

**Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования города Иркутска
«Дворец детского и юношеского творчества»**



АРТ-ГИМНАСТИКА

«МОЁ ИМЯ – МОЁ ТЕЛО»

Иркутск, 2025

Пояснительная записка

Представленный конкурсный материал Арт-гимнастика «Моё имя - моё тело» (номинация: Внеурочное мероприятие) был разработан и внедрён в реализацию дорожной карты МАОУ ДО г. Иркутска «Дворец творчества» в 2024-2025 учебном году, в рамках работы над федеральным инновационным проектом «Формирование самосознания и внутренней позиции личности обучающихся посредством интеграции потенциала микросоциума». Научный руководитель - доктор психологических наук, академик РАО, вице-президент РАО Виктор Стефанович Басюк.

Авторы и разработчики: Гайда Алёна Александровна, педагог дополнительного образования МАОУ ДО г. Иркутска «Дворец творчества».

Целевая аудитория: обучающиеся младшего школьного возраста.

Реализация программы проходит в сетевом формате на базе МБОУ г. Иркутска СОШ с углублённым изучением отдельных предметов № 19.

Цель внеурочного мероприятия заключается в формировании структурного звена самосознания личности «Имя и Тело человека», как это описано в концепции Валерии Сергеевны Мухиной, посредством применения комплекса упражнений по артистической гимнастике [4, с.503].

Артистическая гимнастика – это направление в исполнительском актёрском искусстве, которое сочетает в себе грацию и выразительность форм сценического движения, силу и гибкость акробатики, а также элементы художественной гимнастики и хореографии. Комплекс упражнений включает как групповую, так и индивидуальную формы работы.

Внеурочное мероприятие «АРТ-ГИМНАСТИКА «МОЁ ИМЯ - МОЁ ТЕЛО» может быть включено как самостоятельное мероприятие в план реализации спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности, а также может использоваться как отдельные элементы во время проведения физминуток в рамках образовательного процесса.

Апробация внеурочного мероприятия прошла на обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе «Экологический театр». Реализация программы проходит в сетевом формате на базе МБОУ г. Иркутска СОШ с углублённым изучением отдельных предметов №19 в 2024-2025 учебном году.

Образовательные технологии (элементы):

- технология личностно-ориентированного обучения помогает применять индивидуальный подход к каждому ребенку, раскрыть творческие способности каждого ребенка, выявить потребности и учесть возрастные и индивидуальные особенности;
- технологии творческих мастерских: через данную технологию обучающийся сможет почувствовать себя творцом. В этой технологии учитель-мастер передает свой опыт и знания через создание эмоциональной атмосферы, в которой ребенок может проявить себя как творец, выполняя задание максимально применить и личный опыт, и креативность при создании творческой работы.
- здоровьесберегающая деятельность - создание у детей положительного эмоционального настроения, приобретение навыков здорового образа жизни через приучение к режиму смены работы и отдыха.

Формы и методы, применяемые во время проведения мероприятия:

- интерактивная беседа;
- групповой тренинг с актёрскими элементами;
- наблюдение за обучающимися.

Данное внеурочное мероприятие направлено на формирование у обучающихся положительной внутренней позиции по отношению к своему имени и телу, что способствует достижению планируемых результатов:

Предметные	Метапредметные	Личностные
<ul style="list-style-type: none"> – знакомство с наукой - антропониимикой; – знакомство с особенностями строения тела человека и основами анатомии, – формирование актёрских исполнительских навыков – физическая культура, осознание важности здоровья и физического состояния своего тела через занятия и упражнения по арт-гимнастике. 	<ul style="list-style-type: none"> – развитие критического мышления, способность к самоанализу и восприятию своего имени и тела; – оценка влияния имени на самоидентификацию; – Развитие социальной коммуникации и навыков работать в группе. 	<ul style="list-style-type: none"> – углубленное понимание своей индивидуальности и уникальности; – повышение самоуважения и уверенности через осознание своих сильных сторон; – развитие способности понимать и уважать чувства и переживания других людей; – осознание связи имени с телесным образом;

В качестве дидактического материала на мероприятии используются специальные карточки - задания, мяч, гимнастические палки.

