\* \* \*

Вот так Ермак - посеял мак,  
Расцвел мак. Вот так Ермак!  
Пожал мак, смолотил мак,  
Продал мак - вот так Ермак!

\* \* \*

"Мамами любимы мы -  
Самыми любимыми!"

\* \* \*

Кот молоко лакал,  
А Боря булку в молоко макал.

\* \* \*

Лимон

Что за "ли"?  
Что за "мон"?  
В звуках нету смысла.  
Но едва шепнут:  
"Ли-мон..." -  
Сразу станет кисло.

**Скороговорки (Н)**

А мне не до недомогания.

\* \* \*

"Аня нынче нянина,  
Нина няня Анина."

\* \* \*

Навалилось в валенки снега Вале маленькой.

\* \* \*

Носит Сеня в сени сено, спать на сене будет Сеня

\* \* \*

Неувядание ночи дивной предвидело день в свидании с ливнями.

\* \* \*

Везет Сеня Саню с Соней на санках.  
Санки скок! Сеню с ног, Саню в бок,  
Соню в лоб. Все в сугроб хлоп!

### **Скороговорки (II)**

Поле, полное полыни,  
Выпало полоть Полине.

\* \* \*

Пилил Филипп полено из лип,  
Притупил пилу Филипп.

\* \* \*

Полосатые паласы  
Полоскала дочка Власа.  
Полоскала, полоскала -  
Полосатой речка стала.

\* \* \*

Опять пять ребят нашли у пенька пять опят.

\* \* \*

В знойном поле  
Через перекасти-поле

Прыгали перепела  
С перепелятами.

\* \* \*

Говорит попугай попугаю:  
- Я тебя, попугай, попугаю!  
Попугаю в ответ попугай:  
- Попугай, попугай, попугай!

\* \* \*

Про пестрых птиц поет петух,  
Про перья пышные, про пух.

\* \* \*

- Расскажите про покупки,  
- Про какие про покупки?  
- Про покупки, про покупки,  
Про покупочки мои.

\* \* \*

Рыбы в проруби - пруд пруди.

\* \* \*

Петя пилил пилой пень.

\* \* \*

За гиппопотамом по пятам  
Топают гиппопотам.

\* \* \*

В поле Поля-Полюшка  
Полет поле-полюшко.  
Сорняков не будет в поле,  
Если полет поле Поля.

\* \* \*

Капли и цапли

Капают, капают  
на болото капли.  
Бегают, бегают  
По болоту цапли.



Капли хватают,  
Никак не поймают.  
Никак не поймают,  
Отчего - не знают.  
Стукнет капля по воде,  
Глядь, и нет её нигде.  
Лишь болото да вода...  
Капли, Капли!  
Вы куда?  
Горько плачут цапли:  
- Утонули капли!

В.Лунин

\* \* \*

В ванну я залез,  
И кафель  
Весь покрылся  
Градом капель.

\* \* \*

За посёлком  
У просёлка  
В поле пела  
Перепёлка.  
Перепел  
Прилетел,  
Перепёлку  
Перепел.

\* \* \*

Стоит полколпака гороху.  
Кто этот колпак переколпакует,  
тот получит полколпака гороху.

\* \* \*

Протокол про протокол протоколом запротоколировали.

\* \* \*

От топота копыт пыль по полю летит.

\* \* \*

Пара птиц порхала, порхала -  
Да и выпорхнула.

\* \* \*

Повтори без запинки:  
На осинке росинки,  
Засверкали утром перламутром.

\* \* \*

Стоит поп на копне, колпак на попе,  
Копна под попом, поп под колпаком.

\* \* \*

Из-под пригорка, из-под подвыподверта зайчик с приподвыподвертом  
переподвыподвернулся.

\* \* \*

Поле-то не полото, поле-то не полито,  
Просит полюшко попить -  
Нужно полюшко полить.

\* \* \*

У перепела и перепелки пять перепелят.

\* \* \*

Пакет из-под попкорна, из-под попкорна пакет.

\* \* \*

Птичку напичкали спичками.

\* \* \*

Вырастил Толя тополь за полем. По полю, по полю, шёл к тополю Толя.

\* \* \*

Петр Петру пек пироги.

\* \* \*

Поля пошла полоть петрушку в поле.

\* \* \*

Стоит копна с подприкопеночком, а под копной перепелка с перепеленочком.

\* \* \*

Наш Полкан попал в капкан.

\* \* \*

Курочка-ряба пестра, с носа востра,  
Уточка-белорудочка с носа плоска.

\* \* \*

Карпу Поликарповичу Поликарп Карпыч  
Подкарауливал в преде карпов.  
А в пруду у Поликарпа три карася и три карпа.

\* \* \*

Шли три пекаря,  
Три Прокопия пекаря, три Прокопьевича.  
Говорили про пекаря,  
Про Прокопия пекаря, про Прокопьевича.

\* \* \*

Петр Петрович, по имени Перепелович  
пошел погулять,  
Поймал перепелку, пошел продавать.  
Пронес по рынку, просил полтинку,  
Подали пятак, он продал и так!

\* \* \*

Шли три Назара, встали у базара, да загоаорили:  
Про Прокопа, про Прокопиху,  
И про маленьких Прокопьиных Прокопенят.

\* \* \*

Стоит Петр на копне в попоне и колпаке,  
А в попоне у Петра гороха полколпака.

\* \* \*

Сыворотка из-под простокваши

\* \* \*

Потек под ток воды поток.

\* \* \*

Перепел перепелочку и перепелят,  
В перелеске прятал от ребят.

\* \* \*

Летят три пичужки через три пустых избушки.

\* \* \*

Говорил командир про полковника и про полковницу,  
про подполковника и про подполковницу,  
про поручика и про поручицу,  
про подпоручика и про подпорутчицу,  
про прапорщика и про прапорщицу,  
про подпрапорщика, а про подпрапорщицу молчал.

\* \* \*

Променяла Прасковья карася,  
На три пары полосатых поросят,  
Побежали поросята по росе,  
Простудились поросята, да не все.

### **Скороговорки на "Р"**

Чёрной ночью чёрный кот  
Прыгнул в чёрный дымоход.  
В дымоходе чернота.  
Отыщи-ка там кота.

\* \* \*

Грачиха говорит грачу:  
«Слетай с грачатами к врачу,  
Прививки делать им пора  
Для укрепления пера!

\* \* \*

Рыла, рыла свинья, вырыла полрыла.

\* \* \*

Отвори, Варвара, ворота,  
У двора на траве коли дрова.

\* \* \*

Как на утренней на зорьке  
Два Петра и три Федорки  
Соревнуются с Егоркой  
Говорить скороговоркой.

\* \* \*

Рубили дроворубы сыры дубы на срубы.

\* \* \*

Испугался грома Рома.  
Заревел он громче грома.  
От такого рева гром  
Притаился за бугром.

\* \* \*

Шел Егор через двор, нес топор чинить забор.

\* \* \*

Выскочила мышка из-под рундучка,  
И опять под рундучок.

\* \* \*

Осип орёт, Архип не отстаёт –  
Кто кого переорет.  
Осип-осип, Архип – охрип

\* \* \*Краб крабу сделал грабли,Подарил грабли крабу:Грабь граблями  
гравий, краб.

\* \* \*

Карл у Клары украл кораллы,  
А Клара у Карла украла кларнет.

\* \* \*

Два дровосека, два дровокола, два дроворуба  
говорили про Ларю, про Ларьку, про Ларину жену.

\* \* \*

Во мраке раки шумят в драке.

\* \* \*

Дар Макар Роману карамель,  
А Роман Макару карандаш.

\* \* \*

Хрюхрюшкина частушка

Я хрюхрюшка, я хрюхрюшка,  
Я купаю в луже брюшко.  
Для чего ходить под душ,  
Раз на свете столько луж.

Пётр Синявский

\* \* \*

РРРЫ!

Вышел Лев из-за горы  
И, подумав, молвил:  
-РРРЫ!

Подлетели какаду:  
-Что имели вы в виду?  
Рразорву и ррастерзаю?  
Рразнесу и рраскидаю?  
Рраспугаю всех подряд?

Лев сказал:  
-Я просто РРРРРАД!

Г.Кружков

\* \* \*

У реки  
Росла  
Рябина.  
А река  
Текла,  
Рябила.  
Посредине -  
Глубина,  
Там гуляла  
РЫ-БИ-НА.  
Эта рыба -  
Рыбий царь,  
Называется  
Пескарь.

Г.Сапгир

\* \* \*

Дворник дверь  
Два дня держал -  
Деревянный дом  
Дрожал.  
Ветер дёргал  
Эту дверь.  
Дворник думал  
Это зверь.

\* \* \*

Скороговорка СОРОК СОРОК

Сорок сорок  
Для своих сорочаи  
Сорок сорочек,  
Не ссорясь строчат.  
Сорок сорочек  
Прострочены в срок-

Сразу поссорились  
сорок сорок.

Ю.Кушак

\* \* \*

Смелый Рома

Не боится Рома  
Ни грозы, ни грома.

Пётр Синявский

\* \* \*

Ворона

- Кра! -  
Кричит ворона. -  
Кража!  
Караул!  
Грабеж!  
Пропажа!  
Вор прокрался  
Утром рано!  
Брошь украл он  
Из кармана!  
Карандаш!  
Картонку!  
Пробку!  
И красивую  
Коробку!  
- Стой, ворона,  
Не кричи!  
Не кричи ты,  
Помолчи.  
Жить не можешь  
Без обмана.  
У тебя ведь  
Нет кармана.  
- Как! -  
Подпрыгнула ворона  
И моргнула  
Удивленно. -  
Что ж вы раньше



Не сказали!  
Кар-р-раул!  
Кар-р-рман  
Укр-р-рали!

В.Орлов

\* \* \*

Карасёнку раз карась  
подарил раскраску.  
И сказал Карась :  
"Раскрась, Карасёнок, сказку!"  
На раскраске Карасёнка -  
Три весёлых поросёнка :  
Карасёнок поросят  
перекрасил в карсят!

М.Яснов

\* \* \*

Нёс медведь, шагая к рынку,  
На продажу мёду крынку.  
Вдруг на мишку - вот напасть-  
Осы вздумали напасть!  
Мишка с армией осиной  
Дрался вырванной осиной.  
Мог ли в ярость он не впасть,  
Если осы лезли в пасть,  
Жалили куда попало,  
Им за это и попало.

Я.Козловский из книги "О словах разнообразных, одинаковых, но разных"

\* \* \*

Клара-кряля кралась к Ларе.

\* \* \*

Ехал Грека через реку,  
Видит Грека - в реке рак,  
Сунул Грека руку в реку,  
Рак за руку Греку цап.

\* \* \*

Простую и скромную тень отбрасывает тростник.

\* \* \*

Под крышей коробки квартирного дома в укромной каморке укрылись хоромы.

\* \* \*

Круг прорублю, мать проведу, сестру выведу.

\* \* \*

На дорогах Арагона стерегут драконы дона.

\* \* \*

Дрозд прост - упорный хвост, проворный нос.

\* \* \*

На дворе дрова,  
за двором дрова,  
под двором дрова,  
над двором дрова,  
дрова вдоль двора,  
дрова вширь двора,  
не вместит двор дров.  
Дрова выдворить обратно на дровяной двор.

\* \* \*

Дрозд, дрозд,  
Прост, прост,  
Кованый нос,  
Железный хвост.

\* \* \*

Город Нерль на Нерли-реке.

\* \* \*

Грабли-грести, метла-мести, весла-везти, полозья ползти.

\* \* \*

Герои греки поворотили реки, перевернули горы, у Пифагора горе.

\* \* \*

Хитрую сороку поймать морока,  
А сорок сорок - сорок морок.

\* \* \*

Смотри как просто устроена рама:  
прямые углы и квадратные грани.

\* \* \*

Проворонила ворона воронёнка.

\* \* \*

Дыбра – это животное в дебрях тундры, вроде бобра и выдры, враг кобры и пудры. Бодро тыбрит ядра кедра и дробит добро в недрах.

\* \* \*

За горою холм с кулями,  
Выйду на холм куль поправлю.

\* \* \*

На дворе растёт трава,  
на траве стоят дрова.  
Не руби дрова на траве двора.

\* \* \*

В стране, распластанной по сторонам света, версты верстая, распространяется ветер.

\* \* \*

В Кабардино-Балкарии валокордин из Болгарии

\* \* \*

Рисовала Лариса акварелью нарциссы.  
Георгины гуашью рисовала Наташа.

\* \* \*

Интервьюер интервента интервьюировал.

\* \* \*

Адмирал дев обмерял, обривал и обмирал

\* \* \*

Курил турка трубку,  
клевала курка крупку:  
не кури, турка, трубки,  
не клюй, курка, крупки!

\* \* \*

Забыл Панкрат Кондратьев домкрат,  
А Панкрату без домкрата не поднять на тракте трактор.

\* \* \*

Инцидент с интендантом,  
прецедент с претендентом,  
интрига с интриганом.

\* \* \*

В словарях рылись варвары, вырывали слова корнем.

