



Дом
Детства и
Юношества

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

**«Имитационная игровая
технология как инструмент для
проведения динамической паузы
на учебном занятии»**

*Автор-составитель:
Суханова Ксения Алексеевна,
педагог дополнительного образования,
педагог по актёрскому мастерству*

Екатеринбург, 2025





Цель и задачи

Цель мастер-класса: познакомить педагогическое сообщество с играми и упражнениями актёрского тренинга, которые можно применять для смены деятельности на учебном занятии, дать материалы для практического применения при проведении динамических пауз.

Задачи мастер-класса:

- определить проблемы обучающихся, возникающие на учебном занятии;
- узнать игры и упражнения из театральной практики, способствующие решению этих проблем;
- попробовать на практике игры и упражнения.

Общая цель представленных ниже материалов: сменить вид деятельности, дать мозгу возможность «перезагрузиться» и, восстановить уровень концентрации, для того чтобы с новыми силами вернуться к занятиям.

Общие задачи представленных ниже материалов:

- получить новые знания и умения;
- развить внимание, речь, мышление и память;
- объединить детей между собой, способствовать взаимодействию, воспитывать и прививать навыки общения;
- способствовать снятию физического, психического (интеллектуального и эмоционального) перенапряжения;
- способствовать легкому переключению с одного вида деятельности на другой;
- повысить работоспособность;
- разнообразить игровую деятельность.



Учебные и психолого – физиологические проблемы на занятии

Уважаемые коллеги, оцените баллами от 1 до 3 (1 – иногда, 2 – часто, 3 – постоянно), с какими проблемами вы сталкиваетесь на занятии?

№	Направленность	Некоторые проблемы обучающихся, возникающие на учебном занятии											
		Психофизическое перенапряжение		Снижение концентрации внимания		Утомляемость зрения		Неумение взаимодействовать в коллективе		Возникновение конфликтных ситуаций		Несоответствующее поведение	
1	Социально-гуманитарная												
2	Художественная												
3	Естественнонаучная												
4	Техническая												
5	Туристско-краеведческая												
6	Физкультурно-спортивная												
7	ПДО, работающий с детьми ОВЗ, инвалидностью												
		Результат, полученный от игр и упражнений											
		Снятие напряжения		Повышение концентрации внимания		Свежесть зрения		Развитие навыков общения		Решение конфликтных ситуаций		Корректировка поведения	

Впишите в таблицу игры и упражнения, которые способствовали решению проблем, возникающих на учебном занятии.



Игры и упражнения (имитационная игровая технология)

1. Упражнение «Пёрышко»

Реквизит: декоративные перья длиной 10-16 см.

Цель: развитие носового вдоха и ротового выдоха, внимания, формирование навыков двигательной активности, выразительности и пластичности движений, снятие психофизического перенапряжения, раскрепощение.

Ход упражнения.

Группа располагается стоя. Под музыку выдувать перо вверх, держа его рукой за основание. Пока пёрышко летит плавно двигаться под музыку. Затем взять перо в другую руку, выдуть вверх и плавно двигаться. Чередовать руки. После 10 повторений можно переворачивать перо с открытой ладони, не выдувая.

Постановка техники дыхания

- Раскрыть грудную клетку, набрать животом воздух и выдувать перо вверх в диагональ.
- Поймать перо на открытую ладонь.

*Добавить вариацию — поймать перо ниже уровня бедра.

«Жонглирование» пером

- Выдуть перо один раз вверх.
- Поймать перо ладонью.
- Перевернуть ладонь и поймать перо другой ладонью.

*Добавить вариацию — поймать перо ниже уровня колена.

*Добавить свободный танец во время падения пера.

Все движения тела должны быть аккуратными и плавными, иначе, перо будет уносить потоком ветра от рывков тела.



2. Упражнение «Воздух – желе – камень»

Цель: почувствовать своё тело и учиться владеть им, меняя его состояния, развитие воображения, переключение внимания, формирование двигательной активности, снятие психофизического перенапряжения.

Ход упражнения.

Просим группу расположиться в форме круга. Упражнение включает в себя попеременное напряжение и расслабление всего тела. По команде ведущего «Воздух» участники стремятся сделать своё тело максимально «эфирным», лишенным самого малейшего напряжения, почти парящим. По команде «Желе» участники представляют себя в виде находящегося на тарелке желе, оно колыхается, вибрирует, в нём присутствует структура. И наконец, последняя команда - «Камень» - требует от каждого участника застыть в позе, в которой застигла их команда, напрягая до предела всё тело.

Ведущему важно не только время от времени менять команды, но и тщательно контролировать ход упражнения, проверяя степень напряжения-расслабления мышц, поддерживая в участниках интерес к изучению своего тела и групп мышц, задействованных в работе.

*Упражнение можно проводить под музыкальное сопровождение, попеременно включая три разных музыкальных композиции, соответствующих: «Воздуху», «Желе» и «Камню». Музыка для заданий



3. Игра «Чудо – тело»

Цель: передавать мысли и чувства с помощью мимики и выразительных движений тела, попеременно напрягать - расслаблять мышцы лица и тела, представлять героев стихотворения (развитие воображения), развитие внимания и памяти.