Необходимо помещение без столов, но со стульями по количеству участников, свободное место для показа этюдов или сценическое пространство (сцена, актовый зал).

Форма одежды: свободная, желательно спортивная обувь или чешки.

Группа обучающихся в составе 15-20 человек.

Продолжительность мероприятия: 45 минут

Сценарный план мероприятия

Этапы мероприятия	Деятельность педагога	Деятельность обучающихся	Формы работы	Методы стимулирования активности обучающихся	Критерии определения уровня внимания и интереса
	Осуществляемые действия	Осуществляемые действия			
<i>Подготовительный</i>	Педагог за два-три дня до начала мероприятия просит детей узнать о значении своего имени, а также в честь кого его назвали родители. Затем провести анализ значения собственного имени и выписать три понравившихся качества или стороны.	Обучающиеся беседуют с родителями и проводят анализ своего имени, используя свободные источники в Интернете.	Индивидуальная. Поставлена задача в форме маленького исследования	Анонс предстоящего мероприятия, анализ на примере собственного имени, рассказать о своих сильных и значимых сторонах.	Вербальные и невербальные признаки заинтересованности обучающихся о предстоящем событии при просмотре презентации; Уточняющие вопросы по теме домашнего задания.

Дидактические материалы: в качестве открытого источника рекомендуется использовать

Список использованных источников

- Петровский, Н. А. Словарь русских личных имен : около 2600 имен / Н. А. Петровский. — М. : Сов. энциклопедия, 1966. — 384 с. — Электрон. версия. — Режим доступа: [URL]: [https://publ.lib.ru/ARCHIVES/S/Sovetskaya_Enciklopediya_\(izdatel%26amp;stvo\)/%D1%EB%EE%E2%E0%F0%FC%20%F0%F3%F1%F1%EA%E8%F5%20%EB%E8%F7%ED%FB%F5%20%E8%EC%E5%ED.\(1966\).pdf](https://publ.lib.ru/ARCHIVES/S/Sovetskaya_Enciklopediya_(izdatel%26amp;stvo)/%D1%EB%EE%E2%E0%F0%FC%20%F0%F3%F1%F1%EA%E8%F5%20%EB%E8%F7%ED%FB%F5%20%E8%EC%E5%ED.(1966).pdf) (дата обращения: 03.07.2025).
- Словарь-справочник русских личных имен [Электронный ресурс]. — Режим доступа: [URL]: <https://onlinelit.net/book/slovar-spravochnik-russkih-lichnyh-imen> (дата обращения: 02.07.2025).

Этапы мероприятия	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Формы работы	Методы стимулирования активности обучающихся	Критерии определения уровня внимания и интереса
	Осуществляемые действия	Осуществляемые действия			
Организационный	Педагог приветствует детей.	Дети приветствуют педагога.	Совместная деятельность	Метод похвалы и не материального поощрения при выполнении упражнений.	Вербальные и невербальные признаки заинтересованности обучающихся
	<p>Проводит трехминутную ритмическую гимнастику, включающую упражнения на дыхание и координацию (Приложение 1)</p> <p>Педагог акцентирует внимание на домашнем задании и предлагает ученикам рассказать о значении своих имен, их происхождении, а также поделиться личными ассоциациями и мнениями, связанными с ними.</p>	<p>Выполняют упражнения.</p> <p>Отвечают на вопросы, педагога про свои имена, их краткое значение.</p>	Беседа с обучающимися с использованием интерактивных моментов. С использованием мяча. Педагог бросает мяч ребенку, кто ловит рассказывает про свое имя и в честь кого его так называли родители.	<p>Метод похвалы и не материального поощрения при выполнении упражнений. Педагог делает акцент на самых интересных ответах.</p>	<p>Проявление внутренней позиции при ответе на вопросы у обучающихся. Активность при ответах на вопросы педагога.</p>

