

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКИЙ ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР «РОДНИК»

Согласовано:

Методический совет
От «12» марта 2019 г.
Протокол № 3

Утверждаю:

Директор МОУ ДО ДЭЦ «Родник»

А.В. Киселева

«12» марта 2019 г.

Принята на заседании Педагогического совета

Протокол № 3

«12» марта 2019 г.

Социально-педагогическая направленность

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Организаторы досуга «Игрокласс»»

Возраст детей: 7-10 лет

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:

Костерина Татьяна Константиновна,
педагог дополнительного образования

Ярославль, 2019 г.

Оглавление

1. Пояснительная записка.....	2
2. Цель и задачи программы.....	3
3. Особенности комплектования групп. Сроки и режим реализации программы.....	4
4. Формы и режим занятий.....	4
5. Ожидаемые результаты.....	4
6. Учебно-тематический план	5
7. Содержание программы.....	6
8. Обеспечение программы.....	8
9. Мониторинг образовательных результатов.....	10
10. Итоговая аттестация.....	11
Список информационных источников	12

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа объединения «Игрокласс» относится к социально-педагогической направленности. Программа позволяет обучающимся открыть собственные возможности через игровую деятельность, научиться активному взаимодействию со сверстниками, приобщиться к организованному досугу.

Актуальность. Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами, регулирующими образовательную деятельность:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (№ 279-ФЗ от 29.12.2012)

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1008 от 29.08.2013 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- «Санитарно-эпидемиологические правила и нормы Сан Пин 2.4.4.3172-14»

- Концепция развития дополнительного образования детей (Утверждена распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 года, № 1726-р)

Согласно Федеральному Закону «Об образовании в Российской Федерации» дополнительное образование детей направлено на: формирование и развитие творческих способностей; удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном, физическом совершенствовании; формирование культуры здорового и безопасного образа жизни; укрепление здоровья; организацию свободного времени.

Концепция развития дополнительного образования детей направлена на воплощение в жизнь миссии дополнительного образования как социокультурной практики, развития мотивации подрастающих поколений к познанию, творчеству и спорту, превращение феномена дополнительного образования в подлинный системный интегратор открытого вариативного образования, обеспечивающего конкурентоспособность личности, общества и государства.

Актуальность программы «Игрокласс» обусловлена потребностью общества в творческой личности и потребностью детей в самосовершенствовании.

Доминирующие виды досуговой деятельности большинства детей – встречи с друзьями, общение в социальных сетях, компьютерные игры. Реализация потребности в культурном досуге в настоящее время ограничена всеобщей коммерциализацией этой сферы общественной жизни.

Занятия детей в учреждении дополнительного образования доступны для каждого желающего.

Программа объединения «Игрокласс» направлена на вовлечение детей младшего школьного возраста в организованную досуговую деятельность, на формирование социально-активной личности.

Педагогическая целесообразность. Для младшего школьника игровая деятельность имеет важное значение. С помощью игры ребенок глубже познает смысл значений многих вещей, овладевает общественными мотивами поведения, учится подчинять свое поведение правилам. Игровая деятельность способствует развитию всех познавательных процессов ребенка. Игра выполняет функцию, направленную на самоорганизацию, самоутверждение, самоопределение и самореализацию личности младшего школьника

Способности, приобретенные и совершенствуемые в игровом процессе, помогают лучше ориентироваться в жизненных ситуациях, легче и быстрее находить верные решения и адаптироваться к окружающим изменениям.

За время освоения программы дети познакомятся с такими формами досуга как игра, конкурс, праздник.

Участие в играх и конкурсах позволяет детям лучше узнать друг друга, научиться взаимодействию со сверстниками; тренирует внимание, память, волю, творческие способности, умение правильно излагать мысли, что так необходимо для детей, которые только начинают адаптироваться к новому этапу своей жизни – школе.

Игры со словами формируют кругозор и словарный запас ребенка, игры со скороговорками и упражнения артикуляционной гимнастики способствуют развитию речевого аппарата детей.

Участвуя в подвижных играх и конкурсах, дети получают возможность отдохнуть от занятий в школе и переключиться на полезную игровую деятельность

Участвуя в играх вместе с другими детьми, ребенок учится работе в команде, коммуникабельности и терпимости к ошибкам других, решению общих задач и проблем, распределению обязанностей и разделению ответственности. Игровые задачи, поставленные перед группой, способствуют лучшей социализации детей. В игре, благодаря возникающей необходимости идти на компромиссы, уступать, прислушиваясь к мнению других участников и учитывая его, формируются основы правильного социального поведения.

