

ПСИХОЛОГИЯ

1 ЗАНЯТИЕ

★ Допиши предложения: ★

Твоя Фамилия, Имя _____

Как ласково тебя называют родители _____

Как обычно тебя называют твои друзья _____

★ Это я! ★

Нарисуй здесь свой портрет.

(Напиши своё имя)



★ Эмоции – что это? ★

Эмоции – это реакция человеческой психики на различные жизненные ситуации и поведение других людей. С помощью эмоций люди выражают оценочное субъективное отношение к окружающему миру. Эмоциональный баланс – это умение осознавать свои эмоции, принимать их и уметь правильно переживать. Когда мы говорим о человеке, который достиг эмоционального баланса, то зачастую представляем себе кого-то суперспокойного.

Давай поближе познакомимся с базовыми эмоциями!



Радость – положительная эмоция. Возникает, когда человек доволен тем, что происходит в его жизни.



Грусть – отрицательно окрашенная эмоция. Считается противоположной радости. Возникает в случае неудовлетворения происходящими в жизни событиями. Близка по значению к таким понятиям, как «печаль», «тоска», «уныние».



Страх – отрицательная эмоция (неприятное ощущение), которая возникает в результате реальной или воображаемой опасности или угрозы.



Злость – одна из важнейших эмоций человека и в то же время одна из самых неприятных. Считается, что злиться – плохо, так как это приводит к обидам, ссорам, дракам. Однако существуют и такие понятия, как «праведный гнев», «спортивная злость». Подобные переживания часто необходимы, чтобы отстоять своё мнение или справиться с трудной задачей.



Удивление – самая кратковременная эмоция, не имеющая чётко выраженной положительной или отрицательной окраски. Удивление – это реакция на внезапно возникшее обстоятельство.



Спокойствие – это приятное ощущение, состояние внутреннего счастья, когда тебя ничего не беспокоит, тебе не грустно, не обидно, не страшно.

★ В стране эмоций ★

Посмотри на картинки и прочитай таблички. Соедини таблички с картинками.



Радость



Страх

Удивление



Злость

Спокойствие



Грусть

Гнев



ПСИХОЛОГИЯ

2 ЗАНЯТИЕ

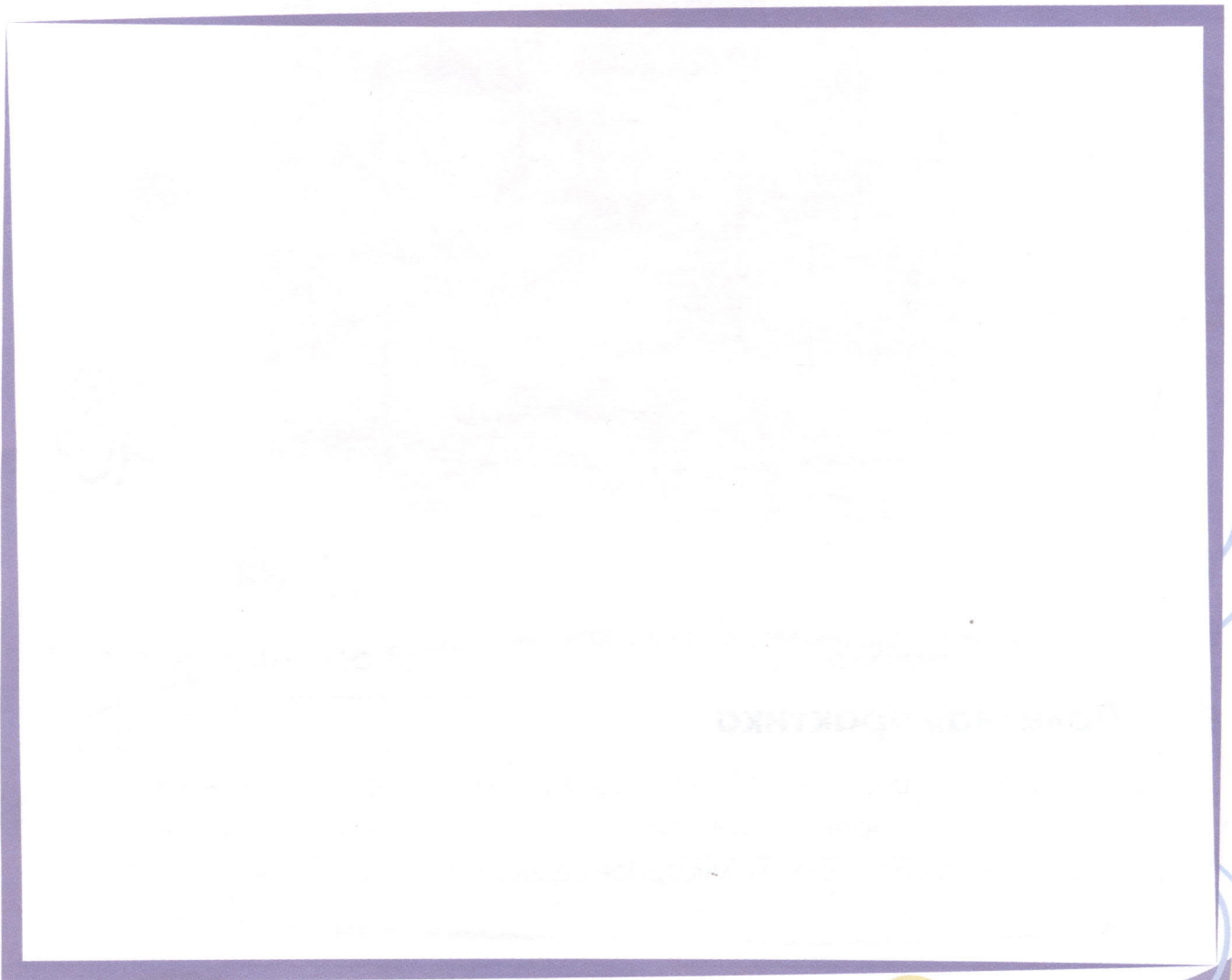
★ Моя Вселенная ★

Нарисуй в центре листа солнце, то есть солнышко – это ты сам. Ведь ты в действительности являешься солнышком в жизни близких тебе людей, согреваешь их теплом, лаской, даришь радость.

Нарисуй в пространстве Вселенной планеты. Планеты – это значимые для тебя люди. Назови планеты их именами. Это могут быть родители, близкие родственники, друзья, то есть все те, кого ты любишь, уважаешь, кем гордишься, восхищаешься.

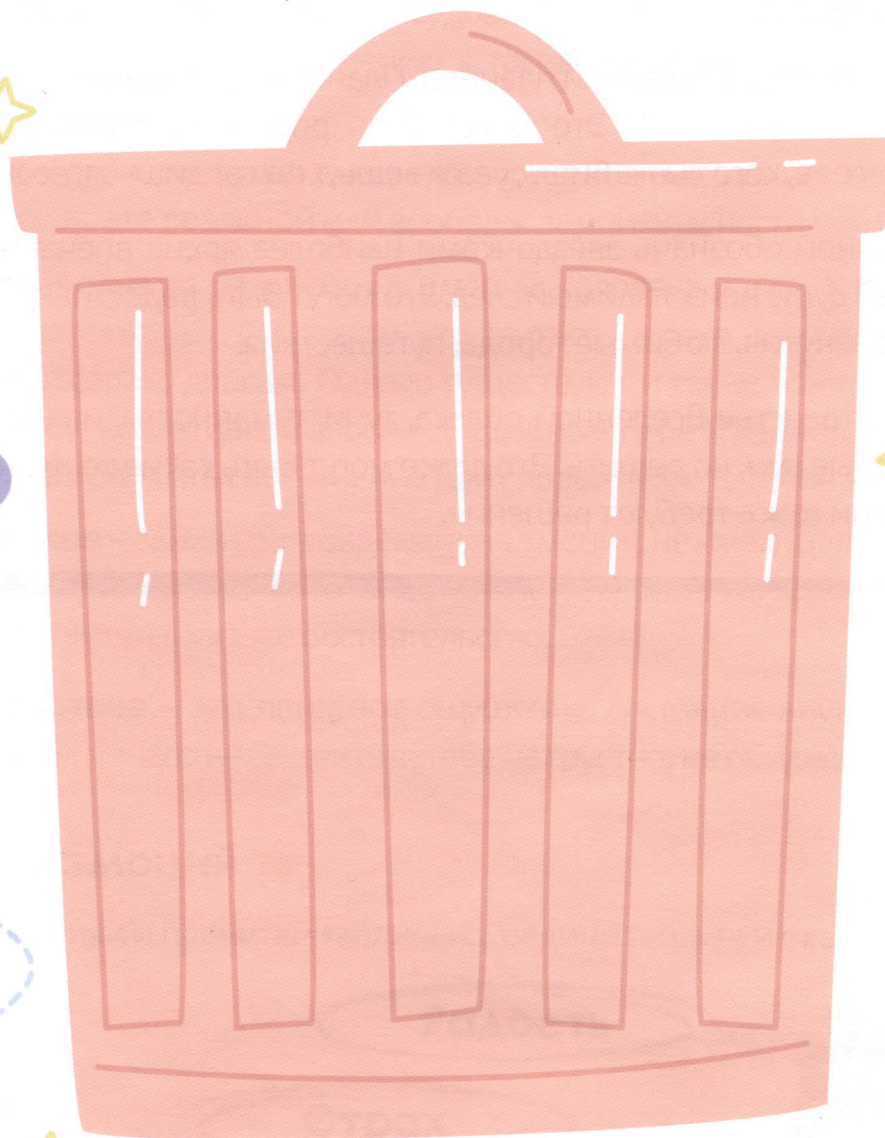
На карте Вселенной обозначь звездочками наиболее яркие впечатления, которые оставили в твоей душе неизгладимый след. Это могут быть радостные события, праздники, любимые занятия, любимые города, путешествия.

Изобрази в пространстве Вселенной облака, тучи, туманности, иначе говоря – твои проблемы, которые нужно решить. Это даже могут быть какие-то планы на будущее, мечты, так как они тоже требуют решения.



★ Мусорное ведро ★

В жизни мы часто сталкиваемся с различными трудностями, проблемами, что-то хотим изменить в себе. Выброси (впиши) в это мусорное ведро всё то, что тебя очень сильно беспокоит в последнее время.



★ Полезная практика ★

Если ты сталкиваешься с недобрым словом, слышишь его или тебе хочется его произнести, ты можешь избавиться от него. Для этого запиши его на бумажке, скомкай и выброси в мусорное ведро. Там ему и место!

ПСИХОЛОГИЯ

3 ЗАНЯТИЕ

★ Цвет настроения ★

Каждое настроение имеет свой цвет. Как ты думаешь, какого цвета...



Радостное,
хорошее
настроение



Спокойное,
нормальное
настроение



Грустное,
тоскливое
настроение



Очень
плохое
настроение

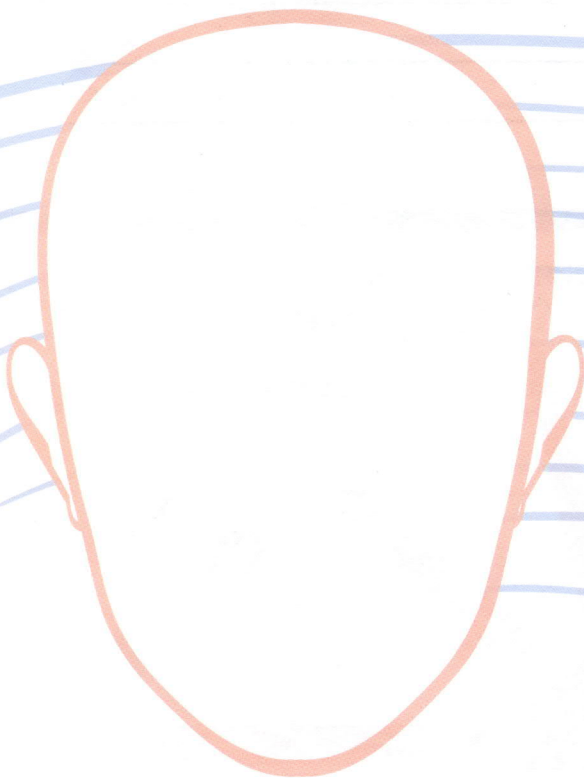


Злое
настроение

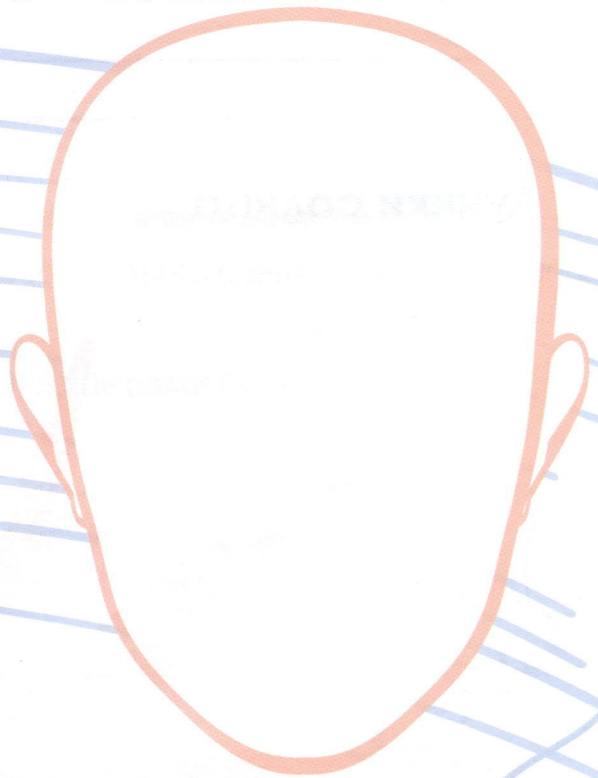


★ Я – хороший, я – плохой ★

Слева нарисуй себя и распиши свои хорошие качества, а справа – плохие.



Мои хорошие качества



Мои плохие качества

★ Письмо себе, любимому ★

Сейчас ты напишешь письмо самому близкому тебе человеку. Кто самый близкий тебе человек? Напиши кратко письмо самому себе.

★ Лучики солнца ★

Напиши на лучах солнца слова, которые тебе приятно слышать.