	После беседы педагог делится кратким экскурсом понятия имени как важной части микросоциума.	Дети внимательно слушают, задают уточняющие вопросы.	Демонстрация нового материала.	Метод сравнения материала и личного приобретенного опыта.	Вербальные и невербальные признаки заинтересованности обучающихся.
<p>Особые моменты, на которые нужно обратить внимание при организации этапа:</p> <p>Педагогу заранее нужно проанализировать имена детей.</p> <p>Что такое имя? Имя — это слово или сочетание слов, служащее для обозначения, индивидуализации и идентификации человека.</p> <p>Функции имени:</p> <p>Идентификация – отличает одного человека от другого.</p> <p>Коммуникация – позволяет обращаться к кому-то или чему-то.</p> <p>Культурная маркировка – отражает традиции, религию, историю (например, библейские имена в христианстве, скандинавские имена у викингов).</p> <p>Социальная роль – иногда указывает на статус или профессию ("Цезарь" → «император», "Кузнецов" → потомок кузнеца).</p> <p>Философский и психологический аспект:</p> <p>Имя как судьба – в некоторых культурах верят, что имя влияет на характер (например, "Виктор" – «победитель»).</p> <p>Имя и идентичность – потеря имени может означать потерю личности (мифы, антиутопии).</p> <p>Имя — это не просто ярлык, а сложный культурный, социальный и лингвистический феномен, который формирует идентичность и связывает человека с обществом. Теория именования в философии (например, у Платона имя отражает сущность вещи).</p> <p>Дидактические материал: мяч.</p>					

Этапы мероприятия	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Формы работы	Методы стимулирования активности обучающихся	Критерии определения уровня внимания и интереса
	Осуществляемые действия	Осуществляемые действия			
<i>Основной (содержательная часть)</i>	Реализация комплекса упражнений. Педагог предлагает ребятам с помощью упражнений, в основе которых лежат принципы этюдного метода придумать и показать свое имя в виде предмета. Упражнение «Моё имя- предмет»	Дети включаются в работу над этюдами. Показывают свои этюды.	В основе упражнения заложены метод Станиславского ("если бы" - представление, что имя имеет физическую форму). Биомеханика Мейерхольда (осознание тела как инструмента).	Эмоциональная поддержка, похвала.	Вербальные и невербальные признаки заинтересованности обучающихся. Активность во время выполнения упражнений.
	Педагог подводит итоги первого упражнения, делая акценты на активность, креативность и продуктивность в выполнении задания.	Дети внимательно слушают, высказывают свои понравившиеся варианты.	Интерактивная беседа и метод демонстрации.	Метод похвалы и не материального поощрения.	Вербальные и невербальные признаки заинтересованности обучающихся. Активность в определении лучших упражнений.
	Педагог предлагает следующее упражнение: «Представь другого	Дети внимательно слушают, задают уточняющие вопросы. Начинают выполнять задание.	Этюдный метод, с элементами невербального общения.	Эмоциональная поддержка, похвала.	Активность во время выполнения упражнений.

	<p>через его имя и жесты».</p> <p>Педагог подводит итоги второго упражнения, выделяя интересные варианты.</p> <p>Педагог предлагает выполнить третье упражнение: «Моё тело - глина».</p> <p>Педагог подводит итоги третьего упражнения, выделяя интересные варианты.</p> <p>Педагог предлагает детям выполнить итоговое упражнение «Нэцкэ - статуэтки», когда дети превращаются в статуэтки, выражающие одну</p>	<p>Дети внимательно слушают, отмечают понравившиеся варианты.</p> <p>Дети включаются в работу над этюдами. Показывают свои этюды.</p> <p>Дети внимательно слушают, выбирают лучшие этюды.</p> <p>Дети включаются в работу над упражнением. Показывают свои итоговые варианты этюды.</p>	<p>Анализ и оценка увиденного.</p> <p>В основе упражнения лежат теоретические знания анатомии человеческого тела. А также физические возможности тела, в рамках работы над этюдом.</p> <p>Обсуждение. Анализ и оценка увиденного.</p> <p>Этюдный метод, на развитие эмоциональной составляющей, связи с телом.</p>	<p>Метод похвалы и не материального поощрения.</p> <p>Эмоциональная поддержка, похвала.</p> <p>Метод похвалы и не материального поощрения.</p> <p>Эмоциональная поддержка, похвала. Предварительная оценка при подготовке этюдов.</p>	<p>Вербальные и невербальные признаки заинтересованности обучающихся.</p> <p>Вербальные и невербальные признаки заинтересованности обучающихся. Активность во время выполнения упражнений.</p> <p>Вербальные и невербальные признаки заинтересованности обучающихся при ответе обучающихся.</p> <p>Активность во время выполнения упражнений.</p>
--	--	---	--	---	---

