**Лукьянова С.Е. Мастер-класс «Актерские пятиминутки»**

**Цель:** Снятие **психоэмоциональное напряжение**, **развитие** способности понимать своё **эмоциональное** состояние и умения его выразить.

Снижение **эмоционального напряжения**, уменьшение тревожности, снятие мышечных зажимов.

 **Развитие** умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим.

Ученые-физиологи утверждают, что дети испытывают сильное нервное напряжение во время всей образовательной деятельности. Особенно страдают органы слуха, зрения и все мышцы от того, что на протяжении длительного времени находятся в одном и том же положении. Вследствие чего дети теряют интерес к учебе, вертятся, начинают разговаривать друг с другом. Все это является сигналом воспитателю о том, что малышам необходим отдых!

 В одном и том же положении длительное время находятся мышцы тела, руки, напряжены слух и зрение. Все это приводит к невнимательности, потере интереса, снижению работоспособности, и дети перестают воспринимать и запоминать учебный материал. Дошкольникам очень сложно долгое время пребывать без движений. Их нервная система еще неустойчива, и они быстро устают. Занятия становятся неэффективными из-за снижения интереса к учебе. Задача взрослых предупредить утомление. Поэтому воспитатель должен знать, как быстро проявляются его признаки в различном возрасте. Так, трехлетний малыш начнет зевать уже через 8 минут, а ребенок пяти лет – через 11, семилетка устанет уже через 14 минут. Для того чтобы этого не допустить, необходимо регулярно проводить физминутки в детском саду. Они способны расслабить мышцы, которые длительное время находились без движения, успокоить, переключить на другой вид деятельности и снова настроить детей на работу. Именно в такие моменты я рекомендую вам проводить актерские пятиминутки для детей. Они очень важны для детей различных возрастов. Луше, когда такие упражнения организовывать в середине занятия. Для них стоит выделять не более двух минут. Ведь наша задача – дать детям отдохнуть, а не полностью отвлечь от работ

Есть несколько основных рекомендаций для проведения актерских пятиминуток.

**1. Сопровождайте движения словами**

В этом возрасте у детей очень развито образное мышление, поэтому мало показать что-то несколько раз, нужно обязательно сопровождать свое движение словами. Очень хорошо, если каждое движение будет сопровождаться образами или символически как-то называться. А если Вы придумаете маленькую занимательную историю про движение, то дети вообще будут в восторге. Такова детская психология.

Во-первых, так, дети лучше понимают движение, а во-вторых, быстрее запоминают. Ну, например, когда мы с детьми собираемся делать партерную гимнастику на ковриках. Мы путешествуем с ними на коврах самолетах по сказочной стране. Садимся на коврики, закрываем глаза, считаем «Раз, два, три! Полетели!» Конечно, замечательно, когда есть соответствующее музыкальное сопровождение. У каждого движения на полу у нас тоже есть свои названия. И даже бывает, если я что-то пропустила, дети напоминают, что там-то мы еще в гостях сегодня не были.

**2. Чаще меняйте род деятельности**

Дети в этом возрасте быстро утомляются. А когда они устают, то теряют интерес, а соответственно и внимание становится рассеянным. Поэтому чаще меняйте род деятельности во время занятий. Примерно каждые 5-7 минут.

Планируйте больше действий, чтобы в любой момент, как только Вы почувствуете, что внимание теряется, сменить одно действие на другое. Например, если Вы занимаетесь с детьми в кругу и видите, что они устали, поиграйте с ними. Я с детьми играю в птичек, спрашиваю кто какая птичка, они называют, а потом птички летят по кругу, как только музыка остановилась птички присели и спрятались в домики. Придумать можно массу вариантов. Дети расслабляются, и потом вы можете продолжить занятие.

**3. Играйте с детьми**

Игра – основная деятельность детей в этом возрасте, поэтому играть с ними нужно. Причем желательно привнести игру в работу, так,чтобы выполняя какую-то педагогическую задачу, дети думали, что это, просто игра. Играя, даже невнимательные дети проявляют поразительное умение обобщить и выделить главное.