\* \* \*

Баркас примчался в порт Мадрас,  
Матрос принёс на борт матрас,  
В порту Мадрас матрас матроса  
Порвали в драке альбатросы.

\* \* \*

Карл клал лук на ларь. Клара крала лук с ларя.

\* \* \*

На горе Арарат рвала Варвара виноград.

\* \* \*

Рапортовал, да не дорапортовал, а стал дорапортовывать, зарпортовался.

\* \* \*

Пляшут на языке скороговорки, как караси на сковородке.

\* \* \*

Вез корабль карамель,  
Наскочил корабль на мель,  
Матросы две недели карамель на мели ели.

\* \* \*

Дружно в оркестре играли дети:  
Карл играл на черном кларнете,  
Кирилл - на валторне,  
На арфе - Алла,  
А на рояле Лара играла.

\* \* \*

Макару в карман комарик попал.  
Комар у Макара в кармане пропал.  
Про это сорока в бору протрещала:  
"В кармане Макара корова пропала!"

\* \* \*

Собирала Маргарита маргаритки на горе,  
Растеряла Маргарита маргаритки на траве.

\* \* \*

Из-под Костромщины шли четверы мужичины;  
говорили они про торги да про покупки, про крупу да про подкрупки.

\* \* \*

Актер театра.

\* \* \*

Будьте бережны к изображению.

Поражено оно.

Порушено временем.

\* \* \*

Протокол про протокол протоколом запротоколировали.

\* \* \*

У Аграфены и Арины

Растут георгины.

\* \* \*

Раз дрова, два дрова, три дрова.

\* \* \*

Дробью по перепелам да по тетеревам.

\* \* \*

Скороговорун скороговорил, вискороговаривал, что все скороговорки  
перевыскороговорит, но, заскороговорившись, вискороговаривал, что всех  
скороговорок не перескороговоришь, не перевыскороговоришь.

\* \* \*

Съел молодец тридцать три пирога с пирогом,  
И все со сметаной и с творогом.

\* \* \*

Рододендроны из дендрария.

\* \* \*

Как на горке на пригорке стоят тридцать три Егорки.

\* \* \*

Рыла свинья, тупорыла, белорыла,  
Полдвора рылом из-рыла,  
Вырыла, подрыла, до норы не дорыла.  
На то хавронье и рыло, чтобы она рыла.

\* \* \*

Карп Поликарпыч и Поликарп Карпыч  
подкармливают карпов.

\* \* \*

Орел на горе, перо на орле,  
Гора под орлом, орел под пером.

\* \* \*

Пришел Прокоп  
кипит укроп,  
ушел Прокоп  
кипит укроп.  
И при Прокопе кипит укроп,  
и без Прокопа кипит укроп.

### **Скороговорки (С)**

У киски в миске сливки скисли.

\* \* \*

Ест киска суп из миски.  
Сыта киска, пуста миска.

\* \* \*

На дрожжах поставим тесто,  
Потеплей поищем место.

\* \* \*

Сух сук нес барсук.

\* \* \*

Ах, вы, сени, сени,  
Вышел в сени сонный Сеня.  
И в сенях споткнулся Сеня,  
И кувырк через ступени.

\* \* \*

Села мышка в уголок,

Съела бублика кусок.

\* \* \*

Было весело на горке Сане, Соне и Егорке,  
А Маруся не каталась - в снег упасть она боялась.

\* \* \*

Вася косил косилкой спелый овес.

\* \* \*

КОсит косец, а зайчишка коСИт,  
ТрУсит трусишка, а ослик трусИт.

\* \* \*

Снег сказал: "Когда я стаю,  
Станет речка голубей,  
Потечёт, качая стаю  
Отражённых голубей."

\* \* \*

Везет на горку Саня за собою сани.  
Ехал с горки Саня, а на Сане сани.

\* \* \*

Приготовила Лариса  
Для Бориса суп из риса,  
А Борис Ларису  
Угостил ирисом.

\* \* \*

Сказала со смехом соседке синица:  
Стать самой скрипучей сорока стремится!

\* \* \*

Есть сушки Проше, Васюше и Антоше.  
И еще две сушки Нюше и Петруше.

\* \* \*

Скок, сорока, скок, сорока, слепя с ока, крива с бока.



\* \* \*

Задали в школе детям урок:  
Прыгают в поле сорок сорок.  
Десять взлетели, сели не ели.  
Сколько осталось в поле сорок?

\* \* \*

Кусты и кустыни в пустыне грустят -  
Их жизни пусты без десятков кустят.

\* \* \*

Такса

Сев в такси  
Спросила такса:  
-За проезд  
Какая такса?  
А водитель:  
-Денег с такс  
не берём совсем,  
Вот так-с.

\* \* \*

Слышен смех честного люда,  
Трусит с горки съехать Люда.

\* \* \*

Снежинки ловит Тая,  
Они слетают, тая.

\* \* \*

Скоро, но не споро.

\* \* \*

Сорок сорок воровали горох,  
Сорок ворон отогнали сорок.  
Сорок орлов напугали ворон,  
Сорок коров разогнали орлов.

\* \* \*

Суровый суворовец Суворов

сурово сверлил сверлом  
сырую стену суворовского училища.

\* \* \*

Семь суток сорока старалась, спешила,  
Себе сапоги сыромятные сшила.

\* \* \*

Коси коса, пока роса.  
Роса долой, и мы домой.

\* \* \*

Купила бабуся бусы Марусе.  
На рынке споткнулась бабуся об гуся...  
Все бусы склевали по бусинке гуси.

\* \* \*

Сколько сказок, снов, рассказов  
рассказать готов нам сразу  
славный, шустрый, сероглазый из Сибири старичок.

\* \* \*

Влас у нас, Афанас у вас.

\* \* \*

Оса боса и без пояса.

\* \* \*

В поле Фрося полет просо, сорняки выносит Фрося.

\* \* \*

Шел косой козел с косой,  
Пришел косой козел с косой.

\* \* \*

Съел Слава сало, да сала было мало.

\* \* \*

Села Алеся, с печи ноги свеса,  
Не смейся, Алеся, а на печи грейся.

\* \* \*

Хитрую сороку поймать морока,  
А сорок сорок - сорок морок.

\* \* \*

У Степана есть сметана,  
Простокваша да творог, семь копеек - туесок.

\* \* \*

Березонька коренистенькая,  
По корню - криволистенькая,  
По середке - суковатенькая,  
По вершинке - высококудреватенькая.

\* \* \*

Евсей, Евсей, муку просей, а просеешь муку  
Испеки в печи калачи да мечи на стол горячи.

\* \* \*

Веселей, Савелий, сено пошевеливай.

\* \* \*

Не смейся надо мной, не пересмехотствуйся,  
Я сам тебя пересмехотствую и высмехотствую.

\* \* \*

Пособи сапоги сапожнику пошить.  
Пряжки серебром на сапогах посеребрить.  
Пособи сапоги, пособи сапожки  
Мастеру скорей пошить босоногой блошке.

\* \* \*

Смыть себя мыло силилось и смылилось.

\* \* \*

Вез Анос сеять овес.  
Посеял овес, уродился овес.  
Пришел Анос, скосил овес,  
Повязал овес, смолотил овес.  
Повеял овес до зерна Анос -

Повыбрал овес, увез овса воз.

\* \* \*

Заяц косой, сидит за осокой-травой,  
Смотрит косой, как девушка с косой  
Косит траву с косой.

\* \* \*

Сила и Ваила садили сено на вилы,  
Сено скирдовали, скирдовали и заподскирдовывали.

\* \* \*

Везет Сеня Саню с Соней на санках.  
Санки скок, Сеню с ног, Саню в бок,  
Соню в лоб, с санок все в сугроб.

\* \* \*

По семеро в сани уселись сами.

\* \* \*

Сшила Саша Сашке шапку,  
Сашка шапкой шишку сшиб.

\* \* \*

Росла за горой, за пригорочком,  
Сосенка с сприподсосеночком.

\* \* \*

Носит Сеня в сени сено,  
Спать на сене будет Сеня.

\* \* \*

У Сени и Сани в сетях сом с усами.

\* \* \*

Саша любит сушки, Соня ватрушки.

\* \* \*

Шла Саша по шоссе и сосала сушку.

\* \* \*

Саша шустро сушит сушки,  
Саша высушил штук шесть.  
И смешно спешат старушки

Сушек Сашиных поесть.

\* \* \*

Сеня вез воз сена.

\* \* \*

Саша само совершенство, а ещё самосовершенствуется.

\* \* \*

Сидел воробей на сосне,  
Заснул и свалился во сне.  
Если бы он не свалился во сне,  
До сих пор бы сидел на сосне.

\* \* \*

Мы услышали от совы, что нету слов на букву Ы.

\* \* \*

Слоны умны, слоны смирны,  
Слоны спокойны и сильны.

\* \* \*

Становись скорей под душ,  
Смой с ушей под душем тушь,  
Смой и с шеи тушь под душем,  
После душа вытрись суше.

### **Скороговорки (Т)**

Топали да топали,  
Дотопали до тополя,  
До тополя дотопали,  
Да ноги-то оттопали.

\* \* \*

От топота копыт  
Пыль по полю летит.

\* \* \*

Не будь тороплив, а будь терпелив.

\* \* \*

Ткет ткач ткани на платки Тане.

\* \* \*

Токарь в коротайке окоротал таратайку.

\* \* \*

То ли Боря приобрел для Голи рулон толя,  
То ли Толя приобрел для Бори рулон толя.

\* \* \*

Только Таня утром встанет.  
Танцевать Танюшу тянет.  
Что тут долго объяснять?  
Таня любит танцевать.

\* \* \*

Тарелка с траулера «Гауэр» стоит талер.

\* \* \*

Толком толковать,  
Да без толку расперетолковывать.

\* \* \*

Грабли - грести,  
Метла - мести,  
Весла - везти,  
Полозья - ползти.

\* \* \*

Течет речка, печет печка.

\* \* \*

Тридцать три вагоня в ряд,  
Тараторят, тарахтят.

\* \* \*

Тетерев сидел у Терентия в клетке,  
А тертерка с тетеревятками в лесу на ветке.

\* \* \*

Трамвай пустился в рейс и трелью с рельс разгонял троллейбусы.

\* \* \*

Пошел Ипат лопаты покупать, купил Ипат пять лопат.  
Шел через пруд, зацепился за прут.  
Упал в пруд Ипат, пропали пять лопат.

\* \* \*

Граф Пото играл в лото.  
Графиня Пото знала про то,  
что граф Пото играл в лото,  
а граф Пото не знал про то,  
что графиня Пото знала про то,  
что граф Пото играл в лото.

\* \* \*

Съел молодец тридцать три пирога с пирогом, да все с творогом.

\* \* \*

Тень-тень-потетень, весь день, где пень -  
Заплетаю плетень, и прирасплетываю.

\* \* \*

Бык тупогуб, тупогубенький бычок,  
У быка белая губа тупа.

\* \* \*

Сев в такси, спросила такса:  
"За проезд какая такса?"  
А таксист ответил так:  
"Возим такс мы просто так"

\* \* \*

Около кола вьюн и хмель вьются на плетень.

\* \* \*

Три сороки тараторки тараторили на горке.

\* \* \*

Четыре утайки у девочки Тайки,  
Мчатся за Тайкою девочки стайкою.

Пятки стучат, глазки блестят:  
Нынче девчонки ребят обхитрят.

\* \* \*

У тридцати трех полосатых поросят,  
Тридцать три хвостика висят.

\* \* \*

Торопке порка не впрок,  
Торопке коврижка впрок.

\* \* \*

Турка курит трубку,  
курка клюёт крупку.  
Не кури турка трубку,  
не клюй курка крупку.

\* \* \*

С виду бабушка Улита  
И сурова, и сердита.  
Вы зайдите в гости к ней,  
Да отведайте сластей.

\* \* \*

Под деревом тетерев тетерева встретил:  
"Тетерев, тетерев! Как твои тетеревята?"  
Тетерев тетереву в ответ:  
"Мои тетеревята - здоровые ребята,  
Твоим тетеревятам от них привет!"

### **Скороговорки (У)**

Стала утка на пруду учить своих утят,  
Утята плавать на виду у мамы не хотят.  
Ужасно утка мучится:  
"Ну что из них получится?"

\* \* \*

Летел на болото носатый удод.  
Глядел на удода усатый Федот.  
Покуда не сел на болото удод,  
Стоял и глядел на удода Федот.



\* \* \*

У осы не усы, не усищи, а усики.

### **Скороговорки (Ф)**

Филипп к печке прилип.

\* \* \*

Михаил играл в футбол,  
Он забил в ворота гол.

\* \* \*

У Феофана Митрофаныча три сына Феофаныча.

\* \* \*

Ест Федька кисель с редькой,  
Ест редька с киселем Федьку.

\* \* \*

Ест Федька с водкой редьку,  
ест редька с водкой Федьку.

\* \* \*

В поле полет Фрося просо,  
Сорняки выносит Фрося.

\* \* \*

У Фани - фуфайка,  
У Феде - туфли.

\* \* \*

Флот плывет к родной земле,  
Флаг на каждом корабле.

\* \* \*

Фараонов фаворит на сапфир сменял нефрит.