Во время занятий дети не только узнают множество различных игр и конкурсов, участвуют в них, но и получают возможность попробовать себя в роли организаторов и ведущих.

Принципы обучения:

- доступности
- добровольности и заинтересованности
- сотрудничества, активности

В процессе реализации программы используются методы:

- иллюстративно – демонстративный (по принципу «делай, как я»)
- практический (по принципу «учимся, играя»)

2. Цель и задачи дополнительной образовательной программы.

ЦЕЛЬ: Развивать духовно-нравственные качества личности, творческую активность обучающихся через игровую деятельность.

ЗАДАЧИ:

- Знакомить с разнообразными играми и конкурсами, правилами их проведения
- Развивать умения коллективного взаимодействия и организаторские способности
- Формировать навыки культурного общения и поведения в досуговой деятельности.

Отличительные особенности программы.

Отличительной особенностью программы является то, что через игровую деятельность обучающиеся включаются в активный творческий процесс, учатся общаться в коллективе сверстников.

Программа не требует от обучающихся специальных навыков, физических данных, доступна в изучении, легко осваивается. Игра, как вид деятельности, доступна всем без исключения. В игре активизируется проявление творческих и лидерских, организаторских качеств, устанавливается эмоциональный контакт педагога с обучающимися, формируется интерес к занятиям.

Данная программа выявляет заинтересованных детей, склонных к организаторской деятельности, для дальнейшего обучения по программе «Организаторы досуга «Вместе».

При разработке программы изучены дополнительные образовательные Программы: мастерская организаторов досуга «Досуг для себя и для других» (автор Давыдова Л.А.), «Играем вместе» (автор В. Васильева)

В разделе программы «Учимся говорить красиво» используются методики:

- «Основы дикции» А.М Бруссер;
- дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой.

3. Особенности комплектования групп.

Сроки и режим реализации программы

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы

В реализации данной программы участвуют дети 7-10 лет.

Возрастные особенности:

Для детей младшего школьного возраста важны новые отношения с взрослыми и сверстниками, включение в новый вид деятельности, им нравится быть вместе и участвовать в групповой деятельности и в играх. Они дружелюбны, эмоциональны, склонны к фантазированию, любознательны, но не умеют долго концентрировать свое внимание на чем-либо. Игровая деятельность подходит для развития и воспитания детей данного возраста.

Сроки реализации программы

Срок реализации программы – 2 года.

Разделы программы

Содержательная часть программы состоит из 3 направлений:

1. Теория
2. Практические занятия
3. Подготовка к конкурсам и выступлениям.

4. Формы и режим занятий.

Формы занятий: беседа, тренинг, игра, конкурс, самостоятельная работа, репетиция, выступление.

Занятия проводятся по утвержденному расписанию 1 раз в неделю.

Продолжительность занятия – 1 академический час.

5. Ожидаемые результаты.

В результате освоения программы каждый ребенок должен проявить себя не только активным участником игр и конкурсов, но и попробовать себя в роли организатора, ведущего игры, получить возможность выхода за рамки группового занятия на зрительскую аудиторию.

Во время подготовки и проведения игр, у участников объединения воспитывается личная культура взаимоотношений (сопереживание, поддержка), культура речи и движения, актерские качества, способность взаимодействия с участниками своего объединения и участниками других объединений.

Ожидаемые результаты

- Знание разнообразных игр и правил их проведения
- Способность выполнять правила игры и контролировать выполнение правил другими.
- Умение включиться в коллективную деятельность
- Проявление активности на занятии, выдержки, терпения, смелости, решительности и стремления к цели
- Наличие культуры поведения на занятии, доброжелательного отношения к сверстникам во время игровой деятельности.

Способы проверки:

- вводный опрос
- контрольный тест «Азбука игр и развлечений» (приложение 2)

- наблюдение за участием каждого ребенка в коллективной игровой деятельности с фиксацией результатов в таблице наблюдений (приложение 1)
- открытые занятия
- рефлексия.

6. Учебно-тематический план.

