

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Театр-студия «Обратная Перспектива kids» относится к программам художественной направленности.

Актуальность ДОП. Исследования в области детской психологии и педагогики доказали, что дети, получающие дополнительное образование художественной направленности развиваются быстрее, легче справляются с логическими задачами и к совершеннолетию становятся более адаптированными к самостоятельной жизни, нежели дети, которые получают только основное образование и не занимаются в дополнительных секциях и кружках. Это обусловлено тем, что занятия творчеством заставляют мыслить нестандартно, находить неожиданные пути разрешения задач и всесторонне развивают уверенность в себе. Поэтому в самодеятельном исполнительском творчестве заложены большие воспитательные возможности для формирования личности. Художественное творчество одно из самых оптимальных средств формирования у ребенка образного мышления, устойчивости психики и творческих способностей. Человек развивается всестороннее и гармонично.

Данная программа актуальна, потому что сфера театра соединяет в себе все виды творчества. Развивает ребенка физически: пластика, танцы, владение своим телом; умственно: расширяет кругозор, знакомит с историей искусства и литературой; психологически: учит осознавать свои эмоции, преодолевать страхи, зажимы, развивает навык общения в группе и лучше понимать себя.

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, чтобы вне зависимости от изначальных способностей любой учащийся смог достичь доступного для него результата в актерской деятельности.

Отличительной особенностью

Для выявления отличительных особенностей данной Программы от уже существующих, для анализа выбраны следующие программы:

«МОСТ» (Студия сценического развития) Семенов В.Д., г. Саратов, 2020г.; «АТМОСФЕРА» Калин И.А., г. Екатеринбург, 2019..

В отличие от них программа «Театр-студия «Обратная Перспектива kids» нацелена на получение быстрого результата с индивидуальным подходом к каждому обучающемуся через знакомство с основами актерского мастерства, сценической речи и пластики.

Адресат программы.

Возраст учащихся 7-17 лет.

Занятия в театре-студии «Обратная Перспектива kids» предполагают теоретические и практические занятия. К практическим занятиям относятся: актерское мастерство, сценическая речь, пластика, репетиции, спектакли.

Учащиеся распределены по группам с учетом возрастных и психофизических особенностей.

1 группа – 7-9 лет

2 группа – 10-13 лет

3 группа – 14-17 лет.

Возрастные особенности учащихся:

Для учащихся 7-9 лет характерна подвижность, большая активность, любопытство, плоха концентрация внимания, яркая эмоциональность. В этом возрасте еще высок авторитет взрослого. И задача преподавателя — это доверия укрепить и усилить. Занятия сконцентрированы на подвижных играх, музыке и пластике.

В 10-13 лет учащиеся переходят в среднюю школу из начальной. Для них это является определенным стрессом. Появляются новые предметы. Они отнимают много сил и заниматься творчеством у ребенка не остается времени и мотивации. В этом возрасте они больше подвержены стрессам и конфликтам. Задача учителя замотивировать ребенка на учебу и сконцентрировать внимание на его индивидуальности и укреплению собственного «Я». Акцент на упражнения, требующие умственной активности и включения воображения.

Для старшей группы (14-17 лет) характерна активизация собственной точки зрения, дальнейшее развитие самосознания, стремление к объединению в различные группы, к определению своего места в обществе. Углубляется интерес к наукам и искусству, важное место в самоопределении занимает выбор профессии. Это период завершения полового созревания и вместе с тем начальная стадия физической зрелости. Для этого возраста типична готовность к физическим и умственным нагрузкам. Физическое развитие оказывает влияние на развитие некоторых качеств личности. Для старшей группы основным видом деятельности становится репетиционно-постановочная работа.

Объем программы

Программа рассчитана на 1 год обучения, 72 часа.

Режим занятий

Занятия продолжительностью 1 час в каждой группе из 12–15 человек два раза в неделю. 72 занятия в год.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы – развитие творческих способностей и коммуникативных навыков учащихся. Знакомство с основами актерского мастерства, основами сценической речи и пластики.

Задачи программы:

Обучающие:

- заложить основы владения речевым искусством;
- обучить основам актерского мастерства;
- ознакомить с историей театрального искусства;
- научить анализировать произведения писателей, образы героев художественных произведений;
- изучить строение речевого аппарата;
- научить выразительному чтению художественных произведений;
- сформировать навыки общения с партнером (умение слушать и слышать)
- сформировать навыки театрально-исполнительской деятельности.