ПСИХОЛОГИЯ

4 ЗАНЯТИЕ

★ РАДОСТЬ ★

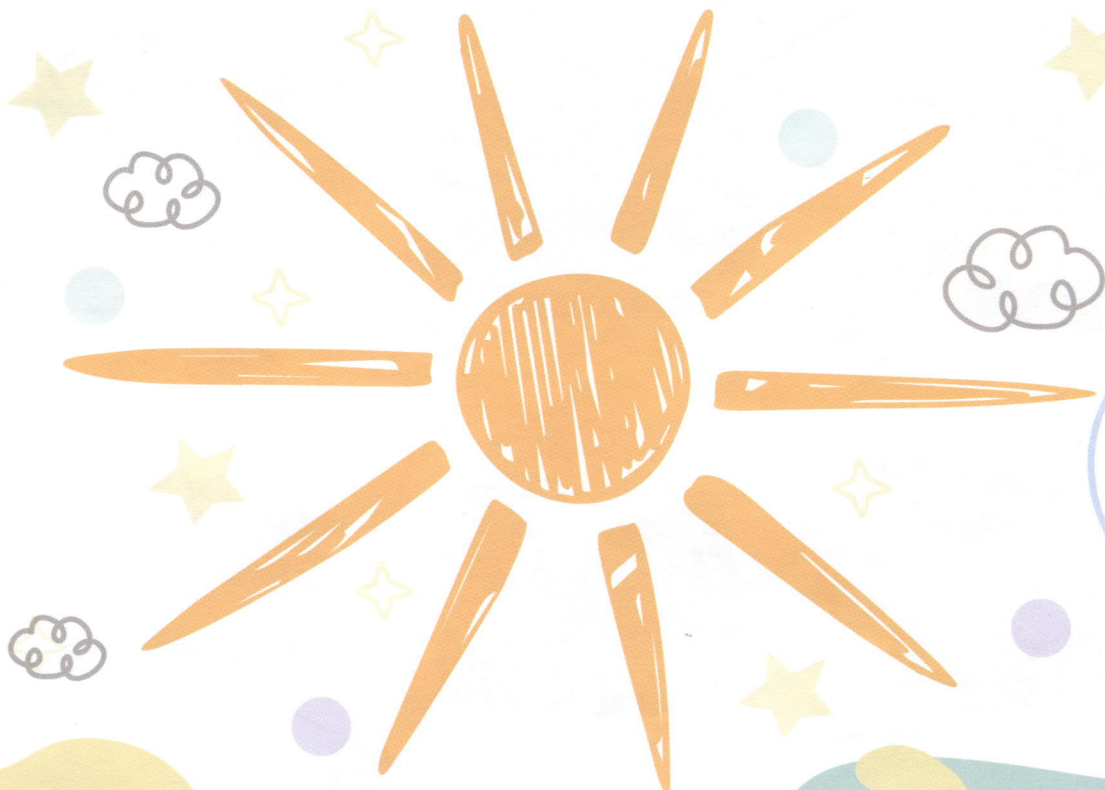
★ Моя эмоция ★

Нарисуй указанную эмоцию.



★ Радость – это когда...? ★

На лучиках солнышка запиши, когда ты испытываешь радость.



★ Полезная практика ★

Это упражнение поможет тебе расслабиться. Сядь на стул и представь, что ты снеговик, которого только что слепили. Твоё тело напряжено, как замёрзший снег. Пришла весна. Пригрело солнышко. Снеговик начал таять. Сначала тает и опускается голова, затем плечи, расслабляются руки и ноги. И вот снеговик обмяк и растаял. Представь себя лужицей воды. Почувствуй, как твои мышцы расслабились.



★ Мой эмоциональный портрет ★

Нарисуй свой эмоциональный портрет. Вспомни ситуацию, в которой ты испытывал радость. Подумай, где она живёт в твоём теле. Как ты её чувствуешь? Выбери карандаш того цвета, который больше всего подходит для этой эмоции. Отметь её на рисунке любым способом. Так же отметь другие эмоции.



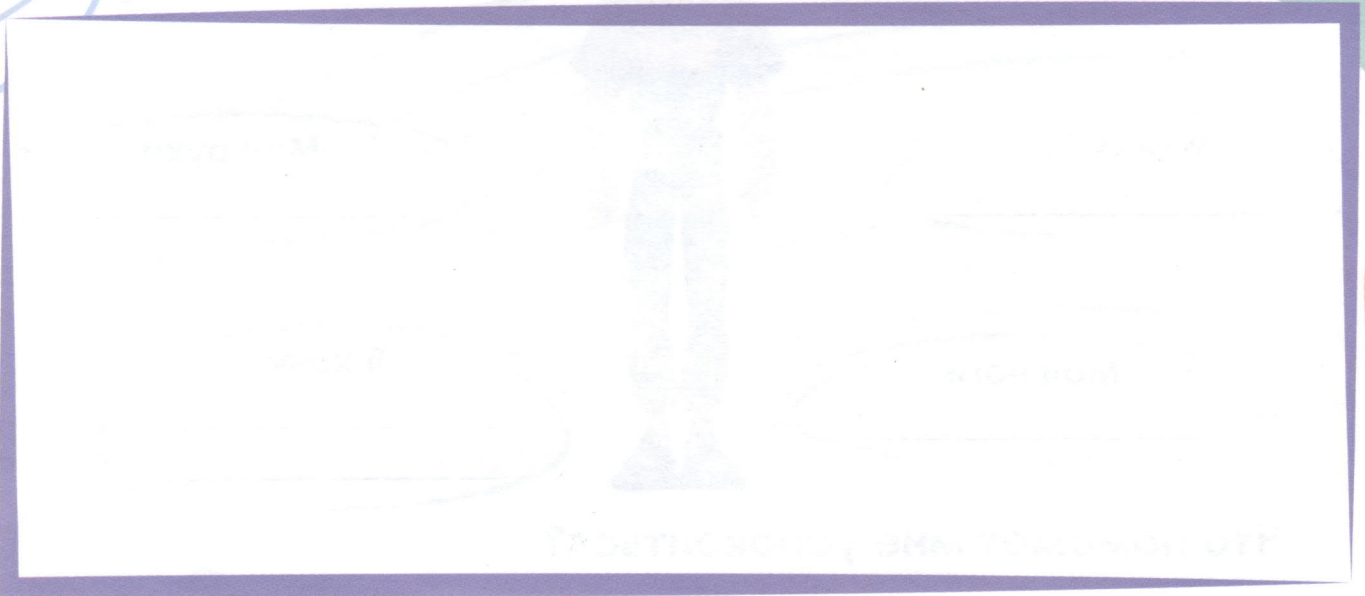
ПСИХОЛОГИЯ

5 ЗАНЯТИЕ

ГНЕВ

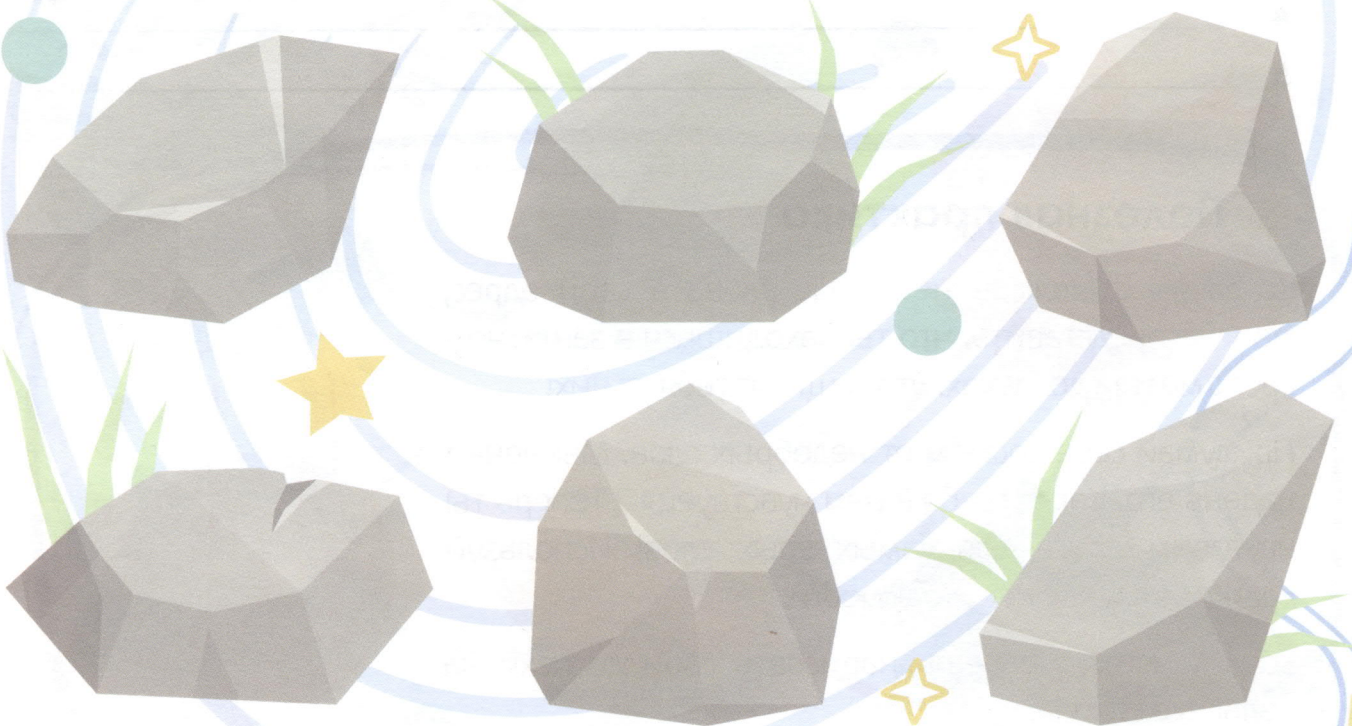
★ Моя эмоция ★

Нарисуй указанную эмоцию.



★ Гнев – это когда...? ★

Напиши на камнях, в каких ситуациях ты испытываешь гнев и злость.



★ Гнев ★

Напиши, что ты чувствуешь, когда злишься.

Когда я злюсь...

Мои брови

Мои зубы

Мои губы

Мои руки

Мои ноги

Я хочу



★ Что поможет мне успокоиться? ★

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

★ Полезная практика ★

Когда ты слышишь недобрые слова в свой адрес, можно представить, что ты находишься в защитном костюме или доспехах. Это защитит тебя от них!

Придумай себе костюм от недобрых слов. Мысленно надень его. Как ты себя в нём чувствуешь? Теперь ты неуязвим даже для самых злых слов! Используй костюм в случае необходимости.

Если хочешь, можешь нарисовать свои доспехи на человеке справа.



ПСИХОЛОГИЯ

6 ЗАНЯТИЕ

СТРАХ

★ Моя эмоция ★

Нарисуй указанную эмоцию.



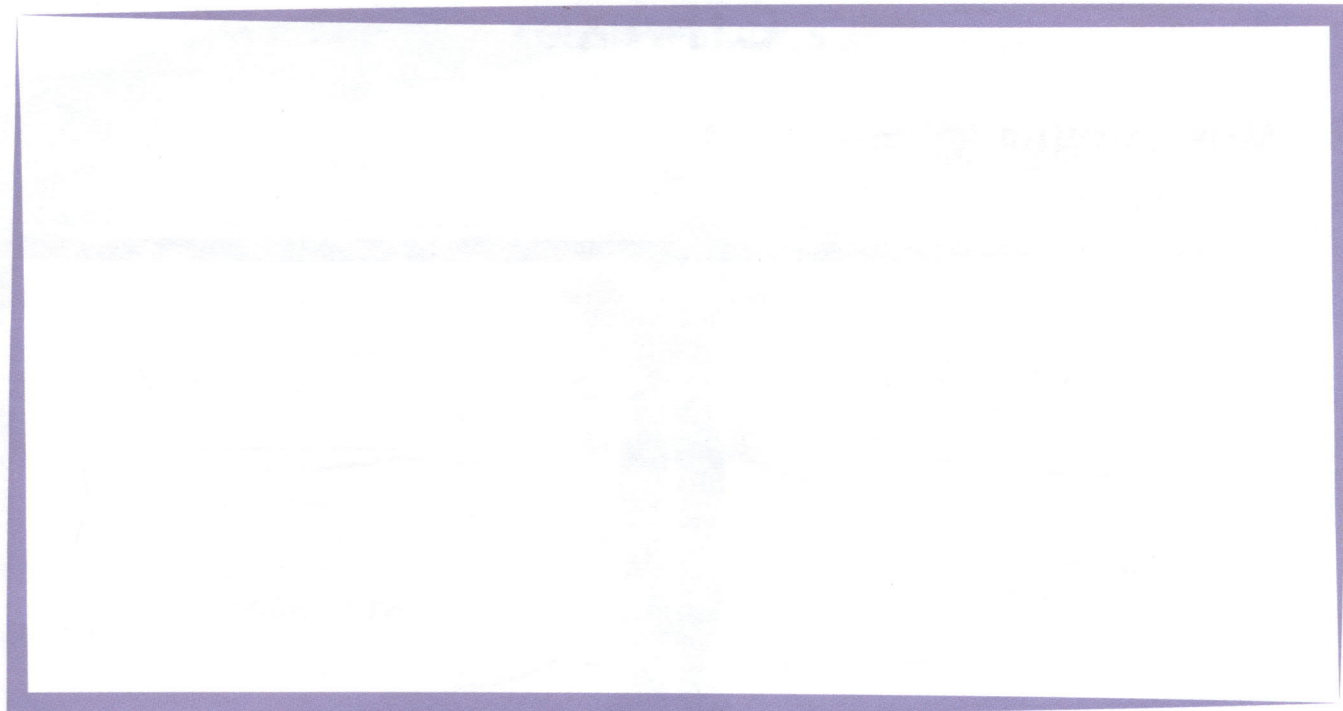
★ Страх – это когда...? ★

Напиши на листочках, в каких ситуациях ты испытываешь страх.



★ Страх ★

Нарисуй здесь свой страх.



★ А теперь эту страшилку преврати в смешинку! (Дорисуй что-то, чтобы страх перестал быть страшным и стал смешным или добрым.) ★

★ Полезная практика ★

Когда тебе кажется, что ты заражён чьим-то страхом, злостью или печалью, ты можешь всегда вернуться к себе. Вот что нужно сделать.