\* \* \*

У филина Фили  
Два филинёнка -  
Филька и Филимонка.  
Филин с филинихой  
Лелеют филинят.  
Фильке с Филимонкой  
Клеваться не велят.

М.Яснов

\* \* \*

В огороде Фекла ахала и охала,  
Уродилась свекла не на грядке - около.  
Жалко Фекле свеклу, жалко свекле Феклу,  
Жаловалась Фекла: -Заблудилась свекла!

### Скороговорки (Х)

Был в саду переполох -  
Там расцвел чертополох.  
Чтобы сад твой не заглох,  
Прополи чертополох.

\* \* \*

Крича Архип, Архип охрип.  
Не надо Архипу кричать до хрипу.

\* \* \*

Вкусная халва - мастеру хвала.

\* \* \*

Хохотушка буква Х  
Рассмеялась: Ха-ха-ха!

\* \* \*

Волхвовал волхв в хлеву с волхвами.

\* \* \*

Худ едет на гору,  
худ едет под гору;  
худ худу бает:  
ты худ, я худ;

сядь худ на худ;  
погоняй худ худом,  
железным прутом.

\* \* \*

Около ямы три хвоя вялы: на хвой стану, хвой достану

\* \* \*

Вставай, Архип, петух охрип.

\* \* \*

Хохлатые хохотушки  
хохотом хохотали:  
ха-ха-ха-ха-ха!

\* \* \*

Прохор и Пахом ехали верхом.

\* \* \*

Муха-горюха села на ухо.

### **Скороговорки (Ц)**

Ценит цеп косец по косовищу.

\* \* \*

В цветнике цветут цветы.

\* \* \*

Цыплёнок цапли цепко цеплялся за цеп.

\* \* \*

Летит скворец - зиме конец.

\* \* \*

Цыган подошёл на цыпочках к цыпленку и цыкнул: "Цыц!"

\* \* \*

Из соседнего колодца целый день водица льется.

\* \* \*

Циркач умеет гарцевать,  
Зверей и птиц дрессировать.

\* \* \*

Цыплята и курица пьют чай на улице.

\* \* \*

-Эй, баран, подай  
Овса!  
Просит белая  
Овца.

Я.Козловский

\* \* \*

Бегают две курицы прямо на улице.

\* \* \*

Цапля чахла, цапля сохла, цапля сдохла.

### **Скороговорки (Ч)**

В четверг четвертого числа  
В четыре с четвертью часа  
Четыре черненьких курчавеньких чертенка  
Чертили черными чернилами чертеж.  
Чрезвычайно чисто.

\* \* \*

Подскажите, как пройти...  
Апчхи!  
Апчхи!  
Апчхи!  
Апчхи!  
- Я понял  
Человека.

Да это он хотел  
Спросить,  
А где апчхиаптека!

Т.Шапиро

\* \* \*

У пчелы, у пчелки  
Почему нет челки?  
Отвечаю почему:  
- Челка пчелке на к чему.

\* \* \*

У четырех черепашек четыре черепашонка.

\* \* \*

Наменял старик мочал, а лапти не вылапотничал.

\* \* \*

Часовщик, прищутив глаз, чинит часики для нас

\* \* \*

Жрица ручья вручает учение, увлечена журчанием речей.

\* \* \*

Черепаха, не скучая, час сидит за чашкой чая.

\* \* \*

Евсей, Евсей, муку просей, а просеешь муку испеки в печи калачи да мечи на стол горячи.

\* \* \*

Полчетверта четверика гороху, без червоточинки.

\* \* \*

Мне слово "чУдно"  
Изменить не трудно:

Поставим ударение на "О" -  
Исчезло "чУдно",  
Родилось "чуднО".

\* \* \*

Мяч скучал на чердаке.  
Мячик ищут в сундуке.  
Тщетно ищут мячик  
Девочка и мальчик.

\* \* \*

Сачок зацепился за сучок.

\* \* \*

В предвечерний час ворчат черти через раз.

\* \* \*

Сорока за строчкою строчка  
Строчит сорочатам сорочки.

\* \* \*

Продал Павел полчетверти четверика  
Овса и пшеницы,  
Да полколпака гороха и чечевицы.

\* \* \*

Чукча в чуме чистит чуни.  
Чистота у чукчи в чуме.

\* \* \*

В счете участия участь за счастье сочло число.

\* \* \*

Черепаша, не скучая, час сидит за чашкой чая.

\* \* \*

Под матицей, под колпаком,

Весит четверть четверика гороха,  
Без червяков, без червоточинки.

### Скороговорки ( Ш )

В ночной тиши у камыша  
Чуть слышен шорох камыша.

\* \* \*

У Сашки в кармашке шишки да шашки.

\* \* \*

В шалаше шесть шалунов.

\* \* \*

Тимошка Трошке крошит в окрошку крошки.

\* \* \*

Тимошкина шавка тьякнула на Пашку,  
Бьет Пашка шапкой Тимошкину шавку.

\* \* \*

У крошки матрешки пропали сережки,  
Сережки Сережка нашел на дорожке.

\* \* \*

У Маши мошка в каше,  
Что делать нашей Маше?  
Сложила кашу в плошку,  
И накормила кошку.

\* \* \*

У Прошки с плошкой вышла оплошка -  
Плошку Прошка перевернул.

\* \* \*

Пушка лапой уши мыла  
На скамейке у окошка,  
Пушка моется без мыла,  
потому что Пушка ... (кошка)

В.Левин

\* \* \*

На окошке крошку мошку  
Ловко ловит лапой кошка.

\* \* \*

Кошка крошка на окошке  
Кашку кушала по крошке.

\* \* \*

Сердитый шмель

Прилетел сердитый шмель,  
Попыхтел сердитый шмель,  
И сказал сердитый шмель:  
- Приштавать ко мне не шмей!

Пётр Синявский

\* \* \*

Нашей Маше дали манную кашу.  
Маше каша надоела,  
Маша кашу не доела,  
Маша, кашу доедай,  
Маме не надоедай!

\* \* \*

Яшма в замше замшела.

\* \* \*

Мамаша Ромаше дала сыворотку из-под простокваши.

\* \* \*

Парус наш на совесть сшит,  
Нас и шторм не устршит.

\* \* \*

Шакал шагал, шакал скакал.

\* \* \*



Простоквашу дали Клаше.  
Недовольна Клаша:  
"Нехочу я простоквашу, дайте просто кашу".

\* \* \*

Шел Шишига по шоссе,  
Шел шурша штанами.  
Шаг шагнет, шепнет: "Ошибка",  
Шевельнет ушами.

\* \* \*

«Съешь меня» – вопрошает вишня,  
Страшась быть выброшенной лишняя.

\* \* \*

Милости прошу к нашему шалашу: я пирогов покрошу и откусать попрошу.

\* \* \*

Мышки сушек засушили,  
Мышки мышек пригласили.  
Мышки сушки кушать стали  
Зубы сразу же сломали.

\* \* \*

Шелест шелестит листвою.  
Шепот шепчется с травой.  
Тишь затихла в тишине.  
"Тише, тише...", - слышно мне.

\* \* \*

Саша шапкой по ошибке шишку сшиб.

\* \* \*

Лишь завидит свой кишлак,  
Ускоряет шаг ишак.  
Не спеши ишак в кишлак,  
Упадешь с горы в овраг.

\* \* \*

У Маши на кармашке маки и ромашки.

\* \* \*

Кукушка кукушонку купила капюшон.  
Надел кукушонок капюшон.  
Как в капюшоне он смешон.

\* \* \*

Саша шустро сушит сушки.  
Сушек высушил штук шесть.  
И смешно спешат старушки  
Сушек Сашиных поестъ

\* \* \*

Наши мыши

Наши мыши ваших тише:  
Не шуршат по погребам.  
К вам не ходят наши мыши -  
Не пускайте ваших к нам.

В.Степанов

\* \* \*

Даже шею, даже уши  
Ты испачкал в черной туши.  
Становись скорей под душ.  
Смой с ушей под душем тушь.  
Смой и с шеи тушь под душем.  
После душа вытрись суше.  
Шею суше, суше уши,  
И не пачкай больше уши.

\* \* \*

Лопухий лопушок вышел в дождик на лужок,  
И промокших, и продрогших, пробегающих прохожих  
Под листок собрал в кружок.

\* \* \*

Наша компашка - Пашкин папашка, Пашкина мамашка и сам Пашка

\* \* \*

У щучки чешуйки, у чушки щетинки.

\* \* \*

Шесть мышак в камыше шуршат.

\* \* \*

Дали Клаше каши с простоквашей,  
Ела Клаша кашу с простоквашей.

\* \* \*

По ремешку, по бревешку боком проведу кобылку.

\* \* \*

Тимошка Трошке крошит в окрошку крошки.

\* \* \*

Из-под кислого молока, из-под простокваши  
У Маши сыворотка в каше.

\* \* \*

Шильце, мыльце, кривое веретенце,  
Шелковое полотенце -  
на полотенце под дверцей.

\* \* \*

Шли сорок мышей, Несли сорок грошей,  
Две мыши поплоше, несли по два гроша.

\* \* \*

На опушке в избушке  
Живут старушки-болтушки.  
У каждой старушки лукошко,  
В каждом лукошке кошка,  
Кошки в лукошках шьют старушкам сапожки.

\* \* \*

Шли сорок мышей, несли сорок грошей,  
Две мышки поплоше несли по два гроша.

\* \* \*

Хоть щука и востра,  
Да не съешь ерша с хвоста,

На ерша хороша верша.

\* \* \*

Саша шапкой шишки сшиб.  
Сшила Саша Саньке шапку.

\* \* \*

Алеша Ульяне  
Сигнал подает.  
Ульяна слышит -  
Алешу найдет.

\* \* \*

У Еремы и Фомы кушаки -  
во всю спину широки,  
колпаки переколпачены, новы,  
да шлык хорошо сшит,  
шитым бархатом покрыт.

\* \* \*

Слушали старушки, как куковала кукушка на опушке.

\* \* \*

Слышен шорох в камышах,  
От него шумит в ушах,  
Сто бесстаршных лягушат  
Цаплю шепотом страшат.

\* \* \*

Шестнадцать шли мышей  
и шесть нашли грошей,  
а мыши, что поплоше,  
шумливо шарят гроши.

\* \* \*

Мышонку шепчет мышь:  
"Ты все шуршишь, не спишь".  
Мышонок шепчет мыши:  
"Шуршать я буду тише".

\* \* \*

Штранная иштория

Встретил жук в одном лесу  
Симпатичную осу:  
-Ах, какая модница!  
Пожвольте познакомиться.

-Уважаемый прохожий,  
Ну на сто з это похозе!  
Вы не представляете,  
Как вы сепелявите.-  
И красавица оса  
Улетела в небеса.  
-Шранная гражданка...  
Наверно, иноштранка.  
Жук с досады кренделями  
По поляне носится:  
-Это ж надо было так  
Опроштоволоситься!  
Как бы вновь не оказаться  
В положении таком?  
Нужно шрочно жаниматься  
ИноШтранным яЖыком.

П.Синявский

\* \* \*

В тишине лесной глуши  
Шепот к Шороху спешит.  
Шепот к Шороху спешит.  
Шепот по лесу шуршит.  
- Ты куда?  
- К тебе лечу.  
Дай на ушко пошепчу:  
Шу-шу-шу да ши-ши-ши,  
Тише, Шорох, не шурши,  
Наостри-ка уши -  
Тишину послушай!..  
Слышишь?  
- Слышу.  
-Что ты слышишь?  
-Шебаршатся где-то мыши,  
Под кореньями шуршат -  
Дружно шишку шелушат.  
-Тише, Шорох, не дыши!..  
Слышишь, стихли камыши?

Слышишь?  
-Слышу  
По болоту  
Вышли цапли на охоту.  
Цапли ужинать спешат,  
ищут, ищут лягушат.  
-Слышишь?  
-Слышу...  
Две букашки  
Спать устроились в ромашке,  
Под простынку влезть хотят,  
Лепестками шелестят.  
"Звинь-звинь-звинь!"-  
А это Шмель  
Прошмыгнул и сел на ель.  
У Пчелы-портнихи Шмель  
Шьет хорошую шинель.  
Он вернется с этой ели  
В новой шелковой шинели  
С медной шашкой,  
В звонких шпорах -  
И учится в вышину...  
-Что еще ты слышишь, Шорох:  
-Тише!..  
Слышу  
Тишину...

### Скороговорки (Щ)

Волки рыщут, пищу ищут.

\* \* \*

Здесь весь лещ - вещь!

\* \* \*

Щипцы да клещи -  
Вот наши вещи.

\* \* \*

Этой щеткой чищу зубы,  
Этой щеткой башмаки,  
Этой щеткой чищу брюки,  
Все три щетки мне нужны.

\* \* \*

Два щенка щека к щеке  
Щиплют щетку в уголке.

\* \* \*

Стоящая вещь – овощ.  
Ешь пока есть ещё.

\* \* \*

В роще щебечут стрижи,  
Чечетки, щеглы и чижи.

\* \* \*

Два щенка, щека к щеке,  
Щиплют щетку в уголке.