Развивающие:

- содействовать развитию культуры речи студийцев, через освоение элементов исполнительского искусства
- содействовать развитию слухового и визуального внимания
- содействовать развитию чувства ритма, художественной выразительности при чтении прозы или стихотворения;
- содействовать развитию навыков общения и коммуникативной культуры;
- содействовать развитию умений ориентироваться в пространстве.

Воспитательные:

- содействовать воспитанию интереса к театральному искусству
- содействовать воспитанию трудолюбия, ответственности, внимательного и уважительного отношения к делу и человеку;
- содействовать воспитанию отзывчивости, доброты, наблюдательности, самоотдачи.

1.3. Планируемые результаты

Предметные:

Учащиеся должны знать:

- жанры художественных произведений;
- основы сценической речи;
- основы актерского мастерства;
- основы сценического движения;
- основы актерской этики и сценической дисциплины;
- состав артикуляционного аппарата;
- правила правильного литературного произношения.

Учащиеся должны уметь:

- фантазировать на заданную тему;
- двигаться свободно в заданной технике;
- владеть голосовым аппаратом;
- совмещать движение с выразительным чтением;
- работать над звуком и силой голоса;
- концентрировать внимание.

Метапредметные:

- способен общаться в коллективе;
- проявляет организаторские способности;
- демонстрирует творческую фантазию и воображение;

Личностные:

- обладает самодисциплиной;
- проявляет художественно-эстетический вкус и любовь к театральному искусству;
- проявляет социальную активность личности.

1.4. Содержание Программы Учебный план

Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
	Всего	Теория	Практика	
1.Вводное занятие	1	1	-	Опрос, беседа
2.Работа над речью	7	1	6	Педагогическое наблюдение, самонаблюдение
3.Актерское мастерство	8	1	7	Педагогическое наблюдение, самонаблюдение
4.Пластика	8	1	7	Педагогическое наблюдение, самонаблюдение
5.Этюды	4	1	3	Самонаблюдение, педагогическое наблюдение
6.Разбор роли	6	1	5	Беседа, упражнения
7.Репетиции	20	1	19	Педагогическое наблюдение

8.Выступления	18	1	17	Спектакль, конкурс чтецов, школьные мероприятия
Всего	72	5	67	

Содержание учебного плана Программы

1. Вводное занятие

Теория: Знакомство с обучающимися. Введение в программу. Организация работы в коллективе. Инструктаж по технике безопасности (при участии в массовых мероприятиях, при пользовании общественным транспортом, противопожарная безопасность).

2. Работа над речью

Теория: Строение речевого аппарата. Дыхание. «Посыл голоса»

Практика: Упражнения, направленные на развитие речи, обнаружение дефектов, укрепление голоса и дикции. Дыхательная гимнастика Стрельниковой. Скороговорки, разбор текста стихов и прозы. Ритмические упражнения. Разбор текста песен.

3. Актерское мастерство

Теория: «Навыки актера».

Практика: Комплекс упражнений для раскрепощения на сцене и в жизни.

4. Пластика

Теория: Телесные зажимы и их вред.

Практика: Ритмомузыкальные упражнения, направленные на раскрепощение тела. Танцевальные упражнения.

5. Этюды

Теория: Этюдность. Значение этюдов в репетиционном процессе.

Практика: Одиночные этюды, парные этюды, этюды на память физических действий.

6. Разбор роли

Теория: Работа над ролью.

Практика: Прочтение текста. Его анализ. Разбор характера персонажа. Поиски примеров из реальности.

7. Репетиции

Теория: Техника безопасности во время репетиционного процесса. Этические нормы во время репетиции.

Практика: Репетиции выступлений. Индивидуальные и коллективные. С декорациями и без.

8. Выступления

Теория: Техника безопасности и этические нормы во время выступлений в школе и на других площадках.

Практика: Спектакли, концерты, выступления на конкурсах, мероприятиях и т.д.

1.5. Формы аттестации и их периодичность

Механизм выявления образовательных результатов программы Отслеживание результативности усвоения программного материала осуществляется в четыре этапа: первичная диагностика, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Первичная диагностика проводится в сентябре (на первом занятии). Формами проведения первичной диагностики является:

- собеседование, которое позволяет узнать интересы подростка, круг его друзей, проведение досуга;
- получить информацию о семье;
- диагностика личностных качеств подростков.

Текущий контроль проводится на каждом занятии. Формами упражнения, опрос, беседа, самонаблюдение, педагогическое наблюдение.

Промежуточный контроль проводится в декабре. Формами промежуточного контроля являются:

- выступление;
- спектакль;
- конкурс чтецов;
- школьные мероприятия.