- ✧ 1. Почувствуй опору под собой. Почувствуй, как ты сидишь на стуле, ощути свой вес.
- ✧ 2. Выпрями спину.
- ✧ 3. Прислушайся к своему дыханию. Для этого можно положить ладонь себе на живот.
- ✧ 4. Посмотри по сторонам и назови несколько предметов, которые тебя окружают, или вспомни что-то приятное.



ПСИХОЛОГИЯ

7 ЗАНЯТИЕ

УДИВЛЕНИЕ

★ Моя эмоция ★

Нарисуй указанную эмоцию.



★ Удивление – это когда...? ★

Напиши на крыльях бабочек, в каких ситуациях ты удивляешься.



ГРУСТЬ

★ Моя эмоция ★

Нарисуй указанную эмоцию.



★ Грусть – это когда...? ★

Напиши на капельках, в каких ситуациях ты грудишь.



★ Мысли в разных ситуациях ★

Рассмотри рисунки. Запиши мысли, которые возникают у детей.



Нина победила в олимпиаде по математике.



Петя остался один дома.



Наташе подарили новую книгу.



Вова потерял машинку из своей коллекции.



Миша у Кати сломал карандаш.

★ Полезная практика ★

С помощью дыхания ты можешь влиять на своё состояние.

Если ты хочешь добавить себе энергии, стать чуть бодрее, начинай бодрящее дыхание: сделай глубокий вдох через нос (досчитай до пяти). Сделай обычный выдох через рот.

Если же тебе хочется успокоиться, то поможет расслабляющее дыхание: сделай обычный вдох через нос и долгий выдох (досчитай до пяти) через рот.

Бодрящее дыхание

Вдох на 1, 2, 3, 4, 5

Выдох обычный



Расслабляющее дыхание

Вдох обычный

Выдох на 1, 2, 3, 4, 5

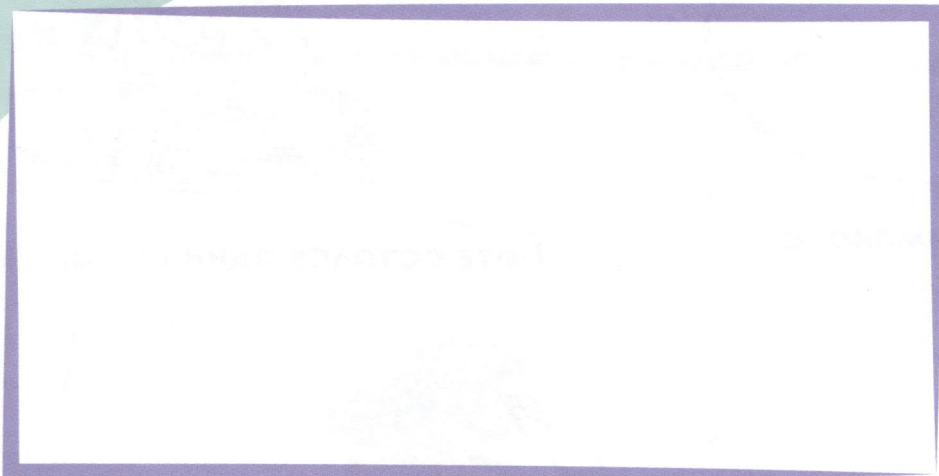
ПСИХОЛОГИЯ

ЗАНЯТИЕ 8

СПОКОЙСТВИЕ

Моя эмоция

Нарисуй указанную эмоцию.



Спокойствие – это когда...?

Напиши в кляксах, в каких ситуациях ты бываешь спокоен.



Полезная практика

Эта практика может помочь справиться с сильными эмоциями, когда они мешают принять верное решение. Вот что нужно сделать.

- ✧ 1. Обхвати себя руками.
- ✧ 2. Скажи себе: «Стоп! Это слишком сильно для меня. Нужно остановиться!»
- ✧ 3. Вдохни и медленно выдохни. Представь себя на дорожке силы эмоций. Мысленно двигайся назад, отсчитывая шаги: 5, 4, 3, 2, 1.
- ✧ 4. Опустить руки, сделай ещё один вдох и медленный выдох. Когда ты успокоишься, можно подумать о том, как лучше всего сейчас поступить.

ПСИХОЛОГИЯ

9 ЗАНЯТИЕ

★ История про Обидок и Грустинок ★

Нарисуй этих героев яркими красками.



★ Обиды ★

Случаются ли в вашей семье обиды? Поговорите об этом. Выслушайте внимательно друг друга и найдите решение, которое бы устроило всех.

Подумайте и решите, как вы будете поступать, если кто-то обиделся. Например, можно договориться не скрывать обиды, а говорить об этом сразу или записывать их на листе бумаги, класть в специальный кармашек (шкатулку, банку), чтобы в назначенный день поговорить об этом.

★ Обнимательное исследование ★

Проведи дома исследование: обнимай своих близких в разное время и наблюдай за их реакцией. Всегда ли им приятно, если их неожиданно обнять? Всегда ли тебе хочется их обнимать? Бывало ли так, что тебя обнимают неожиданно, и тебе это не нравится? Обсуди с близкими и запиши, что можно сделать и о чём договориться, чтобы объятия были приятны обеим сторонам.



ПСИХОЛОГИЯ

10-е ЗАНЯТИЕ

★ Повелитель эмоций ★

Представь, что ты стал Повелителем эмоций. Каким ты себя представляешь? Нарисуй.



★ Школа ★

Рассмотри рисунки. На них изображены разные школьные ситуации. Около каждого рисунка напиши названия эмоций, которые вызывают у тебя подобные ситуации в классе.



ПСИХОЛОГИЯ

11 ЗАНЯТИЕ

★ Сила эмоций ★

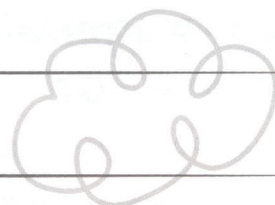
Вспомни три повода для радости. Запиши их в столбик. Рядом нарисуй кружочек, чтобы по его размеру было видно силу эмоции в каждом случае: самый большой кружочек в случае самой сильной радости, самый маленький – в случае, когда радость самая тихая.



1

2

3

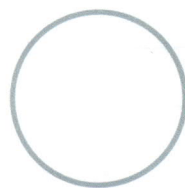


Выбери другие три эмоции и точно так же запиши по три причины их возникновения. Отметь фигурками разных размеров их интенсивность.

1

2

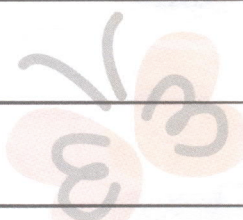
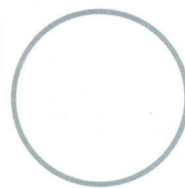
3



1

2

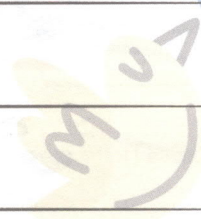
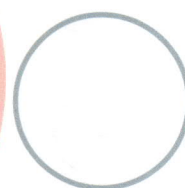
3



1

2

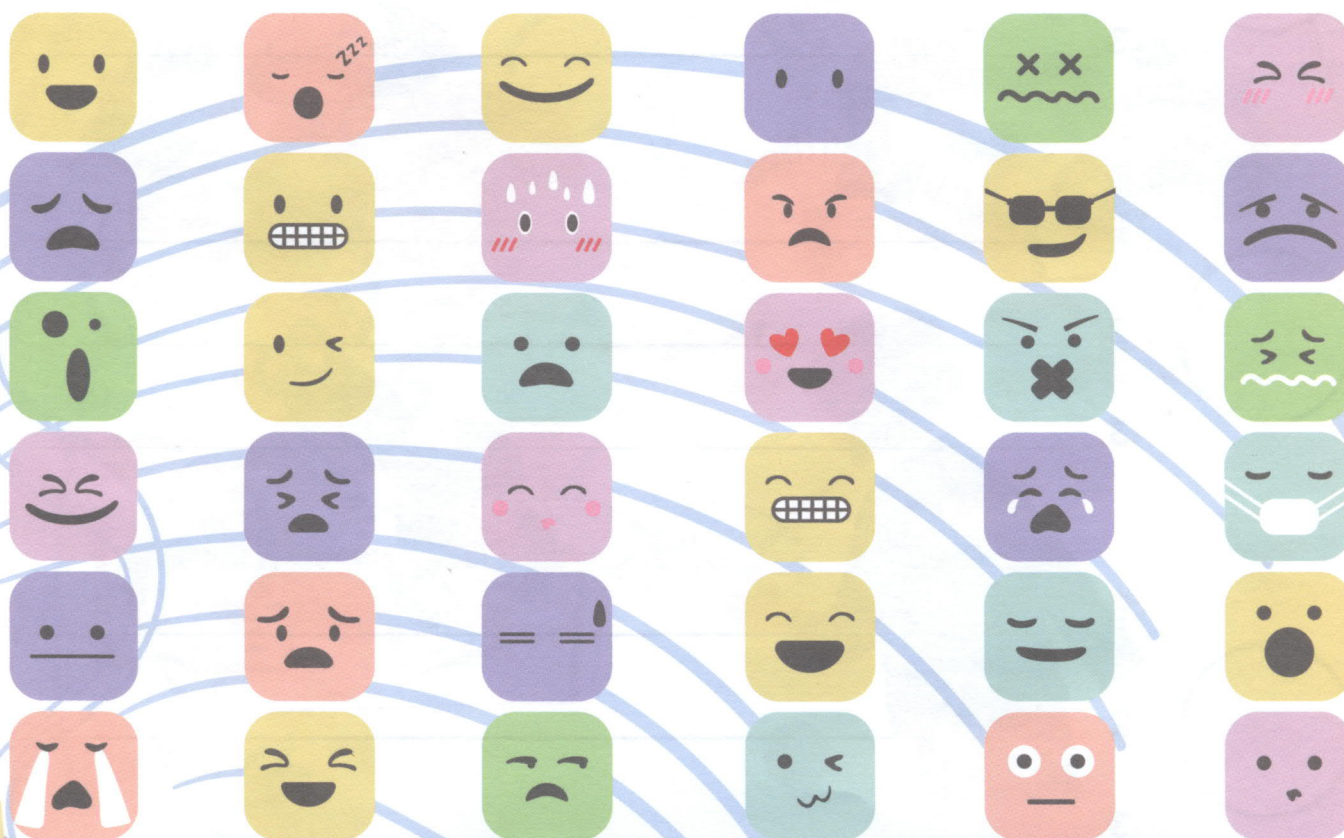
3



★ Словарь эмоций ★

Прочитай выражения. Запиши, какие эмоции за ними скрываются.

- Быть на седьмом небе – _____
- Доходить до белого каления – _____
- Дрожать как осиновый лист – _____
- Как будто с цепи сорвался – _____
- Глаза на лоб лезут – _____
- Метать громы и молнии – _____
- Готов провалиться сквозь землю – _____
- За уши не оттянешь – _____
- Всплеснуть руками – _____
- Воспрянуть духом – _____
- Говорить взхлёб – _____
- Мороз по коже – _____
- Как обухом по голове – _____



ПСИХОЛОГИЯ

12 ЗАНЯТИЕ

★ Мимика ★

Прочитай высказывания персонажей. Представь, с каким выражением лица они могут быть сказаны. Дорисуй мимику.



Вот
это да!



Ура!
Теперь я тоже
так могу!



Никто
со мной не
играет...



Что это
там
такое?

А-а-а...
Мамочки!



Ну я сейчас
тебе задам!



Фу-у!
Отойду
подальше.

Можешь добавить свои реплики, которые ты произносишь, испытывая те же эмоции.

★ План описания эмоции ★

Опиши любую эмоцию по плану:

1

Как выглядит эмоция?

2

Какими словами выражается эмоция?

3

На что похожа эмоция?

4

Как эмоция выражается в творчестве?

5

Когда возникает эмоция?

6

Чем эмоция может тебе помочь?

ПСИХОЛОГИЯ

13 ЗАНЯТИЕ

★ Чувствую ли я других людей? ★

Почему важно уметь чувствовать другого человека? Запиши свои мысли.



Понаблюдай за своими близкими в разное время. Попробуй почувствовать их эмоциональное состояние. А потом убедись, верно ли ты их почувствовал, спросив: «Мне кажется, что тебя что-то беспокоит, ты тревожишься. Это так?»

Если хочешь, запиши свои наблюдения. Что тебе помогало суствствовать других людей?

★ Разные ситуации ★

Какие эмоции испытывают дети в этих ситуациях? Запиши.

Мальчики не
плачут!



Девочки должны
вести себя тихо и
спокойно!



Боятся
только
трусы!



Стыдно
быть жадиной!