	<p>определенную эмоцию всем телом (злость, радость, зависть, восхищение и т.д.);</p> <p>Педагог подводит итоги четвертого упражнения, выделяя интересные варианты.</p>	<p>Дети внимательно слушают, отмечают понравившиеся варианты.</p>	<p>Анализ и оценка увиденного.</p>	<p>Метод похвалы и не материального поощрения.</p>	<p>Вербальные и невербальные признаки заинтересованности обучающихся.</p>
--	--	---	------------------------------------	--	---

Особые моменты, на которые нужно обратить внимание при организации этапа: определить время на подготовку этюдов 3-5 минут на каждое упражнение и 5 минут на показ.

Этюдные методы, направленные на изучение своего тела у детей, позволяют развивать движения, координацию, гибкость и уверенность в себе. Вот несколько способов, как эти методы могут быть полезны:

Развитие самосознания:

- Дети учатся осознавать свои движения и ощущения в теле, что помогает им лучше понимать свои физические возможности и ограничения.

Улучшение координации и моторики:

- Этюды, включающие различные движения, помогают развивать мелкую и крупную моторику, что важно для общего физического развития.

Повышение уверенности в себе:

- Изучая свое тело через движение, дети становятся более уверенными в своих способностях, что положительно сказывается на их самооценке.

Творческое самовыражение:

- Этюдные методы могут включать элементы танца или театра, что дает детям возможность выражать свои эмоции и мысли через движения.

Социальные навыки:

- Работа в группах над этюдами способствует развитию навыков сотрудничества и коммуникации.

Физическая активность:

- Этюды могут быть динамичными и активными, что помогает детям развивать физическую выносливость и здоровье.

Развитие воображения:

- Использование этюдов позволяет детям фантазировать и придумывать новые движения, что стимулирует их креативность.

Этапы мероприятия	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Формы работы	Методы стимулирования активности обучающихся	Критерии определения уровня внимания и интереса
	Осуществляемые действия	Осуществляемые действия			
Подведение итогов	Педагог предлагает подвести итоги мероприятия, организовав парад лучших этюдов. Для этого дети пишут на стикере этюд, который им больше всего понравился и приклеивают его на флипчарт.	Дети внимательно слушают и выбирают лучшие этюды.	Интерактивный выбор.	Похвала и выбор лучших работ.	Активность детей. Вербальные и невербальные признаки заинтересованности в ответах обучающихся.
Рефлексия	Демонстрация парада пяти лучших этюдов, выбранных детьми.	Демонстрируют лучшие этюды.	Анализ и оценка лучших этюдов.	Эмоциональная поддержка. Похвала.	Активность детей. Эмоциональная составляющая.

Особые моменты, на которые нужно обратить внимание при организации этапа: подготовить стикеры по количеству детей, карандаши и флипчарт.

Похвала — это мощный инструмент, который может значительно повысить мотивацию и самооценку обучающихся. Вот несколько методов похвалы, которые могут быть эффективными:

1. Конкретная похвала:

– Вместо общей фразы «Молодец!», используйте конкретные примеры: «Ты отлично справился с решением этой задачи, особенно в том, как ты применил формулу».

2. Похвала за усилия:

– Подчеркивайте усилия и труд, а не только результаты. Например: «Я вижу, как много времени ты потратил на подготовку к этому проекту, и это действительно впечатляет».

3. Публичная похвала:

– Хвалите обучающихся перед классом или группой. Это может повысить их уверенность и создать положительную атмосферу в группе.

4. Личное общение:

– Индивидуальная похвала может быть очень значимой. Найдите время, чтобы поговорить с учеником наедине и отметить его достижения.

