**ТЕАТРАЛЬНОГО ТРЕНИНГА ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**Игры на снятие психологического напряжения (зажимов)**

**Снятие мышечного напряжения.**

Дети стоят в кругу, закрыв глаза.  
Задание: поздоровайтесь поочередно за обе руки, с одной и с другой стороны.  
2. Дети с закрытыми глазами спокойно двигаются по залу.  
Задание: на сигнал «стоп» найдите взглядом своего товарища и кивните друг другу.  
3. Дети ходят вокруг обруча.  
Задание: на аккорд надо запрыгнуть в круг.

**Примеры пластических тренингов**

Ходим, как роботы, зажать тело, двигаются только отдельные некоторые части.  
2. Летаем, как прозрачные мыльные пузыри, если столкнулись – лопнули, оставив мокрый кружочек.  
3. Ходим, как деревянные куклы, у которых работают только ноги.  
4. Летаем, как воздушные шарики, наполненные воздухом.  
6. Ходим осторожно, как стеклянные игрушки.  
7. «Веселая зарядка»:  
•Расслабиться сидя на стуле так, чтобы казалось, что вы спите. Руки, голову, ноги пристроить уютно и расслабить. Глазки прикрыть и тишина…  
•Не торопясь просыпаемся, потягиваемся с удовольствием, сползаем на пол и потягиваемся, как кошки. Вспомнить, как кошки выгибают спину, вытягивают задние и передние лапы.  
•Бегаем хаотично на четырех конечностях, как божьи коровки.  
•Прыгаем, как кенгуру с детенышем в сумке.  
•Бежим, как испуганные жирафы, вытянув шею.

**Упражнения, связанные с закрепощением тела**

• Скульптор. Дети выходят по одной паре в центр, один из них – скульптор, другой – скульптура.  
Скульптор придает телу нужную форму, скульптура легко поддается и фиксирует форму.  
Можно отгадывать, что слеплено, можно предложить скульптуре «ожить» и подвигаться в логике слепленного существа. Потом они меняются ролями.  
• Зеркало . Дети в парах стоят лицом друг к другу. Один – «живой» человек, другой – отражение. Человек у зеркала не торопясь совершает некоторые простые движения, зеркало – копирует их.  
• «Нос к носу». Встать парами лицом к лицу, на полу установить «контрольную» линию на расстоянии полшага, за которую нельзя заходить. Каждому ребенку сделать ручками так называемый «Нос Буратино», т.е. большой палец одной руки приставить к своему носу, растопырить пальчики и за свой торчащий мизинец зацепить свою вторую руку большим пальчиком. Партнеры сцепляются мизинцами друг с другом и по команде должны начать тянуть каждый к себе, чтобы перетянуть друг друга за контрольную линию, не отрывая большой палец от своего носа! Эта игра, конечно, больше для шутки, разрядки обстановки. Хотя она очень хорошо тестирует отношения в детском коллективе.  
-Изобрази походку : клоун, старик, малыш, Карлсон, Буратино, Баба-яга, Кощей Бессмертный…

**Игра на имитацию движений**

Воспитатель обращается к детям:  
— Вспомните, как ходят дети?  
Маленькие ножки шагали по дорожке. Большие ножки шагали по дорожке.  
(Дети сначала идут маленькими шагами, затем большими — гигантскими шагами.)  
— Как катится колобок?  
— Как серый волк по лесу рыщет?  
— Как заяц, прижав уши, убегает от него?

**Игры–стихи**

Цель: учить детей обыгрывать литературный текст, поддерживать стремление самостоятельно искать выразительные средства для создания образа, используя движение, мимику, позу, жест.  
  
*Сердитый гусь.*  
Вот большой сердитый гусь.  
Очень я его боюсь!  
Защищая пять гусят,  
Щиплет больно он ребят.  
Громко гусь шипит, гогочет,  
Защипать ребяток хочет!  
Гусь уже идет на нас!  
Убегайте все сейчас!  
*Самолет*  
Поиграем в самолет? (Да.)  
Вы все — крылья, я — пилот.  
Получили инструктаж —  
Начинаем пилотаж. (Строятся друг за другом.)  
В снег летаем и пургу, (У-у-у-у!)  
Видим чьи-то берега. (А-а-а-а!)  
Ры-ры-ры — рычит мотор,  
Мы летаем выше гор.  
Вот снижаемся мы все  
К нашей взлетной полосе!  
Что ж — закончен наш полет.  
До свиданья, самолет.  
  
