

УПРАЖНЕНИЯ ПО ПЛАСТИКЕ

Упражнение «Ива»

Стоя на расставленных ногах, руки подняты вверх, словно ветки дерева. Представить себе, что по «жилкам» дерева сверху вниз спускается сок, оживляя «листья» (пальцы рук), «ветки» (руки), «ствол» (корпус) и «корни» (стопы ног). Попробовать ощутить дуновение ветра, тепло солнца, сильный дождь, зимнюю стужу и т.д.

Упражнение «Мостик»

Представить себе, что идёте по мостику, перекинутому через пропасть (или горную реку). В руках у Вас - тяжёлая сумка или драгоценная ваза, или маленький скулящий щенок. Вы должны быть очень сосредоточены, чтобы пройти по этому мостику.

Упражнение «Заяи»

В полуприсяде (колени вместе), руки касаются щиколоток, делать прыжки вперёд таким образом, чтобы ноги «приземлялись» как можно дальше от первоначального места. «Приземление» должно быть мягким, на носочках пальцев ног. Возможны обстоятельства: убегание от волка, путание следов.

Упражнение «Рыба»

Лёжа на животе, руки вытянуты вперёд и сложены ладонями. Ноги прямые, колени сомкнуты, тело максимально вытянуто. Представить своё тело лежащим в воде, попытаться «плыть», попеременно поднимая руки- «плавники» и ноги- «хвост». Иногда высокая волна приподнимает и плавники, и хвост одновременно. Рыба может попасть в сеть рыбака, оказаться на суше или в аквариуме.

Упражнение «Клякса» (на расслабление)

Лёжа на спине или на животе, раскинуты руки и ноги в стороны, словно всё тело «растеклось в кляксу». Мышцы расслаблены, дыхание ровное.

Упражнение «Яйцо»

Сидя на корточках, руками обхватить колени и опустить голову. Представить себя «в яйце» неким будущим живым существом: птенцом-утёнком, орлом, курицей, черепахой, крокодилом, змеёй. Создав мысленно объём «яйца», попытаться перекатываться в различных направлениях с целью разбить стенки «яйца» и «вылупиться». «Вылупившись», живое существо начинает «обживать» данное пространство.

Упражнение «Тоннель»

Лёжа на животе, представить впереди лежащую металлическую узкую трубу, по которой нужно проползти на противоположную сторону. Внутри трубы темно и влажно, сверху капает. Выполняя упражнение, необходимо контролировать объём трубы, чтобы ни одна часть тела не вышла за пределы представляющей трубы.

Упражнение «Муха»

Бег по кругу, зигзагами, со взлётами и приземлениями с помощью рук- «крыльев» (круговые движения от локтевого сустава до кисти как по направлению движению, так и против него). Придумать обстоятельства, при которых муха летает быстрее или медленнее. Муха может запутаться в паутине, попасть в вазочку с вареньем, спасаться от ударов мухобойки.

Упражнение «Робот»

Стоя на прямых расставленных ногах (на ширине плеч), руки подняты вперёд и максимально вытянуты. Начать передвижение вперёд, в сторону, назад. Руки робота совершают различные операции: взять, бросить, поставить на другое место.

Упражнение «Водоросли»

Стоя на двух ногах, уронить корпус, руки и голову как можно ниже (не сгибая колени), как бы погрузив их в воду. Плавно двигаться из стороны в сторону, ощущая мягкость и теплоту воды.

Упражнение «Подсолнух»

Стоя на двух ногах, опустить голову на грудь, руки - вдоль корпуса. Глаза закрыты. Представить раннее утро на лугу. Медленно открыть глаза, как бы заново осматривая луг и его обитателей: растения, насекомых, облака на небе, сравнивая с тем, что было раньше и что изменилось.

Упражнение «Клей»

«Приклейтесь» к стенке в вертикальном положении, подняв руки вверх таким образом, чтобы тело касалось стены. Попытаться отклеить каждую точку поочерёдно, сосредоточив внимание на тех мышцах, которые в данный момент зажаты. Возможные предлагаемые обстоятельства: вырваться или оторваться от волшебной стены.