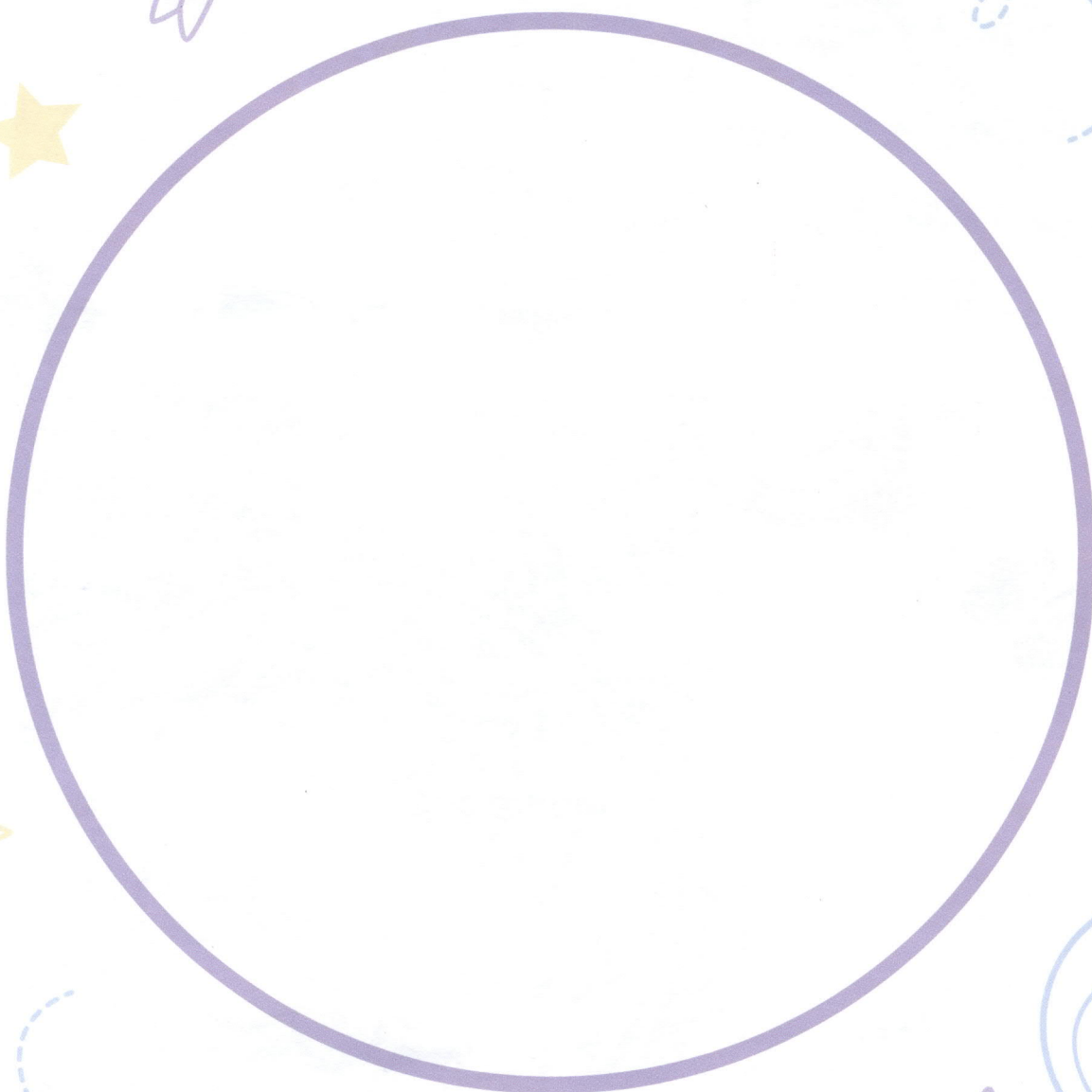


ПСИХОЛОГИЯ

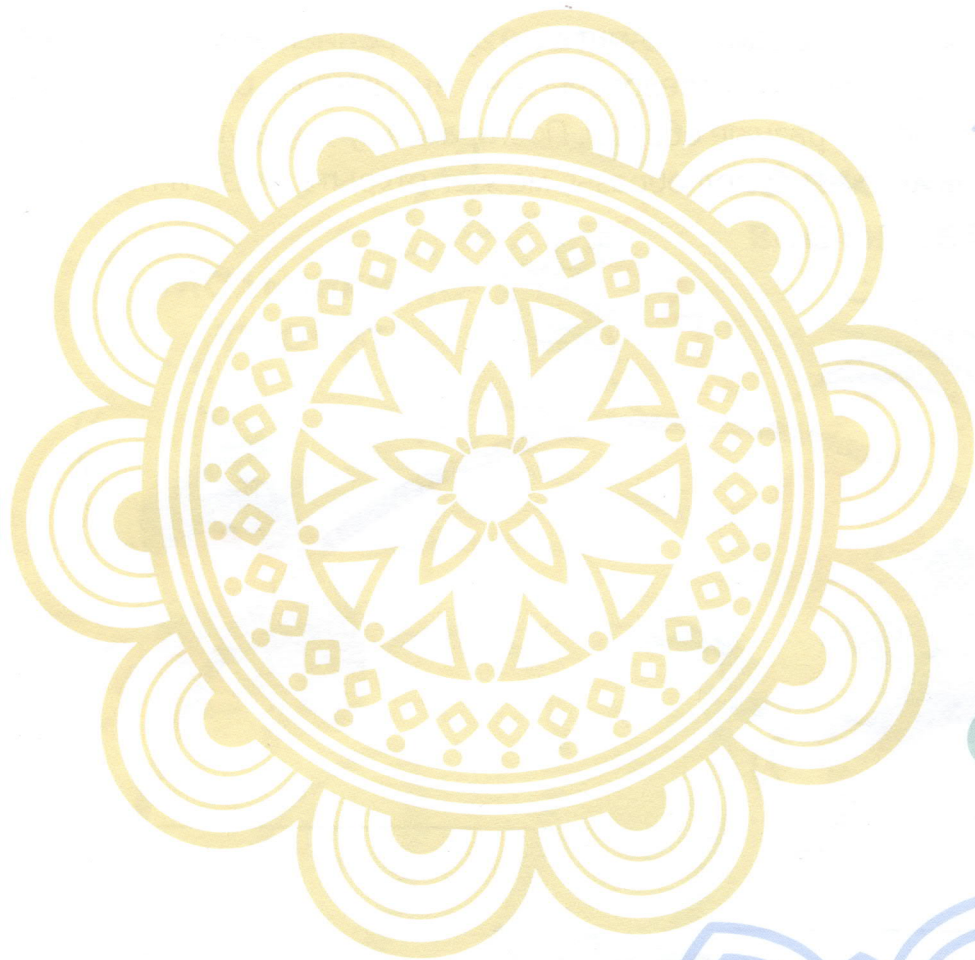
14 ЗАНЯТИЕ

★ Мандала ★

Сегодня мы с вами познакомимся с одним из методов арт-терапии: мандалотерапия. Мандала – это круг. «Закрой глаза и сосредоточься на внутренних образах. Перед тобой, как на экране, всплывают разные образы. Постарайся лучше взглядеться в эти образы и запомнить их. Кто уже увидел образы, может открыть глаза и начинать рисовать свою мандалу.



Примеры мандал, которые ты тоже можешь разукрасить.



ПСИХОЛОГИЯ

15 ЗАНЯТИЕ

★ Дневник эмоций ★

Теперь ты настоящий профессионал по эмоциям. Предлагаем тебе понаблюдать за своими эмоциями 2 недели.

Понедельник	Вторник	Среда
Моё настроение	Моё настроение	Моё настроение
Четверг	Пятница	Суббота
Моё настроение	Моё настроение	Моё настроение
Воскресенье		
Моё настроение		

Понедельник

Моё настроение



Вторник

Моё настроение



Среда

Моё настроение

Четверг

Моё настроение



Пятница

Моё настроение



Суббота

Моё настроение

Воскресенье

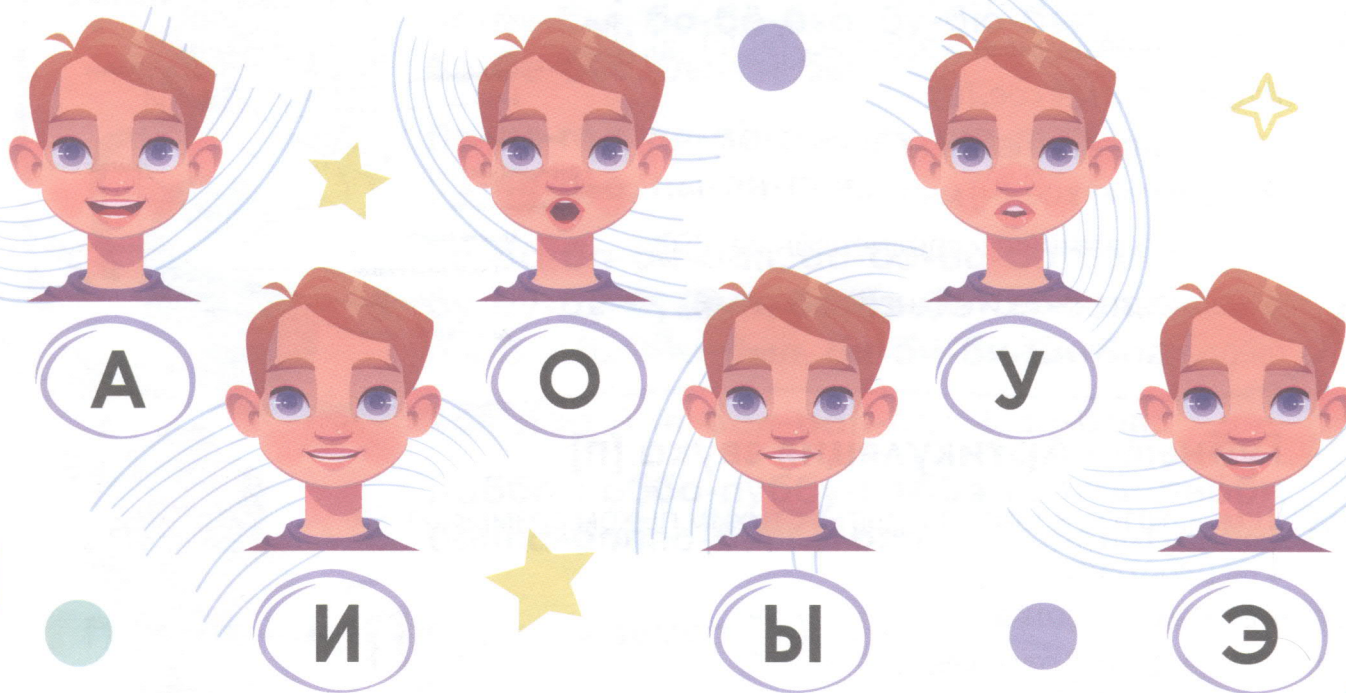
Моё настроение

★ Артикуляция ★

Артикуляция – это грамотное и членораздельное проговаривание фонем, которое обеспечивается функционированием аппарата речи – подвижных и неподвижных артикуляционных органов.

★ Гласные звуки ★

Существует 6 гласных звуков: [а], [о], [ы], [и], [у], [э]. Произнеси эти 6 звуков в сочетании с базовой эмоцией «Радость». Сними это на видео и порадуй своих коллег в группе.



Придумай слова с использованием этих гласных звуков. Напиши по 2 слова на каждую букву.

АКТЁРСКОЕ МАСТЕРСТВО

ЗАНЯТИЕ 2

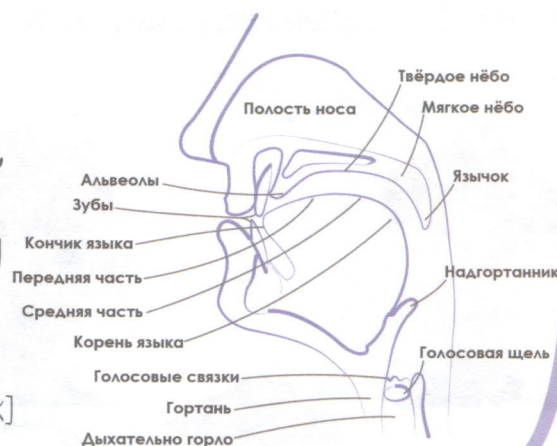
★ Произношение согласных ★

Согласных звуков в нашем языке – 37. Для их формирования поток воздуха задерживается разными преградами. Шум образуется во время столкновения потока воздуха с препятствием.

Для прохождения преграды при формировании согласных требуется большой поток воздуха.

При формировании согласного звука напрягаются мышцы там, где образуется препятствие – сомкнутые губы или зубы, соприкосновение языка с нёбом или зубами. Активным становится элемент, который создаёт препятствие – губы, зубы. В зависимости от активности элементов, согласные классифицируют на:

- ✧ Губные – [п], [б], [м] твёрдое и мягкое;
- ✧ Губно-зубные – [ф] и [в] твёрдое и мягкое;
- ✧ Переднеязычные и зубные – [т], [с], [з], [л], [н] твёрдое и мягкое, [ц];
- ✧ Переднеязычные и нёбные – [ш], [ж], [р] твёрдое и мягкое, [ч] мягкое;
- ✧ Среднеязычные и средненёбные – [й];
- ✧ Заднеязычные и задненёбные – [к], [г], [х] твёрдое и мягкое.



★ Губные – Артикуляция звука [п] ★

Губы: смыкаются, ворота закрыты, с тихим пыхом размыкаются.

Язык: не работает.

Струя воздуха: короткая.

Голосовые связки: отдыхают.



★ Губные – Скороговорки с буквой «П» ★

Запиши видео с чётким произнесением звука [п] в скороговорках.



- 1 Петя пилил пилой пень.
- 2 Пара птиц порхала, порхала – да и выпорхнула.
- 3 Пётр Петру пёк пироги.
- 4 Парад Победы порадовал после победы.
После победы рады Параду Победы.

АКТЁРСКОЕ 3 ЗАНЯТИЕ МАСТЕРСТВО

★ Губные – Артикуляция звука [б] ★

Губы: смыкаются и размыкаются.

Язык: не работает.

Струя воздуха: короткая.

Голосовые связки: работают.



★ Губные – Буквосочетания с буквой «Б» ★

Проговори эти буквосочетания. Наложь на них базовую эмоцию «Грусть» и закинь видео в группу.

1 Па-по-пу-пэ-пы-пи, ба-бо-бу-бэ-бы-би;

2 Пя-пё-пю-пе, бя-бё-бю-бе;

3 Ба-бя-бья, бо-бё-бьё, бу-бю-бью,
бэ-бе-бье, бы-би-бии;

4 Па-пя-пья, по-пё-пье, пу-пю-пью,
пэ-пе-пье, пы-пи-пии;

5 Ба-ба-ба-ба-бап, бо-бо-бо-бо-боп,
бу-бу-бу-бу-буп, бэ-бэ-бэ-бэ-бэп,
бы-бы-бы-бы-бып, би-би-би-би-бип;

6 Бап-боп-бап-боп-бап-боп-бап-боп;

7 Пабба-поббо-пуббу-пэббэ-пыббы-пибби,
баппа-боппо-буппу-бэппэ-быппы-биппи.

★ Губные – Артикуляция звука [м] ★

Губы: плотно сомкнуты, напряжены.

Язык: не работает.

Струя воздуха: попадает в носовую полость
(при этом нужно ограничить выход воздуха изо рта).

Мягкое нёбо: опущено.

Голосовые связки: разомкнутые.

Приложи ладонь к шее и проверь, ощущает ли она
вибрацию гортани.