Итоговый контроль проводится в мае. Формами итогового контроля являются:

- спектакль;
- итоговое выступление.

Наиболее эффективной формой проверки достижений учащихся по данной программе, стоит считать подготовку и проведение конкурсных выступлений и выездных спектаклей.

Формы подведения итогов реализации программы:

- проведение различных по форме мероприятий в школе и на других площадках города;
- анализ результатов проведенных мероприятий;
- мониторинг достижений студийцев.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Методическое обеспечение

В основе программы лежит система действенного анализа, заложенная К.С. Станиславским и развитая его учениками и последователями, а именно О.

Н. Ефремовым. Также в программу включены элементы современных методик и тренингов, применяемых в различных странах. Одной из форм проведения занятий по данной программе является упражнение. Упражнения направлены на тренировку внимания, быстроту реакции, развитие фантазии и других качеств необходимых артисту.

Сложность проводимых упражнений увеличивается в соответствии с прохождением программы в целом и поставленным учебно-воспитательными задачами на год. С самого начала обучающиеся приучаются работать в присутствии зрителя, в качестве которого может выступать педагог, другие дети данной группы. Возможность в течение одного занятия находиться поочередно и на сцене, и в зрительном зале приучает детей к внимательному и ответственному отношению к работе своей и своих товарищей. Принципы обучения и воспитания в коллективе построены так, что каждый воспитанник получает возможность творческой самореализации, приобретает навыки социально активной личности, возможность в будущем проявить себя творчески, инициативно и уверенно не только на театральном поприще, но и в любой другой выбранной профессии. Все это актуально в процессе становления личности гражданина.

Для освоения программного материала применяются такие методы как:

1) наглядные методы:

- демонстрация и анализ видеоматериалов по вопросам театрального искусства;
- показ, исполнение педагогом и приглашенными мастерами элементов театрального искусства и сценической речи.

2) практические методы:

- групповые репетиции;
- упражнения, тренинги;
- мастер – классы;
- индивидуальные репетиции.

3) словесные методы:

- беседы; объяснение, опрос;
- публичные выступления;
- устное изложение нового материала.

4) Репродуктивные методы:

- открытые занятия;
- концерты;
- школьные мероприятия;
- показы;
- участие в фестивалях и конкурсах.

Обучение проводится в группе, но индивидуально-личностный подход является приоритетным. На занятиях комбинированно подается теоретический и практический материал, что способствует лучшему усвоению программы. Практический материал строится на основе репетиций, отдельных упражнений и тренинга (системы упражнений), постепенно усложняясь по мере усвоения программ.

2.2. Условия реализации программы

Для реализации данной программы можно использовать помещение актового зала. Необходимое условие сцена, зрительный зал, площадка для групповых пластических занятий.

Важным является использование теоретического материала и практических методик по развитию актерских способностей, использование наработок опыта, изложенных в методической литературе.

Материально-техническое обеспечение

1. Кабинет
2. Аудиоаппаратура
3. Ноутбук

2.3. Календарный учебный график

Представлен в печатном варианте программы

2.4. Оценочные материалы

1. Критерии оценки качества навыков учащегося во время обучения и на итоговом выступлении:

5 («отлично»): стремление и трудоспособность ученика, направленные к достижению профессиональных навыков, полная самоотдача на занятиях в классе и сценической площадке, грамотное выполнение домашних заданий, работа над собой;

4 («хорошо»): чёткое понимание развития ученика в том или ином направлении, видимый прогресс в достижении поставленных задач, но пока не реализованных в полной мере;

3 («удовлетворительно»): ученик недостаточно работает над собой, пропускает занятия, не выполняет поставленные задачи. В результате чего видны значительные недочёты и неточности в работе на сценической площадке;

2 («неудовлетворительно»): случай, связанный либо с отсутствием возможности развития актёрской природы, либо с постоянными пропусками занятий и игнорированием выполнения поставленных задач.

2. Методика «Предисловие»

Рассказать историю-предисловие к заданному спектаклю или пьесе. Оценивается уровень фантазии, знания построения театрального представления, знания основ актерского мастерства.

3. Методика «Мизансцена-кульминация»

Предлагается построить статичную мизансцену-кульминацию по выбранной известной пьесе. Оценивается умение ориентироваться в пространстве сцены, фантазия и знания основ актерского мастерства.