1-й год обучения

№п/п	Название разделов и тем	Количество часов		
		1- й год обучения		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	0,5	0.5	1
2	Игровой тренинг	2	12	14
3	Учимся играть	3	12	15
4	Подготовка к конкурсам и выступлениям	0,5	4,5	5
5	Итоговое занятие	-	1	1
Всего часов		6	30	36

2-й год обучения

№п/п	Название разделов и тем	Количество часов		
		2 - й год обучения		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	0,5	0.5	1
2	Игровой тренинг	2	12	14
3	Учимся играть	3	12	15
4	Подготовка к конкурсам и выступлениям	0,5	4,5	5
5	Итоговое занятие	-	1	1
Всего часов		6	30	36

7. Содержание программы 1-й год обучения

Раздел 1. Введение

Теория: Инструктаж по правилам безопасного поведения на занятиях.

Практика: Вводный опрос. Игровая программа «Будем знакомы!»

Раздел 2. Игровой тренинг

Теория: Беседа «Что такое тренинг?», разъяснение упражнений тренинга.

Практика: Упражнения на развитие дыхания, правильной артикуляции, голосового диапазона: («свечка», «насос», «лошадка», «комар», «колокола», «бутончик - улыбка», «пинг-понг», «яблоко», «одуванчик», «змейка», «качели», «болванчик», «трубочка», «часики»). Упражнения на развитие памяти, внимания: «Снежный ком», «Тонущий корабль», «Сочини сказку», «Что изменилось?», «Четыре стихии», «Самый внимательный», «съедобное – несъедобное», «Сломанный телефон», «Кто позвал?», «Радиограмма», «Вопрос-ответ», «Цепочка слов», Считалки

Раздел 3. Учимся играть

Теория. Беседа «Игра – дело серьезное». Объяснение содержания игры. Объяснение правил игры. Обсуждение правил поведения в игре.

Практика. Разучивание, проведение игр: игры в кругу «на лавочке», подвижные игры, командные игры.

Раздел 4. Подготовка к конкурсам и выступлениям

- Городской конкурс малых театральных форм «Глагол»,
- Городской конкурс игровых программ
- Выступления на мероприятиях, концертах в течение учебного года
- Другие конкурсы и мероприятия различного уровня, где могут принять участие обучающиеся.

Раздел 5. Итоговое занятие

Теория: Подведение итогов учебного года

Практика: Игра «Аукцион игр и развлечений» - промежуточная аттестация

Содержание программы 2-й год обучения

Раздел 1. Введение

Теория: Инструктаж по правилам безопасного поведения на занятиях. Знакомство с программой на новый учебный год.

Практика: Игровая программа «Мы снова вместе!»

Раздел 2. Игровой тренинг

Теория: Беседа «Для чего необходим тренинг», разъяснение упражнений тренинга.

Практика: Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. Дикционная разминка.

Упражнения на развитие мышления, воображения: «Подобрать слово», «Закончи фразу», «Назови одним словом», «Рисование в воздухе», «Доскажи словечко», «Люблю – не люблю», «Перевертыши», «Пойми меня», «Крокодил», «Волшебный стул». Разучивание, проговаривание скороговорок, задания со скороговорками. Конкурс скороговорок.

Раздел 3. Учимся играть

Теория: Беседа «Быть ведущим – это здорово!» Требования к ведущему игры. Выбор ведущего.

Практика: Разучивание, проведение игр: общеразвивающие, народные, музыкальные, театральные, игры-импровизации.

Раздел 4. Подготовка к конкурсам и выступлениям

- Городской конкурс малых театральных форм «Глагол»,

- Городской конкурс игровых программ

- Выступления на мероприятиях, концертах в течение учебного года

- Другие конкурсы и мероприятия различного уровня, где могут принять участие обучающиеся.

Раздел 5. Итоговое занятие

Теория: Подведение итогов учебного года

Практика: «Фестиваль игр и затей» - итоговая аттестация

8. Обеспечение программы.