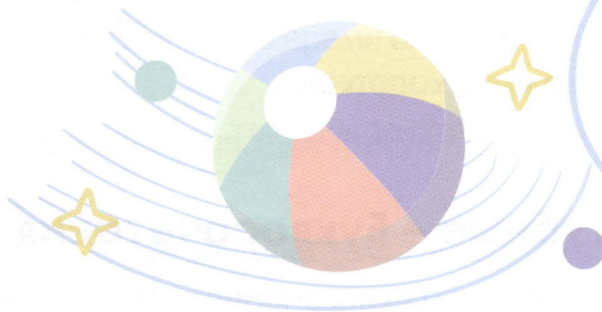
АКТЁРСКОЕ МАСТЕРСТВО

ЗАНЯТИЕ 4

★ Губные – Скороговорка с буквой «М» ★

Проговори эту скороговорку на видео, соединив её с базовой эмоцией «Злость».

Миша с Машей миску мыли,
Мыли-мыли, не домыли,
Миску мама перемыла,
Манну кашу всем сварила.



★ Вырежи букву «М» и сохрани её. Она тебе пригодится! ★



★ Вырежи букву «F» и сохрани её. Она тебе пригодится! ★



★ Губные-зубные – Артикуляция звуков [в], [ф], [фь] ★

Особой подвижности губ или языка для извлечения звуков [в] или [ф] человеку не требуется. Правильная артикуляция при их произношении заключается в следующем.

При произношении звука [ф] верхние резцы соединяются с нижней губой, но не очень плотно: между ними остаётся очень узкая щель, через которую и проходит воздух. Если артикуляция правильная, то воздушная струя направлена косо вниз. Голосовые связки отдыхают, горло не дрожит (нет голоса).

Разница между звуком [ф] и [фь] заключается в том, что при произнесении звука [фь] нижняя губа менее напряжена.



★ Губно-зубная таблица ★

Запиши в таблицу по 10 слов с участием каждой буквы.

В		Ф
	●	
	☆	
	●	
	☆	
	●	
	☆	
	●	
	☆	
	●	
	☆	

АКТЁРСКОЕ

5 ЗАНЯТИЕ

★ Переднеязычные и зубные – Артикуляция звука [т] ★

Кончик языка: упирается в нижние зубы, спинка языка выгнута крутой горкой и прижимается к альвеолам, под напором выдыхаемого воздуха передняя часть языка отрывается от альвеол.

Губы: слегка вытянуты и округлены.

Зубы: заборчиком с щелью.



★ Переднеязычные и зубные – Чистоговорки ★

Старайтесь выговаривать букву «Т» в чистоговорках.

- 1 Та-та-та – мы везём с собой кота;
- 2 Та-та-та – буду рисовать кита;
- 3 Та-та-та – сбудется твоя мечта;
- 4 Хта-хта-хта – у нас новая тахта;
- 5 Хте-хте-хте – будем отдыхать на тахте;
- 6 То-то-то – нам нравится играть в лото;
- 7 То-то-то – к нам приехал цирк-шапито;
- 8 Ту-ту-ту – мы едем на плоту;
- 9 Ту-ту-ту – мы учимся играть в лапту.



★ Переднеязычные и зубные – 10 слов с буквой «Т» ★

Придумай 10 слов на букву «Т» и перечисли их на видео с использованием базовой эмоции «Удивление».

★ Вырежи букву «Е» и сохрани её. Она тебе пригодится! ★



АКТЁРСКОЕ 6 ЗАНЯТИЕ МАСТЕРСТВО

★ Переднеязычные и зубные – Артикуляция звука [с] ★

Губы: слегка растянуты в улыбке, так что обнажаются верхние и нижние резцы.

Зубы: сближены, образуя щель 1-2 мм.

Кончик языка: широкий, находится в нижней части нижних передних зубов.

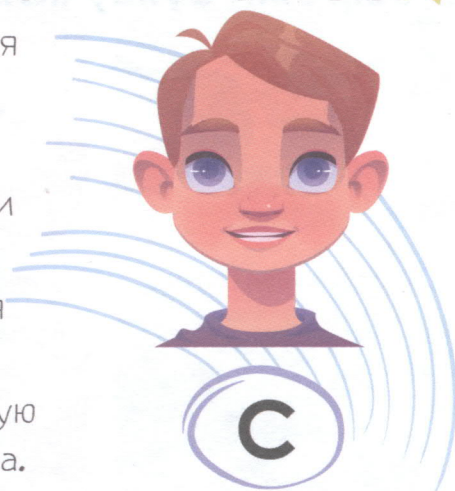
Боковые края языка: приподняты и плотно смыкаются с верхними боковыми зубами.

Спинка языка: в своей передней части образует узкую щель с верхними альвеолами для выхода струи воздуха.

Воздушная струя: сильная, проходит посередине языка и при поднесении тыльной стороны ладони ко рту ощущается как холодная.

Мягкое нёбо: плотно прижато к задней стенке глотки, не давая воздуху уходить в нос.

Голосовые связки: разомкнуты, не образуют голос.



★ Переднеязычные и зубные – Артикуляция звука [з] ★

Губы: слегка растянуты в улыбке, так что обнажаются верхние и нижние резцы.

Зубы: сближены, образуя щель 1-2 мм.

Кончик языка: широкий, находится в нижней части нижних передних зубов.

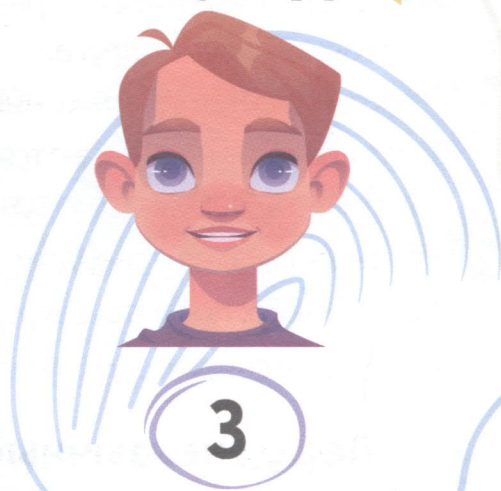
Боковые края языка: приподняты и плотно смыкаются с верхними боковыми зубами.

Спинка языка: в своей передней части образует узкую щель с верхними альвеолами для выхода струи воздуха.

Воздушная струя: сильная, проходит посередине языка и при поднесении тыльной стороны ладони ко рту ощущается как холодная.

Мягкое нёбо: плотно прижато к задней стенке глотки, не давая воздуху уходить в нос.

Голосовые связки: сомкнуты и дрожат, образуя голос.



★ Переднеязычные и зубные – Скороговорки ★

Отработай эти скороговорки в базовой эмоции «Страх» и присылай в группу видео.

1 **Стоит воз овса, возле воза – овца.**

2 **Носит Сеня в сени сено, спать на сене будет Сеня.**

АКТЁРСКОЕ МАСТЕРСТВО

ЗАНЯТИЕ 7

★ Вырежи букву «О» и сохрани её. Она тебе пригодится! ★



★ Переднеязычные и зубные – Артикуляция звука [л] ★

Губы: их положение зависит от смежных, главным образом последующих, гласных звуков.

Зубы: верхние и нижние резцы находятся на незначительном расстоянии друг от друга.

Язык: упирается своим кончиком в верхние резцы или их десны.

Боковые края: не смыкаются с верхними коренными зубами, в результате чего по бокам остаются проходы для выдыхаемого воздуха.

Корень языка: при твердом звуке [л] поднят.

Мягкое нёбо: поднято, закрывает проход в носовую полость.

Голосовые связки: сомкнуты и вибрируют.



★ Переднеязычные и зубные – Артикуляция звука [н] ★

Звук: носовой.

Мягкое нёбо: опущено, воздух проходит через нос.

Губы и зубы: разомкнуты.

Язык: широкий, распластанный, передняя часть языка смыкается с верхними зубами или альвеолами.

Голосовые связки: сомкнуты.



★ Моя любимая песня ★

Спой любимую песню на видео, используя только звуки «ла-ла-ла» и «на-на-на».

Пересылай свой хит в группу!

АКТЁРСКОЕ МАСТЕРСТВО

ЗАНЯТИЕ 8

★ Переднеязычные и нёбные – Артикуляция звука [ш] ★

Губы: несколько выдвинуты вперёд.

Зубы: сближены.

Кончик языка: поднят к нёбу (за альвеолы), но не касается его, образуя щель.

Боковые края языка: прижимаются изнутри к верхним коренным зубам, не пропуская по бокам струю выдыхаемого воздуха.

Середина языка: по ней идёт тёплая воздушная струя, которая ощущается ладонью.

Мягкое нёбо: поднято, плотно прижимается к задней стенке глотки, закрывая проход воздушной струе в носовую полость.

Голосовые связки: разомкнуты, голоса нет.



Ш

★ Шум на букву «Ш» ★

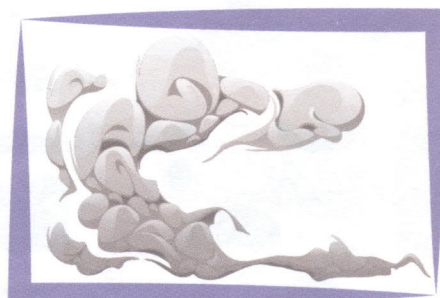
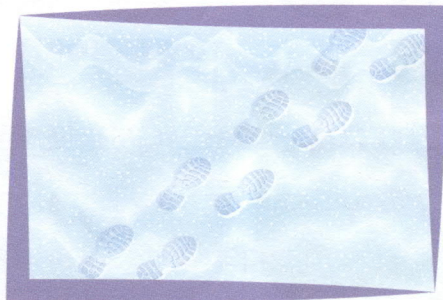
Попробуй изобразить с помощью звука [ш] звуковые явления. Пришли видео с исполнением этих шумов.



Шум моря



Шаги по снегу



Шум ветра

★ Другие шумы ★

Какие ещё шумы помогает изобразить буква «Ш»? Запиши.



АКТЁРСКОЕ 9 ЗАНЯТИЕ МАСТЕРСТВО

★ Переднеязычные и нёбные – Артикуляция звука [ж] ★

Губы: круглые, вытянуты вперёд.

Зубы: не сжимаются, между ними расстояние.

Язык: широкий, его передняя часть поднимается кверху, но не касается нёба.

Голосовые связки: работают, горло гудит в кончик языка, поднятый вверх.

Ж



★ Переднеязычные и нёбные – Скороговорка ★

Проговори эту скороговорку, выделяя букву «Ж» и пришли нам видео в группу.



**Жаба в лужице сидела,
Жадно на жука глядела.
Жук жужжал, жужжал, жужжал
И на ужин к ней попал.**



★ Переднеязычные и нёбные – Скороговорки ★

Проговори скороговорку, используя базовую эмоцию «Спокойствие».

**Шли бездорожьем
Дрожжи и вожжи.
Дрожжи визжали,
Вожжи дрожали.**



АКТЁРСКОЕ МАСТЕРСТВО

ЗАНЯТИЕ 10

★ Переднеязычные и нёбные – Артикуляция звука [p] ★

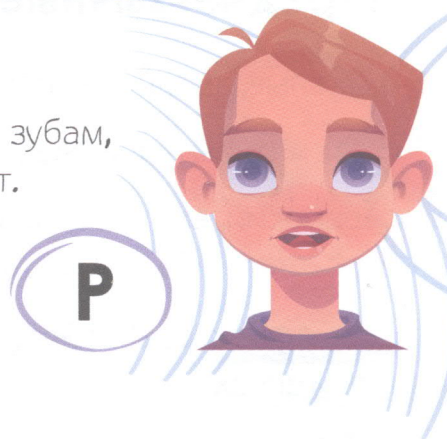
Губы: открыты.

Зубы: разомкнуты.

Язык: боковые края прижаты к верхним коренным зубам, широкий кончик языка поднят к альвеолам и вибрирует.

Воздушная струя: проходит посередине и с силой подаётся на кончик языка, заставляя его вибрировать.

Голосовые складки: колеблются, производя голос.



★ Буква «Р» ★

Придумай 10 слов с буквой «Р», прочитай их на видео, выделяя звук [p].

★ Вырежи букву «Р» и сохрани её. Она тебе пригодится! ★



★ Среднеязычные и средненёбные – звук [й] ★

Губы: растянуты в улыбке.

Зубы: видны.

Кончик языка: прижат к нижним зубам.

Спинка языка: выгнута горкой.

Голосовые связки: работают, горло дрожит (есть голос).

Й



★ Загадочная буква «Й» ★

Вспомни слова, которые начинаются на букву «Й» и напиши их в тетради.

А теперь вспомни слова, в которых в середине слова есть буква «Й» и напиши их ниже.

★ Вырежи букву «Е» и сохрани её. Она тебе пригодится! ★



★ Заднеязычные и задненёбные – звуки [к] и [г] ★

Губы: их положение зависит от последующих гласных.

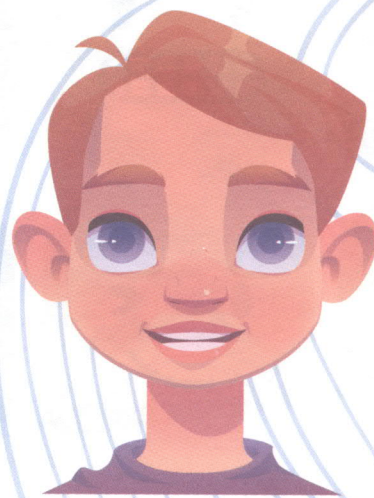
Зубы: между верхними и нижними резцами сохраняется некоторое расстояние.

Кончик языка: опущен и касается нижних зубов, а средняя часть спинки языка смыкается с нёбом. В момент произнесения звука смычка между языком и нёбом взрывается, освобождая путь проходящему позади под давлением воздуха, который с шумом вырывается наружу.

Мягкое нёбо: поднято, прижато к задней стенке глотки. Воздух проходит через рот.

В звуке [к] голосовые связки: разомкнуты, голоса нет.

В звуке [г] голосовые связки: смыкаются и вибрируют уже в момент, предшествующий взрыву.



К, Г

★ Скороговорки с буквами «Г» и «К» ★

Прочитай скороговорки, используя базовую эмоцию «Страх». Отправь это видео в группу.

1 В огороде рос горох, а за речкой – гречка.

2 Кошка крошка на окошке кашку кушала по крошке.

★ Вырежи букву «Е» и сохрани её. Она тебе пригодится! ★



★ Заднеязычные и задненёбные – звук [х] ★

Губы: их положение зависит от последующих гласных.

Зубы: между верхними и нижними резцами сохраняется некоторое расстояние.