\* \* \*

Маша, ты нас не ищи,  
Щиплем щавель мы на щи.

\* \* \*

Тощий немощный Кощей  
Тащит ящик овощей.

\* \* \*

Тщетно тщится шука ущемить леща.

\* \* \*

Мой руки чище и чаще.

\* \* \*

У гусыни усов ищи, не ищи - не сыщешь.

\* \* \*

Не тот, товарищи, товарищу товарищ,  
Кто при товарищах товарищу товарищ,  
А тот, товарищи, товарищу товарищ,  
Кто без товарищей товарищу товарищ.

\* \* \*

Жалобно щенок пищит,

Тащит он тяжелый щит.

\* \* \*

Щетинка у чушки, чешуйка у чушки,  
Щели-щелочки и щетки.

\* \* \*

Щенок за обе щеки уплетает щи из щавеля.

### **Скороговорки (Ы)**

Сало было, стало мыло.

\* \* \*

Мыла Мила мишку мылом,  
Мила мыло уронила.  
Уронила Мила мыло,  
Мишку мылом не домыла.

\* \* \*

Мама Милу мыла с мылом,  
Мила мыло не любила.

\* \* \*

Цыган подошёл на цыпочках к цыпленку и цыкнул: "Цыц!"

\* \* \*

Милая Мила мылась мылом.  
Намылись и смыла -  
Так мылась Мила.

### **Скороговорки (Ю)**

Юла возле Юльки крутится, поет,  
Юла Юльке спать не дает.

\* \* \*

Юлька-Юленька-юла,  
Юлька юркая была,  
Усидеть на месте Юлька  
Ни минуты не могла.



## Скороговорки (Я)

Ярослав и Ярославна  
Поселились в Ярославле.  
В Ярославле живут славно  
Ярослав и Ярославна.

\* \* \*

Ящерка на ялике  
Яблоки на ярмарку  
В ящике везла.

\* \* \*

Яхта легка и послушна моя,  
Я бороздить на ней буду моря.

\* \* \*

Стоит стопочка на окошечке,  
не подъявлена, не выявлена:  
пришел хват подъявить;  
подъявил и выявил.

### Упражнения для психофизического тренинга

- 1. Бег в резинке.** «Учащиеся разбиваются на пары. Каждая пара получает резинку (дается сшитая кольцом широкая бельевая резинка).
- 2. Биологические часы.** «Закройте глаза и сядьте поудобнее. Услышав хлопок, попытайтесь, пользуясь лишь внутренними ощущениями, определить длительность минуты. Тот, кто решит, что с момента хлопка уже прошло 60 секунд, встает.

В конце упражнения выясняем, кому удалось правильно определить длительность минуты».

- 3. Бык и ковбой.** Двое участников становятся на расстоянии друг от друга (не менее 5 метров), один поворачивается спиной - это бык, второй берет в руки воображаемую веревку - это ковбой. По сигналу к началу ковбой должен накинуть воображаемую веревку на быка и подтянуть его к себе (бык, естественно, сопротивляется). Упражнение получится успешно, если участникам удастся синхронизировать свои действия, чтобы зрители "увидели" воображаемую веревку, натянутую между ними.

- 4. Войдите в роль -1.** Учащимся предлагается, абстрагируясь от содержания, прочитать предлагаемый текст по выбору как:

1. сообщение государственного телевидения о важнейшем международном событии;
2. вечернюю сказку матери ребенку;
3. письмо, которое человек читает полупрошепотом;

- 5. Гладим животное.** Все учащиеся получают задания на листочках.

Нужно изобразить, что они гладят животное или берут его на руки.

Здесь должны главным образом работать руки, ладони. Предлагается «погладить» следующих животных:

- Хомячка (изобразите, как он выскользывает у вас из рук, бежит по плечу и т.д.)

- Кошку
- Змею (она опутывается вокруг вашей шеи)
- Слона
- Жирафа

Задача всей группы – угадать животное.

**6. Десять масок.** Каждую маску обязательно обсудите с группой.

1. Страх
2. Злость
3. Любовь (влюбленность)
4. Радость
5. Смирение
6. Раскаяние, угрызение совести
7. Плач
8. Стеснение, смущение
9. Раздумье, размышление
10. Презрение
11. Равнодушие
12. Боль
13. Сонливость
14. Прошение (вы кого-то о чем-то просите)

**7. Десять секунд**

- 8.** а) встаньте в строй по росту, в алфавитном порядке (по фамилиям, именам), по цвету волос (от самых светлых к самым темным);
- 9.** б) назовите самый дальний и самый близкий объекты в поле вашего зрения;
- 10.** в) перечислите в аудитории все предметы определенного цвета и оттенка; предметы, названия которых начинаются с одной буквы алфавита;
- 11. Зеркало.** Учащиеся разбиваются на пары, становятся лицом друг к другу. Один из играющих делает замедленные движения. Другой

должен в точности копировать все движения напарника, быть его «зеркальным отражением».

- 12. Конфликт.** Показать несколько пластических мизансцен (в статике), изображающих конфликтную ситуацию. Найти внутреннее оправдание каждой мизансцене тела. Дать название конфликтным ситуациям.
- 13. Марионетки (Подвески).** Учащимся предлагается представить себе, что они - куклы-марионетки, которые после выступления висят на гвоздиках в шкафу. «Представьте себе, что вас подвесил за руку, за палец, за шею, за ухо, за плечо и т.д. Ваше тело фиксировано в одной точке, все остальное - расслаблено, болтается».
- 14. Метафоры (по С.В. Гиппиус)** Преподаватель произносит слово, например: «Гаснут...» Все учащиеся описывают, что они увидели на своем внутреннем экране (звезды, окна, силы, глаза...). Это упражнение совершенствует ассоциативное мышление и фантазию.
- 15. Напряжение - расслабление.** Учащимся предлагается встать прямо и сосредоточить внимание на правой руке, напрягая ее до предела. Через несколько секунд напряжение сбросить, руку расслабить. Прodelать аналогичную процедуру поочередно с левой рукой, правой и левой ногами, поясницей, шеей.
- 16. Насос и мяч.** Учащиеся разбиваются на пары. Один – надувной мяч, из которой выпущен воздух, лежит совершенно расслаблено на полу. Другой – «накачивает» мяч воздухом с помощью насоса.
- 17. Огонь - лед.** По команде ведущего «Огонь» учащиеся начинают интенсивные движения всем телом. По команде «Лед» учащиеся застывают в позе, в которой застигла их команда, напрягая до предела все тело.
- 18. Оркестр.** Ведущий распределяет между участниками партии различных инструментов, состоящие из хлопков, топая, и всех возможных звуковых эффектов. Задачей участников является ритмически исполнить какое-либо известное музыкальное произведение (или сочиненную на месте ритмическую партитуру) под руководством дирижера,

управляющего громкостью общего звучания и вводящего и убирающего отдельные партии.

**19. Пулеметная очередь.** Участники садятся в круг и ведущий тремя хлопками задает темп пулеметной очереди (поначалу медленный), дойдя до максимума скорости, начинают также медленно ее снижать.

**20. Отгадай, где я.** Упражнение заключается в том, что один участник пытается своим психофизическим состоянием передать окружающим, где он находится (хоккейный матч, зоопарк, смотрит захватывающий фильм и т.д.), но при этом нельзя воспроизводить никаких звуков.

**21. Ощущения.** - Посидеть на стуле так, как сидит царь на троне; пчела на цветке; побитая собака; наказанный ребенок; бабочка, которая сейчас взлетит; наездник на лошади; космонавт в скафандре.

**22.-** Пройтись, как ходит младенец, который только что начал ходить; старый человек; гордец; артист балета.

**23.-** Улыбнуться, как улыбается очень вежливый японец, собака своему хозяину, кот на солнышке, мать младенцу, ребенок матери.

**24.-** Нахмуриться, как хмурится ребенок, у которого отняли игрушку; как человек, желающий скрыть смех.

**25. Передача позы.** Участники становятся в шеренгу. Первый придумывает какую-либо сложную позу (остальные не видят какую) и по сигналу ведущего «передает» ее второму к третьему участнику и т. д.

## **26. Переключение внимания-2**

Упражнение на переключение внимания протекает в такой последовательности:

Зрительное внимание: объект далеко (например, дверь).

**27. Пластилиновые куклы.** В ходе этюда вам предстоит превратиться в пластилиновую куклу.

**28. Попугай в клетке.** Итак, нужно сделать следующее:

- Подойти к клетке (все предметы воображаемые, в том числе и попугай)
- Ощупать ее руками
- Взять и переставить на другое место

- Подразнить попугая
- Найти дверцу и открыть ее
- Насыпать зернышек в ладонь и покормить птицу
- Погладить попугая (после этого он вас должен укусить)
- Одернуть руку
- Закрыть побыстрее клетку
- Помахать угрожающе пальцем
- Переставить клетку в другое место

**29. Последствия.** предлагается ответить на ряд парадоксальных вопросов.

Например: Что произойдет, если человек при желании сможет становиться невидимым?

**30. Предмет по кругу.** Группа рассаживается или становится в полукруг.

Ведущий показывает учащимся предмет, учащиеся должны передавать друг другу по кругу этот предмет, наполняя его новым содержанием и обыгрывая это содержание.

**31. Прислушивание.** На каждое прислушивание дается по 2-3 минуты.

После этого полезно обсудить услышанное. Это упражнение на внимание к себе, к своим ощущениям, к тому, что окружает человека извне.

**32. Пять скоростей.** «Нам предстоит сейчас превратиться в людей, у

которых есть только пять скоростей движения. Первая скорость – самая медленная. Пятая скорость – почти бег.

**33. Растем.** «Представьте себе, что вы маленький росток, только что

показавшийся из земли.

**34. Ритмы.** Педагог, или кто-либо из участников показывает ритм,

состоящий из хлопков, топанья и т.п. звуковых эффектов. Группа повторяет.

**35. Сиамские близнецы.** Учащиеся разбиваются на пары. Ведущий

предлагает каждой паре представить себя сиамскими близнецами, сросшимися любыми частями тела.

- 36. Сколько человек хлопало?** Группа рассаживается в полукруг. Из учащихся выбираются «водящий» и «дирижер».
- 37. Скульптор и глина.** Учащиеся разбиваются на пары. Один из них - скульптор, другой – глина.
- 38. Слушаем тишину.** Послушайте и расскажите, что делается.
- 39. Согласованные действия.** Навыки взаимосвязи и взаимодействия хорошо тренируются упражнениями на парные физические действия. Учащимся предлагается выполнить этюды: - пилка дров; - гребля; - перемотка ниток; - перетягивание каната и т.д.
- 40. Тень.** Учащиеся разбиваются на пары. Один из них будет Человеком, другой - его Тенью.
- 41. Упор.** «Подойдите, пожалуйста, к стене, упритесь в нее руками. Ноги на ширине плеч. По моей команде все пытаются расширить границы нашей комнаты. Сделать это можно, лишь раздвинув стены. Не забывайте о правильном дыхании. По хлопку сбрасываем мышечное напряжение и мгновенно расслабляемся. Готовы? Начинаем! Упираемся в стену, пробуем сдвинуть ее хотя бы на миллиметр. Помогаем себе голосом. Раз-два – еще упор! Хлопок! Расслабились! Взяли дыхание. А теперь еще раз – упор!
- 42. Тренировка глазных мышц, губ, носа.**
- 43. Фраза по кругу.** Группа - в полукруге. Ведущий предлагает учащимся фразу, смысл которой может меняться в зависимости от контекста. Каждый должен обратиться к соседу с этой фразой, наполнив ее определенной смысловой нагрузкой.
- 44. Что было дальше?** Выбирается небольшое, хорошо известное участвующим литературное произведение, например, сказка «Репка», и выделяется группа, по численности равная количеству участвующих лиц. Им предлагается сымпровизировать, представляя в соответствующих образах то, что произошло после того, как репку вытянули.

- 45. Чувства.** Учащиеся должны изобразить, то, что им предлагает преподаватель: радостную улыбку (приятная встреча); утешительную улыбку (все будет хорошо); счастливую улыбку (наконец-то, какой успех); удивленную улыбку (не может быть); огорченную улыбку (как же так, ну вот опять).
- 46.-** Выразить одними глазами и бровями: огорчение, радость, осуждение, восхищение, строгую сосредоточенность, недовольство, удивление.
- 47.-** Только жестами и мимикой выразить следующие задачи: прогнать, пригласить, оттолкнуть, привлечь, указать, остановить, предупредить.
- 48.-** Выразить одним жестом: отвращение, ужас, благодарность.
- 49. Эстафета.** Сочиняется вслух рассказ или стих. Метод - кольцовка. Услышав первую фразу, слушатель подхватывает ее и передает эстафету другому.



## Театральные игры и упражнения для снятия физических и психологических зажимов

### ЦЕЛЬ:

- *Расширить возможности ребенка.*
- *Сформировать интерес к театральному творчеству, создать коллектив единомышленников и атмосферу доброжелательности, взаимного доверия.*
- *Научить ребенка снимать напряжение с отдельных групп мышц и всего тела.*

### Универсальная разминка.

Все мышцы нужно в равной мере подготовить к работе. Предпочтительно разделить разминку на разогрев по уровням:

1. Голова, шея:
2. Плечи, грудная клетка:
3. Пояс, тазобедренная часть:
4. Ноги, руки.

