



**Примеры упражнений, используемые на занятиях ОДОД любой направленности.**

### **Фрагмент психофизиологической тренировки**

Данное упражнение дает терапевтический эффект для шейного отдела позвоночника.

Игра «Буратино»:

- Буратино рисует носом солнце;
- Буратино пишет носом букву «А»;
- Буратино пишет носом «Доброе утро!».

### **Фрагмент релаксационных упражнений для мимики лица**

Цель: снятие эмоционального напряжения на занятиях в объединении.

Сморщить лоб, поднять брови (удивиться), расслабить лоб. Совсем расслабить.

Нахмуриться (сердитесь) – расслабить брови.

Расширить глаза (страх, ужас) - расслабить веки (ложная тревога).

Зажмуриться (ужас) – расслабить веки (ложная тревога).

Оскалить зубы – расслабить щеки и рот.

Расширить ноздри (вдыхаем запах, выдыхаем страстно) - расслабление.

Сузить глаза (китаец задумался) – расслабиться.

### **Универсальные приёмы здоровьесбережения**

Упражнение № 1.

Исходное положение: стоя, скрестив ноги: левая впереди правой. Завести правую руку за голову, дотянувшись ладонью до лопатки и направив локоть вверх. Напрячь пресс и немного наклониться влево. Взяться левой рукой за правый локоть и медленно потянуть его влево. Прodelать то же самое в другую сторону.

#### Упражнение №2.

Исходное положение: стоя. На вдохе вытянуть руки перед собой и завести их вверх, за голову. Слегка сгибая колени, наклониться назад от бедер. Выполнять с осторожностью, чтобы не потянуть спину.

#### Упражнение №3.

Исходное положение: стоя. Ноги на ширине плеч, пресс напряжен, плечи расправлены. Развести руки в стороны до уровня плеч. Согнуть запястья, развернув ладони от себя, пальцы сжать и направить вверх. Усилием мышц верхнего отдела спины и трицепсов отвести руки немного назад, чтобы почувствовать мышечное напряжение.

#### Упражнение №4.

Исходное положение: стоя, ноги чуть шире плеч. Поднять грудную клетку, сводя и опуская лопатки, и сплести пальцы в замок за спиной. На вдохе слегка нагнуть спину вперед. На выдохе опустить максимально вниз. Задержаться в этом положении на 10 секунд, а затем опустить руки к пояснице, согнуть колени и округлить спину.

#### Упражнение №5.

Исходное положение: стоя лицом к небольшому возвышению, поставить на него правую пятку, ноги прямые, руки на бедрах. Наклониться вперед к правой ноге и потянуть носок на себя. Приседать на левой ноге до тех пор, пока не почувствуется натяжение мышц задней поверхности правого бедра. Задержаться в этом положении. Повторить упражнение с другой ноги.

#### Упражнение №6.

Исходное положение: стоя прямо, ноги на ширине плеч, носки параллельны друг другу, руки на поясе. Правой ногой сделать широкий шаг вперед. Согнуть правое колено так, чтобы оно было точно над лодыжкой, левую ногу держать прямой, пятку от земли не отрывать. Плавно перенести вес тела вперед, почувствовать натяжение правой икроножной мышцы. Задержаться в этом положении. Плавно вернуться в исходное положение. Повторить упражнение с другой ноги.

### **Массаж пальцев рук для профилактики переутомления**

Растирать кисти рук около минуты. Резко и быстро сжать пальцы в кулак и медленно разжать.

Медленно сжимать пальцы в кулак и быстро распускать их веером. Выполнять эти движения по 10 раз.

Массировать каждый палец от кончика к основанию, со всех сторон. Каждый палец поочередно, не менее 3-х раз.

Надавливая пальцем на точку по самому центру ладони, можно снять онемение в кончиках пальцев, сердцебиение и усталость.

Заканчивать массаж растиранием ладоней.

### **Упражнения на формирование и сохранение правильной осанки, укрепления позвоночника**

Проверка осанки и позвоночника. Правую руку за спину сверху, а левую снизу сцепить в замок. Затем поменять руки. Получилось легко – значит, хорошая осанка.

«Книга на голове» - игра-упражнение на сохранение осанки. Поручения: принести ручку, сядь на стул, посмотри в окно – делать все это с книгой на голове.

Спина прямая. Наклонять голову поочередно: влево - прямо, вправо - прямо, стараясь коснуться ухом плеча.

Упражнение для мышц шеи. Сидя на стуле, плавными движениями «написать» головой цифры от одного до десяти.

### **Упражнения для активизации мозговой деятельности**

Выполнять можно на каждом занятии.

Упражнение «перекрестный шаг»: шагать, высоко поднимая колени, касаясь локтем противоположного колена. Можно выполнять сидя, снимается напряжение мышц спины.

Упражнение «ленивая восьмерка» - для тех, кто много сидит или работает за компьютером. Вытяните вперед зажатую в кулак руку с поднятым большим пальцем. Всей рукой медленно описывайте в воздухе большой знак бесконечности. Затем то же самое другой рукой, затем сцепив «замочком» обе руки.

### **Рекомендации по проведению занятия по актёрскому мастерству.**

Занятие по актёрскому мастерству в детском коллективе, как правило, состоит из трех частей.

Настройка на работу.

Актёрский тренинг (воспитание профессиональных актёрских навыков).

Закрепление усвоенного материала в этюдах.

На первом этапе необходимо учитывать возрастные психологические особенности детей. Необходимо дать детям двигательную разрядку (несколько подвижных игр), настроить их внимание (упражнения на зрительное, слуховое, мышечное внимание).