Кончик языка: опущен и значительно отдалён от нижних зубов; задняя часть спинки языка не полностью смыкается с нёбом, оставляя по средней линии щель, проходя через которую струя выдыхаемого воздуха вызывает шум.

Мягкое нёбо: поднято, прижато к задней стенке глотки. Воздух проходит через рот.

Голосовые складки: разомкнуты, голоса нет.



★ Чистоговорки с буквой «Х» ★

Прочитай чистоговорки, используя базовые эмоции: «Радость», «Спокойствие», «Удивление», «Испуг». Отправь видео с этим заданием в группу.

- ★ 1 Хи-хо-ха – на костре кипит уха.
- ★ 2 Ах-ох-эх – раздаётся громкий смех.
- ★ 3 Их-ох-ух – закружился белый пух.
- ★ 4 Хи-хо-ха – не дразните петуха!

★ Сцена ★

Как, по твоему мнению, можно показать на сцене эмоцию спокойствия? Запиши способы.

АКТЁРСКОЕ 14 ЗАНЯТИЕ МАСТЕРСТВО

★ Твоя скороговорка ★

Придумай свою собственную скороговорку, отправь её в группу, а мы попытаемся её повторить.

★ Речевая активность ★

Повтори эти сочетания букв для отработки речевой активности.



РЖЛЫ

РЖЛИ



РЖЛЭ

РЖЛЕ



РЖЛА

РЖЛЯ



РЖЛО

РЖЛЁ



РЖЛУ

РЖЛЮ



★ Речевая активность ★

Прочитай эти сочетания букв, используя базовую эмоцию «Радость».



МЛРЫ

МЛРИ



МЛРЭ

МЛРЕ



МЛРА

МЛРЯ



МЛРО

МЛРЁ



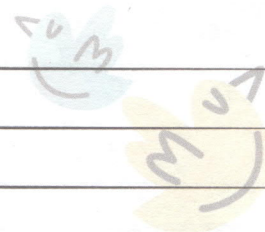
МЛРУ

МЛРЮ



★ Непростые буквы ★

Напиши буквы, которые тебе сложнее всего произносить.



Какие скороговорки могут помочь тебе с произношением этой буквы?
Прочитай их, используя любую базовую эмоцию, и отправь видео в группу.

★ Актёр и артикуляция ★

Как, по твоему мнению, можно показать на сцене эмоцию спокойствия? Запиши способы.



ХОРЕОГРАФИЯ

1 ЗАНЯТИЕ

★ Привет, дорогой друг! ★

Меня зовут Айседора!

Я познакомлю тебя в этом разделе с искусством танца.

Танец бывает разный, существует множество направлений. Я думаю, что со многими направлениями танца ты уже знаком. И без труда сможешь выполнить моё задание.



Итак, тебе необходимо сопоставить картинку и направление танца:



Классический
танец

Бальный
танец

Уличный
танец

Народный
танец

Современный
танец

А какое направление танца нравится тебе? И почему?

В этом разделе мы начнём с тобой знакомиться с танцем!

Танец – это одно самых древних видов искусства. Его появление относят ещё к временам первобытных племён. Конечно же, в то время танец и его предназначение очень сильно отличались от того, что мы видим сегодня. Танцевальные движения использовались первобытными людьми ещё до появления речи! Таким образом, люди могли рассказывать друг другу события, эмоции и переживания. Люди могли изображать явления, животных, быт. Танец был ритуалом.



★ Твой первобытный танец ★

Предлагаю тебе сделать собственный танец, придумать движения и передать то, что изображено на картинке.



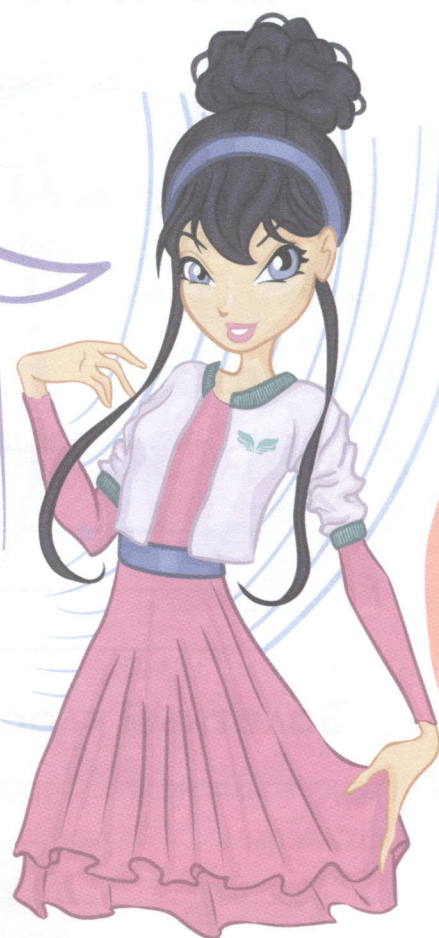
ХОРЕОГРАФИЯ

2 ЗАНЯТИЕ

★ Привет, дорогой друг! ★

Сегодня мы начнём с тобой знакомиться с таким направлением, как классический танец.

Классический танец – основное выразительное средство балета; система, основанная на тщательной разработке различных групп движений, появившаяся в конце XVI века в Италии и получившая своё дальнейшее развитие во Франции. Во Франции балет появился в XVI веке. В 1661 году в Париже Людовик XIV своим указом основал Королевскую академию танца, и балет оказался на профессиональной театральной сцене. Вся терминология классического танца создана на базе французского языка.



Система строится на строго выверенных позициях ног и рук, положениях головы и корпуса. Эти зафиксированные позы связаны между собой основными видами движений. Итак, различают несколько позиций ног и рук.



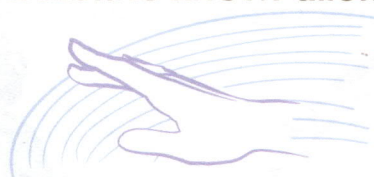
В классическом танце всего 5 позиций ног и 4 позиции рук.



А теперь попробуй самостоятельно повторить позиции рук.

Обрати внимание на кисти рук.

✧ Положение кисти *allonge* ✧



Пальцы кисти чуть вытянуты в длину. Каждый пальчик не соприкасается с другим. Средний палец немного ниже чем другие и ближе всего к большому пальцу.

✧ Возможные ошибки ✧



Пальцы «склеились» – между ними нет воздуха.

★ Балет ★

Форма классического академического танца – это балет. А что ты знаешь про балет?

★ Балетный класс ★

А теперь нам нужно с тобой быть очень внимательными и найти 10 отличий между картинками.

1



2



ХОРЕОГРАФИЯ

3 ЗАНЯТИЕ

Смысл любого танцевального произведения заключён в раскрытии чувств и взаимоотношений танцующих актёров. Именно выражение лица и эмоции помогают создать живой и законченный образ, который представлен в танце.

Эмоциональность – это выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в позе и жестах разнообразную гамму чувств.

Мы продолжаем знакомство с танцем и сегодня поработаем с такой эмоцией, как страх.

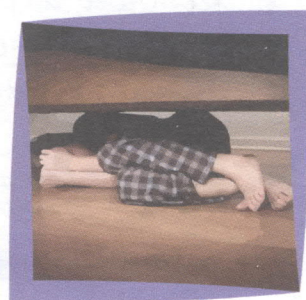
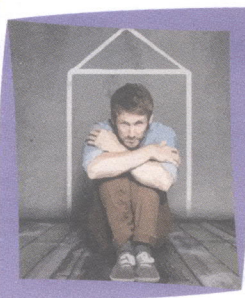
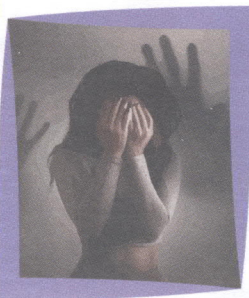


Как ты думаешь, какие движения можно использовать в танце, чтобы передать страх?



★ Страх ★

Эмоцию страха в танце мы можем передать с помощью мимики и жестов. Предлагаю тебе повторить танцевальные движения, которые мы назовём «Страх»!

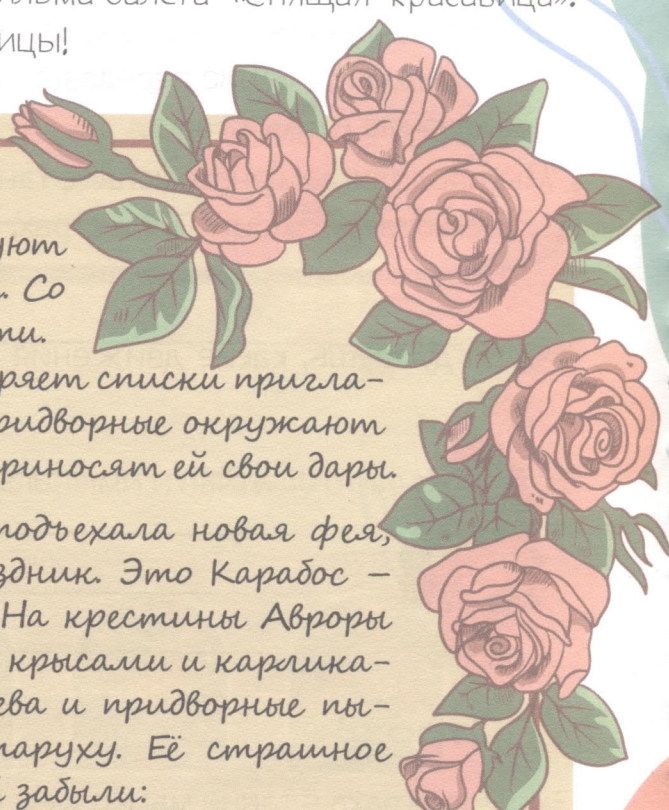


Передавая страх, мы пытаемся защитить себя, закрываемся. Поэтому все движения мы можем назвать закрытыми.

Как ты думаешь под какую музыку можно танцевать страх?

★ Спящая красавица ★

Предлагаю тебе посмотреть фрагменты из фильма-балета «Спящая красавица». Наверняка ты помнишь историю спящей красавицы!



Во дворце короля Флорестана празднуют рождение долгожданной дочери Авроры. Со всех концов королевства съехались гости. Церемониймейстер Каталабют проверяет списки приглашённых. Кажется, никто не забыт. Придворные окружают колыбель новорождённой. Добрые феи приносят ей свои дары.

Внезапно раздаётся шум: ко дворцу подъехала новая фея, которую забыли пригласить на праздник. Это Карабос — самая злая и могущественная фея. На крестины Авроры она явилась в колеснице, запряжённой крысами и карликами-уродами. Напрасно король, королева и придворные пытаются умиловить злобную старуху. Её страшное предсказание — мечь за то, что о ней забыли:

«Благодаря дарам шести фей Аврора будет самой красивой, прелестной и разумной принцессой на свете. Карабос не в силах отнять у неё этих качеств. Но однажды, укол палец, Аврора заснёт, и сон её будет вечным».



Тебе понадобится телефон, наведи на QR-код, и ты перейдёшь на видеофрагмент на музыку фильма-балета «Спящая красавица».

Сканируй
меня!



Опиши какие эмоции испытывают придворные во дворце?

Какие эмоции вызывает у тебя фея Карабос?

★ Раскрась по образцу ★

А теперь предлагаю взять цветные карандаши и раскрасить прекрасную спящую красавицу по образцу.



ХОРЕОГРАФИЯ

ЗАНЯТИЕ 4

★ Злость ★

Сегодня мы разберём с тобой такую эмоцию, как злость.

Злой персонаж – это какой?

Каких злых персонажей ты помнишь из сказок?

Предлагаю тебе посмотреть фрагменты из балета «Лебединое озеро». Это самый известный классический балет. Перед тобой предстанут две героини: Одиллия и Одетта.

Приготовь свой телефон, мы посмотрим «Белое» адажио и «Чёрное» па-де-де.

Сканируй
меня!



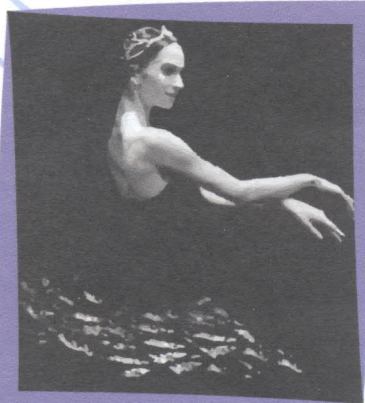
Кто из героев является злым персонажем? Почему?



★ Два лебедя ★

Опиши, какие движения были у каждого героя под их изображением? Например: мягкие, четкие, резкие, плавные...

★ Одиллия ★



★ Одетта ★



ХОРЕОГРАФИЯ

5 ЗАНЯТИЕ

На прошлом уроке мы разобрали с тобой эмоцию злости. Сравнили движения доброго и злого персонажа.

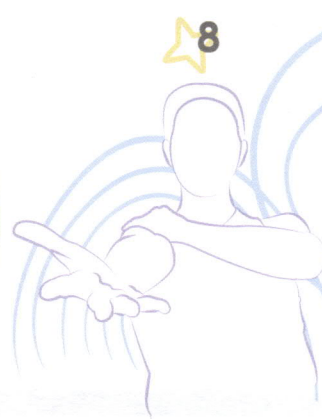
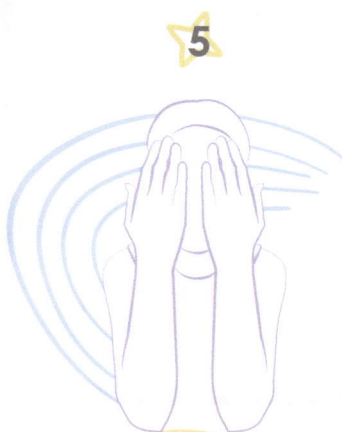
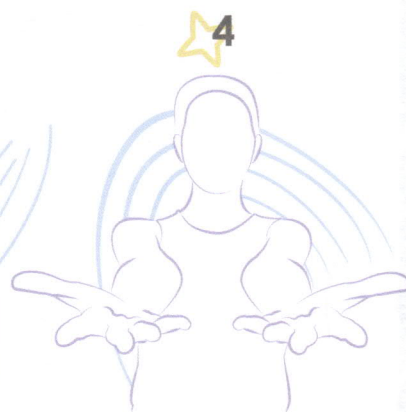
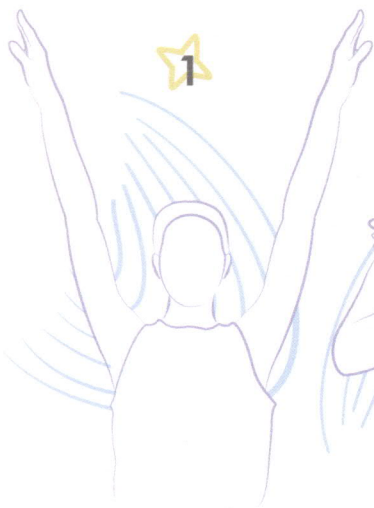
★
У доброго персонажа движения более мягкие, плавные и выразительные.

