

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида №16»

Растим телеведущих: игры и упражнения для раскрепощения детей



Красноуфимск

Содержание

1.	Введение.....	3 стр.
2.	Игры и упражнения для раскрепощения перед камерой с помощью мимики и жестов.....	4 стр.
3.	Игры и упражнения для раскрепощения речи перед камерой.....	8 стр.
4.	Упражнения для релаксации детей.....	11 стр.
6.	Информационные источники.....	15 стр.

Введение

Проект «Нашевидение» направлен на создание условий развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками.

Основопологающим направлением проекта является помощь дошкольнику в ощущении себя свободной полноценной личностью, равноправно с взрослыми включенной в систему коммуникации общения.

Как выяснилось в ходе реализации проекта одним из главных комплексов юных телеведущих является закрепощение. Перед камерой или публикой они часто теряют естественность, от волнения забывают, что хотели сказать. Для решения данной проблемы в рамках проекта была подобрана картотека игр и упражнений по раскрепощению перед камерой детей, которым вскоре предстоит записать свое видео выступление и донести до публики свою мысль или поделиться интересными новостями.

Данные упражнения помогут вам раскрепостить ребенка не только перед камерой, но и в общении со взрослыми и сверстниками. Проводить их нужно без камеры, но при желании ребенка всегда включайте ее, чтобы ребенок смог посмотреть на себя со стороны.

В нашей работе главное: «Не стремиться к высоким исполнительским достижениям, а использовать навыки, знания, умения, полученные в процессе занятия для раскрытия и развития индивидуальности каждого ребёнка в атмосфере доброжелательности, любви и уважения к своим воспитанникам и профессиональному делу» и тогда вы обязательно увидите результат своей работы!

Игры и упражнения для раскрепощения перед камерой с помощью мимики и жестов

Лучше идти от простого к сложному. Как и в любом другом деле. Займитесь сначала сами раскрепощением своего малыша. Как? - Начните с мимики и жестов.

1. «Угадай эмоцию»

Возраст: с 4 лет

Цель: создание условий для развития у детей умения определять эмоции по мимике и изображать их.

Ход игры: _____

Взрослый показывает мимикой какую-нибудь эмоцию, а игроки называют ее и стараются воспроизвести. Кто сделает это первым, получает балл. Начните с легко угадываемых эмоций: удивления, страха, радости, гнева, печали. Показывать их надо утрированно, даже карикатурно. Постепенно расширяйте диапазон чувств, вводите различные оттенки эмоций (скажем, раздражение, возмущение, гнев, ярость). Детям постарше можно давать задание не только отгадать эмоцию, но и разыграть экспромтом маленькую сценку (либо в куклах, либо «живом плане») с соответствующим сюжетом.

Дети, о которых идет речь, обычно стесняются своего лица. И уж тем более им стыдно «кривляться». А данное упражнение будет восприниматься ими как «кривлянье». Поэтому взрослый должен взять на себя активную роль и подавать ребенку пример. Кроме того, поскольку застенчивые дети обычно рады побыть в роли артистов (конечно, когда убеждаются, что у них это выходит). Сначала играйте вдвоем. Затем, когда он уже будет без труда справляться с заданиями, вовлекайте в игру его друзей.

2. «Живая иллюстрация»

Возраст: с 5 лет

Цель: создание условий для развития умений изображать мимикой и жестами ход рассказа/стихотворения

Ход игры: _____

Один игрок читает стихотворение, а другой мимикой и жестами иллюстрирует описываемые события и эмоции. Учите ребенка постепенно улавливать и передавать тонкие оттенки чувств.

Если игроков несколько, то можно ввести элемент соревновательности. Пусть ведущий оценивает выступления и награждает победителей. Но, естественно, взрослый не должен забывать об основной цели игры и поощрять застенчивого ребенка даже, если он окажется не на высоте. Ваша задача в данном случае — психокоррекция, а не установление справедливости.

Для этой игры идеально подходят стихи А. Барто. У нее очень много стихотворных жанровых зарисовок, точно передающих разнообразные детские переживания и окрашенных мягким юмором, который часто оказывается для нервных детей целебней любых. Малышам больше подойдут стишки типа «Мишка», «Бычок», «Мячик». Детям постарше - «Обида», «Любочка», «Сонечка», «По дороге в класс» и многие другие.