Перечень тем, занятий	Методическое обеспечение		
	Форма занятия	Используемые приемы и методы. Дидактическое, техническое оснащение	Форма подведения итогов
1. Вводное занятие	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Беседа ▪ Игра ▪ Презентация ▪ инструктаж 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Словесные, демонстрационные. ▪ Игры на знакомство ▪ Инструкции по безопасному поведению ▪ Игровой реквизит, ноутбук. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Опрос
2. Игровой тренинг	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Беседа ▪ Показ ▪ Игра ▪ Упражнение 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Словесные, демонстрационные ▪ Выполнение упражнений ▪ Методика коллективного творческого дела ▪ Создание ситуации успеха ▪ Тематические подборки игр ▪ Разработки тренингов по сценической речи актерскому мастерству ▪ Таблицы по сценической речи, ▪ Карточки со скороговорками ▪ Игровой реквизит ▪ Ноутбук, колонки. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Контрольное задание ▪ Открытое занятие ▪ Рефлексия
3. Учимся играть	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Беседа с обсуждением ▪ Копилка знаний ▪ Аукцион идей ▪ Практическое занятие 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Словесные, демонстрационные ▪ Практическое занятие по проведению игр ▪ Создание ситуации успеха 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Открытое занятие ▪ Проведение игры ▪ Рефлексия ▪ Отзывы зрительской аудитории

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Игра ▪ Репетиция ▪ Выступление 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Методика коллективного творческого дела ▪ Тематические подборки по различным видам игр. ▪ Сценарии игровых программ ▪ Видео-материалы ▪ Реквизит ▪ Костюмы ▪ Звуковая аппаратура 	
6. Подготовка конкурсам и выступлениям	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Беседа ▪ Практическое занятие ▪ Аукцион идей ▪ Репетиция ▪ Выступление 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Методика коллективного творческого дела ▪ Создание ситуации успеха ▪ Положения о конкурсах, фестивалях ▪ Репертуарные сборники, сценарии ▪ Костюмы, реквизит 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Результаты конкурсных выступлений ▪ Рефлексия ▪ Отзывы зрителей и участников
7. Итоговое занятие	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Беседа с обсуждением ▪ Игра ▪ Аукцион ▪ Фестиваль 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Словесные ▪ Выполнение творческих заданий ▪ Карточки с вопросами и заданиями 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Рефлексия ▪ Анкетирование

9. Мониторинг образовательных результатов.

Формы подведения итогов реализации программы.

Итоги реализации программы подводят итоговые занятия: «Аукцион игр и развлечений» (в конце 1-го года обучения – промежуточная аттестация), «Фестиваль игры» (в конце 2-го года обучения – итоговая аттестация), на которых в игровой форме участники объединения демонстрируют полученные на занятиях теоретические и практические знания, умения, навыки.

Полученные знания, умения и навыки по основам сценической речи и актерского мастерства дети демонстрируют на открытых занятиях.

Главный итог реализации данной программы – активное участие обучающихся в досуговых мероприятиях, где проявляются их организаторские и исполнительские способности, а также мотивация к дальнейшему освоению организаторского искусства для активного применения в своей социальной практике.

Задача	Критерий	Показатель	Метод
1. Знакомить с разнообразными играми и конкурсами, правилами их проведения	- Уровень знаний форм досуговой деятельности	- Количество форм досуга, известных обучающимся - Степень владения особенностями различных форм досуга, алгоритмом их проведения	-Тест «Азбука игр и затей» - Наблюдение - Игра-тест
2. Развивать умения коллективного взаимодействия и организаторские способности	- Уровень сформированности интереса к играм и их проведению -Уровень сотрудничества в процессе проведения совместных дел.	- Количество проведенных игр - Степень активности обучающихся в подготовке и проведении игр и конкурсов -Количество мероприятий, подготовленных совместно	- Учет (подсчет, статистика) -Наблюдение - Учет (подсчет, статистика)
3.Формировать навыки культурного общения и поведения в досуговой деятельности.	-Уровень доброжелательного отношения между участниками объединения	- Степень развития личностных качеств (вежливость, общительность, взаимопомощь, доброжелательность, отсутствие	- Наблюдение

	- Уровень сформированности исполнительской культуры	конфликтов и др.) - Степень владения основами сценической речи и актерского мастерства	- Наблюдение
--	---	---	--------------

10. Аттестация обучающихся.

Формой проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся является итоговое занятие.

На итоговом занятии 1 года обучения участники объединения участвуют в игре «Аукцион игр и развлечений», где демонстрируют полученные на занятиях знания различных игр и конкурсов, их отличительные особенности. (Приложение 2)

Итоговое занятие 2 года обучения «Фестиваль игр и затей» является итоговой аттестацией обучающихся, проводится в форме показа проведения отдельных игр, где каждый обучающийся проявляет себя как в роли участника игры, так и в роли ведущего игры, демонстрирует свои организаторские и исполнительские способности.

СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ

Список литературы для педагога:

1. Агамова Н. С. Сборник игр и развлечений по традиционной народной культуре / Н. С. Агамова, - М.: Издательство Гос. респ. центр русского фольклора, 1995. 174 с.
2. Андриянова-Голицына И.А. Театр: Детская энциклопедия / И.А. Андриянова-Голицына - М.: ООО Издательство АСТ. 2002. 399с.
3. Бруссер А.М. Основы дикции: (практикум).- М.: Реглант,2005.-100 с.
4. Головин Б.Н. Основы культуры речи.- М., 1995.
5. Григорьев Д. Внеурочная деятельность школьников / Д. В. Григорьев - М.: Просвещение, 2010. – С. 223
6. Дополнительное образование детей: учебное пособие для вузов /Под ред. О.Е. Лебедева. – М., 2000.
7. Золотарева А.В. Дополнительное образование детей: Теория и методика социально-педагогической деятельности –Ярославль: Академия развития, 2004.
8. Каникулы: игра, воспитание (о педагогическом руководстве игровой деятельностью школьников) /Под ред. О.С.Газмана.- М.: Просвещение.
9. Моторин В Во что играют дети? // Воспитание школьников. – 2001, №5, с 36-37.
- 10.Петрусинский В.В. Игры: обучение, тренинг, досуг/ В.В. Петрусинский - М.: Издательство: ЭНРОФ, 1995.- С. 93
11. Шмаков С.А. Игры учащихся – феномен культуры.- М., 1994.
- 12.Шмаков С.А. Игры, потехи, забавы, утехы. /С.А. Шмаков. – Липецк: Ориус, 1994 – 128 с.
- 13.Щетинин М. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой.- М.:Метафора, 2008.- 128 с.

Список литературы для обучающихся:

1. Андриянова-Голицына, И.А. Театр: Детская энциклопедия / И.А. Андриянова-Голицына - М.: ООО Издательство АСТ. 2002. С. 399
2. Афанасьев С.П., Коморин С.В. Триста творческих конкурсов. - Кострома, 1999.
3. Командные игры-испытания. Сборник игр. Кипарис. Автор-составитель Ю.Д. Беляков – М.,2005.
4. Панкеев И. Русские народные игры. - М., 1998.
5. Фришман И.И. Выигрывает тот, кто играет! - Н.Новгород: Педагогические технологии, 2001.

Электронный ресурс:

- Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»; Режим доступа:<http://festival@1september.ru>, свободный. (Дата обращения 03.09.2018 г.; 05.09.2018 г.; 07.09.2018 г.)
- Общеразвивающие программы. - Социальная сеть работников образования «Наша сеть»; Режим доступа:<http://portal.ru>, свободный. (Дата обращения: 04.09.2018 г.; 8 05.09.2018 г., 10.09.2018 г., 12.09.2018г.)
- Методические разработки, программы. - Бесплатный школьный портал Про Школу.ру; Режим доступа:<http://proshkolu.ru>, свободный. (Дата обращения:10.09.2018г.; 11.09.2018 г.; 12.09.2018 г., 17.09.2018г.)
- Методические разработки, программы. - Сайт театральной студии «Парус»; Режим доступа:<http://teatralnayastydiyaparus.ru>, свободный. (Дата обращения:10.09.2018г.; 11.09.2018 г.; 12.09.2018 г. 19.09.2018 г.) Игровая деятельность.

ПРИЛОЖЕНИЯ

**Таблица наблюдения за участием обучающихся объединения «Игроклас»
в досуговых мероприятиях**

Ф.И. обучающегося	Название мероприятия								
	Ведущий	Персонаж	Помощник	Ведущий	Персонаж	Помощник	Ведущий	Персонаж	Помощник
1.									
2.									
3.									
4.									
5.									
6.									
7.									
8.									
9.									
10.									
11.									
12.									

Условные обозначения:

+ отлично справился с заданием

± есть замечания

- не справился с заданием

На основании данных таблиц за 2 года обучения можно проследить динамику задействованности обучающегося в подготовке и проведении мероприятий, а также качество его участия.

Контрольный тест «Азбука игр и развлечений»

Задание: напротив каждой буквы напишите все известные вам досуговые формы на данную букву.