4. Оценочный лист по итогам реализации программы

Навык театральной деятельности	Высокий уровень (3 балла)	Средний уровень (2 балла)	Низкий уровень (1 балл)	Итого
1.Основы сценической речи	Эмоционально и выразительно строит любую фразу. Делает паузы наполненными и осмысленными. Дикция чистая четкая. Владеет фразировкой строк. Знает строение речевого аппарата	Говорит четко, внятно и понятно. Не имеет дефектов речи. Осмысленно строит фразу в прозе и в стихах. Владеет фразировкой строк. Знаете строение речевого аппарата	Есть дефекты в речи. Невнятное произношение текста. Отсутствие пауз между строчками. Эмоциональность произношения текста снижена. Не знает строение речевого аппарата.	
2.Основы актерского мастерства	Владеет навыками общения с партнером, сформированы навыки театрально-исполнительской деятельности. Легко соединяет речь, действие и танец.	Частично владеет навыками общения с партнером, частично сформированы навыки театрально-исполнительской деятельности. Соединяет речь, действие и танец.	Не владеет навыками общения с партнером, не сформированы навыки театрально-исполнительской деятельности. Не может соединить речь, действие и танец.	
3.Знакомство с историей театрального искусства	Проявляет устойчивый интерес к театральному искусству и деятельности. Знает правила поведения в театре	Интересуется театрализованной деятельностью. Знает правила поведения в театре	Не проявляет интереса к театрализованной деятельности. Знает правила поведения в театре	
4.Основы анализа произведения писателей, образы героев художественных произведений;	Разбирается в жанрах литературы и драматургии. Знает все актерские амплуа. Находит сверхзадачу произведения. Выстраивает линию героя.	Разбирается в жанрах литературы и драматургии. Знает основные актерские амплуа. Может выстроить линию героя	Не разбирается в жанрах литературы и драматургии. Не знает все актерские амплуа.	

Высокий уровень освоения программы 9 –12 баллов;

Средний уровень освоения программы 5 – 9 баллов;

Низкий уровень освоения программы 0 – 5 балла.

Достижение метапредметных результатов определяется посредством малоформализованных форм: опроса, наблюдения, интервью.

Отслеживание личностного развития учащихся осуществляется посредством:

а) метода наблюдения за деятельностью учащихся и фиксируется в рабочей тетради педагога;

б) результатов личностного развития, учащихся объединения;

в) интерпретации данных методических диагностик:

- «Диагностика нравственной самооценки» (под руководством А.И. Шемшуриной);

- «Социализированность личности учащегося» М.И. Рожкова.

2.5. Список литературы для педагога

1. Андрачников С.Г. Теория и практика сценической школы. - М., 2006.
2. Аникеева Н.П. Воспитание игрой. Книга для учителя. – М.: Просвещение, 2004.
3. Бондарева В. Записки помрежа. - М.: Искусство, 1985.
4. Брянцев А.А. Воспоминания/ Статьи. - М., 1979.
5. Горчаков Н.М. Режиссерские уроки Станиславского. - М., 2001.
6. Гипшнус С.В. Гимнастика чувств. Тренинг творческой психотехники. - Л.-М.: Искусство, 2002.
7. Захава Б. Е. Мастерство актера и режиссера. - М.: Просвещение, 1978.
8. Когтев Г. В. Грим и сценический образ. - М.: Советская Россия, 2006.
9. Корогодский З.Я. Начало, СПб, 2005.
10. Косарецкий С. Г. П.П.М.С. – центры России: современное положения и тенденции. // Школа здоровья. – 2007.- № 3.- с. 52-57.
11. Курбатов М. Несколько слов о психотехнике актера. М., 2004.
12. Логинова В. Заметки художника-гримера. - М.: Искусство, 1994.
13. Новицкая Л.П. Тренинг и муштра. - М., 2002.
14. Поламишев А. М. Мастерство режиссера. Действенный анализ пьесы. М.: Просвещение, 2006.
15. Станиславский К. С. Собрание сочинений (I – II том). - М.: Искусство, 1988.
16. Станиславский К. Работа актера над собой. М., 1989, с. 151.
17. Сорокина Н. Ф., Миланович Л. Г. Программа «Театр-творчество-дети» / Н. Ф. Сорокина, Л. Г. Миланович. М. : МИОО, 1995, 207 с.
18. Суркова М. Ю. Игровой артикуляционно-дикционный тренинг. Методическая разработка.- С.: СГАКИ, 2009.
19. Товстоногов Т.А. Зеркало сцены. - Т.1-2.-Л., 1980.
20. Щуркова Н. Е. Воспитание: Новый взгляд с позиции культуры. - М.: Педагогический поиск, 2005.
21. Чистякова М.И. Психогимнастика.-М: Просвещение, 2004.
22. Чурилова Э. Г. Методика и организация театрализованной деятельности дошкольников и младших школьников: Программа и репертуар / Э. Г. Чурилова. М. :Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003, 256 с.