3. «Изобрази животное»

Возраст: с 4 лет

Цель: создание условий для раскрепощения детей и развития умения изображать животных, показывая их основные черты

Ход игры:

Эта игра используется многими специалистами. Детей просят пантомимически показать различных зверей и птиц. Тут важно учитывать два момента. Во-первых, надо постараться создать обстановку безудержного веселья, чтобы каждое выступление встречалось взрывом хохота и аплодисментами, а во-вторых, не давать слишком трудных заданий. Старайтесь выбирать животных с яркими отличительными признаками и легко узнаваемыми повадками. Обязательно обсуждайте потом с детьми, какой характер у показанного животного.

4. «Где мы были — мы не скажем, а что делали - покажем»

Возраст: с 5 лет

Цель: создание условий для развития у детей умения изображать ситуацию с помощью мимики и жестов.

Ход игры: _____

Задача этой распространенной детской игры — без слов показать какое-либо действие. Если ребят много, можно разделить на две команды. Одна показывает, другая отгадывает. Затем они меняются местами.

5. «Пантомимические сценки»

Возраст: с 5 лет

Цель: создание условий для развития у детей умения изображать ситуацию с помощью мимики и жестов.

Ход игры: _____

Ведущий вкратце обрисовывает ситуацию, а ребенок (или несколько детей, распределивших между собой роли) изображают ее пантомимой. Ситуации должны быть несложными и эмоционально окрашенными.

Например,

- Мальчик катается на коньках. Падает. Хочет заплакать, но сдерживается, вспомнив о том, что мальчику следует быть мужественным, и даже улыбается. Хотя и с трудом.

- Ребенок замечает на тарелке фрукт. Осторожно оглядывается: не видит ли его мама, а то она будет сердиться, ведь мама разрешает ему есть фрукты только после обеда. Он сует кусочек фрукта в рот и кривится - оказывается, на тарелке лежал лимон. (Сыграйте маму, а затем поменяйтесь ролями с ребенком. Чем больше ролей переиграет застенчивый ребенок, тем лучше).

- Драчун замахивается на другого ребенка. Тот сначала пугается, хочет убежать, но потом собирается с духом и дает ему сдачи. Драчун плачет.

- Ребенок выходит во двор и видит играющих детей. Сначала он не решается подойти к ним, но потом все-таки подходит и знакомится (без слов, только жестами).

- Девочка гуляет по лесу, собирает грибы, разглядывает деревья, восхищается красивыми цветами. Потом чуть не наступает в муравейник. Стряхивает ползающих по ноге

муравьев. Ой! Муравей укусил ее. Больно! (Можно предложить ребенку самому продолжить эту историю).

6. «Через стекло» (игра, предложенная Н. Кухтиной)

Возраст: с 6 лет

Цель: создание условий для развития у детей умения изображать фразу, просьбу с помощью мимики и жестов.

Ход игры:

Представьте себе, что вы общаетесь с кем-то через звуконепроницаемое стекло и должны без слов, пантомимой передать ему какое-либо сообщение. Например, «Ты забыл надеть шапку, а на улице очень холодно», «пойдем купаться, вода сегодня теплая», «принеси стакан воды, я хочу пить» и т.п. Можно угадывать сообщение и получать за это очки, а можно, наоборот, выполнять задание ведущего. В таком случае он должен оценить, правильно ли передан жестами смысл его слов. Как и другие подобные игры, эта, кроме всего прочего, развивает сообразительность.

7. «Путешествие внутрь себя»

Возраст: с 5 лет (не более 3 минут)

Цель: создание условий для развития телесного внимания.

Ход игры:

1. Упражнение выполняется с закрытыми глазами.
2. По команде ведущего «Тело!» участники сосредоточивают внимание на своем теле, по команде «Рука!» — на правой руке.
3. Затем идет последовательное сосредоточение на кисти правой руки — по команде «Кисть!», на указательном пальце — по команде «Палец!» и, наконец, на кончике пальца — по команде «Кончик пальца!».
4. Интервал между командами может составлять от 10 секунд до 2 минут (в зависимости от владения участниками своим телесным вниманием).

После окончания ведущему расспросить членов группы о том, справился ли каждый из них с заданием, как им это удалось и с какими трудностями они столкнулись.

8. «Клешня»

Возраст: с 5 лет

Цель: создание условий для развития чувства партнерства.