Упражнение «Воздушный шар»

Присесть на упругих коленях, опустить голову вниз, руками создать объём шара. Перемещаться по кругу, стараясь подпрыгивать всё выше и выше. Неожиданно «шар» налетает на острый предмет и сдувается (человек Е оказывается на корточках).

Упражнение «Тигры».

Сидя на коленях, руки вытянуты как можно дальше вперёд. «Тигр» отдыхает. Е Придумать обстоятельство, заставляющее его невольно потянуться, поскрести когтями и привести в движение всё тело. «Тигры» выходят на Е охоту.

Упражнение «Волшебный сон»

Лёжа на спине, отыскать удобную позу для тела. Состояние покоя. Глаза закрыты . Педагог говорит следующие слова:

Реснички опускаются...

Глазки закрываются...

Мы спокойно отдыхаем, (2 раза)

Сном волшебным засыпаем.

ДЫШИТСЯ легко, ровно, глубоко.

Наши руки отдыхают...

Ноги тоже отдыхают...

Отдыхают, засыпают, (2 раза)

Шея не напряжена И расслаблена...

Губы чуть приоткрываются,

Всё чудесно расслабляется, (2 раза)

Дышится легко... ровно... глубоко...

После расслабления педагог даёт команду: «Открыть глаза».

Упражнение «Цветок»

Сесть на корточки, голову и руки опустить. «Тёплый луч упал на землю и согрел в ней семечко. Из ростка вырос прекрасный цветок. Нежится цветок на солнце, подставляет теплу и свету каждый свой лепесток, поворачивая свою голову вслед за солнцем».

Упражнения «Скошенный луг»

Ходьба по воображаемому скошенному лугу. Острые торчащие сухие травинки больно впиваются в подошвы ног, поэтому передвижение достаточно медленное, осторожное, внимание сосредоточено на поверхности, по которой нужно пройти. Упражнение может закончиться удачно (переходим через лук к реке) или неудачно (сел, расплакался от боли)

Упражнение «Кошечка»

Лёжа на боку, свернувшись «калачиком», представить себя сидящей р кошечкой, греющей спину у камина или на солнце. Кошечка потягивается, ^л приподнимается и вытягивается вперёд одна «лада», а назад - другая. Тело " выпрямляется и слегка выгибается в позвоночнике. Далее потягивания проводятся на другом боку. Затем кошечка мягко передвигается по полу. Она может отгонять муху, ловить бабочку, готовиться к охоте за птицей или мышкой.

Упражнение «Слепой и поводырь»

Упражнение выполняется в парах. Один из участников - «слепой», второй - его «поводырь», который должен провести «слепого» через различные препятствия, которые созданы заранее (мебель, столы, стулья, также препятствием могут быть другие люди). У «слепого» завязаны глаза. Цель «поводыря» - провести его так, чтобы тот не споткнулся, не упал, не ушибся. После прохождения маршрута участники меняются ролями.

Упражнение «Черепаха»

Лёжа на животе, руки сложены под грудью, ноги согнуты в коленях, голова спрятана под «панцирем». «Черепаха» выдвигает голову вперёд, осматривается, затем всовывает лапы. Начинает медленно продвигаться вперёд до возникновения опасности. Тогда всё тело сжимается. Спрятавшись в своём «домике» она находится в состоянии покоя.

Упражнение «Скульптор»

Упражнение в парах: один - «скульптор», другой - «послушный комок глины». «Скульптор» лепит фигуру, не касаясь партнёра, движением рук и взглядом указывает направление изменения тела. Разговаривать во время выполнения упражнения не разрешается. Сидящие в зале должны попытаться угадать, что за скульптура получилась и дать ей название.

Упражнение «Насос и мяч»

Один из участников становится насосом, другие - мячами. Сначала «мячи» сидят на корточках, голова опущена. Насос начинает надувать мячи, резко опуская корпус вниз, сопровождая свои действия звуком « с - с - с ».

Дети начинают «вырастать», распрямляться, надувают щёки и поднимают руки. Мячи надуты. Ведущий вытягивает шланг насоса из мячей. Дети издают с силой звук «ш - ш - ш», возвращаясь в исходное положение - сидят на корточках, тело расслабленное.