Список литературы для учащихся:

1. Вархолов Ф. М. Грим. - М.: 2005.
2. Васильева Т. И. Упражнения по дикции (согласные звуки). Учебное пособие по курсу «Сценическая речь». - М.: ГИТИС, 2004.
3. Генералова И.А. Мастерская чувств. – М., 2006.
4. Козлянинова И. П. Орфоэпия в театральной школе. Учебное пособие для театральных и культурно-просветительных училищ. - М.: Просвещение, 2003.
5. Невский Л. А. Ступени мастерства. - М.: Искусство, 2005.
6. Петрова А. Н. Сценическая речь. - М.: 2002.
7. Рубина Ю. Театральная самодеятельность школьников.- М.: Просвещение, 1994.
8. Шильгави В.П. Начнем с игры. - М.: Просвещение, 1994.

9. Школьников С. Основы сценического грима. - Минск: Высшая школа, 2004.

Интернет-источники:

1. <https://miryogi.com/zdorove/lechenie/dyhatelnaia-gimnastika-strelnikovej.html>
2. <https://mega-talant.com/biblioteka/diagnosticheskie-metodiki-samoocenki-101686.html>

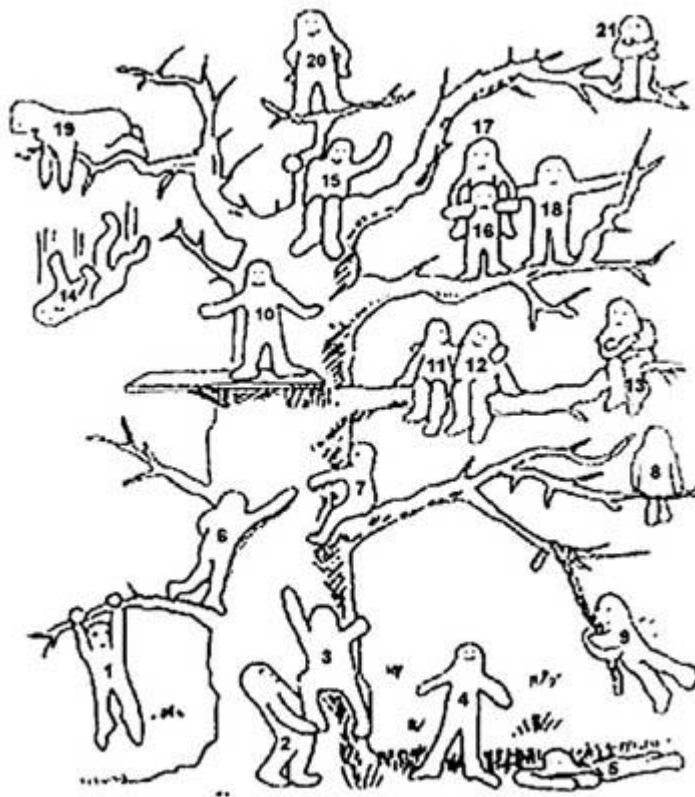
Приложение 1.

Метод для выявления самооценки детей

Тест помогает определить настоящее и желаемое положение в коллективе.

Детям предлагаются листы с готовым изображением сюжета: дерево и располагающиеся на нем и под ним человечки. Каждый учащийся получает лист с таким изображением (но без нумерации фигурок). Исходя из опыта мы не предлагаем вначале подписывать на листе свою фамилию, так как это может повлиять на их выбор. Задание дается в следующей форме: «Рассмотрите это дерево. Вы видите на нем и рядом с ним множество человечков. У каждого из них—разное настроение и они занимают различное положение. Возьмите красный фломастер и обведите того человечка, который напоминает вам себя, похож на вас, ваше настроение в новой школе и ваше положение. Мы проверим насколько вы внимательны. Обратите внимание, что каждая ветка дерева может быть равна вашим достижениям и успехам. Теперь возьмите зеленый фломастер и обведите того человечка, которым вы хотели бы быть и на чьем месте вы хотели бы находиться».

Интерпретация результатов выполнения проективной методики «Человечки» проводится исходя из того, какие позиции выбирает данный ученик, с положением какого человечка отождествляет свое реальное и идеальное положение, есть ли между ними различия.