Ход игры:

В основу этого упражнения положен принцип работы игрового автомата, пользующегося большой популярностью даже среди взрослых.

1. Группа разбивается на пары.
2. Один из участников закрывает глаза и складывает руку в «клешню» из двух, трех, четырех или пяти захватывающих пальцев.
3. Другой кладет на стул один или несколько предметов. Его задача — с помощью «клешни», послушно выполняющей все его указания, захватить предмет и переложить его на другой стул.

4. «Клешня» устроена так, что может перемещаться во всех направлениях, сохраняя ориентацию перпендикулярно к поверхности стула, а также сводить и разводить пальцы.

Примечания:

В простейшем варианте игры обладателю «клешни» отводится роль не заинтересованного в исходе задания «робота», способного лишь к механическому выполнению команд своего оператора («От себя!»— «На себя!», «Вправо! — Влево!», «Вверх! — Вниз!», «Захватить!»— «Разжать!», «Стоп!»).

При таком распределении обязанностей упражнение «работает» преимущественно на «оператора»: именно у него мобилизуется способность к чувствованию, так как для успешного проведения нужных манипуляций он должен ощущать «клешню» почти как свою собственную руку

9. «Зеркало»

Возраст: с 5 лет

Цель: создание условий для раскрепощения

Ход игры: _____

Уменьшить стеснительность помогает упражнение «Зеркало». Оно проводится в паре. Один участник должен зеркально повторять движения своего партнера. Или можно поиграть в скульптора: «вылепить» из партнера скульптуру так, чтобы другие могли понять замысел. В паре можно выполнить и еще одно упражнение: внимательно разглядеть партнера, запомнить, как можно больше деталей и, отвернувшись, описать внешность друг друга. Выполняя эти упражнения, дети тесно контактируют, что снимает комплексы в общении.

10. «Скульптуры»

Возраст: с 6 лет

Цель: создание условий для развития памяти, фантазии и раскрепощения.

Ход игры: _____

Ребенок отворачивается от других участников, которые в это время принимают какую-нибудь позу и замирают. Затем он должен обернуться и запомнить позу каждого, а потом снова отвернуться. В это время участники делают одно изменение в своей позе. В итоге ребенок должен отгадать, что же изменилось, и вернуть «скульптуру» в исходное положение, а в конце еще дать ёмкое название позе участников. Опыт показывает, что если сначала позы простенькие и «закрытые», то с каждым новым ходом игры они становятся все более открытыми, изощренными, смешными.

Игры и упражнения для раскрепощения речи перед камерой

1. «Расскажи мне сказку»

Возраст: с 5 лет

Цель: создание условий для развития фантазии и раскрепощения речи.

Ход игры: _____

Подберите любые предметные картинки, 20-30 штук. Разложите их на столе перед ребенком и предложите сочинить сказку. Каждый играющий берет изображение и сочиняет одно-два предложения, используя выбранное изображение. Следующий выбирает другую карточку и продолжает историю, «вплетая» в сюжет новое изображение. Игра продолжается до тех пор, пока картинки не закончатся.

2. «Школа поэтов»

Возраст: с 5 лет

Цель: создание условий для развития фантазии, раскрепощения речи, обогащение словарного запаса.

Ход игры: _____

Попросите ребенка придумать как можно больше риф к какому-нибудь слову. Если он хорошо справится с этим заданием, то игру можно немного усложнить и попробовать сочинить короткие веселые стишки (с парой рифмующихся слов).

3. «Небылицы»

Возраст: с 5 лет

Цель: создание условий для развития фантазии, раскрепощения речи, обогащение словарного запаса.

Ход игры: _____

Пусть ребенок расскажет вам о том, чего не бывает на самом деле. Полезно фантазировать про сказочные миры, космос. Динозавров. Подойдет любая тема, которая не связана с непосредственным опытом будущего школьника. Эта веселая игра — отличное упражнение для развития речи и воображения.

Еще вариант использования данной игры в картинках: покажите ребенку картинку, где все наоборот, пусть ребенок исправит ситуацию и расскажет, как должно быть.

4. «Все-все-все»

Возраст: с 5 лет

Цель: создание условий для развития фантазии, раскрепощения речи, обогащение словарного запаса.

Ход игры: _____

Нужно выбрать одну тему и попробовать вспомнить все слова, связанные с ней. Можно предложить перечислить всех насекомых, грибы, сказочных принцесс, предметы одежды или обуви.