### 1. Голова, шея

#### *Упражнение 1*

Исходное положение: стоя, тело расслаблено.

- 1 - голова опускается на грудь, максимально напрягаются мышцы шеи.
- 2 - голова возвращается на исходное положение.
- 3 - наклонить голову вправо.
- 4 - исходное положение.
- 5 - запрокинуть голову назад потянув мышцы шеи.
- 6 - исходное положение
- 7 - наклонить голову влево.
- 8 - исходное положение.

#### *Упражнение 2*

Исходное положение: стоя, тело расслаблено. На счет “раз” голова опускается на грудь. Не возвращаясь в исходное положение, на счет “два”, “три”, “четыре” броском перевести голову вправо, назад, влево. Повторить 4 раза в одну и другую стороны.

### ***Упражнение 3***

Исходное положение: стоя, тело расслаблено. Голова плавно “сдвигается” в стороны, описывая круг, при этом выполняющий упражнения медленно приседает. При медленном вставании голова описывает круг в другую сторону.

## **2. Плечи, грудная клетка:**

### ***Упражнение 4***

Исходное положение: стоя, мышцы максимально расслаблены.

1 поднять плечи вверх.

2 вывести плечи вперед.

3 опустить вниз.

4 отвести назад.

Повторить четыре раза.

### ***Упражнение 5***

Исходное положение: стоя, мышцы расслаблены.

Движение по схеме: крест. Квадрат, круг. И сдвиг параллельно полу.

КРЕСТ. Выполняется как горизонтальной, так и вертикальной плоскости.

ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ КРЕСТ: вперед - центр- вправо- центр- назад – центр- влево- центр.

ВЕРТИКАЛЬНЫЙ КРЕСТ: вверх – центр – вправо – центр – вниз – центр – влево – центр.

КВАДРАТ: вперед – вправо – назад – влево.

## **3. Пояс, тазобедренная часть:**

### ***Упражнение 6***

Исходное положение ноги на ширине плеч, стопы параллельны друг другу.

Наклоны вперед, в правую и левую сторону При наклоне вперед спина должна быть, даже немного выгнутая. При вставании спина прогибается в обратную

сторону, похожа на “горбик”. При наклоне в правую и левую стороны плечи развернуты параллельно полу, ноги остаются в исходном положении.

### ***Упражнение 7***

Разминка тазобедренной части (пелвиса)

Основные виды движений;

1. Вперед – назад;
2. Из стороны в сторону;
3. Подъем бедра вверх (движется внешняя передняя сторона тазобедренного сустава)

*Техника исполнения движений:*

1. При движении вперед пелвис чуть приподнимается и резко посылается вперед. При движении назад поясница остается на месте. Колени согнуты и направлены точно вперед (очень важно сохранять неподвижность коленей при движении).
2. Движение из стороны в сторону может быть двух видов: просто смещение из стороны в сторону, не повышая и не понижая пелвиса, или движение по дуге (полукругу), Такое движение обычно используется во время свингового раскачивания пелвиса из стороны в сторону.
3. Вариант на развитие координации движений.

Во время выполнения движений подключить движения головы.

Бедра идут вперед – голова опускается, бедра идут в сторону – голова наклоняется в правую или левую сторону, бедра – назад – голова откидывается назад.

## **4. Ноги, руки.**

### ***Упражнение 8***

Исходное положение: сесть на корточки, правую прямую ногу вытянуть в сторону. На счет “раз – два” плавно перенести вес тела на правую ногу; левую вытянуть. При переносе веса тела с ноги на ногу необходимо держаться как можно ближе к полу. На счет “три – четыре” руки согнуть в локтях, локти поставить на пол около ноги, на которую перенесен вес тела.

### ***Упражнение 9***

“ Пальма”

**Цель:** Напрягать и расслаблять попеременно мышцы рук в кистях, локтях и плечах.

Помочь ребенку раскрепоститься и ощутить возможности своего тела можно с помощью разнообразных ритмопластических театральных упражнений и игр.

### **Коллективные упражнения**

#### ***Упражнение 10***

Превращения “Песок” “Камень”

**Цель:** Снять напряжение со всего тела.

#### ***Упражнение 11***

“Буратино и Пьеро”

**Цель:** Развивать умение правильно напрягать и расслаблять мышцы.

#### ***Упражнение 12***

“Марионетки 1”.

**Цель:** Снятие зажимом с частей тела.

Руки подняты вверх и по хлопку освобождаются мышцы кистей. Локтей, плеч, головы, поясницы. Ног, а потом в обратном порядке все “ниточками” поднимается вверх.

#### ***Упражнение 13***

“Ледяная фигура”

**Цель:** Умение напрягать и расслаблять мышцы шеи, рук, ног и корпуса.

#### ***Упражнение 14***

“ Марионетки”

**Цель:** Развивать умение владеть своим телом, ощущать импульс.

#### ***Упражнение 15***

“Зернышко”

**Цель:** Тренировать веру, фантазию и пластическую выразительность.

#### ***Упражнение 16***

“ Мокрые котята”

**Цель:** Умение снимать напряжение поочередно с мышц рук, ног, шеи, корпуса.

### ***Упражнение 17***

“Веревочка”

**Цель:** Снятие зажимом с частей тела.

Руководитель по хлопку дергает за веревочку:

- Кончик носа;
- Правое плечо;
- Левое плечо;
- Живот (область пупка);
- Правое колено;
- Левое колено.

### ***Упражнение 18***

“Выстрелы”

Руководитель обозначает место, куда производится выстрел (живот, плечо левое, плечо правое, нога левая, нога правая, спина). Участники ходят по ковру, и в любой неожиданный для них момент раздается хлопок (выстрел). Необходимо точно “поймать” “пулю” и отыграть ее.

### ***Упражнение 19***

“Мертвец”.

**Цель:** Снятие зажимом с частей тела.

Участники садятся на стулья и стараются последовательно освободить мышцы. Порядок: пальцы рук, кисти рук, плечи и предплечья, голова, тело, колени, стопы, пальцы ног. Затем в обратном порядке начинаем напрягать мышцы.

### ***Упражнение 20***

“Жизнь бабочки”.

**Цель:** Снятие зажимом с частей тела. Пластика тела.

### ***Упражнение 21***

1. Стоя на месте:

- Потянуться вверх (яблоко);

- В сторону (что-то достать);
- Вперед (дотянуться до чего-то);
- Вниз (шнурки)

2. Пройти в “окраске”:

- Осторожности;
- Любопытства;
- Угрозы;
- Тревоги.

3. “Хожу”, чтобы:

- согреться;
- размяться;
- высохнуть;
- чтобы обратили внимание на новый костюм.

## Дыхательная гимнастика для детей Стрельниковой А.Н.

Размышляя о природе здоровья, древнегреческий врач и естествоиспытатель Гиппократ писал в «Книге о ветрах»: «Болезни едва ли могут происходить из другого источника, кроме воздуха, когда он в большем или меньшем количестве, или более сгущённый, или пропитанный болезнетворными миазмами входит в тело... » Однако предположения о взаимосвязи дыхания и здоровья выдвигались задолго появления трудов греческого мудреца. И здесь нельзя не упомянуть пионера дыхательной гимнастики Гермеса Трисмегиста. Системе физиологически обоснованных и высокоэффективных дыхательных упражнений Гермеса Трисмегиста – более двух тысячелетий!

Мы говорим «утро дышит прохладой», «вздохнула земля», «божественное дыхание ветерка», - вся наша планета дышит и развивается как живой организм.

Дыхание – основа всего живого. Общеизвестно, что биологическая потребность в дыхании является базисной витальной потребностью живого организма.

Дыхание является сложным биологическим процессом потребления кислорода из окружающей среды и выделением углекислого газа.

С медицинской точки зрения этот аспект нормальной жизнедеятельности человека разработан достаточно хорошо, философские и психологические составляющие находятся на этапе дальнейших разработок. Однако педагогический компонент исследования речевого дыхания недостаточно изучен.

Важнейшие условия правильной речи – это плавный длительный выдох, четкая и ненапряженная артикуляция.

Речевое дыхание отличается от обычного жизненного дыхания. Речевое дыхание – это управляемый процесс. Количество выдыхаемого воздуха и сила выдоха зависит от цели и условия общения.

Сейчас все чаще и чаще обращаются за помощью к дыхательным гимнастикам с целью излечения от разных недугов.

А. Н. Стрельникова утверждала: «Люди плохо дышат, говорят, кричат и поют потому, что болеют, а болеют потому, что не умеют правильно дышать. Научите их этому – и болезнь отступит».

Гимнастика А. Н. Стрельниковой нормализует волнение, давление и температуру, помогает в лечении гипертонии, избавлении от сутулости, ликвидирует ночное недержание мочи; используется при лечении заикания.

Заикание занимает совершенно особое место среди речевых расстройств, и именно с ним, точнее, с беспрецедентно большим процентом излечения этого недуга прочно ассоциируется гимнастика Стрельниковой.

Гимнастику Стрельниковой нередко называют парадоксальной. Сама Александра Николаевна неоднократно повторяла: «Да, наша гимнастика парадоксальна, потому что вдох мы делаем в момент движений, сжимающих грудную клетку!»

Вдох – это жизнь, вдох – это самый главный элемент парадоксальной дыхательной гимнастики Стрельниковой, своеобразный краеугольный камень, на котором стоит весь комплекс упражнений.

В литературе встречаются и другие нетрадиционные методы лечения: гимнастикой йогов, дыханием «по-Бутейко», гимнастикой Цигун, методом Су-Джок, даосской дыхательной системой. В каждом из них есть свое рациональное звено. Но они все требуют от человека максимальных энергетических затрат, а некоторые даже перестройки всего образа жизни и рассчитаны на годы напряженной тренировки.

Итак, дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой не требует больших помещений и энергетических сил от человека, легка в освоении и используется в лечении заикания. Поэтому проблема адаптации данной дыхательной гимнастики для детей дошкольного возраста приобретает актуальность в современной действительности.

Именно поэтому я решила использовать методику дыхательных упражнений А. Н. Стрельниковой в системе занятий. Упражнения, предложенные А. Н. Стрельниковой, сложны в использовании с детьми школьного возраста. Поэтому я решила адаптировать эти упражнения, используя ритмизированную речь. Данная форма речи доступна, понятна детям школьного возраста, а, главное, является одним из приемов коррекции заикания.

Дыхательную гимнастику А. Н. Стрельниковой я начала использовать с детьми младшей группы. Результатом этого стало:

- \*повысилась мотивация к занятиям;
- \*снизился уровень общей заболеваемости;
- \*повысился уровень продуктивности по коррекции заикания.

Поэтому я стала включать упражнения по технике активного вдоха и в занятия с детьми старшего школьного возраста.

### Правило первое

Постарайтесь вложить как можно больше эмоций во вдох. Стремитесь к тому, чтобы он был естественным: максимально активным, коротким, как укол, яростным, и резким до грубости. Чтобы понять, как совместить все эти требования в рутинном дыхательном движении, воспользуемся советом Александры Николаевны. Она считала, что сторонники объемного, затянутого вдоха пребывают в величайшем заблуждении



относительно его безвредности для здоровья. Вспомните, говорила Александра Николаевна, как приносиваемся все мы, когда в воздухе пахнет гарью. Какова наша реакция на опасность? Вспомнили! Наши предки использовали обоняние для защиты от врагов, а современный человек использует доставшуюся от предков способность воспринимать и различать запахи для защиты собственного здоровья. Выполняя упражнения, думайте только о вдохе и никогда не стесняйтесь шумных звуков, которые производятся при такого рода энергичном дыхании.

Ваш вдох должен быть непродолжительным и заинтересованным! При этом нужно – представить себе, что от интенсивности и качества вдоха зависит не только ваша жизнь, но и жизнь тех, кого вы приручили и обязаны защищать. Согласитесь, ничего трудного в такой модели вдоха нет. Просто требуется время, чтобы осознать все рекомендации А. Н. Стрельниковой, и начать правильно дышать.

«Гарью пахнет! Тревога!» И резко, шумно, на всю квартиру, нюхайте воздух, как собака след. Чем естественнее, тем лучше.

Самая грубая ошибка – тянуть вдох, чтобы взять воздуха побольше. Вдох короткий, как укол, активный и чем естественнее, тем лучше. Думайте только о вдохе. Чувство тревоги организует активный вдох лучше, чем рассуждения о нем. Поэтому, не стесняясь, яростно, до грубости, нюхайте воздух.

### Правило второе

Движение, движение и еще раз – движение! Выполняя упражнения, соблюдайте одновременность вдохов и движений и ни в коем случае не контролируйте выдох – пусть он будет произвольным, однако лучше всего выдыхать ртом.

Обратите особое внимание на то, что вдох следует делать или в момент выполнения движения, или в момент максимального сжатия грудной клетки.

Выдох – результат вдоха.