Выбор позиции № 1, 3, 6, 7 характеризует установку на преодоление препятствий

№ 2, 19, 18, 11, 12—общительность, дружескую поддержку

№ 4 – устойчивость положения (желание добиваться успехов, не преодолевая трудности)

№ 5 утомляемость, общая слабость, небольшой запас сил, застенчивость

№ 9 мотивация на развлечения

№ 13, 21 – отстраненность, замкнутость, тревожность

№ 8 характеризует отстраненность от учебного процесса, уход в себя

№ 10, 15 комфортное состояние, нормальная адаптация

№ 14 кризисное состояние, «падение в пропасть».

Позицию № 20 часто выбирают как перспективу учащиеся с завышенной самооценкой и установкой на лидерство

Следует заметить, что позицию № 16 уч-ся не всегда понимают, как позицию «человечка, который несет на себе человека № 17», а склонны видеть в ней человека, поддерживаемого и обнимаемого другим (человечком под № 17).

Есть и другой вариант, его можно использовать для повторной диагностики.

Приложение 2.

Дыхательная гимнастика по Стрельниковой.

Разминочное упражнение «Ладонки»

Исходное положение: прямая стойка, руки согнуты в локтях и подняты вверх. Ладони обращены от себя, как бы на зрителя. Поза несколько напоминает положение при команде «Руки вверх», однако ладони рук находятся сразу над плечами и локти далеко от туловища не отводятся.

Носом сделать короткий, активный вдох (лучше с шумом), при этом ладони сжимаются в кулаки, как будто что-то хватают. Сделать свободный, легкий выдох через нос (можно через рот). Одновременно разжать ладони.

При выдохе пальцы держите свободно, но не растопыривайте: они должны расслабиться.

Обратите внимание на выдох. Постарайтесь не думать о нем, выдох должен быть свободным и легким. Воздух не нужно ни задерживать в груди, ни выталкивать с силой.

В первый день занятий это упражнение, состоящее из вдоха-выдоха, следует сделать 4 раза, затем пауза – отдых в течение 3–5 секунд. Всего же следует выполнить это упражнение 24 раза по 4 вдоха-выдоха.

В общей сложности вами должно быть выполнено 96 вдохов-выдохов. Этот цикл носит название стрельниковской сотни.

На второй день занятий можно делать без паузы уже не 4 вдоха-выдоха, а 8, затем – не 8, а 16, по прошествии еще нескольких дней – 32 вдоха-выдоха безо всякого отдыха.

Во время упражнений их приходится считать. Делать это нужно не вслух, а про себя, чтобы не сбивать дыхание. Чтобы не сбиться со счета, Михаил Щетинин, ученик и продолжатель дела Стрельниковой, советует использовать такой прием.

Обратите внимание! В дыхательной гимнастике Стрельниковой упражнения сгруппированы в блоки не по 5-10, как принято, а по 8. Каждый такой цикл называется «восьмерка». Поэтому вместо «16 дыхательных движений» говорят: «две восьмерки», вместо «32 движения» – «четыре восьмерки» и т. д.

Если вы делаете подряд уже 32 вдоха-выдоха, встаньте, обратив лицо в какой-либо угол помещения, в котором вы находитесь. Сделав 8 вдохов-выдохов и просчитав их мысленно, повернитесь лицом к другому углу помещения. Опять сделайте 8 вдохов-выдохов и повернитесь лицом к третьему углу, затем – к четвертому. После того как вы проделали все 32 вдоха-выдоха, остановитесь, сделайте паузу, отдохните в течение 5-10 секунд.

Прежде чем переходить к выполнению второго цикла из очередных 32 вдохов-выдохов, положите перед собой какой-нибудь небольшой предмет: счетную палочку, карандаш, созревший каштан и т. п. Он будет обозначать первый выполненный цикл упражнений. Это поможет не сбиваться со счета.

После того как проделан второй цикл упражнений, положите перед собой вторую счетную палочку, затем третью и наконец – четвертую. Это будет означать, что выполнены все 96 упражнений стрельниковской сотни. Так же следует выполнять и все остальные упражнения: по 32 вдоха-выдоха в три подхода.

После каждого цикла из 32 упражнений не забывайте отдыхать в течение 5-10 секунд.

Дыхательную гимнастику А. Н. Стрельниковой нужно выполнять два раза в день: утром и вечером.



Упражнение 1. «Насос»

Исходное положение: встать прямо, ноги несколько шире плеч, руки опущены.

Слегка наклониться вперед. Плечи опущены, мышцы спины расслаблены, спина принимает округлую форму. Голова опущена, мышцы

шеи расслаблены, смотреть вниз. В конце этого движения вниз – поклона – сделать короткий шумный вдох через нос, как бы желая вдохнуть аромат цветущего у ног куста роз. Приподняться, возвращаясь в исходное положение. Сделать свободный, пассивный выдох через рот или через нос.