★
У злого персонажа движения чёткие, резкие и динамичные.



★ Добро и зло ★

Сегодня предлагаю тебе выполнить комбинацию в роли добра и зла. Для начала выучим движения. У нас будет 8 движений, которые мы сложим с тобой в комбинацию и выучим их.



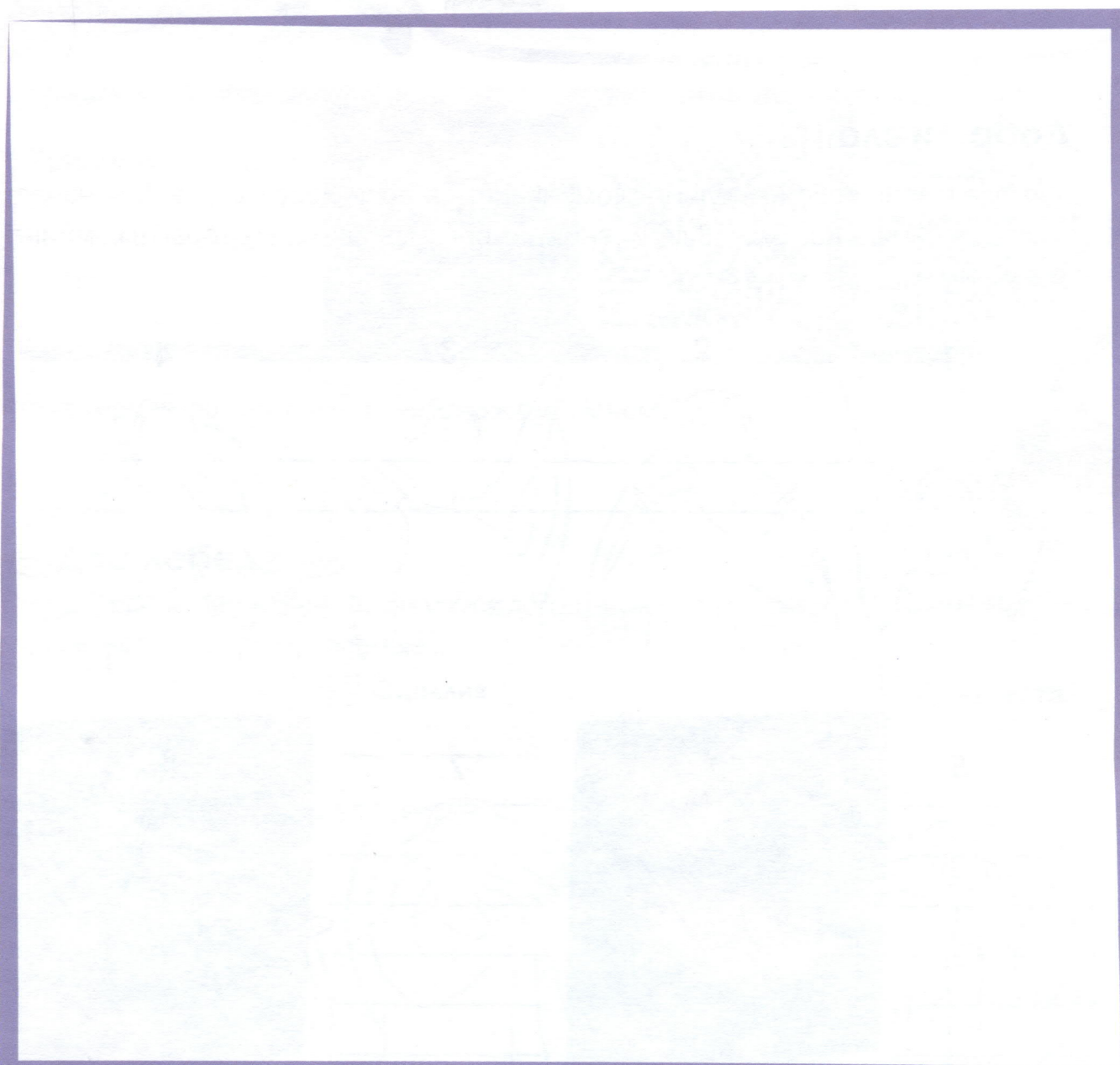
Отлично! Теперь попробуй сделать эту комбинацию медленно и плавно, как добрый герой. А затем резко и динамично, как злой герой.

Какой танец тебе больше нравится? Танец доброго или злого персонажа?



★ Твой персонаж ★

Нарисуй своего персонажа!



ХОРЕОГРАФИЯ

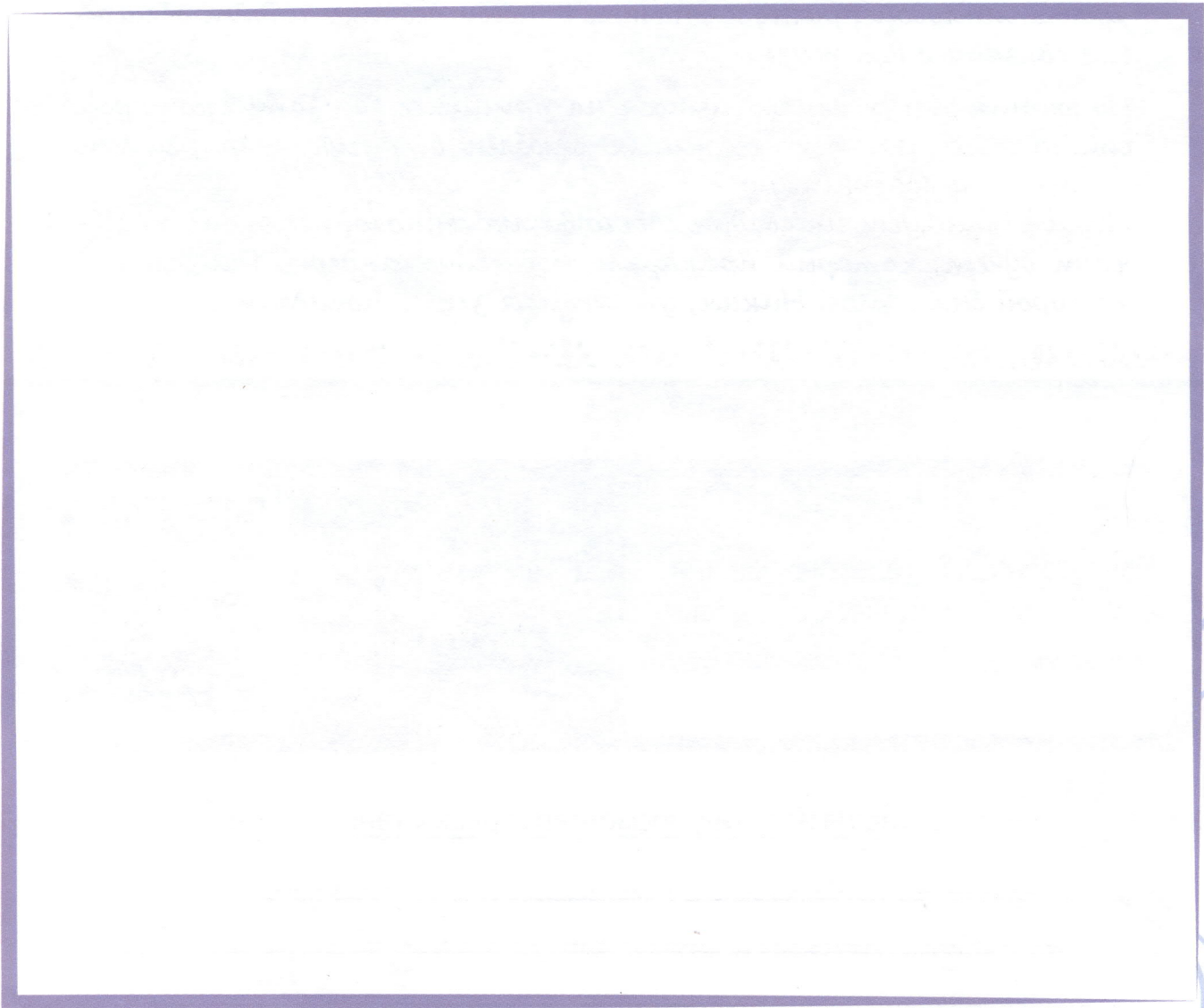
6 ЗАНЯТИЕ

★ Грусть ★

Сегодняшний урок мы посвятим еще одной эмоции – грусть. А как ты представляешь себе танец грусти? Какой он?

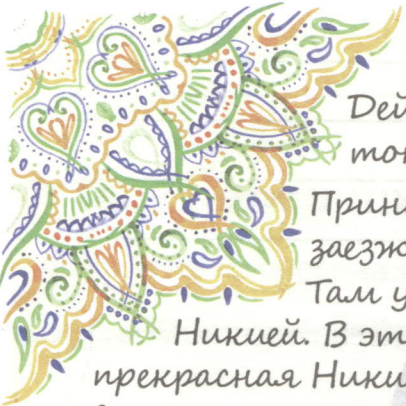


Говорят, что танец грусти – это танец осенних листьев. Нарисуй свой осенний лист, как он танцует на ветру.



★ Баядерка ★

Балет рассказывает историю любви, в которой участвует храмовая танцовщица – баядерка Никия. Танец Баядерки – это танец разбитого сердца.



Действие балета происходит на Востоке, в Индии.

Принц Солор во время охоты с друзьями заезжает в деревню помолиться в Храме.

Там у него назначено свидание с баядеркой

Никией. В этот день жители празднуют День Огня, и прекрасная Никия исполняет священный танец. Юноше удаётся встретиться с ней и договориться о побеге. Именно в стенах храма молодой принц клянется в любви девушке и даёт обещание связать с ней жизнь.

Но юноша вынужден жениться на принцессе Гамзати, которой стало известно, что её жених влюблён в другую. Она решает устранить соперницу...

Никия танцует на свадьбе своего возлюбленного, после она получает букет, который приказала поднести баядерке Гамзати, в которой была змея. Никия, ужаленная змеей, погибает...



Приготовь свой телефон, сегодня мы посмотрим отрывок из балета «Баядерка».

Сканируй
меня!



Какие эмоции и чувства ты испытал, посмотрев отрывок танца баядерки?

ХОРЕОГРАФИЯ

7 ЗАНЯТИЕ



Сегодня мы знакомимся с тобой с русским народным танцем.

Русский народный танец – это танец с самой богатой и насыщенной историей. Он берёт свои истоки ещё со времен Древней Руси. Его образованию послужили народные массовые пляски и гуляния, весёлые большие хороводы и т.п. Все эти зазорные мероприятия были неотъемлемой частью жизни русского человека. Без них не проходил ни один праздник, ни одна ярмарка или другая увеселительная программа.



А теперь приготовь свой телефон, мы посмотрим с тобой русский танец «Лето».

**Сканируй
меня!**



Как ты думаешь, о чем этот танец? Какую эмоцию он передает?

В народном русском танце огромное значение имеет костюм исполнителей. Главным женским нарядом для исполнения русского танца остается сарафан. Его украшают вышивкой, лентами и тесьмой, дополняют нарядной рубашкой или блузой и головным убором – кокошником, форма которого так же может быть самой разной.



Предлагаю тебе сделать свой кокошник. Придумай орнамент и разукрась его.



ХОРЕОГРАФИЯ

8 ЗАНЯТИЕ

★ Русский народный танец ★

Мы продолжаем знакомство с русским народным танцем.

Русский народный танец делится на два основных жанра: хоровод и пляска, которые, в свою очередь, состоят из различных видов. Каждый вид объединяет танцы с одинаковыми признаками и структурой исполнения.

Жанр пляски более разнообразен. Он состоит как из наиболее древних, традиционных видов, так и из видов, сложившихся в русском танце и вошедших в более позднее время.

Хоровод – это не только самый распространённый, но и самый древний вид русского народного танца в более позднее время. Хороводы исполняются в медленном, среднем и быстром темпах.

В рисунке хоровода легко можно увидеть геометрические фигуры: окружность, полуокруг, квадрат, ромб, кривая.

Попробуй нарисовать каждый из геометрических рисунков.

окружность

полуокруг

квадрат

ромб

кривая



Сегодня мы познакомимся с эмоцией спокойствия в русском народном танце. Эмоция спокойствия одна из самых сложных в исполнении, ведь необходимо держать всё тело в тонусе, при этом зритель не должен увидеть этого.

Приготовь свой телефон, сегодня мы посмотрим русский хороводный танец.

Сканируй
меня!



★ Солнечный круг ★

Основной композицией хоровода служит круг, который символизирует солнце. А теперь попробуй нарисовать своё солнце.



ХОРЕОГРАФИЯ

9 ЗАНЯТИЕ

★ Привет, дорогой друг! ★

Мы уже познакомились с тобой с классическим и русским народным танцем. А сегодня предлагаю познакомиться с таким направлением, как современный танец.

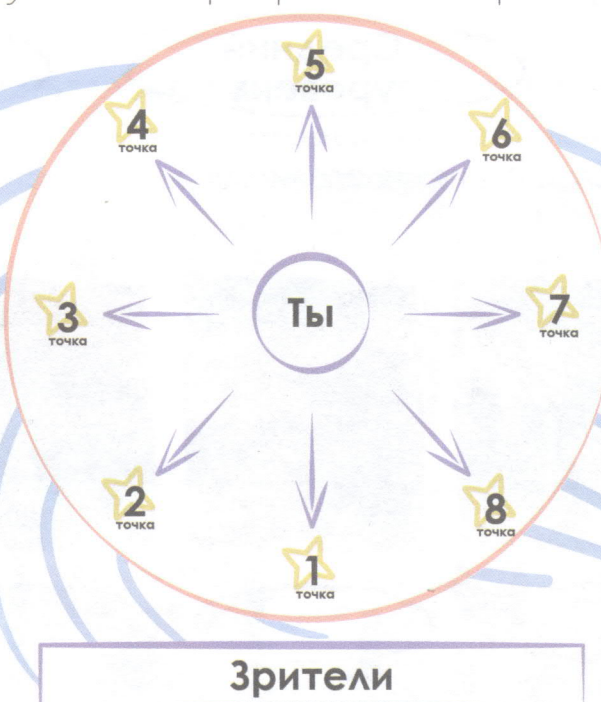
Что же такое современный танец?