5. «Какой бывает?»

Возраст: с 5 лет

Цель: создание условия для умения подбирать признаки к предмету, обогащение словаря прилагательными

Ход игры:

Взрослый спрашивает: «Каким бывает яблоко?», ребенок называет признаки к названному предмету: «круглое, красное, сладкое, кислое, гладкое, твёрдое»; «Какой бывает котёнок?» - «Маленький, пушистый, ласковый, добрый»

6. «Кто больше?»

Возраст: с 5 лет

Цель: создание условий для развития умения согласовывать числительное «один» с существительными; личные местоимения 3-го лица с существительными; обогащать словарь.

Ход игры:

Назвать как можно больше слов, относящихся к данному действию.

Лексический материал:

- плывет (корабль, лодка, пароход, катер);
- летит (самолет, парашют, вертолет, птица, воздушный змей.);
- едет (поезд, автомобиль, пассажир);
- волнуется (море, река, мама, папа);
- собирает (урожай, гостей).

К каждому названному существительному сначала подобрать соответствующее местоимение (он, она, оно, они, затем – числительное (один, одна, одно, одни).

7. «Найди точное слово»

Возраст: с 5 лет

Цель: создание условия для умения называть предмет, его качества и действия, обогащать словарный запас.

Ход игры:

- Узнай, о каком предмете я говорю: «Круглое, сладкое, румяное — что это?» (Предметы могут отличаться друг от друга не только по вкусу, но и по величине, цвету, форме).

- Дополни другими словами то, что я начну: снег белый, холодный (еще какой). Сахар сладкий, а лимон (кислый). Весной погода теплая, а зимой (холодная).

- Назови, какие вещи в комнате круглые, высокие, низкие.

- Вспомни, кто из животных как передвигается. Ворона (летает), рыба (плавает), кузнечик (прыгает), уж (ползает). Кто из животных как голос подает? Петух (кукарекает), тигр (рычит), мышь (пищит), корова (мычит).

8. «Из чего сделано?»

Возраст: с 5 лет

Цель: создание условий для развития умения образовывать относительные прилагательные.

Ход игры:

- Варенье из клубники-это какое варенье? Ребенок: Клубничное варенье
- Сок из апельсина- это какой сок? Апельсиновый сок
- Компот из яблок – это какой компот? Яблочный компот
- Дом из кирпича- это какой дом? Кирпичный дом
- Ваза из стекла-это какая ваза? Стеклянная ваза
- Стол из дерева-это какой стол? Деревянный стол и т. д.

9. «Что будет?..»

Возраст: с 5 лет

Цель: создания условий для развития умения у детей грамматически правильно строить предложения.

Ход игры:

Взрослый предлагает придумать как можно более полные и оригинальные ответы на поставленные вопросы.

Варианты вопросов.

- Что будет, если Буратино научится летать?
- Что будет, если исчезнут все книги?
- Что будет, если ты попадешь в сказочный город?
- Что будет, если ты научишься читать и писать?
- Что будет если у тебя появится волшебная палочка? И т. п.

10. «Кто больше знает»

Возраст: с 5 лет

Цель: Создание условий для обогащения словарного запаса детей, развития креативности, находчивости.

Ход игры:

Игровое правило. Вспомнить и назвать, как один и тот же предмет может быть использован.

Игровое действие. Соревнование – кто больше назовёт, как можно использовать предмет.

Дети вместе с воспитателем садятся на стулья (на ковёр) в кружок. Воспитатель говорит: — У меня в руках стакан. Кто скажет, как и для чего его можно использовать?

Дети отвечают:

— Пить чай, поливать цветы, измерять крупу, накрывать рассаду, ставить карандаши.

— Правильно, — подтверждает воспитатель и, если нужно, дополняет ответы ребят. Теперь давайте поиграем. Я буду называть различные предметы, а вы вспомните и назовите, что с ними можно делать. Постарайтесь сказать, как можно больше. Воспитатель заранее подбирает слова, которые он предложит детям во время игры.

Упражнения для релаксации детей

1. «Саморасслабление»

Цель: саморасслабление, снятие напряжения.

Дети отдыхают лёжа на ковре, под спокойную музыку. Через 4 — 5 минут музыка постепенно смолкает.

«Мы спокойно отдыхаем,

Сном волшебным засыпаем...

Хорошо нам отдыхать... (пауза)

Но, пора уже вставать!