*Как живешь?*  
Цель: развивать быстроту реакции, координацию движений, умение владеть жестами.  
Ход игры  
Педагог Дети  
— Как живешь? — Вот так! С настроением показать большой палец.  
— А плывешь? — Вот так! Любым стилем.  
— Как бежишь? — Вот так! Согнув руки в локтях, притопнуть поочередно ногами.  
— Вдаль глядишь? — Вот так! Руки «козырьком» или «биноклем» к глазам.  
— Ждешь обед? — Вот так! Поза ожидания, подпереть щеку рукой.  
— Машешь вслед? — Вот так! Жест понятен.  
— Утром спишь? — Вот так! Ручки под щечку.  
— А шалишь? — Вот так! Надуть щечки и хлопнуть по ним кулачками.  
(По Н.Пикулевой)

**Работаем над вниманием**

**Ритмический тренинг**

Заданный ритм отхлопать по очереди, по часовой стрелке (или против), воспроизводя его не все вместе, а по одному. Следить, чтобы ритм не замедлялся и не сжимался, а шел равномерно.  
2. Отстучать тот же ритм не ладошками, а ножками; ротиком – чавканьем, носиком – хрюканьем.  
3. Пройти в заданном ритме, отбивая его шагами. Здесь вводим понятие «громче-тише», как выразительное средство. Придумать, кто и почему так ходит (вор медленно крадется в темноте, солдат идет, печатая шаг, люди гуляют по парку и т.д., пусть дети проявят свою фантазию).  
4. Работаем парами. Ритм передается хлопками. Надо хлопнуть вместе с партнером.

**Упражнения на внимание**

1.По хлопку слушаем и запоминаем звуки, которые происходят на улице, за пределами здания, после второго хлопка спрашиваю, кто что услышал. Средний круг – звуки в нашем здании, за пределами нашей комнаты. Малый – я, мое тело, мысли, чувства.  
2.Один выходит перед полукругом и встает спиной к группе. Дети называют его имя. Надо назвать имя ребенка, чей голос тебя позвал.  
3.«Кто во что одет?» – называю конкретного ребенка, чтобы он внимательно посмотрел на партнера справа или слева в течение небольшого времени, например, пока считаю до 5, и запомнил, во что одет партнер. Потом закрыть глазки и перечислить.  
4.Задание на внимание для всей группы: по хлопку – встать, сесть; удар в пол – поднять, опустить руки; по команде «Ап» – наклониться, выпрямиться.  
5.«Восстановить мизансцену»: группа детей занимает позиции на заданную тему, ведущий выходит или отворачивается, в мизансцене произвести некоторые изменения и попросить ведущего восстановить как было; построить мизансцену по любой иллюстрации.  
6.Очень полезное и важное задание для детей – строить фигуры из своих тел или стульев: точный круг, квадрат, треугольник. Маленьким это не просто, но тогда у них вырабатывается чувство формы, мизансцены. Лучше делать под счет – считать до 7, до 5, до

**Упражнения на развитие речи**

**Артикуляционная гимнастика**

1.Покусайте кончик языка-« так мама шинкует капусту».  
2.Язык- тоненькая иголочка. «Ставим укольчики» поочередно в каждую щеку.  
3.Почистите зубки языком: и верхние, и нижние.  
4. Достаньте кончиком языка нос.  
5. Нарисуйте надутыми губами солнце.

**Скороговорки на развитие дикции**

1.Вез корабль карамель,  
Наскочил корабль на мель.  
И матросы три надели  
Карамель на мели ели.  
2.Посреди двора дрова.  
3.Жук ,над лужею жужжа,  
Ждал до ужина ужа.