Не мешайте выдоху уходить после каждого вдоха как угодно, сколько угодно – но лучше ртом, чем носом. Не помогайте ему. Думайте только: «Гарью пахнет! Тревога!» И следите за тем только, чтобы вдох шел одновременно с движением. Выдох уйдет самопроизвольно. Во время гимнастики рот должен быть слегка приоткрыт. Увлекайтесь вдохом и движением, не будьте скучно-равнодушным. Играйте в дикаря, как играют дети, и все получится. Движения создают короткому вдоху достаточный объем и глубину без особых усилий.

### Правило третье

Думаю, что каждый из нас, если и не накачивал автомобильную камеру, то прекрасно представляет себе, как происходит процесс. Третья особенность и третье правило дыхательной гимнастики Стрельниковой заключается в том, что вдохи необходимо

повторять так, как будто вы накачиваете камеру или надуваете воздушный шар. Нетрудно заметить, что, действуя по принципу «пассивный вдох – активный выдох», вам ни за что не удастся надуть шар, вернее, наполнить воздухом дыхательные пути легких.

Делаем вдохи на счет «2», «4», «8», «16», «32», то есть, вдыхаем сериями: два, четыре, восемь и т. д. раз подряд (при этом важно соблюдать следующий темп дыхания: 60-72 вдоха/мин.). Пауза между сериями вдохов составляет 2-3 секунды. Продолжительность интервалов между выдохами должна быть несколько большей, поскольку выдохам мы не «помогали», и воздух уходил произвольно.

Следите за тем, чтобы вдох был несколько громче выдоха. Естественно, что для детей достаточно 8-16 серий.

#### Правило четвертое

А. Н. Стрельникова особо подчеркивала важность соблюдения этого правила для всех, кто решил заняться оздоровлением по ее методике.

Какое количество вдохов рекомендуется делать подряд? Этот вопрос решается индивидуально, однако можно делать именно столько вдохов, сколько даются вам без труда – свободно, комфортно и легко.

Хорошо, если при выполнении каждого упражнения вы будете делать 2 «подхода» по 96 вдохов. При нормальном самочувствии рекомендуется дышать сериями по восемь, шестнадцать и тридцать два вдоха из исходного положения стоя. При неудовлетворительном самочувствии и (или) болезни рекомендуется дышать сериями по два, четыре и восемь вдохов из исходного положения сидя или лежа.

А. Н. Стрельникова подчеркивала, что дыхательные упражнения – это борьба за крепкий и здоровый сон, и в идеальном варианте легкие нужно накачивать за час до сна.

#### Правило пятое

Если вы решили заняться дыхательной гимнастикой Стрельниковой всерьез и надолго, никогда не выполняйте упражнения мимоходом. Настройтесь на занятия, отрешитесь от проблем, мешающих занятиям, сконцентрируйтесь и вслушайтесь в себя. И тогда вы услышите собственное дыхание и сразу же поймете, что делаете правильно, а что – неправильно.

А. Н. Стрельникова считала, что гимнастикой нужно заниматься независимо от самочувствия, более того, чем оно хуже, тем чаще следует выполнять дыхательные упражнения, правда, следует чаще отдыхать.

#### 1. Разминка

Помните о вдохе! Нюхайте воздух!

Учимся в игре! Представьте себе, что вы остановились на ночлег в дремучем лесу, и вдруг откуда-то потянуло гарью, и вы яростно внюхиваетесь в воздух, чтобы определить,

с какой стороны подстерегает вас опасность. Никакие упражнения не вернут вашим ноздрям естественной подвижности, свойственной первобытному охотнику и утраченной человеком городским за ненужностью, однако стремиться к этому нужно.

Дети среднего школьного возраста выполняют разминку, прослушав стихотворение:

Мы сегодня так играем –  
Нюхать воздух начинаем.  
Чем же пахнет? Не понять –  
Нужно носиком вдыхать.  
Вдох-вдох-вдох-вдох.  
Гарью пахнет – ох-ох!

## 2. «Шаги»

Примите исходное положение: ноги на ширине плеч, руки по швам, плечи прямые, мышцы спины расслаблены. Начинайте дышать, - взволнованно, заинтересованно, активно! Вдохи шумные – такие, чтобы было слышно на весь дом! – короткие, как молниеносный укол рапириста. Делайте носом втягивающие дыхательные движения. Не стесняйтесь шмыганья! Крылья носа не расширяются, а наоборот – сужаются. Убедитесь в том, что ноздри не неподвижны, а понемногу начинают «слушаться» вас.

Освоив этот способ дыхания – возможно, непривычный для подавляющего большинства – переходите к дыханию в движении. Начинаем ходьбу на месте! Чтобы «прочувствовать» дыхательную гимнастику Стрельниковой, делайте вдох на каждый шаг. Шаг левой –вдох. Шаг правой – вдох.левой, правой...вдох, вдох. «А когда же выдыхать?» - спросите вы. «Отработанный воздух выйдет сам – без вашего участия. Не думайте о выдохе!

Такое дыхание в движении – еще одна отличительная черта гимнастики Александры Николаевны (вспомните: в любом другом гимнастическом комплексе упражнения выполняются на счет «раз-два», читай, «вдох-выдох»).

Шаги-вдохи по Стрельниковой можно делать на месте, при ходьбе по комнате, если позволяет метраж, или даже переступая с левой ноги на правую – вперед-назад, вперед-назад. Главное, чтобы ваши движения были ритмичными и частыми.

Научить детей среднего школьного возраста выполнять это упражнение можно с помощью следующего стихотворения:

Аты-баты, аты-баты.  
А сегодня мы солдаты.  
левой-правой мы шагаем.  
Быстро воздух мы вдыхаем.

### 3. «Ладшки»

Исходное положение: встать прямо, показать ладшки «зрителью», при этом локти опустить, руки далеко от тела не уводить – поза экстрасенса.

Делайте короткий, шумный, активный вдох носом и одновременно сжимайте ладшки в кулачки {хватательное движение). Руки неподвижны, сжимаются только ладшки.

Сразу же после активного вдоха выдох уходит свободно и легко через нос или через рот. В это время кулачки разжимаем.

Опять «шмыгнули» носом (звучно, на всю комнату) и одновременно сжали ладони в кулачки. И снова после шумного вдоха и сжатия ладоней в кулаки выдох уходит свободно, пальцы рук разжимаем, кисти рук на мгновение расслабляем.

Не следует растопыривать пальцы при выдохе. Они так же свободно расслабляются после сжатия, как и выдох уходит абсолютно свободно после каждого вдоха.

В нашей дыхательной гимнастике очень важно научиться не думать о выдохе! Активен только вдох, выдох пассивен. Не задерживайте воздух в груди и не выталкивайте его. Не мешайте организму выпустить «отработанный» воздух.

Сделав 4 коротких шумных вдоха носом (и, соответственно, 4 пассивных выдоха, сделайте паузу – отдохните 3-5 секунд). В общей сложности нужно выполнить 24 раза по 4 коротких шумных вдоха-выдоха.

Дети могут поиграть в игру «Кошка ловит мышку».

Подражать мы будем кошке

В кулачки сожмем ладшки.

Запах мышки мы узнаем –

Делать вдох не забываем.

Коготки мы выпускаем –

Мышку быстро мы поймаем!

Повороты и наклоны головы

### 4. «Повороты»

Примите исходное положение: ноги чуть уже ширины плеч, спина прямая, подбородок слегка приподнят, руки опущены. Справа потянуло гарью! Поворачиваем голову вправо и делаем короткий шумный вдох носом. Слева потянуло гарью! Поворачиваем голову влево и также делаем короткий и максимально шумный вдох.

Внимание! Вдох и поворот выполняются в маршевом ритме (или в размеренном ритме ходьбы на месте).

Мышцы шеи расслаблены, влево и вправо поворачивается только голова, но не плечи. Не разрывайте целостность упражнения: соблюдайте одновременность вдохов и

поворотов головы вправо-влево, не останавливайте голову посередине движения, не затягивайте вдох, не думайте о выдохе – легкие «разгрузятся» самостоятельно, при этом лучше всего выдыхать ртом.

Вы должны сделать не менее 96 движений-вдохов за один урок. Начните с четырех движений-вдохов подряд, постепенно увеличивая норму до восьми, шестнадцати, тридцати двух, делая, соответственно, 24 подхода по 4 вдоха, 12 по 8, затем 6 по 16 и 3 по 32.

Обучать детей данному упражнению можно, играя в «Любопытную Варвару».

Любопытная Варвара

Смотрит влево, смотрит вправо.

Чем же пахнет – не понять,

Нужно носиком вдыхать.



## 5. «Ушки»

Примите исходное положение: ноги чуть уже ширины плеч, спина прямая, руки опущены, глаза смотрят вперед. Поочередно наклоняйте вначале к левому, потом – к правому плечам, как если бы вы хотели с укоризной сказать кому-то: «Ай-ай-ай! Как не стыдно!».

Вдох и наклон выполняются в маршевом ритме (иди в размеренном ритме ходьбы на месте).

Короткий и шумный вдох носом производится одновременно с каждым покачиванием головой. Выполняя упражнение, следите за тем, чтобы плечи оставались неподвижными. Не разрывайте целостность упражнения: соблюдайте одновременность вдохов и наклонов влево-вправо, не останавливайте голову посередине движения, не затягивайте вдох, не думайте о выдохе – легкие «разгрузятся» самостоятельно, при этом лучше всего выдыхать ртом.

Вы должны сделать не менее 96 движений-вдохов за один урок.

Детям дошкольного возраста освоение этого упражнения предлагается в виде игры в «Старшего брата».

Головою покачаем –

Влево-вправо наклоняем.  
Будто говорим братишке –  
«Ай-ай-ай, как не стыдно!  
Ты зачем порвал все книжки? »  
Плечи мы не поднимаем –  
Воздух носиком вдыхаем.

#### 6. «Малый маятник»

Примите исходное положение: ноги чуть уже ширины плеч, спина прямая, подбородок слегка приподнят, руки опущены. Снизу потянуло гарью! Наклоняем голову вниз и делаем короткий шумный вдох носом. Сверху потянуло гарью! Поднимаем голову вверх и также делаем короткий и максимально шумный вдох.

Вдох и наклон (подъем головы вверх) выполняются в маршевом ритме или в размеренном ритме ходьбы на месте.

Мышцы шеи расслаблены, вверх-вниз поднимается и опускается одна только голова, но не плечи. Не разрывайте целостность упражнения: соблюдайте одновременность вдохов и наклонов-подъемов головы вниз-вверх, не останавливайте голову посередине движения, не затягивайте вдох, не думайте о выдохе – легкие «разгрузятся» самостоятельно, при этом лучше всего выдыхать ртом.

Вы должны сделать не менее 96 движений-вдохов за один урок. Начните с четырех движений-вдохов подряд, постепенно увеличивая норму до восьми, шестнадцати, тридцати двух, делая, соответственно, 24 подхода по 4 вдоха, 12 по 8, затем 6 по 16 и 3 по 32.

Для детей среднего школьного возраста это упражнение предлагается в виде игры «Сад-огород».

Собирайся народ,  
Поиграем в «Сад-огород»!  
Вверх мы голову поднимем –  
Фрукты спелые увидим.  
Пахнет грушей очень вкусно.  
А внизу растет капуста.  
Апельсин на ветке близко –  
А внизу растет редиска.  
Африканский фрукт – банан,  
Овощ синий – баклажан,  
От лимона – аромат,  
Нюхать лук не каждый рад.



## Главные движения

### 7. «Кошка»

Примите исходное положение: ноги на ширине плеч (или чуть уже ширины плеч, спина прямая, руки опущены. Всем знакомы нацеленные, осторожные, крадущиеся движения кошки, охотящейся на воробья. Нечто похожее предстоит проделать и вам! Добыча справа! Слегка приседаем, сгибаем руки в локтях, слегка касаясь ими туловища, расслабляем кисти и поворачиваемся вправо, перенося тяжесть тела на правую ногу и делаем хватательные движения обеими кистями на уровне пояса. Ловим воробья! Одновременно с движением коротко и шумно вдыхаем носом. Добыча слева! Слегка приседаем, сгибаем руки в локтях, слегка касаясь ими туловища, расслабляем кисти и поворачиваемся влево, перенося тяжесть тела на левую ногу и делаем хватательные движения обеими кистями на уровне пояса. Ловим еще одного воробья! Одновременно с движением коротко и шумно вдыхаем носом. Не думайте о выдохе! Он происходит произвольно между вдохами – без вашего «участия»! Следите за тем, чтобы приседание было легким, пружинистым и неглубоким. Спина абсолютно прямая, повороты выполняются только в талии.

Вдох и поворот выполняются в маршевом ритме (или в размеренном ритме ходьбы на месте).

Вы должны сделать не менее 96 движений-вдохов за один урок. Начните с четырех движений-вдохов подряд, постепенно увеличивая норму до восьми, шестнадцати, тридцати двух, делая, соответственно, 24 подхода по 4 вдоха, 12 по 8, затем 6 по 16 и 3 по 32. А. Н. Стрельникова рекомендовала выполнять две «сотни» движений (можно и больше) .