Коллективно-игровые упражнения

Упражнение «Полукруг «по алфавиту»

Предлагается всем ребятам выстроиться по алфавиту первых букв фамилий или имён. При выполнении упражнения не следует допускать никаких разговоров. Группа должна молча перемещаться, пока каждый не займет своего места.

Упражнение «Превращение предмета»

Первый этап - ответить на вопрос «Что по форме напоминает данный предмет?» Например, карандаш - градусник, банан, шприц, пробирка, эскимо, свеча и т.п. Второй этап - «превратить» тот же карандаш, но, уже не называя предмет, на который он похож, а поработав с ним в действии. Как бы он был градусником, свечой и т.п., чтобы можно было понять, что это за вещь. Упражнение «Испорченный телефон»

Ученики говорят какое-то слово шепотом на ухо один другому так, чтобы все в полукруге по цепочке получили и передали слово. Успешность работы оценивается по точности передачи слова.

Упражнения «Счётная машинка»

Ученики выполняют синхронно ряд движений (как машина):

- 1- хлопают перед собой в ладоши;
- 2- двумя руками хлопают по коленям, правая по правой, левая по левой;
- 3- не выпрямляя локоть, выбрасывать через верх правую вправо, щёлкая при этом пальцами;
- 4- то же самое делают левой рукой.

Далее набор движений повторяется. Нужно добиться, чтобы группа овладела данным упражнением и выполняла все движения ритмично и синхронно. Далее вводится речь. Ученики рассчитываются по порядку номеров. Теперь на щелчок правой рукой говорящий называет свой порядковый номер, а уже на щелчок левой - любой другой номер. Следующий игрок, услышав свой номер, к моменту следующего щелчка всей группы правой рукой должен собраться и одновременно со щелчком повторить свой номер, а со щелчком левой руки и назвать номер нового игрока. Так речь переходит от одного к другому на фоне общих для всех движений машинки.

Упражнение «Через стекло»

Учениками предлагается сказать, что-либо друг другу жестами, представив, что они отделаны друг от друга стеклом, через которое не проникают звуки. Тему для разговора можно предложить, например: «Ты забыл надеть шапку, а на улице очень холодно», «Принеси мне стакан воды, я хочу пить» и т.п. В дальнейшем ученик сам придумывает своё сообщение. После выполнения упражнения надо выяснить, насколько точно и правильно ученики поняли друг друга.

Упражнение «Превратился сам»

Группе учеников предлагается «превратиться» в деревья, цветы, игрушки, овощи, ягоды, фрукты и т.д. Задание можно давать в форме: «Мы входим в (пауза, собирается внимание) ... магазин игрушек. Раз... Два... Три...» После команды

«три» каждой группы изображает придуманный предмет.

Упражнение Полукруг «по росту», «по цвету волос», «по цвету глаз»

Ребятам предлагается создать три полукруга:

1 -ый - «по росту» (от высоких до низких);

5- ой - «по цвету волос» (от светловолосых до темноволосых);

6- ий - «по цвету глаз» (от голубых до карих)

Упражнение выполняется молча, ученики общаются только глазами. Теперь усложняем задание - переходим к перестроению.

Один хлопок педагога - 1 -ый полукруг;

два хлопка - 2-ой полукруг; три хлопка - 3-ий полу круг.

Упражнение «Испорченный телефон» (с усложнением).

Ученики по цепочке шёпотом передают не просто слово, а труднопроизносимое слово (возможно на иностранном языке) или же какое-нибудь словосочетание.

Упражнение «Волшебная палочка»

Ведущий из рук педагога получает «волшебную палочку» (это может быть простой карандаш, а может быть действительно сказочная - красивая, обтянутая фольгой тросточка). Ведущий может превращать всех одновременно (или каждого индивидуально) в какой-нибудь предмет, животное, сказочный персонаж и т.д. Тот, чей образ ведущему понравился больше всего, занимает его место и сам становится волшебником.

Упражнение «Фраза из слов»

Ведущий называет любой выбор слов: «Лестница, человек, часы» или «течёт, у, шум, машина». Предлагается составить предложение, в котором бы были все заданные слова. Разрешается менять падежи и время заданных слов.