Крепче кулачки сжимаем,

Их повыше поднимаем. Подтянулись! И друг другу улынулись! Встаём!».

2. Упражнение «Плывём в облаках».

Цель: саморасслабление, снятие напряжения.

Звучит спокойная музыка. Педагог медленно произносит слова:

«Лягте и займите удобное положение. Закройте глаза. Дышитесь легко и медленно. Вообразите, что вы находитесь на природе в прекрасном месте. Сегодня необыкновенно хороший день. Вам тепло и вы чувствуете себя хорошо. Вы абсолютно спокойны.

Вы лежите и смотрите вверх на облака – большие, белые, пушистые облака, в прекрасном синем небе. Дышите свободно. Во время вдоха вы начинаете мягко подниматься над землёй и медленно, мягко поднимаетесь вверх, навстречу большому пушистому облаку. Вы поднимаетесь ещё выше на самую верхушку облака и мягко утопаете в нём. Теперь вы плывёте на вершине большого пушистого облака. Ваши руки и ноги свободно раскинуты в стороны, и вы плывёте на самом большом и мягком облаке из тех, что можно сейчас видеть на небе. А, теперь нам пора спускаться обратно на землю...Скажите про себя, своему облаку и оно плавно и мягко поплывёт всё ниже и ниже, пока не достигнет земли...».

3. «Горошина»

Цель: расслабление мышц языка.

Язык прижимается к щеке и надавливает на неё, как будто за щекой спрятана горошина. Языку неудобно быть в таком положении, и мы возвращаем его на место. Он расслабился, отдыхает.

4. «Волшебный сон»

Цель: саморасслабление, снятие напряжения.

Звуковое сопровождение упражнения «Ночная симфония». Дети ложатся на мягкое напольное покрытие.

Ложитесь удобно, так, чтобы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Начинается волшебный сон.

Реснички опускаются...

Глазки закрываются...

Мы спокойно отдыхаем, (2раза)

Сном волшебным засыпаем.

Дышится легко, ровно, глубоко.
Наши ручки отдыхают...
Ножки тоже отдыхают...
Отдыхают, засыпают... (2раза)
Шея не напряжена
И расслабленна...
Губы чуть приоткрываются,
Все чудесно расслабляется. (2раза)
Дышится легко, ровно, глубоко.
Мы спокойно отдыхали,
Сном волшебным засыпали.
Хорошо нам отдыхать!
Но уже пора вставать!
Крепче кулачки сжимаем
И повыше поднимаем.
Потянуться! Улыбнуться!
Всем открыть глаза и встать!

5. «Танцующие руки»

Цель: если дети не спокойны и расстроены, эта игра даст детям (особенно горячечным, беспокойным) возможность прояснить свои чувства и внутренне расслабиться.

«Разложите большие листы оберточной бумаги (или старые обои) на полу. Возьмите каждый по 2 мелка. Выберите для каждой руки мелок понравившегося вами цвета. Теперь ложитесь спиной так, чтобы руки, от кисти до локтя, находились над бумагой. Иными словами, так, чтобы у детей был простор для рисования. Закройте глаза, и, когда начнется музыка, вы можете обеими руками рисовать по бумаге. Двигайте руками в такт музыки. Потом вы можете посмотреть, что получилось» (2-3 минуты).» Игра проводится по музыку.

6. «Замедленное движение»

Цель: саморасслабление, снятие напряжения.

Дети садятся ближе к краю стула, опираются о спинку, руки свободно кладут на колени, ноги слегка расставляют, закрывают глаза и спокойно сидят некоторое время, слушая медленную, негромкую музыку:

Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать.
Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать.
Есть у нас игра такая – очень легкая, простая.
Замедляется движение, исчезает напряжение.
И становится понятно – расслабление приятно!

7. «Отдых на море»

Цель: саморасслабление, снятие напряжения.

Звуковое сопровождение упражнения: «Шум прибоя». Дети ложатся на мягкое напольное покрытие.

«Ложитесь удобно, так, чтобы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Представьте, что мы находимся на берегу огромного синего моря. Мы лежим на мягком теплом песочке... Вам тепло и приятно...

Теплые легкие лучики солнышка нежно гладят вас по лицу, ручкам, ножкам, по животу... Дышим глубоко, ровно, легко... Теплый ласковый ветерок обдувает все тело легкой свежестью. Нам тепло и приятно...