Категорически не рекомендуется делать энергичные повороты и приседания при травмах нижних конечностей, при артериальном, внутричерепном и внутриглазном давлении, а также при остеохондрозе шейно-грудного отдела позвоночника. Внимание! При любых травмах позвоночника обязательно проконсультируйтесь у хирурга!

При плохом самочувствии упражнение «Кошка» рекомендуется выполнять сидя. Норма движений-вдохов: 24 подхода – 4 вдоха.

Дети выполняют упражнение, играя в «кошку и воробья».

Вышла кошка на охоту –



Воробьев поймать охота.  
Носом чует запах дичи –  
Вправо смотрит – нет добычи,  
Влево смотрит – видит их  
И хватает в тот же миг.  
Подражая этой кошке –  
В кулачки сожмем ладошки,  
Влево-вправо приседаем –  
Запах «воробья» вдыхаем.



## 8. «Погончики»

Исходное положение: встать прямо, сжатые в кулаки кисти рук прижать к поясу. В момент короткого шумного вдоха носом с силой толкайте кулаки к полу, как бы отжимаясь от него или сбрасывая с рук что-то. При этом во время толчка кулаки разжимаются.

Плечи в момент вдоха напрягаются, руки вытягиваются в струну (тянутся к полу, пальцы рук широко растопыриваются).

На выдохе вернитесь в исходное положение: кисти рук снова на поясе, пальцы сжаты в кулаки – выдох ушел.

Делая следующий шумный короткий вдох, снова резко с силой толкните кулаки к полу, а затем вернитесь в исходное положение – выдох уходит самостоятельно через нос или через рот.

Если при выдохе вы выпускаете (именно выпускаете, а не выталкиваете) воздух через рот, то рот широко не открывайте. При выдохе губы слегка разжимаются (в момент вдоха они слегка сжаты) – воздух уходит абсолютно пассивно.

Для детей упражнение выполняется в сопровождении стиха:

Руки в кулачки сжимаем –  
Теперь руки вниз толкаем –  
Кулачки тут разжимаем –  
Воздух носиком вдыхаем.





## 9. «Насос»

Примите исходное положение: ноги чуть уже ширины плеч, руки опущены, но не по швам, а немного перед собой. У вас авария – спустила шина! Нужно взять в руки «рукоятку насоса» - ей может быть свернутая трубочкой газета или палочка – как можно быстрее накачать шину и ехать дальше. Начинайте частые и ритмичные наклоны туловища вперед. Поршень вашего насоса хорошо смазан – руки свободно и легко опускаются к полу, но не касаются его. Не затягивайте вдох! Вдыхайте носом в конечной фазе наклона: закончился наклон туловища – закончился вдох! Вдох – максимально шумный и короткий, как укол рапириста. Соблюдайте одновременность наклонов и вдохов и не думайте о выдохе. Выдох пассивный – ртом. Разогнувшись, не поднимайте голову вверх: фиксируйте глазами воображаемую спущенную шину, лежащую на полу!

Вдох и наклон выполняются в маршевом ритме (или в размеренном ритме ходьбы на месте).

Вы должны сделать не менее 96 движений-вдохов за один урок. Начните с четырех движений-вдохов подряд, постепенно увеличивая норму до восьми, шестнадцати, тридцати двух, делая, соответственно, 24 подхода по 4 вдоха, 12 по 8, затем 6 по 16 и 3 по 32. Александра Николаевна особо выделяла это упражнение и рекомендовала не ограничиваться «сотней» движений, а делать 3, 4 и даже 5 подходов по 96 вдохов-наклонов за один урок.

**Внимание! При любых травмах позвоночника обязательно проконсультируйтесь у хирурга!**

При плохом самочувствии упражнение «Насос» можно выполнять сидя – без наклона, а только с обозначением движения, но с коротким и шумным вдохом. Норма движений-вдохов – 24 подхода 4 вдоха.

Детям предлагается взять в руки карандаш, как рукоятку насоса, и накачивать шину автомобиля.

Едем, едем мы домой.

На машине легковой.

Въехали на горку – стоп!

Колесо спустило – хлоп!  
Из багажника насос достанем –  
Шину быстро накачаем!  
Воздух мы внизу вдыхаем  
Голову не поднимаем!



#### 10. «Обними плечи»

Примите исходное положение: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч. Разверните кисти обеих рук ладонями к себе и зафиксируйте их перед грудью, немного ниже шеи. Начинайте движение, бросая руки навстречу друг другу, при этом левая рука «обнимает» правое плечо, а правая – левую подмышку.

Следите за тем, чтобы руки шли параллельно друг другу. Вдыхайте носом в тот момент, когда руки сходятся наиболее тесно: закончилось «объятие» - закончился вдох. Вдох – максимально шумный и короткий, как укол рапириста. Не отводите руки далеко от туловища и ни в коем случае не разгибайте локти. Соблюдайте одновременность наклонов и «объятий» и не думайте о выдохе. Выдох пассивный – ртом. А. Н. Стрельникова рекомендовала сопровождать выполнение движения мысленной установкой: «Зажимаю там, где болезнь расширила! ».

Вдох и движение рук выполняются в маршевом ритме (или в размеренном ритме ходьбы на месте).

Вы должны сделать не менее 96 движений-вдохов за один урок.

Для детей – в сопровождении стихотворения:

Ой, ребята, замерзаем –  
Плечи дружно обнимаем!  
Зиму радостно встречаем –  
Свежий воздух мы вдыхаем.



### 11. «Большой маятник»

Примите исходное положение: ноги чуть уже ширины плеч, руки опущены, спина прямая. Приступайте к наклонам туловища вперед. Руки тянутся к полу, но не касаются его. Не затягивайте вдох! Вдыхайте носом в конечной фазе наклона: закончился наклон туловища – закончился вдох. Вдох – максимально шумный и короткий, как укол рапириста. Соблюдайте одновременность наклонов и вдохов и не думайте о выдохе. Выдох пассивный – ртом. Не останавливая движение, прогнитесь в пояснице, слегка откидываясь назад и обнимая обеими руками плечи. Вдох носом в тот самый момент, когда руки сходятся наиболее тесно. Выдох пассивный.

Нетрудно заметить, что это сложное движение распадается на два уже освоенных вами упражнения («Насос» и «Обними плечи») и действительно напоминает маятник: вперед-назад, «Насос» - «Обними плечи».

Вдох и движения выполняются в маршевом ритме (или в размеренном ритме ходьбы на месте).

Вы должны сделать не менее 96 движений-вдохов за один урок.

В связи с тем, что в этом упражнении происходит соединение двух упражнений, то и стихотворные тексты тоже соединяются – дети накачивают шину, а разгибаясь – обнимают плечи – показывают, как замерзли.

Шину стали мы качать.

Стали руки замерзать.

Раз – качаем,

Два – мы плечи обнимаем.

### **Помните:**

- Чем хуже самочувствие, тем чаще повторяйте урок стрельниковской дыхательной гимнастики.
- Все упражнения делаются свободно и легко, без всяких усилий и напряжений.
- Эта гимнастика снимает усталость, бодрит, повышает жизненный тонус,

улучшает настроение.

## **Противопоказания:**

Дыхательная гимнастика по методу Стрельниковой противопоказана при очень высоком артериальном давлении, перенесенном инфаркте, высокой степени близорукости, глаукоме.

Популярность дыхательных упражнений растет с каждым днем. Ведь для родителей это шанс без финансовых затрат вылечить многие недуги своих детей. На родительских форумах можно найти множество положительных отзывов об этой методике. Ее популярность давно вышла за рамки страны. За ее пределами комплекс именуют русской национальной гимнастикой и акцентируют на простоте и удобстве выполнения, грамотной основе — резком и шумном вдохе, который нравится детям как игровой элемент.

Именно этот вдох, по словам занимающихся (а среди них и взрослые) привлекает, объединяет мам, пап, детей в выполнении оздоровительного комплекса. Ведь вначале освоить его должны именно взрослые.

Известны случаи, когда в периоды эпидемий гриппа в школах болело большинство детей класса, а те, которые занимались по методике Стрельниковой, оставались здоровыми. Офтальмологи, научные работники, педиатры отмечают, что после двух или трех месяцев занятий такой дыхательной гимнастикой у детей поменялся тип дыхания. Он стал насыщенно глубоким. А насыщение организма кислородом — это активизация всех обменных процессов, укрепление иммунитета. Именно это делает здоровым заикающегося ребенка, больного астмой, склонного к частым простудам.

Гимнастика тренирует диафрагму и ткань легких, что отлично сказывается и на детях, которые занимаются вокалом. Их педагоги с большим уважением относятся к методике Стрельниковой, положительно отзываются о ее эффективности. И оперные, и эстрадные певцы практикуют перед концертами такую гимнастику. Их голос звучит легко и уверенно.

Вот несколько основных упражнений, которые я использую в своей работе. Думаю, вам пригодится.

## Литература

1. Л. И., Дьякова Е. А. Заикание. – М. : В. Секачев. – 1998.
2. Выгодская И. Г., Пеллингер Е. Л, Успенская Л. П. Устранение заикания у дошкольников в игровых ситуациях. – М. : Просвещение. – 1993.
3. Козлянинова И. П., Чарели Э. М. Тайны нашего голоса. – Екатеринбург. – 1992.
4. Лавров Н. Н. Дыхание по Стрельниковой. – Ростов-на-Дону. – Феникс. – 2003.
5. Морозова Н. Ю. Как преодолеть заикание. - Эксмо-пресс. – 2002.
6. Одинцова Т. С. Заикание у детей. – Ростов-на-Дону. – Феникс. – 2000.
7. Поварова И. А. Коррекция заикания в играх и тренингах. – С-Пб. : Союз. – 2001.
8. Селиверстов В. И. Психокоррекционные и дидактические основы логопедических занятий. – М. : Владос. - 1994.
9. Щетинин М. Н. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой – М. : Метафора. – 2003

**Тексты для театра-экспромта**  
**СТРАШНАЯ-СТРАШНАЯ СКАЗКА**

**Роли женские:** Королева, Принцесса, Бабочка и Цветочек (их может быть и несколько), Солнышко, Птичка, Занавес.

**Роли мужские:** Король, Принц, Соловей-Разбойник, Дуб, Конь, Ветерок, Кабанчик (может быть и не один), Занавес.

**Ведущий читает текст. Актеры выполняют то, что о них говорится.**

Действие I. Занавес открывается. Дворец короля.

Жили, были Король с Королевой. Они очень любили друг друга, смотрели друг на друга влюбленными глазами и играли в ладушки. И была у них дочь-шалунья и резвунья Принцесса. Родители обожали ее, целовали, баловали и играли с ней в "козу-козу" и в "классики". Занавес закрывается.

Действие II. Занавес открывается. Дворцовый парк.

Погода была прекрасная. Ярко светило Солнышко, шелестел ветвями старый Дуб. В его ветвях весело щебетала какая-то Птичка. Цвели и благоухали Цветочки, над ними порхали Бабочки. Над поляной пролетал нежный Ветерок, под Дубом резвились дикие Кабанчики. Принцесса отправилась в парк погулять. Она послушала пение Птички, понюхала Цветочки, побегала за Бабочками, почесала за ушком у Кабанчиков и присела под Дубом погреться на Солнышке. Вдруг откуда ни возьмись, налетел Соловей-Разбойник. Он схватил

Принцессу и куда-то поволок. С полянки тут же убежали Кабанчики, упорхнули Бабочки, Цветочки завяли, Птичка улетела. И даже Солнышко светило уже не так ярко... Занавес закрывается.

Действие III.

Занавес открывается. Темный лес.

Над мрачной поляной в лесу ярко светило Солнышко. Посреди поляны стоял и шелестел ветвями старый Дуб. В его ветвях щебетала какая-то Птичка. Цвели и благоухали Цветочки, над ними порхали Бабочки. Над поляной пролетал легкий Ветерок. Соловей-Разбойник приволок Принцессу, крепко-накрепко привязал ее к Дубу и стал предлагать ей

руку и сердце. Принцесса гордо отвергла его. Он стал предлагать ей в придачу все свои богатства. Но это не соблазнило Принцессу. Занавес закрывается.

#### Действие IV.

Занавес открывается. Дворец Короля. Узнав об исчезновении Принцессы, Король и Королева впали в безутешное горе. Король предлагал королеве нюхательные соли, а Королева заботливо выжимала Королю мокрые от слез носовые платки. Так они рыдали друг у друга на плече, пока не услышали цокот копыт. Это на добром Коне проезжал мимо прекрасный Принц. Услыхав безутешные рыдания несчастных Короля и Королевы, Принц заехал во дворец. Король и Королева благословили его на подвиг и стали с надеждой ожидать. Занавес закрывается.