**Чистоговорки**

Са-са-са: на столе оса (в клетке спит лиса).  
Су-су-су: боимся мы осу (смотрим на лису).  
Сы-сы-сы: жало у осы (хвост пушистый у лисы).  
Се-се-се: кисель дадим осе (знаем сказку о лисе).  
  
Ал-ал-ал: гуляли возле скал (папа наш устал).  
Ол-ол-ол: сели все за стол (в классе чистый пол).  
Ул-ул-ул: сломался новый стул (в зале слышен гул).  
Ыл-ыл-ыл: Саня уши мыл (чай уже остыл).

**Развитие интонационной выразительности**

1.Произнести следующие стихи то удивительно, то насмешливо, то недоумевая:  
Кумушка, послушай!  
Вправду, кроме шуток,  
Открывают школу  
Для утят-малюток.  
2.Предложить ребенку попросить у друга игрушку так, чтобы всякий раз можно было определить, с каким отношением или в каком состоянии он её попросил: вежливо, нетерпеливо, с обидой, умоляя и т. П.  
3.Предложить ребёнку задавать вопросы от лица Михаила Ивановича, Настасьи Петровны и Мишутки из сказки «Три медведя» Л. Н. Толстого так, чтобы слушатели смогли догадаться , кто из медведей спрашивает и как они относятся к тому, о чем спрашивают.  
Разыгрывание по ролям стихотворения «Кто как считает?»  
Цель: развивать интонационную выразительность речи.  
Текст стихотворения разучивается дома. Дети делятся на две подгруппы: одна — зрители, другая — актеры, затем они меняются. Эту инсценировку можно показать на досуге родителям или детям других групп, а можно просто поиграть.  
Петух: Я всех умней!  
Ведущий: Кричал петух.  
Петух: Умею я считать до двух!  
Хорек: Подумаешь!  
Ведущий: Ворчит хорек.  
Хорек: А я могу до четырех!  
Жук: Я — до шести!  
Ведущий: Воскликнул жук.  
Паук: Я — до восьми!  
Ведущий: Шепнул паук. Тут подползла сороконожка.  
Сороконожка: Я, кажется, умней немножко  
Жука и даже паука —  
Считаю я до сорока.  
Уж: Ах, ужас!  
Ведущий: Ужаснулся уж.  
Уж: Ведь я ж не глуп,  
Но почему ж  
Нет у меня ни рук, ни ног,  
А то и я считать бы смог!  
Ученик: А у меня есть карандаш.  
Ему что хочешь, то задашь.  
Одной ногой умножит, сложит,  
Все в мире сосчитать он может!

**Игра «Подбери рифму»**

Кочка — бочка, строчка, дочка, точка...  
Картошка — матрешка, морошка, кошка...  
Печь — меч, течь, лечь...  
Лягушка — квакушка, подружка, кружка...  
Зайчик — пальчик, мальчик...  
Мышь — тишь, камыш, шуршишь...  
Кошка — мошка, блошка, плошка...  
Крючок — сучок, бачок, молчок, пятачок...  
Снежинка — пушинка, пружинка...

**Развиваем фантазию и воображение**

1.Сидя в полукруге, показать ребятам какой-нибудь предмет:  
– ручку, линейку, перышко, ракушку, блокнот, целлофановый пакет и т.д., и сказать: «Это не ручка (линейка, перышко…), а иголка для шитья». Сделать несколько стежков и передать предмет ребятам.  
Задание: передать предмет, обыграв его каждый по-своему, только не в его истинном назначении. Повторяться нельзя, каждый должен проявить свою фантазию.  
2. Взять со стола карандаш так, будто это:  
а) червяк,  
б) горячая картошка,  
в) булочка.  
Пройти по линии, как будто по канату:  
На канате балеринка,  
Словно легкая пушинка.  
3. «Фантастический тренинг».  
Группа детей должна вести себя соответственно, если вдруг: дверь открывается и заходит – зеленый крокодил на задних лапах!  
– потолок вдруг над нами исчезает, и…  
– в окошко стучится голубь…  
– предложить детям придумать свою фантазию.  
  
4. Известный детям короткий стих (Наша Таня громко плачет…), прочесть как:  
– робот;  
– старик, старуха;  
– маленький ребенок.  
  