А	
Б	
В	
Г	
Д	
Е	
Ж	
З	
И	
К	
Л	
М	
Н	
О	
П	
Р	
С	
Т	
У	
Ф	
Х	
Ц	
Ч	
Ш	
Э	
Ю	
Я	

Контрольный тест «Азбука игр и развлечений» (примерные ответы)

А	Аукцион, Али-Баба, Арам-сам-сам, Ассоциации
Б	Белки-орешки, Братцы-кролики, Бой скороговорок
В	Воробьи – вороны, Ветер дует на того...Вышибалы, Волшебный стул, Викторина, Вопрос-ответ, Вытяни скакалку
Г	Горелки, Города, Горячо-холодно, Гадания, Головоломка
Д	Дамы-кавалеры, Давайте познакомимся, Дракон
Е	Если бы я был..., Ёжики
Ж	Жмурки, Желания
З	Загадка, Закличка, Золотые ворота, Золушка, Здравствуй друг...
И	Игра, игротека,
К	Квест, Колечко, Каравай, Крокодил, Кошки-мышки, Кто позвал, Казаки – разбойники, Классики
Л	Люблю - не люблю, Летела корова, Лото, Лабиринт
М	Море волнуется, Мафия, Молекулы, Морской бой, Музыкальный стул, Монополия
Н	Ночь-день, Нарисуй – передай другому.
О	Остров
П	Полоса препятствий, Поединок, Песенный турнир, Путаница, Пойми меня, Прятки
Р	Ребус, Ринг, Ромашка, Ремешок, Ручеек
С	Сломанный телефон, Снежный ком, Сантики-Лимпопо, Садовник, Сочини сказку, Сбор грибов, Самый ловкий, Съедобное-несъедобное, Салки, Светофор, Считалки
Т	Турнир (рыцарей, эрудитов), Третий – лишний, Тонущий корабль
У	У медведя во бору, Улитка, Удержи воздушный шар, У оленя дом большой, Угадай персонаж по описанию, Угадай мелодию
Ф	Фестиваль, Фанты
Х	Хоровод, Хали – холо, Хвост Дракона
Ц	Цепочка слов, Цапля на болоте
Ч	Четыре стихии, Что изменилось, Чепуха
Ш	Шествие (карнавальное, факельное), шоу, Штандер – стоп.
Э	Экскурсия, эрудицион, эстафета
Ю	юморина
Я	Ярмарка, Я знаю пять имен...

Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой.

Александра Николаевна Стрельникова (1912-1989) – оперная певица, театральный педагог, автор уникальной дыхательной гимнастики.

Еще при жизни Стрельниковой, упражнения разработанной ею гимнастики пользовались фантастической популярностью у артистов. Достаточно было перед выступлением в течение десяти минут подышать «по Стрельниковой», и голос звучал чище, ярче, звонче. Людмила Касаткина, Армен Джигарханян, Маргарита Терехова, Андрей Миронов, Лариса Голубкина, Татьяна Васильева и многие другие знаменитые актеры брали у А.Н. Стрельниковой уроки постановки голоса. Александра Николаевна давала уроки вокала и звездам эстрады. У неё занимались Алла Пугачёва, София Ротару, Лайма Вайкуле. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, созданная ею для певцов и артистов, уникальна по своим лечебным свойствам и исцеляет от многих болезней, чрезвычайно благотворно влияет на организм в целом:

- Восстанавливает нарушенное носовое дыхание,
- Улучшает дренажную функцию бронхов,
- Способствует рассасыванию воспалительных образований,
- Положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани,
- Налаживает нарушенные функции сердечно-сосудистой системы, укрепляет весь аппарат кровообращения,
- Исправляет развившиеся в процессе заболеваний различные деформации грудной клетки и позвоночника,
- Способствует восстановлению нарушенных в ходе болезни нервных регуляций со стороны нервной системы,
- Повышает общую сопротивляемость организма, его тонус, улучшает нервно-психическое состояние.

В дыхательной гимнастике Стрельниковой очень важно научиться не думать о выдохе! Активен только вдох, выдох пассивен.

Основной комплекс дыхательных упражнений

Упражнение «Ладочки» (разминочное)

Исходное положение: встать прямо, показать ладочки зрителю, локти опустить – поза экстрасенса.