Отбор упражнений нужно производить в определенной последовательности, придерживаясь следующих принципов:

в начале тренинга выбирать упражнения более лёгкие, далее – более трудные;

использовать контрастность в выстраивании занятия (после физически активного упражнения – упражнение спокойное, одиночное – коллективное и т.д.);

программу тренинга составлять так, чтобы охватить как можно больше элементов актерского мастерства.

Третья часть занятия – это творческая активная часть, на которой обучающиеся практически применяют все, что узнали на занятии.

### **Упражнения на занятиях вокально-хорового искусства, эстрадного пения**

Обязательным условием для успешных занятий вокалом является здоровый голосовой аппарат.

В процессе пения задействованы многие группы мышц. Физическая работа мышц способствует укреплению здоровья.

Благодаря постоянной вентиляции легких значительно снижается риск заболеваний дыхательной системы.

«Механизмы действия дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой и ее лечебная эффективность»- дыхательная гимнастика заключается в тренировке короткого, резкого, шумного вдоха через нос с частотой приблизительно 3 вдоха за две секунды с последующим абсолютно пассивным выдохом через нос или через рот - восстанавливает не только движение и пластичность мышц, участвующих в дыхании и фонации, но и укрепляет весь опорно-двигательный аппарат в целом, активно включает в работу все части тела – руки, ноги, голову, тазовый пояс, брюшной пресс, плечевой пояс и т.д., повышая общий мышечный тонус.

Точечный массаж лица - стимулирует или успокаивает (что зависит от способа, техники воздействия) вегетативную систему; усиливает кровоснабжение; снижает нервное и мышечное напряжение.

Комплекс упражнений для развития артикуляционного аппарата - скороговорки, речевые упражнения - укрепление мышц артикуляционного аппарата; развитие речевой активности.

Фонопедический метод развития голоса - развитие силы звука; расширение диапазона звучания голоса; постановка основных вокальных навыков.

### **Упражнения на правильное дыхание.**

От правильного дыхания зависит снабжение крови кислородом, ритм работы сердца и циркуляция крови в организме. Первое и важное условие правильного дыхания – дышать через нос. Чтобы сохранить и укрепить здоровье ребенка, необходимо вырабатывать у него привычку правильного дыхания. Например:

Изобрази на выдохе жужжание пчелы;

Изобрази на выдохе жужжание комара;

Изобрази на выдохе шум проколотой шины велосипеда.

**Система упражнений для профилактики зрительных расстройств, рекомендуемая для обязательного проведения на занятиях в объединениях научно-технического направления**

Гимнастика для глаз по методике Э.С.Аветисова

Группа первая (для улучшения циркуляции крови и внутриглазной жидкости)

Упражнение 1. Сомкнуть веки обоих глаз на 3-5 секунд, затем открыть их на 3-5 секунд; повторить 6-8 раз.

Упражнение 2. Быстро моргать обоими глазами в течение 10-15 секунд, затем повторить то же самое 3-4 раза с интервалами 7-10 секунд.

Упражнение 3. Сомкнуть веки обоих глаз и указательным пальцем соответствующей руки массировать их круговыми движениями в течение одной минуты.

Упражнение 4. Сомкнуть веки обоих глаз и тремя пальцами соответствующей руки слегка надавливать на глазные яблоки через верхние веки в течение 1-3 секунд; повторить 3- 4 раза.

Упражнение 5. Прижать указательными пальцами каждой руки кожу соответствующей надбровной дуге и закрыть глаза, при этом пальцы должны оказывать сопротивление мышцам верхних век и лба; повторить 6-8 раз.

Группа вторая (для укрепления мышц)

Упражнение 1. Медленно перевести взгляд с пола на потолок и обратно, не меняя положения головы; повторить 8-12 раз.

Упражнение 2. Медленно перевести взгляд вправо, влево и обратно; повторить 8-10 раз.

Упражнение 3. Медленно переводить взгляд вправо-вверх, затем влево-вниз и обратно, после этого перевести взгляд по другой диагонали — влево-вверх, вправо-вниз и обратно; и так -8-10 раз.

Упражнение 4. Делать круговые движения глазами в одном, затем в другом направлении; повторить 4-6 раз.

Группа третья (для улучшения аккомодации)

Упражнение 1. Смотреть обоими глазами вперед в течение 2-3 секунд, затем перевести взгляд на палец правой руки, поставив его перед лицом до уровня носа на расстоянии 25-30 сантиметров, и через 3-5 секунд руку опустить; повторить так 10-12 раз.

Упражнение 2. Обоими глазами смотреть 3-5 секунд на указательный палец левой руки, вытянутый перед лицом, затем, сгибая руку, приближать палец к носу до тех пор, пока палец не начнет двоиться; и так — 6-8 раз.

Упражнение 3. В течение 3-5 секунд смотреть обоими глазами на указательный палец вытянутой правой руки, после чего прикрыть левой ладонью левый глаз на 3-5 секунд, а правую руку в это время сгибать и разгибать. То же самое сделать, закрывая правой рукой правый глаз; повторить 6-8 раз.

Упражнение 4. Его называют «Метка на стекле». Находясь в 30-35 сантиметрах от оконного стекла, прикрепить к нему на уровне глаз круглую

цветную метку диаметром 3-5 миллиметров, затем вдали от линии зрения, проходящего через метку, наметить для зрительной фиксации какой-либо объект. Смотреть, не снимая очков, обоими глазами на эту метку 1-2 секунды, затем перевести взор на намеченный объект в течение 1-2 секунд, после чего поочередно переводить взор то на метку, то на объект. В первые два дня — 5 минут, в остальные дни — 7 минут. Повторять систематически с перерывами в 10-15 дней. Упражнение можно выполнять не только двумя, но и одним глазом 2-3 раза в день.