5. Превращение детей  
Ход игры. По команде педагога дети превращаются в деревья, цветы, грибы, игрушки, бабочек, змей, лягушек, котят и т.д. Педагог может сам превратиться в злую волшебницу и превращать детей по своему желанию.

**Упражнения на предлагаемые обстоятельства**

Упражнения и задания для развития веры в разные предлагаемые обстоятельства в полукруге.  
1. Трогаем – гладим воображаемого котенка, ежика, скользкую рыбу;  
– воду в реке, в море, гладкий мрамор, лед;  
– манную кашу, клей, костер.  
2. Представьте себе и измените что-нибудь в своей позе, если:  
– Ночь, зима, холодно, темно, вы на даче одни, не можете уснуть. Вдруг – шаги…  
– Весна, солнечный день, поют птички, вы играете под кустом сирени… И вдруг видите недалеко драку…  
– Поздняя осень, утро выходного дня, вы в неважном настроении подходите к окну, а там – первый снег!  
– Вечер, лето, тишина, аромат цветов, вы у речки – вдруг сильный запах гари!..  
Король (вариант народной игры)  
Цель: развивать действия с воображаемыми предметами, умение действовать согласованно.  
Ход игр: Выбирается с помощью считалки на роль короля ребенок. Остальные дети — работники распределяются на несколько групп (3 — 4) и договариваются, что они будут делать, на какую работу наниматься. Затем они группами подходят к королю.  
Работники: Здравствуй, король!  
Король: Здравствуйте!  
Работники: Нужны вам работники?  
Король: А что вы умеете делать?  
Работники: А ты отгадай!  
Дети, действуя с воображаемыми предметами, демонстрируют различные профессии: готовят еду, стирают белье, шьют одежду, вышивают, поливают растения и т.п. Король должен отгадать профессию работников. Если он сделает это правильно, то догоняет убегающих детей. Первый пойманный ребенок становится королем

**Упражнения на развитие логики и последовательности**

1.Упражнение «Из зерна – в цветок».  
2.Упражнение «Жесты через стекло» – по одному дети выходят на площадку и как будто за стеклом должны показать:  
• «Принеси мне шапку, я ее забыл!»  
• «Вынеси мне денежки на мороженое!»  
• «Очень пить хочется!»  
• «Выходи гулять!»  
• «Я не хочу домой!»  
• «Я на тебя обиделся!» и т.п.

**Упражнения на развитие эмоций**

Продолжи фразу:  
• «Я радуюсь, когда…»  
• «Я боюсь, когда…  
• «Я грущу, если…»  
2.Упражнение «Волшебный шлем». Приглашать по одному человеку в центр, на стульчик, и сказать, что есть невидимый шлем, который умеет передать эмоцию через того, на кого его наденут. Надеть на голову, застегнуть старательно, чтобы малыши поверили, и сказать на ушко: «Включаю радость!» (нажимаю на кнопку). Дети угадывают, шлем снимаем и надеваем на следующего, называя на ушко эмоции или различные оттенки чувств и состояний: удивление, недоумение, грусть, тоска, хитрость, лукавство, злость, негодование.  
– любит долго спать;  
– не любит есть;  
– обожает маму;  
– любит рисовать;  
– не любит, когда его гладят;  
– любит есть пироги и т.д.  
4.Выразить названую эмоцию – глазами, руками, губами, всем телом.  
Нахмуриться, как туча; как рассерженная мама; как разъяренный лев.  
  
Игры на развитие выразительной мимики.  
Цель: учить использовать выразительную мимику для создания яркого образа.  
1. Соленый чай.  
2. Ем лимон.  
3. Сердитый дедушка.  
4. Лампочка потухла, зажглась.  
5. Тепло-холодно.  
6. Обиделись.  
7. Удивились.  
8. Мне грустно.  
9. Получить подарок.  
10. Две обезьяны: одна гримасничает — другая копирует первую.  
11. Верблюд решил, что он жираф,  
И ходит, голову задрав.  
У всех он вызывает смех,  
А он, верблюд, плюет на всех.  
12. Встретил ежика бычок  
И лизнул его в бочок.  
А лизнув его бочок,  
Уколол свой язычок.  
А колючий еж смеется:  
В рот не суй, что попадется!  
13. Радость.  
14. Восторг.  
Игры- этюды:  
1. Представьте раннее утро. Вчера вам подарили новую игрушку, вам хочется везде носить ее с собой. Например, на улицу. А мама не разрешила. Вы обиделись (губки «надули»). Но это же мама — простили, улыбнулись (зубы сомкнуты).  
2. Берем снежинку в руку и говорим ей хорошие слова. Говорим быстро, пока не растаяла.