Короткий, шумный, активный вдох носом и одновременно сжимаются ладочки в кулачки (хватательное движение). Руки неподвижны, сжимаются только ладочки. Сразу после активного вдоха выдох уходит свободно и легко через нос или через рот. В это время кулачки разжимаются.

Упражнение «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 кулаки разжимаются, пальцы широко растопыриваются. На выдохе – вернуться в исходное положение.

Упражнение «Насос» («накачивание шины»)

Исходное положение: встать прямо, руки опущены. Наклоняясь к полу, делаем короткий шумный вдох, в конечной точке наклона «понюхаем пол». Слегка приподнимаясь, но не выпрямляясь полностью – в этот момент абсолютно пассивно уходит выдох через нос или через рот.

Упражнение «Кошка» (приседания с поворотом)

Исходное положение: встать прямо, руки опущены. Делаем легкие, пружинистые танцевальные приседания, одновременно поворачивая туловище то вправо, то влево. Кисти рук на уровне пояса. При повороте вправо и влево с одновременным коротким шумным вдохом делаем руками хватательные движения. Голова поворачивается вместе с корпусом, колени пружинистые, спина прямая. В промежутке между приседанием-поворотом, выпрямляем колени, выдох пассивно уходит при выпрямлении. Упражнение «Кошка» можно делать и сидя.

Упражнение «Обними плечи» (вдох на сжатии грудной клетки)

Исходное положение: встаньте прямо, руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч кистями друг к другу. Шумный вдох – руки идут навстречу друг другу и обнимают плечи. Руки двигаются параллельно, а не на крест. Сразу после короткого вдоха руки расходятся в стороны, но не до исходного положения, в этот момент на выдохе абсолютно свободно выходит воздух.

Упражнение «Большой маятник» («Насос» + «Обними плечи»)

Исходное положение: встаньте прямо. Слегка наклонитесь к полу (руки тянутся к коленям, но не опускаются ниже них) – вдох. И сразу без остановки слегка откиньтесь назад (чуть прогнувшись в пояснице), обнимая себя за плечи, - тоже вдох. Выдох уходит пассивно между двумя вдохами – движениями.

Упражнение «Повороты головы»

Исходное положение: встаньте прямо. При повороте головы вправо, влево – короткий шумный вдох. Выдох уходит в промежутке между вдохами посередине (голова при этом не останавливается. Шея не напрягается, туловище неподвижно, плечи не поворачиваются вслед за головой.

Упражнение «Ушки» («Ай-ай»)

Исходное положение: встаньте прямо. При наклоне головы вправо и влево – короткий шумный вдох носом.

Выдох уходит пассивно в промежутке между вдохами, голова при этом посередине не останавливается.

Упражнение «Маятник головой» или «Малый маятник».

Исходное положение: встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч.

Опустите голову вниз, посмотрите на пол – вдох. Откиньте голову вверх, посмотрите на потолок – вдох.

Выдох уходит пассивно в промежутке между вдохами, но голова при этом не останавливается, шея не напрягается.

Упражнение «Шаги».

Передний шаг

Исходное положение: встаньте прямо, руки опущены вдоль тела.

На вдохе - попеременно поднимаем то правую, то левую ногу, согнутые в коленях на уровень живота и руки делают легкие встречные движения на уровне пояса.

Выдох – в промежутке.

В этом упражнении важно слегка приседать, как бы танцуя рок-н-ролл. Спина должна быть абсолютно прямой.

Задний шаг

То же самое, только ноги поднимаются назад, как бы ударяя себя пятками по ягодицам.

Считалки

Дикционная разминка.

ПИ – ПЭ – ПА – ПО – ПУ – ПЫ

БИ – БЭ – БА – БО – БУ – БЫ

ПИБ – ПЭБ – ПАБ – ПОБ – ПУБ – ПЫБ

БИП – БЭП – БАП – БОП – БУП – БЫП

ВИ – ВЭ – ВА – ВО – ВУ – ВЫ

ФИ – ФЭ – ФА – ФО – ФУ – ФЫ

ВИФ – ВЭФ – ВАФ – ВОФ – ВУФ – ВЫФ

ФИВ – ФЭВ – ФАВ – ФОВ – ФУВ – ФЫВ

ВИП – ВЭП – ВАП – ВОП – ВУП – ВЫП

ПИФ – ПЭФ – ПАФ – ПОФ – ПУФ – ПЫФ

- Купи кипу пик.
- Бык тупогуб, тупогубенький бычок, у быка белая губа была тупая.
- Водовоз вез воду из-под водопровода.