Упражнение на память физических действий

Ученик выполняет манипуляции в воображаемыми предметами, т.е. действует точно так, как бы он действовал с реальными предметами. Дети сами выбирают предметы и действия, которые они могут выполнять по памяти (открыть сумку, одеть куклу, почистить зубы, помыть посуду и т.п.). Главной «точностью» должны быть: направление взгляда, внимание, характер мускульной работы тела.

Упражнение «Игра в животных».

После слов ведущего: «Где (или кем) мы были, мы не скажем, а что делали покажем» - дети начинают совершать определённые действия, характерные для животных (домашних и диких). Они могут показать скотный двор, зоопарк, живой уголок.

Упражнение «Сказочная история»

Ученики сидят в полукруге. Первый говорит какое-нибудь слово (например, «дерево»). Второй повторяет это слово и добавляет своё («дерево - лесной»).

Последний в полукруге должен сказать по очереди все слова и закончить своим. Педагог предлагает желающим связать одним сказочным сюжетом все произнесённые слова.

Упражнение «Зеркало»

Ученики делятся на пары. Один в паре - «человек перед зеркалом», второй - «зеркало», повторяющее все его движения и жесты. Детям даётся не подготовку несколько минут, за которые «человек перед зеркалом» придумывает свои действия и пара добивается синхронности исполнения. Лучшей парой считается та, в которой трудно понять, кто «зеркало», а кто стоящий перед ним.

Упражнение «Изобрази сказку»

Группа делится на две команды. Одна команда задумывает какую-либо известную сказку и пытается изобразить её без слов. А другая команда должна догадаться, какая это сказка и кто кого изображает.

Этюд – ИМПРОВИЗАЦИЯ

Встреча с пещерными людьми

Группа делится на две команды.

Каждая команда - племя пещерных людей со своим языком, повадками и Е ритуалами. Общение возможно только с помощью движения и звуков.

7-ый этюд (на подготовку - 10-15 мин)

Придумать и показать сцену из жизни данного племени. Это может быть подготовка к охоте, поклонение огню, сбор диких ягод и плодов.

8-ой этюд (без подготовки)

В племя попадают люди из современной цивилизации - это несколько Б) человек из противоположной команды. Перед ними задача - объяснить, что они пришли с миром и хотят стать друзьями.

«День рождения Принцессы»

Из детей выбирается Король, Королева и Принцесса. Остальные приезжают на бал в честь дня рождения Принцессы. Каждый придумывает себе свой сказочный персонаж (Кот в сапогах, Золушка, Фея, Волшебный Гном и т.п.) Далее разыгрывается ситуация бала: гость представляется Королю и Королеве, поздравляет Принцессу, вручает подарок и проводить какую-нибудь игру. Данному этюду может предшествовать домашнее задание - дети заранее готовят элементы своих костюмов и подарки Принцессе, придумывают игры.

«Доктор Айболит»

Место действия этюда - лечебница для зверей доктора Айболита. Один из детей играет роль Айболита. Заранее ему можно подготовить детали костюма - белый халат, маленькую бородку, очки. К Айболиту приходят лечиться звери - лиса, кролик, медведица, цыплёнок, мотылек и другие. Каждый ребёнок определяется, кого он будет играть и придумывает «историю болезни». Например, медведица жалобно стонет и хныкает - она собирала ягоды и в лапу попала заноза. Доктор Айболит успокаивает Б) больных, даёт им лекарство. Звери выздоравливают,

благодарят Айболита и счастливые уходят домой.

«Оживлённые предметы»

Часы пробили двенадцать. И все предметы в комнате ожидают. Это может быть старое кресло, чайник из нового сервиса, важный утюг, элегантный зонтик, хрупкая статуэтка. Предметы могут перемещаться с характерной для себя пластикой. Каждый придумывает свою историю и рассказывает остальным.

«Цирк»

Все участники занятия делятся на несколько групп. Даётся время на подготовку - 10-15 минут. За это время ребята должны придумать цирковое представление из нескольких номеров. Это могут быть клоуны,дрессированные звери, канатоходцы, фокусники. Затем каждая группа показывает свой цирк.