**Упражнения на развитие памяти**

«Запомни предметы»  
На стуле перед детьми раскладывается около 10 мелких предметов: ключ, ракушка, монетка, заколка, значок, карандаш, колечко, камешек, крышечка, фигурка киндер-сюрприза. Пока считаю до 10, дети смотрят и запоминают предметы. Закрыть их салфеткой и предложить назвать кому-то одному все, что запомнилось. Выяснить, кто больше запомнил.  
2. «Опиши картину»  
Показать детям иллюстрацию крупного формата, чтобы они могли хорошо рассмотреть. Важны иллюстрации, где много симпатичных деталей. Дети должны запомнить и картину целиком (как бы сфотографировать), и как можно больше деталей, посчитать до 10. Убирать картину и попросить перечислить, что было изображено.  
3. «Какого я цвета?»  
В полукруге дети по очереди отвечают на вопрос: какого я цвета?, все запоминают, кто каким цветом себя окрасил. Воспитатель просит у кого-нибудь одного назвать все цвета.  
5. «Волшебный тазик»  
Сидя в полукруге, сказать детям: «Сейчас я всем раздам волшебные тазики (взыть воображаемую гору тазиков и раздать, объясняя), они невидимы, но стоит произнести магическое «если бы», как они наполнятся всем, что захочешь, например – малиной! Все нюхают как будто свежую малинку, кладут ее в рот, разжевывают, вспоминая вкус. Педагог говорит: «Кто почувствовал реальный вкус малины, тот молодец!» Дети, конечно, скажут: «Я! И я тоже!» «А теперь тазик наполнится клубничным вареньем!» Зацепить его пальчиком и попробовать (не облизывая пальцы, а играя в это).  
– А теперь медом!  
– Папиным (или дедушкиным) одеколоном!  
– Лягушками! В конце, ломая стереотипы, спрашивать: «А как вы думаете, какой вкус у солнечного зайчика? А у щекотки, у доброты?»

**Упражнения на общение**

1. Упражнения и задания для освоения понятия «общение» можно начинать с ситуации знакомства. Первое время стараться поговорить с детьми на разные темы:  
«За что меня можно любить» – высказывается каждый в полукруге по очереди.  
«Мне бывает жалко…»  
«Я люблю, когда…»  
«Мне неприятно, если…»  
2. «Мне нравится в…» – называется имя каждого ребенка в полукруге и каждый старается назвать хотя бы одно достоинство у «Другого», пусть это будут первое время – красивые глаза или волосы, даже брови или уши! (Да, милые, иногда дети так говорят, потому что им трудно признать достоинства другого и стараются найти самые незначительные!) Потом, когда они подрастут и подружатся, они сумеют найти особые качества, а пока каждый из них (парадокс!) трепетно ждет любого ласкового слова от группы.  
3. «Коридор смеха». Дети встают в две шеренги, лицом друг к другу, образуя коридор. По этому проходу идет один ребенок, которого все старательно смешат, делая рожицы, показывая свои самые удачные «хиты смеха». Ребятки меняются, а коридор остается, и все уже понимают, что смешить очень тяжело и трудно, ведь первые шутки уже исчерпаны… А есть ли вторые?..  
4.Упражнение «Найди друга».  
По хлопку дети должны построиться либо в пары, либо в тройки (в зависимости от количества хлопков). Каждый раз нужно меняться партнерами и не становиться с тем, с кем стоял в прошлый раз.  
Детям нельзя давать засиживаться на месте, с тем или иным человеком, он должен попробовать себя в работе со всеми детьми.