История современного танца уходит своими корнями в далёкое прошлое. Первые танцевальные движения являлись отражением чувственных впечатлений людей, полученных от окружающего мира.

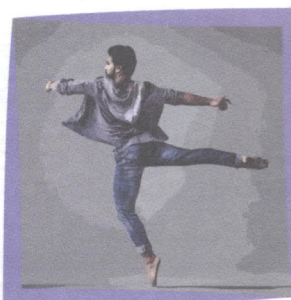
Современный танец получил активное развитие в начале прошлого столетия. В то время известная балерина Айседора Дункан и несколько её единомышленников решились бросить вызов традиционной хореографии. Они открыли свои школы, в которых преподавали основы модерн-балета. Основной идеей данного танцевального направления была свободная хореография, основанная на импровизации и выражении собственных эмоций.



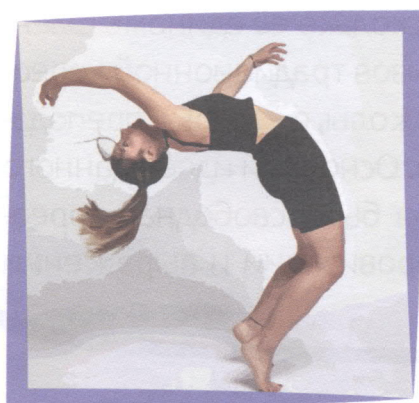
В хореографии существует 8 точек пространства. Это правило применяется и к современному танцу.



А теперь попробуй самостоятельно определить точку пространства, в которой находится танцовщик.



Так же в современном танце, в отличии от классического, есть несколько уровней: нижний, средний и верхний.

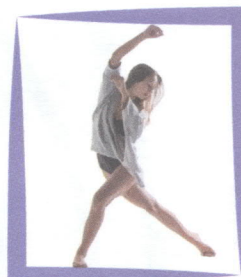
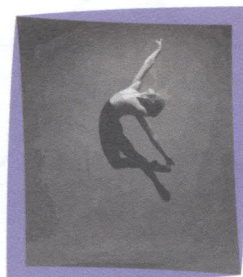
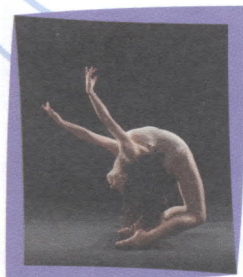


**Нижний
уровень**

**Средний
уровень**

**Верхний
уровень**

А теперь попробуй самостоятельно определить уровень, в которой находится танцовщик.



ХОРЕОГРАФИЯ

10 ЗАНЯТИЕ

★ Радость ★

Сегодня мы разберём с тобой эмоцию радости в танце. Закрой глаза и вспомни, когда ты испытывал радость? Что это был за день или момент в твоей жизни. Попробуй перенести свою эмоцию в движение.

Какое у тебя получилось движение? Опиши его.



Когда мы испытываем радость, то обычно мы испытываем прилив энергии, поэтому все наши движения получаются большими и динамичными, в них очень много экспрессии. Это могут быть прыжки, хлопки в ладоши, мы можем кружиться, качаться из стороны в сторону, широко расставлять руки и приветствовать весь мир. Все позы предполагают открытые позиции, мы приветствуем этот мир.

Предлагаю тебе повторить танцевальные движения, которые мы назовём «Радость». При этом необходимо улыбаться и громко выкрикивать слово «Радость»!



Как ты думаешь, какая музыка подойдёт под наши движения? Какая она должна быть?

Выбери свою музыку «радости», которая тебе больше всего понравилась и попробуй потанцевать наши движения. Может быть, следующее движение ты придумаешь уже сам.

★ Рисунок радости ★

Для следующего задания тебе понадобятся карандаши. Какого цвета будет твоя «радость»? Выбери цвета, которые ассоциируются у тебя с эмоцией радости и раскрась рисунок.



ХОРЕОГРАФИЯ

11 ЗАНЯТИЕ

★ Щелкунчик ★

Сегодня мы посмотрим с тобой фрагмент из видео-версии современного балета «Щелкунчик». Но сначала нам необходимо вспомнить немного сюжета.

Итак, Щелкунчик одерживает победу после битвы с мышиным королём... И тут начинается прекрасный «Вальс цветов»!

Тебе понадобится телефон, наведи на QR-код, и ты перейдёшь на видеофрагмент на музыку П. И. Чайковского «Вальс цветов».

Сканируй
меня!



Какая основная эмоция присутствует на протяжении всего танцевального номера?

Почему ты решил, что именно эту эмоцию передаёт танцевальный номер?

★ Вальс цветов ★

«Вальс цветов» – это не только красивое зрелище, но и символическое представление. Ведь цветы – это символ жизни, красоты и гармонии. Они напоминают нам о том, что в мире есть место для красоты и радости.

Какие цветы радости ты представляешь, вспоминая увиденное? Нарисуй их.

ХОРЕОГРАФИЯ

ЗАНЯТИЕ 12

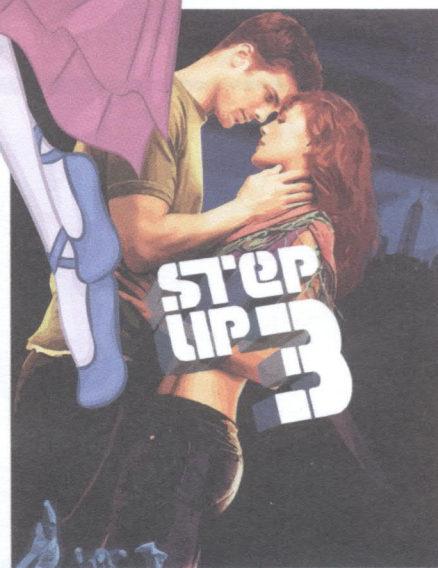
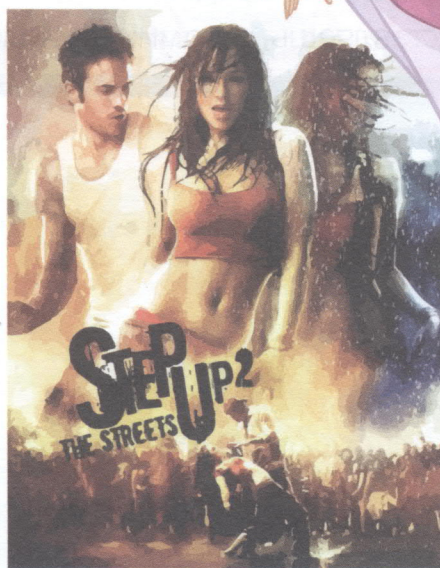
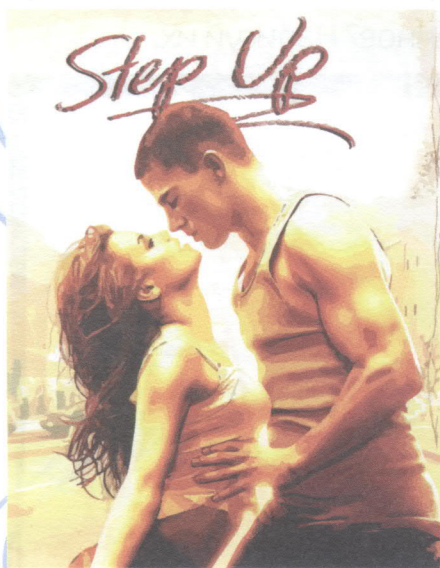
Дорогой друг, на этом уроке тебе предстоит познакомиться с уличным танцем.

Уличный танец – это не только стиль hip-hop, уличный танец очень разнообразен в своих направлениях. Зародилось это направление в Америке в 70-х годах прошлого столетия среди американцев, имеющих африканское происхождение. Уличными танцами они самовыражались, высказывая своё недовольство обществом. По началу, чтобы устроить соревнования, молодые люди собирались стихийно. Затем состязания стали организовывать заранее, приглашая зрителей и болельщиков. Для демонстрации своих способностей танцоры вступают в схватку на специально подготовленном месте, демонстрируя мастерство по очереди.

Музыка для уличных танцев – это микс различных музыкальных направлений, таких как Dubstep, рэп, хип-хоп, музыка с ломаным битом и т.д.

Хип-хоп культура росла и развивалась, а вместе с ней и танцевальные направления уличных танцев. Их огромное количество, каждый танцовщик выбирает направления для себя по душе, при этом развиваясь и в других.

Огромную популярность уличному танцу принесла серия фильмов «Шаг вперёд».



Приготовь свой телефон, сегодня мы посмотрим небольшой отрывок из фильма «Шаг вперёд».

Сканируй
меня!



В этом номере слияние двух культур, двух кардинально разных направлений. Как ты думаешь каких?

★ Уличные танцы ★

Некоторые стили и направления уличного танца:

Хип-хоп

Брэйкинг

Хаус

Локкинг

Поппинг

Дэнсхолл

Крамп

Найди спрятанные в таблице стили и направления современного танца. Обведи их.

Х	И	П	-	Х	О	П	У	П	Л
А	А	К	Р	А	М	П	У	О	О
О	Я	Б	А	У	А	А	Е	П	К
О	Е	Ы	А	С	А	А	Е	П	К
Б	Р	Э	Й	К	И	Н	Г	И	И
Я	Й	Я	А	А	Р	А	Е	Н	Н
Д	Э	Н	С	Х	О	Л	Л	Г	Г
Л	Э	У	А	С	А	А	А	У	А

ХОРЕОГРАФИЯ

ЗАНЯТИЕ 13

★ Крамп ★

Танец – прекрасная возможность самовыражаться. Мы можем передать с помощью танца свою историю или свою эмоцию. Например, такую как гнев. В уличной культуре есть такое направление, которое называется KRUMP.

KRUMP относится к старой школе хип-хопа (Old School). KRUMP – это аббревиатура, которая подразумевает под собой Kingdom Radically Uplifted Mighty Praise или Королевство Абсолютной Силы Духовной Похвалы.

Выплёскивать накопившийся гнев и агрессию в танце можно с помощью этого направления, ведь KRUMP – это танец-драка уличных банд.

Приготовь свой телефон, мы посмотрим с тобой танец этого направления.

Сканируй
меня!



Опиши танец KRUMP, какой он?



Очень часто танцоры данного направления используют различные аксессуары, такие как бандана или кепка. И это очень эмоциональный танец!



Попробуй придумать движения в стиле KRUMP, которые позволят тебе показать такую эмоцию, как гнев.

ХОРЕОГРАФИЯ

14 ЗАНЯТИЕ

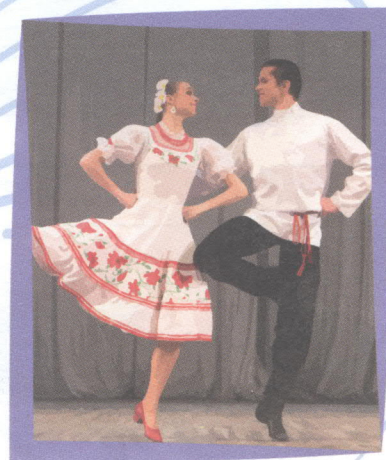
★ Заглянем в костюмерную ★

Мы познакомились с тобой с различными направлениями танца. А на этом уроке разберём костюм. Для каждого танцевального направления характерны свои особенности.

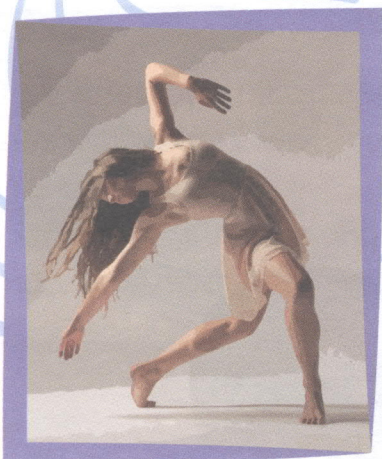
Например, в классическом танце, а именно в балете, принято выступать в пачке и на пуантах.



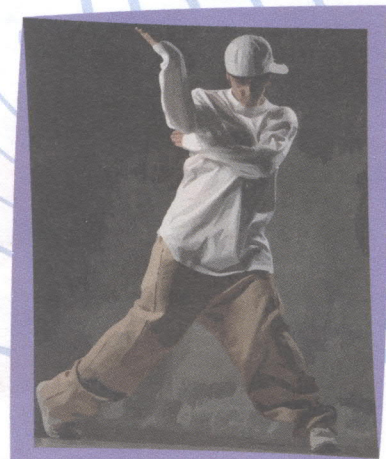
В русском народном танце девушки в сарафанах и народных туфлях, а мужчины в рубахах и сапогах.



Современный танец предполагает более свободную одежду для того, чтобы не было скованности в движениях. А вот танцуют часто босиком, в носках, либо в джазовках.



В уличных танцах обычно исполнители выступают в свободных джинсах/брюках, футболках и рубашках. На ногах кроссовки или кеды, на плоской подошве. Обязательная вещь – аксессуары. Это могут быть банданы или бейсболки, надетые козырьком назад.



★ Одень балерину ★

А теперь предлагаю тебе помочь балерине. Что из одежды подойдет для неё? Соедини картинки стрелочками.



ХОРЕОГРАФИЯ

15 ЗАНЯТИЕ

Дорогой друг, мы познакомились с тобой с миром танца. Увидели, сколько всего можно выразить через танец. И не важно, какое направление ты танцуешь, важно лишь то, что нас объединяет – а это любовь к танцу.

Сегодня предлагаю написать тебе свою историю «Я люблю танец, потому что...»

Что ж... мне пора прощаться с тобой, но ты всегда можешь вернуться к моим урокам и вновь погрузиться в мир танца!

А это тебе напоминание обо мне, оно на следующей странице. Тебе понадобятся ножницы и клей!