Не останавливаясь, повторите это упражнение еще раз, и так до 8 вдохов-выдохов. Сделайте паузу, отдыхая 3–5 секунд, и снова повторите упражнение.

В общей сложности нужно сделать всего 96 вдохов-выдохов, то есть всю сотню. Можно выполнять их таким образом: по 8 вдохов-выдохов – 12 раз, или по 16 вдохов-выдохов – 6 раз, или по 32 вдоха-выдоха – 3 раза (такой вариант можно выбрать после нескольких дней ежедневной тренировки в зависимости от самочувствия).

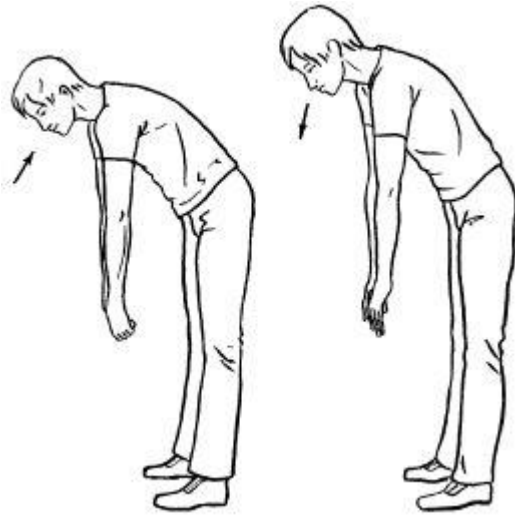
Если выполнение упражнения вызывает какое-либо затруднение, то лучше делать по 8 вдохов-выдохов, а затем 3-5-секундную паузу для отдыха. Пусть это займет у вас 2–3 недели, а затем организм сам подскажет, что количество вдохов-выдохов, делаемых без паузы, можно увеличить, например, до 16, а затем и до 32.

Это упражнение нужно делать без напряжения, легко, не прилагая особых усилий.

При близорукости более пяти диоптрий, повышенном артериальном, глазном или внутричерепном давлении, застарелом радикулите и остеохондрозе, при наличии камней в почках и мочевом пузыре, при травмах позвоночника или головы категорически запрещается наклоняться низко!

При плохом самочувствии возможно выполнение упражнения сидя. Кисти рук не опускайте ниже колен. Наклон свободный, легкий и неглубокий. В каком ритме следует выполнять упражнение? Лучше всего подойдет ритм солдатского строевого шага. Вы можете даже поставить кассету с записью какого-либо марша.

Пусть не пугает вас легкая боль в пояснице, если вдруг она появится после выполнения упражнений, постепенно боль пройдет. Будьте только осторожны и не переусердствуйте при выполнении упражнений. Помните об ограничениях, перечисленных выше, и о том, что всегда и во всем следует соблюдать меру.



Упражнение 2. «Обними плечи»

Исходное положение: встать прямо, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях и находятся на уровне плеч. Кисти рук обращены друг к другу, пальцы слегка согнуты.

Сделать движение обеими руками навстречу друг другу, обнимая себя за плечи – короткий шумный вдох. Руки движутся параллельно, одна рука оказывается над другой. В продолжение всего упражнения положение рук не должно меняться: одна и та же рука постоянно находится над другой, например, правая над левой. В момент вдоха руки сходятся на уровне груди, как бы образуя треугольник.

Сразу же после вдоха руки расходятся в стороны, но не до исходного положения, а слегка, при этом они образуют квадрат.

В этот момент делается выдох, свободный, пассивный.

Таким образом, когда руки сходятся на уровне груди в треугольник, надо сделать вдох. Руки разведены в стороны, получается квадрат – сделайте выдох, слегка приоткрыв рот.

Упражнение «Обними плечи» нужно выполнять через 2–3 недели после того, как вы начали делать гимнастику Стрельниковой, и если все остальные упражнения выполняете легко и свободно.

Упражнение «Обними плечи» следует делать осторожно, без пауз – не более 8 вдохов-выдохов.