**4. Будьте частью происходящего**

родителей, воспитателей. Вы не исключение. Они повторяют Ваши реплики, Ваши движения. Поэтому, когда Вы показываете движение, Вы должны показать его именно так как оно должно выглядеть. А если Вы просите детей представить, что они находятся в темном лесу, то Вы должны быть в этом лесу вместе с ними. Дети летят на коврах самолетах в сказочную страну, Вы тоже летите с ними. Показывайте движениями, эмоциями как они должны вести себя в той или иной ситуации. Помните о том, что маленькие дети часто копируют людей, с которыми общаются будущем они выступали со 100% отдачей, то отдайте им сейчас 150% своей энергии и внимания.

Вот основные советы по работе с детьми дошкольного возраста. Хочу сказать, что работа с малышами требует гораздо, больших душевных и физических сил. По крайней мере, я после занятий с дошкольниками чувствую себя как выжатый лимон и устаю гораздо больше, чем после занятий со старшими детьми. И напоследок, еще один совет, наберитесь терпения, ведь все, что Вы заложите в этих детей сейчас, вернется к Вам потом, когда они подрастут, и будут радовать Вас своими успехами!

**Актерская Пятиминутка**

**«В гостях у Гнома»**

Ведущий показывает движения и просит изобразить настроение:

|  |  |
| --- | --- |
| **Текст упражнения** | **Выразительные движения** |
| Наступило солнечное утро. Гном открыл окно и выглянул на улицу. Солнышко греет теплым светом, поют птицы, дует теплый ветерок. | Обхватить себя за плечи, растирать их руками, чтобы согреться. Колени сомкнуты так, что одно колено прикрывает другое. Руки около рта; дышать на пальцы. |
| Гном зевнул, потянулся и пошел умываться. Водичка прохладная, чистая, блестящая. Гном чистит зубки, умывается, вытирается теплым пушистым полотенцем | Расслабиться, выпрямиться, дышать свободно. Приподнять подбородок, подставить его солнечным лучам. |
| На столе чашечка и чайник. Гном наливает ароматный чай, кладет сахар и отпивает глоток. Но, что это… Чай оказался не вкусными в нем плавает пчела. Фу… | (Повторить игру 2-3 раза.) в одной руке воображаемая чашка, в другой чайник. Выполняются движения, которые имитируют разлив чая. Кладем сахар, считаем раз-два-три. Подносим руки к губам, не вкусно, морщимся. |
| Гном выливает чай и наливает свежий. Пробует. Вот теперь вкусно. Чай сладкий и ароматный. Гномик улыбается. | Повторяем движения. Подносим к губам, пробуем, вкусно, улыбаемся. |
| Гном берет кусочек свежего хлеба, намазывает масло. Сверху кладет сыр, колбаску, огурчик, помидор. Ого! Какой большой бутерброд получился | На одной руке воображаемый хлеб. Другой рукой кладем сверху воображаемые продукты на хлеб. Показываем какой большой бутерброд. |
| Гном жует бутерброд. Вкуснятина! | Выполняем жевательные движения, глотаем, улыбка. |
| Стало жарко от выпитого горячего чая. Гномик захотел попить прохладного молочка. Подошел к холодильнику. Открыл. Берет молоко. Молочко холодное. У Гнома стучат зубы, замерз. По телу побежали мурашки. | Разводим руки, показывая какой большой холодильник. Руки сцепляем в замок, выпрямляем вперед перед собой, с напряжением подтягиваем руки к груди (движения сопровождаются звуком, передающим скрип). Передергиваем плечами, стучим зубками. |
| Гном замерз. Одевает кофту, куртку, шапку шарф, перчатки. | Руки на плечи, вращательные движения вперед. Пальчиками застегиваем воображаемые пуговицы, затем молнию сопровождаем звуками скрипящей молнии). Руки на голове (имитируем одевание шапки), завязываем ее, туго (эмоция, передающая ощущения, когда давит что-то, не комфортно). Показываем пять пальчиков, как - будто мы одели перчатку и каждый пальчик попал в отверстие). |
| Гномик оделся. Ему стало тепло. Он собрался на прогулку. | Руки вверх. Радостный крик « УРА!» |

Благодаря этим систематически проводимым игровым упражнениям подвижнее и выразительней становится **мимика**, движения приобретают большую уверенность, управляемость. Дети начинают легче переключаться с одного движения на другое, могут самостоятельно решить двигательную задачу. Учатся понимать оттенки и нюансы в выражении лица, в жестах и движениях другого человека.

.