Лучики теплого солнышка скользят по нашей коже, приятно согревая ее. Мы спокойно отдыхаем и засыпаем... Дышим глубоко, ровно, легко...

Хорошо вы отдыхали, отдыхали, отдыхали,

Хорошо вам отдыхать? Но уже пора встать!»

Подтянуться, улыбнуться, всем открыть глаза и встать!

8. «Солнечные зайчики»

Цель: саморасслабление, снятие напряжения.

Звуковое сопровождение упражнения «Лесные звуки». Дети ложатся на мягкое напольное покрытие.

«Ложитесь удобно, так, чтобы ваши ручки и ножки отдыхали и закрывайте глазки. Представьте, что мы с вами отдыхаем на лесной полянке. Мы лежим на мягкой теплой траве, а с неба нам улыбается солнышко. Оно посылает нам свое тепло и ласково касается лучиками. А вместе с лучиками к нам прилетели озорные солнечные зайчики. Один зайчик прыгнул нам прямо на носик, он дарит нам радость и улыбку. Давайте очень аккуратно погладим его, чтобы не испугать зайчика. С носика зайчик прыгнул на щеку и подарил нам тепло и спокойствие, погладьте его тихонечко. Зайчику нравятся наши прикосновения. Он посидел еще немного на щеке и прыгнул нам на животик. Вы понравились солнечному зайчику и он подарил нам свою ловкость и силу. Давайте поблагодарим зайчика и нежно погладим его. Пришло время прощаться с солнечными зайчиками, помашите им рукой, откройте глазки и улыбнитесь друг другу.»

9. «Снежная баба»

Цель: саморасслабление, снятие напряжения всего тела.

Дети представляют, что каждый из них снежная баба. Огромная, красивая, которую вылепили из снега. У нее есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и она стоит на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и снежная баба начинает таять. Далее дети изображают, как тает снежная баба. Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Снежная баба превращается в лужицу, растекшуюся по земле.

10. «Слепой танец»

Цель: развитие доверия друг к другу, снятие излишнего мышечного напряжения

«Разбейтесь на пары. Один из вас получает повязку на глаза, он будет «слепой». Другой остается «зрячим» и сможет водить «слепого». Теперь возьмитесь за руки и потанцуйте друг с другом под легкую музыку (1-2 минуты). Теперь поменяйтесь ролями. Помогите партнеру завязать повязку.»

В качестве подготовительного этапа можно посадить детей попарно и попросить их взяться за руки. Вот кто видит, двигает руками под музыку, а ребенок с завязанными

глазами пытается повторить эти движения, не отпуская рук, 1-2 минуты. Потом дети меняются ролями. Если тревожный ребенок отказывается закрыть глаза, успокойте его и не настаивайте. Пусть танцуют с открытыми глазами.

По мере избавления ребенка от тревожных состояний можно начинать проводить игру на сиде, а двигаясь по помещению.

Информационные источники

1. <https://infourok.ru/relaksacionnie-uprazhneniya-dlya-detey-1919933.html>
2. <https://psychbook.ru/418833a-stsenicheskaya-rech-dlya-detey-uprajneniya-po-stsenicheskoy-rechi-dlya-detey>
3. <https://infourok.ru/igri-i-uprazhneniya-napravleniye-na-razvitiye-rechi-detey-let-3719132.html>
4. <https://nsportal.ru/shkola/obshchepedagogicheskie-tehnologii/library/2019/11/14/igry-na-raskrepostchenie-i-razvitiye>
5. https://aif.by/teddy/rastim_oratorov_kak_raskrepostit_detey_na_publichnyh_vystupleniyah
6. <https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-uprazhneniya-na-raskrepostchenie-puteshestvie-vnutr-sebya-3936148.html>
7. <https://zen.yandex.ru/media/zenmag/kak-vesti-sebia-pered-kameroi-sovety-aktera-i-trenera-po-oratorskomu-masterstvu-5e26a200f73d9d00af63dfd0>
8. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/razvitiye-rechi/2016/04/20/igry-i-uprazhneniya-dlya-razvitiya-svyaznoy-rechi-detey>
9. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2018/12/16/relaksatsionnye-uprazhneniya-s-detmi>
10. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/razvitiye-rechi/2019/02/25/igry-i-uprazhneniya-dlya-razvitiya-svyaznoy-rechi-detey>