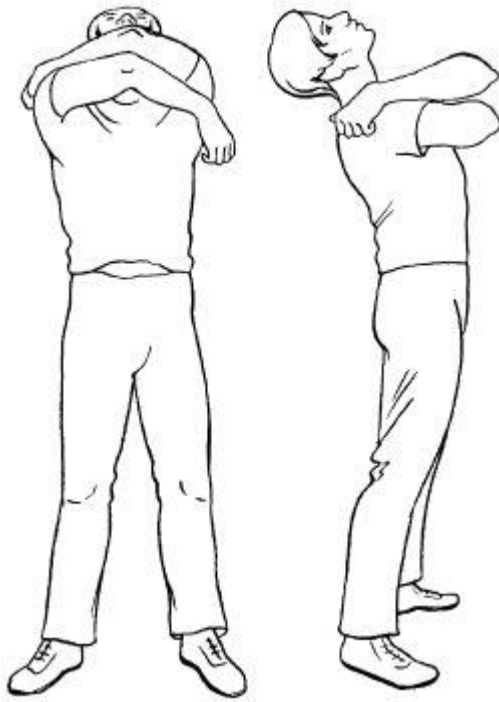
Итак, делайте:

по 8 вдохов-выдохов – 12 раз в одно занятие в течение нескольких недель тренировок;

по 16 вдохов-выдохов – 6 раз;

по 32 вдоха-выдоха – 3 раза.

Упражнение можно делать не только стоя, но и сидя и даже лежа.



Упражнение 3. «Шаги»

Передний шаг

Исходное положение: встать прямо, руки свободно опущены вдоль тела.

Обратите внимание! Спина при выполнении этого упражнения должна быть совершенно прямой.

Правую ногу поднять, сгибая в колене на уровне живота. Левую ногу слегка согнуть, приседая на ней – следует короткий шумный вдох. Поднятую правую ногу опустить вниз, поставить на пол, левую одновременно выпрямить в колене. Выдох пассивный, через рот или через нос. На мгновение обе ноги выпрямить, а затем вверх поднять согнутую в колене левую ногу, правую слегка согнуть. Присесть на ней – следует вдох. Выдох – свободный, пассивный после вдоха.

Руки при выполнении этого упражнения либо опущены вниз свободно, либо на уровне пояса делают легкие встречные движения. Движения легкие, танцевальные. Они не должны быть похожими на маршировку.

Норма выполнения упражнения: 8 вдохов-выдохов – 12 раз; либо 32 вдоха-выдоха 3–5 секунд. Данное упражнение возможно делать не только стоя, но и сидя и даже лежа, поочередно подтягивая колени ног к животу и делая при этом вдох. Если одна нога больна, то делать упражнение можно одной ногой. Вторую же мысленно подтягивайте согнутой в колене к животу. Затем попытайтесь чуть-чуть, слегка приподнимать ее, таким образом постепенно разрабатывая.

При наличии сердечных заболеваний, астмы или гипертонии не следует поднимать колени до уровня живота. Подъем может быть совсем небольшим, легким. Приподнять слегка ногу – сделать короткий шумный вдох, а на другую ногу слегка присесть, как будто танцуя.

Задний шаг

Исходное положение: встать прямо. Правую ногу, согнутую в колене, отвести назад, словно стараясь ударить себя пяткой по ягодице. Левая нога в это время слегка согнута. Сделать легкое танцующее движение, присесть.

На мгновение ноги выпрямляются – легкий пассивный выдох. Теперь левой пяткой пытаетесь ударить себя по ягодице, отведя назад левую ногу. При этом нужно присесть на правой ноге и одновременно сделать шумный вдох носом. Ноги на секунду выпрямляются – следует пассивный выдох.

Обратите внимание на ряд ограничений. Осторожно выполняйте это упражнение при ишемической болезни сердца, перенесенных инфарктах, врожденных пороках сердца. Не поднимайте колени высоко, а лишь слегка отрывайте от пола. Вдох делайте шумным, громким.

Положение рук при выполнении этого упражнения: они либо свободно опущены вдоль тела, либо кисти рук на уровне пояса движутся навстречу другу другу.

В идеальном варианте нужно сделать 32 вдоха-выдоха без перерыва. Однако, если это для вас тяжело, то вначале делайте по 8 вдохов-выдохов, а затем отдыхайте.

Норма выполнения упражнений:

32 вдоха-выдоха – передний шаг;

32 вдоха-выдоха – задний шаг;

32 вдоха-выдоха – передний шаг.

В совокупности должно быть выполнено 96 вдохов-выдохов.

По прошествии месяца тренировок вы заметите, что можете поднимать ноги значительно выше. Осторожно следует выполнять упражнение, если вы страдаете мочекаменной или желчно-каменной болезнью, а также тромбозом. Обязательно посоветуйтесь с вашим лечащим врачом.

Осваивать это упражнение можно в положении сидя и даже лежа, если состояние вашего организма таково, что не позволяет начинать делать это упражнение стоя.