Ход игры.

Выразительным лицо и тело, становятся в том случае, если настроение понятно без слов. Представьте, что как будто всё, что я говорю, происходит с вами.

Сморщим лоб, поднимем брови,

Широко глаза откроем.

Лоб ладошками разгладим,

Мышцы все опять расслабим.

Затем глаза расширим мы,

Откроем рот и я и ты.

Руки в кулаки сожмём,

Мышцы сильно напряжём.

Затем расслабимся опять

И будем дальше продолжать.

Улыбнись как Буратино,

А как хитрая лиса,

А как радостный ребёнок, что увидел чудеса!

Улыбнись как кот на солнце.

Посмотри-ка красота!

Улыбнулся ты чудесно,

Улыбайся так всегда.

4. 🍏 Игра «Скатерть-самобранка»

Реквизит: картинки или бутафория различной еды.

Цель: развитие вкусовой, обонятельной и тактильной памяти, переключение внимания.

Ход игры.

Участники сидят в полукруге. Ведущий называет (показывает картинки или бутафорию) разные фрукты, овощи, ягоды, блюда, десерты. Участники представляют вкус и запах еды, которую назвал ведущий, показывают, как едят воображаемую пищу.

5. 🗨️ Игра «Говорунчики».

Цель: координация речи и движений, развитие голосовой и пластической выразительности, подвижности суставов, развитие навыков общения.

Ход игры.

Раздать «говорунчиков». Разделить участников на пары. «Говорунчика» надеть на руку (можно просто руки превратить в «говорунчиков») и повторять за педагогом

Кто кого обидел первый? (куклы смотрят друг на друга)

Он меня. (открывается рот у одной куклы)

Нет, он меня! (открывается рот у другой куклы)

Кто кого ударил первый?

Он меня. (открывается рот у одной куклы)

Нет, он меня! (открывается рот у другой куклы)

Вы же раньше так дружили!

Я дружил, (открывается рот у одной куклы)

И я дружил! (открывается рот у другой куклы)

Что же вы не поделили?

Я забыл, (открывается рот у одной куклы)

И я забыл! (открывается рот у другой куклы)

И друзья помирились. (кисти рук гладят друг друга)

А теперь пора нам спать,

Завтра встретимся опять! (обе руки, делая круговые движения, уходят за спину).

6. Упражнение «Цветной слух»

Цель: поиск цветных ассоциаций с музыкой и выражение их в теле, развитие нестандартного способа мышления, пластической выразительности, развитие навыков взаимодействия друг с другом, навыки публичного выступления.

Ход упражнения

Разделить группу на две подгруппы. Включить музыку, попросить подумать и представить цвет музыки. Участники слушают и внутри каждой группы принимают решение, какую ассоциацию с цветом выбрать и показать. Далее участники показывают образ телом (по принципу игры «Крокодил»), а другая команда отгадывает, затем меняются

Рефлексия

Уважаемые педагоги, предлагаю вам от лица «говорунчика» рассказать, какие представленные игры и упражнения вас больше всего заинтересовали и вы готовы применять их на занятии.



Глоссарий

Имитационные игровые технологии — это технологии, в основе которых лежит имитационное или имитационно-игровое моделирование, то есть воспроизведение в условиях обучения реальных процессов.

Динамическая пауза — это кратковременные упражнения в учебной или трудовой деятельности, заполненные разнообразными видами двигательной активности. Предназначена для предупреждения утомления и снижения работоспособности.

Актёрский тренинг — это непрерывная смена игр и упражнений, которые осуществляют последовательный, поэтапный отбор элементов актерской техники и пробуждают личную активность каждого обучающегося без насилия над его природой. Подлинная заинтересованность участников, доходящая до азарта, — обязательное условие успеха выполнения задания. Актерский тренинг предполагает широкое использование элемента игры, т.к. именно игра приносит с собой чувство свободы, непосредственность, смелость.

Логоритмика (логопедическая ритмика) — комплекс специальных упражнений и игр, направленных на решение коррекционных, образовательных и оздоровительных задач на основе сочетания движения, слова и музыки.

Варежковые куклы надеваются на кисть руки, как зимние варежки. Манипуляция такой куклой развивает гибкость и подвижность, главным образом кистей и пальцев. Управление этими куклами также способствует развитию плавности, выразительности и чёткости речи. Варежковые куклы помогают детям фантазировать, импровизировать, получать эмоциональный заряд игры с ними. На основе варежки сделаны **куклы-говорунчики**, получившие своё название благодаря умению открывать и закрывать рот за счёт активных движений пальцев и кисти кукловода.

Мимические импровизации представляют собой воспроизведение ребёнком того или иного настроения при активной работе лицевых мышц.

Музыкально-двигательные импровизации являются особой формой организации деятельности детей, основанной на фантазировании посредством выразительных движений под музыку. В основе музыкально-двигательных импровизаций лежат музыкальные образы, которые необходимо воплотить в мимике и пластике.