#### Действие V.

Занавес открывается. Темный лес. Над мрачной поляной в лесу ярко светило Солнышко. Посреди поляны стоял и шелестел ветвями старый Дуб. В его ветвях щебетала какая-то Птичка. Цвели и благоухали Цветочки, над ними порхали Бабочки. Над поляной пролетал легкий Ветерок. Принцесса по прежнему томится, привязанная к Дубу. Соловей-Разбойник в отчаянии думает: "Что же мне с ней делать?" В это время раздался конский топот. Это приехал Принц, чтобы освободить Принцессу. Он сказал: (произносит любую примитивную фразу на иностранном языке), что в переводе означает: "Отдавай живо Принцессу, а то тебе не поздоровится!" А это Соловей-Разбойник ответил: (примитивная фраза на иностранном языке), что означает: "Да бери ты ее, бери. Видишь, сам не знаю, что с ней делать!" Принц посадил Принцессу на доброго Коня и повез ее во дворец. Над мрачной поляной в лесу ярко светило Солнышко. Посреди поляны стоял и шелестел ветвями старый Дуб. В его ветвях щебетала какая-то Птичка. Цвели и благоухали Цветочки, над ними порхали Бабочки. Над поляной пролетал легкий Ветерок. Занавес закрывается.

#### Действие IV.

Занавес открывается. Дворец Короля. Узнав об исчезновении Принцессы, Король и Королева впали в безутешное горе. Король предлагал Королеве нюхательные соли, а Королева заботливо выжимала Королю мокрые от слез носовые платки. Так они рыдали друг у друга на плече, пока не услышали цокот копыт. Это Принц привез Принцессу. Король и Королева от радости захлопали в ладоши, а Принцесса запрыгала на одной ножке. Принц попросил руки невесты. Родители их с радостью благословили. Вечером состоялась свадьба. Зал был украшен цветами, над ними порхали Бабочки, Соловей-Разбойник,

приглашенный на свадьбу высвистывал "Ламбаду", а все танцевали. К столу подали жареных Кабанчиков. Все веселились, и кричали "Горько".

Занавес закрывается. Конец.

## НОВОГОДНЯЯ СКАЗКА

Ведущий приглашает из числа гостей актеров на роли, в том числе неодушевленных предметов. Каждому можно выдать табличку-название его роли. Ведущий читает заданный текст, актеры изображают прочитанное. Театр-экспромт хорош тем, что является сюрпризом для всех и, как правило, вызывает бурю смеха и положительных эмоций. В завершение постановки театра-экспромта можно провести награждение в стиле вручения премии «Оскар», вручив «Золотых зайцев» в шуточных номинациях: лучший режиссер-постановщик, король экспромта, гений эпизода, гуру спецэффектов, актриса года, гениальное эхо, король деревьев, лучший снег года и т.д.

...Пошел Снег. И в дремучем лесу среди могучих Деревьев поселился Снеговик. Он дружил с Вороной, играл с Ветерком и Эхом. Но Снеговик никогда не видел солнца. Ворона ему рассказывала, какое солнце доброе и ласковое. И Снеговик очень хотел поздороваться с Солнышком. И вот Снеговик решил идти к открытой Поляне, чтобы увидеть Солнце. Снеговик пробирался к Поляне между деревьями. Деревья мешали ему своими ветками, а Снег скрипел под ногами. Снеговик вышел на Поляну и увидел Солнце. Солнце протянуло к нему свои лучики, Снеговик зажмурился от удовольствия. А Солнышко всё больше обнимало Снеговика своими лучами и ласково его грело. Птички пели в лесу. Эхо разносило по ветру их красивое пение, а Ветерок носился между деревьями и щекотал всех. Снеговик был так счастлив. Вдруг Ворона громко каркнула и Эхо разносило карканье по всему лесу.

Тут Снеговик почувствовал, что с его Носа капает Вода и Нос медленно тает. Снеговик расстроился и заплакал. Тут на полянку Выскочил зайчик. Он тоже пришел погреться под лучами Солнышка. Зайчик увидел Снеговика без Носа и решил ему помочь. Он вместо Носа подарил ему Морковку. И Снеговик стал таким красивым. Засиял и заплясал от счастья. Так они танцевали с Зайчиком. Снег скрипел, Ветерок всех щекотал, Деревья весело покачивали в такт своими ветками. Птички пели. Ворона каркала. Эхо разносила все звуки по лесу. А Солнышко всех обнимало своими ласковыми лучами. И все были счастливы...



## КОТЁНОК И ЩЕНОК

Сегодня КОТЁНОК впервые вышел из дому во двор. Было тёплое, летнее утро. СОЛНЦЕ раскидывало свои лучи во все стороны. КОТЁНОК уселся на крылечке и стал щуриться на солнце.

Вдруг его внимание привлекла ВОРОНА, которая прилетела и села на забор. КОТЁНОК медленно сполз с крылечка и стал подкрадываться к птице. А ВОРОНА каркала без остановки. КОТЁНОК высоко подпрыгнул, но ВОРОНА ловко увернулась и улетела. Ничего не вышло.

КОТЁНОК стал оглядываться по сторонам в поисках новых приключений. Дул лёгкий ВЕТЕРОК и гнал по земле БУМАЖКУ. БУМАЖКА громко шуршала. КОТЁНОК схватил её, поцарапал немного, покусал и, не найдя в ней ничего интересного, отпустил. БУМАЖКА улетела, подгоняемая ВЕТРОМ.

И тут КОТЁНОК увидел УТКУ. Она, переваливаясь, важно шла по двору. Затем остановилась, захлопала крыльями и пропела свою громкую песню. Недолго думая, КОТЁНОК бросился к утке и схватил её за хвост. Но УТКА так больно ущипнула КОТЁНКА, что тот заорал истошным криком и побежал обратно на крыльцо.

А тут откуда ни возьмись появился соседский ЩЕНОК. Припадая на передние лапы, он громко залаял на КОТЁНКА, а потом попытался его укусить. КОТЁНОК в ответ громко зашипел, выпустил когти и ударил ЩЕНКА по носу. ЩЕНОК убежал, жалобно поскуливая.

КОТЁНОК почувствовал себя победителем. Он почесал задней лапой за ухом, растянулся на крылечке во весь рост и заснул. Что ему снилось, мы не знаем, но КОТЁНОК почему-то всё время дёргал лапой и шевелил усами во сне.

СОЛНЦЕ сияло, дул лёгкий ВЕТЕРОК, было тёплое летнее утро!

## Выявления артистических способностей

*Выявления артистических способностей у детей строится на основе экспертных оценок Лосева А.А..*

### **Методы диагностирования:**

1. Наблюдения за ребенком в процессе игровой, театрализованной деятельности, во время выступлений на утренниках, праздниках.
2. Беседа с ребенком. Беседа с родителями. Беседа с воспитателями.
3. Анкетирование родителей.
4. Обработка полученных данных.

### **Анкета на выявление артистически способных детей.**

<i>Критерии</i>	<i>баллы</i>
1. Легко входит в роль другого человека, персонажа.	
2. Может разыграть драматическую ситуацию , изобразив какой-нибудь конфликт.	
3. Может легко рассмешить, придумывает шутки, фокусы.	
4. Хорошо передает чувства через мимику, пантомимику, жесты.	
5. Меняет тональность и силу голоса, когда изображает другого человека, персонажа.	
6. Интересуется актерской игрой, пытается понять её правила.	
7. Создает выразительные образы с помощью атрибутов, элементов костюмов.	
8. Создает оригинальные образы.	
9. Выразительно декламирует.	
10.Пластичен.	
Итого	

Каждому утверждению необходимо дать оценку по 5-бальной системе.

5 баллов- качество сильно выражено

4 балла-выражено выше среднего

3 балла- выражено средне

2 балла- выражено слабо

1 балл- выражено незначительно

0 баллов- совсем не выражено

Количество баллов суммируется и делится на количество вопросов.

### **Обработка данных по анкете:**

Составить графическое изображение. На горизонтальной оси обозначают области проявления способностей, а на вертикальной - отмечают полученную по каждой области сумму баллов и выстраивают кривую - профиль способностей ребенка.

Данную анкету предлагается заполнить и педагогам и родителям.

Для выявления у ребенка артистических способностей, предлагаем разыграть игровую ситуацию, при этом наблюдаем, как ребенок двигается, проявляет эмоции, чувства, выразительность, фантазию, меняет силу голоса, тональность. Наблюдаем, как ребенок создает оригинальные образы, насколько ему интересен сам процесс актерской игры. Во время музыкальных номеров смотрим на пластичность, на умение слышать и понимать настроение произведения.

Для выявления артистических способностей можно использовать театрализованные упражнения на способность выражать эмоциональное состояние персонажа в движениях, умение передавать мимику – в выразительных движениях мышц лица, в пантомимике - выразительных движениях всего тела, в вокальной мимике - выразительности речи.

#### ***Упражнения на вокальную мимику.***

- 1). Упражнения для расслабления мышц речевого аппарата, формирования правильного дыхания : "В саду" "Лисичка в саду" "Насос" "Отдыхаем".
- 2). Упражнения, помогающие поработать над интонацией и тембром голоса (поможет ребенку заговорить голосом волка, мышки, чайника, медвежонка, дождика): "Приехали в гости" "Здравствуйте" "Настроение" "Как хочу, так говорю"
- 3). Выявление чувств, воображения, выразительности движений: этюды "Добрый мальчик" "Спи, Танюша" "Посещение больного"
- 4). Выявить, насколько ребенок раскован, смел, уверен в себе, помогут игровые упражнения: "Резинка" "Здравствуйте" "Я - Алла Пугачева" "Нарисуем солнышко". Эти упражнения помогают снять эмоциональное напряжение, развивают выразительность, фантазию.

#### ***Упражнение на выразительность мимики***

Упражнения, этюды, игры: "Кривляки" "Представьте себе" "Что в коробочке" "Куда мы попали" "Удивление" "Ласка" "Нарисуй портрет"

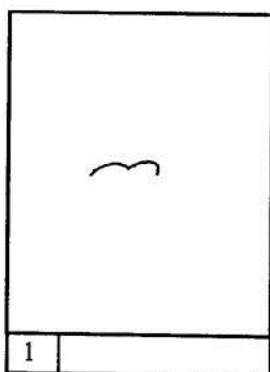
#### ***Упражнение на выразительность движений тела:***

Игры, этюды: "Походка" "На стуле" "Кошка" "Лето" "Кто я?" "Сказка"

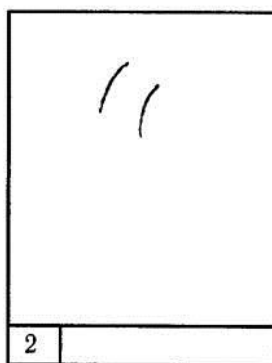
**Тест Торренса**

Предлагаемый вариант теста Торренса представляет собой набор картинок с некоторым набором элементов (линий), используя которые испытуемым необходимо дорисовать картинку до некоторого осмысленного изображения. В данном варианте теста используется 6 картинок, выбранных из 10 оригинальных.

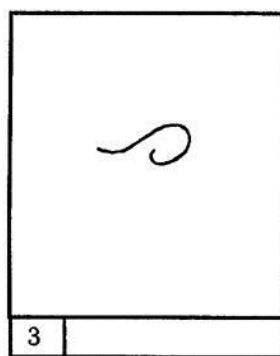
Картинка № 1



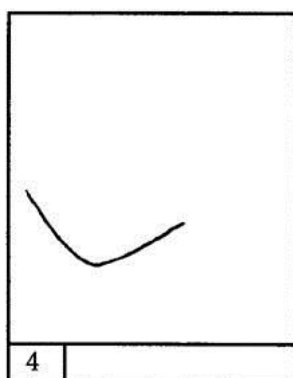
Картинка № 2



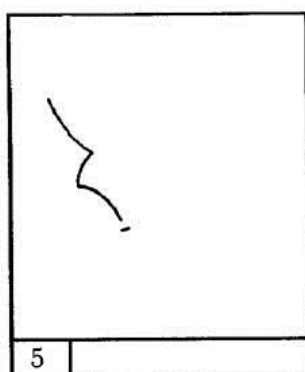
Картинка № 3



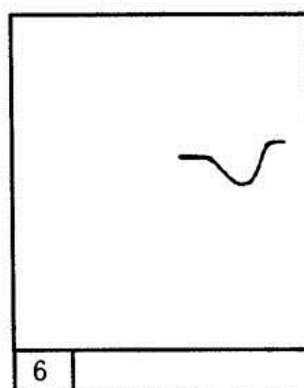
Картинка № 4



Картинка № 5



Картинка № 6



**ОЦЕНОЧНЫЙ ЛИСТ КРАТКОГО ТВОРЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ**

№	Фамилия	Беглость	Гибкость	Оригинальность	Разработанность
1					
2					
3					
4					
5					

Выводы

## Приложение №3

### ДИАГНОСТИКА ОПОСРЕДОВАТЕЛЬНОЙ ПАМЯТИ

дата проведения \_\_\_\_\_

количество воспитанников \_\_\_\_\_

#### Заключение

Очень высоко развитая опосредованная память -

Высоко развитая опосредованная память -

Средне развитая опосредованная память -

Низко развитая опосредованная память -

дата проведения \_\_\_\_\_

количество воспитанников \_\_\_\_\_

#### Заключение

Очень высоко развитая опосредованная память -

Высоко развитая опосредованная память -

Средне развитая опосредованная память -

Низко развитая опосредованная память

Выводы об уровне развития :

---

---

---

---

---