5. Использование наград:

– Внедрение небольших наград или сертификатов за достижения может служить дополнительным стимулом.

6. Похвала за прогресс:

– Обратите внимание на улучшения и прогресс, даже если они не достигли идеала. Например: «Ты стал гораздо лучше выполнять задания по математике, это здорово!»

7. Создание позитивной атмосферы:

– Создайте среду, где похвала будет нормой. Поощряйте обучающихся хвалить друг друга за достижения.

8. Сравнение с самим собой:

– Похвала может быть направлена на личный рост: «Ты стал гораздо увереннее в своих ответах по сравнению с прошлым месяцем».

9. Визуальные элементы:

– Используйте доски достижений или графики для визуального отображения успехов обучающихся.

10. Обратная связь:

Совмещайте похвалу с конструктивной обратной связью. Например: «Ты сделал это замечательно, а если бы немного поработал над этой частью, было бы еще лучше».

Важно помнить, что похвала должна быть искренней и соответствовать достигнутым результатам. Чрезмерная или неискренняя похвала может привести к недоверию и снижению мотивации.

Фотографии детей, выполняющих упражнения



Этюдные упражнения для детей - это практические занятия, направленные на развитие актёрских навыков, таких как импровизация, сценическая речь, работа с эмоциями и взаимодействие с партнёрами. Эти упражнения помогают актёрам лучше понимать персонажей, развивать креативность и уверенность на сцене. Эти упражнения могут быть использованы как в театральных студиях, так и на профессиональных курсах для актёров. Они помогают развивать необходимые навыки и уверенность для успешного выступления на сцене.

Литература

1. Демидов, Н. В. Творческое наследие: в 3 т. / Н. В. Демидов. — СПб., 2004. — Т. 1.
2. Кнебель, М. О. Поэзия педагогики / М. О. Кнебель. — М., 1976. — 245 с.
3. Мухина, В. С. Личность: мифы и реальность (альтернативный взгляд. Системный подход. Инновационные аспекты) / В. С. Мухина. — М.: Национальный книжный центр, 2017. — 503 с.
4. Мухина, В. С. Игрушка как средство психологического развития ребёнка / В. С. Мухина // Феноменология развития и бытия личности: избранные психологические труды. — М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж : НПО «МОДЭК», 1999. — С. 417–425.
5. Станиславский, К. С. Работа актёра над ролью / К. С. Станиславский. — М.: Азбука, 2023. — 416 с.

Приложение 1

Гимнастика на зажим-разжим — это отличный способ помочь актерам расслабиться и улучшить свою физическую подготовку. Вот несколько упражнений, которые можно включить в такую практику:

Упражнения для зажима-разжима

1. Зажим-Разжим плечей:

- Зажим: Поднимите плечи к ушам, удерживая напряжение 5 секунд.
- Разжим: Опустите плечи вниз и расслабьтесь, сделав глубокий вдох.

2. Зажим-Разжим рук:

- Зажим: Сожмите кулаки, напрягая мышцы рук на 5 секунд.
- Разжим: Распустите кулаки и вытяните руки в стороны, расслабляя мышцы.

3. Зажим-Разжим шеи:

- Зажим: Наклоните голову к одному плечу, удерживая напряжение 5 секунд.
- Разжим: Верните голову в центр и наклоните к другому плечу.

4. Зажим-Разжим спины:

- Зажим: Согните спину, прижимая подбородок к груди, держите 5 секунд.
- Разжим: Прогнитесь назад, открывая грудную клетку и поднимая голову.

5. Зажим-Разжим ног:

- Зажим: Сожмите мышцы бедер и ягодиц, удерживая напряжение 5 секунд.
- Разжим: Расслабьте мышцы и сделайте несколько шагов на месте.

Общие рекомендации:

- Выполняйте каждое упражнение медленно и осознанно.
- Обратите внимание на дыхание: в момент зажима — вдох, в момент разжима — выдох.
- Уделяйте внимание ощущениям в теле и старайтесь максимально расслабиться во время разжима.

Эти упражнения помогут актерам снять напряжение, улучшить гибкость и подготовить тело к выступлениям.