КИ–ГИ–ХИ, КИ–ГЭ–ХЭ,

КА–ГА–ХА, КО–ГО–ХО

КИГ – КЭГ - КАГ – КОГ – КУГ - КЫГ

ГИК – ГЭК – ГАК – ГОК – ГУК - ГЫК

ХИ-ХИ-ХИ, ХЭ-ХЭ-ХЭ, ХА-ХА-ХА

ХИП – ХЭП – ХАП – ХОП – ХУП – ХЫП

КПТИ – КПТЭ – КПТА – КПТО – КПТУ – КПТЫ

ГБДИ – ГБДЭ – ГБДА – ГБДО – ГБДУ – ГБДЫ

- У елки иголки колки
- Около кола колокола, около ворот коловорот.
- Клала Клава лук на полку, кликнула к себе Николку.
- Хохлатые хохотушки хохотом хохотали.

СИ – СЭ – СА – СО – СУ – СЫ

ИС - ЭС – АС – ОС – УС – ЫС

СИС – СЭС – САС – СОС – СУС – СЫС

ЗИ – ЗЭ – ЗА – ЗО – ЗУ – ЗЫ

СИЗ – СЭЗ – САЗ – СОЗ – СУЗ – СЫЗ

ЗИС – ЗЭС – ЗАС – ЗАС – ЗУС – ЗЫС

ЦЫ – ЦЭ – ЦА – ЦО – ЦУ – ЦЫ

ЦЫС – ЦЭС – ЦАС – ЦОС – ЦУС – ЦЫС

ПЦИ – ПЦЭ – ПЦА – ПЦО – ПЦУ – ПЦЫ

РЦИ – РЦЭ – РЦА – РЦО – РЦУ – РЦЫ

- Коси коса, пока роса
Роса долой – и мы домой.
- Соня Зине принесла бузины в корзине.
- Цыпленок цапли цепко цеплялся за цепь.
- Цапля чохла, цапля сохла, цапля сдохла.

Т – Т – Т – Т, Д – Д – Д – Д
ТД – ТД – ТД – ТД
ТИ – ТЭ – ТА – ТО – ТУ – ТЫ
ДИ – ДЭ – ДА – ДО – ДУ – ДЫ

- Ткет ткач ткани на платки Тане
- Тетя ходит по палате от кровати до кровати.
- Тетя Тютчева читает.

ЛРИ – ЛРЭ – ЛРА – ЛРО – ЛРУ – ЛРЫ
РЛИ – РЛЭ – РЛА – РЛО – РЛУ – РЛЫ
ТРИ – ТРЭ – ТРА – ТРО – ТРУ – ТРЫ
РТИ – РТЭ – РТА – РТО – РТУ – РТЫ
Р – Р – Р – Р, РЬ – РЬ – РЬ – РЬ
МНИ – МНЭ – МНА – МНО – МНУ – МНЫ

- Королева Клара строго карала Карла за кражу кораллов
- Горят лампы на рампе.
- На мели мы налима лениво ловили.

ЧИК – ЧЕК – ЧАК – ЧЕК – ЧУК – ЧИК
ЧИ – ЧЕ – ЧА – ЧЁ – ЧУ – ЧИ
ПЧИ – ПЧЕ – ПЧА – ПЧЁ – ПЧУ – ПЧИ
РЧИ – РЧЕ – РЧА – РЧО – РЧУ – РЧИ
ШИ – ШЭ – ША – ШО – ШУ – ШЫ
ЖИ – ЖЭ – ЖА – ЖО – ЖУ – ЖЫ
ЩИ – ЩЕ – ЩА – ЩО – ЩУ – ЩИ
ЧИ – ШИ – ЖИ – ЩИ, ЧЕ – ШЭ – ЖЭ – ЩЕ

- Кукушка кукушонку купила капюшон, как в капюшоне он смешон.
- Кружит над жимолостью жук.
- Щеглёнок щупленький за рощей нещадно щелкал и трещал.
- Повар Пётр и повар Павел, Пётр пёк, а Павел парил.
- Фараонов фаворит на сапфир сменил нефрит.

