

K.S.Stanislavskij, ktorý sa venoval práci herca, prikladá veľký význam úplnému uvoľneniu – telesnému aj duševnému. Hovorí: „Svalové napätie ruší duševnú prácu a prežívanie. Kým trvá fyzické napätie, nemožno hovoriť o normálnom prežívaní roly. Treba sa učiť svalové napätie uvoľňovať a kontrolovať stav uvoľnenia. Toto sebaopozorovanie a uvoľňovanie napätia sa musí stať mechanickým návykom, a to nielen na vyučovaní, ale i v bežnom živote.“ (Stanislavskij, 1997)

I. Cvičenia na uvoľnenie a rozhriatie:

Na babu:

Vyčítankou si určíme, kto má babu – bude naháňať. Treba si dohodnúť podmienky, ktoré sa musia dodržať – budeme sa naháňať pomaly alebo rýchlo, ako medvede, roboty, myšky... prípadne štvornožky? Babu dávame ďalšiemu dotykom – môžeme si opäť určiť, na ktorú časť tela.

Anglická baba – keď dostanete babu, musíte si chytiť tú časť tela a naháňať týmto spôsobom – ak ste schopní pohybu ☺.

Baba „ksichta“ – baba vás nesmie chytiť, ak tesne pred ňou znehybniete a vystrúhate grimasu, ktorú zafixujete. Vyslobodiť z tejto polohy vás môže iný hráč, tým že sa pri vás zastaví, pohladí vás nežne po líci a povie: „Ty moja malá príšerka!“ – zatiaľ ho baba môže chytiť, teda si musí rozmyslieť, či mu kamarát stojí za to, aby stratil slobodu.

Podliezavá baba – keď sa k vám baba blíži, zostaňte stáť ako socha v stoj rozkročnom. Vyslobodiť vás môže ten, kto vás podlezie, pričom mu samozrejme zase hrozí nebezpečenstvo, že ho baba zatiaľ chytí.

Bacil Cecil

Jeden z vás je bacil, ktorý šíri choroby (určíme dopredu, akým spôsobom – fúknutím, dotykom, zvukom.) Choroby môžu byť rôzne – žmurkavka, trasľavka, smradľavka, mľaskavka, plakavka a podobne. Bacil sa šíri dovtedy, kým chorobu nedostanú všetci. Vtedy hru stopneme, hráči znehybnjú a príde ďalší bacil. Choroby striedame, prípadne kombinujeme (k jednej chorobe sa pridá tá druhá atď.)

Nakoniec sa porozprávajte o tom, s ktorou z týchto chorôb by ste boli ochotní 2 týždne existovať, s ktorou by ste mohli chodiť do školy, s ktorou by vás nepustili napr. do kina a prečo. Môžete spolu aj hľadať liečbu – slovom, pohybom, dotykom, zvukom?

Kráľ nie je doma

Skupinka detí šantí v kráľovstve, pretože kráľ nie je doma. Každý si zvolí nejakú činnosť podľa vlastného uváženia – môžu skákať cez gumu, hrať naháňačku, schovávačku, spievať, kričať, rozprávať, hrať na bubon, triangel, či iný hudobný nástroj.

Jedno z detí (u menších to môže byť učiteľka) je v kúte a má v ruke palicu (ako kráľovské strážne). Kedy chce, vojde do deja, buchne palicou o zem a zvolá: „Kráľ je doma!“ – deti musia ihneď stíchnuť a začať sa venovať činnostiam, ktoré kráľa nebudú vyrušovať – čítať, hrať šach, písať list, vyšívať a podobne. Nesmú spať, ani len tak nečinne sedieť. Stráž potom opäť buchne palicou o zem a zvolá: „Kráľ nie je doma!“ – deti opäť môžu šantiť. Postup niekoľkokrát opakujeme.

Trpaslíček:

Deti stojace jeden za druhým utvoria rad, chytia sa za plecia a kráčajúc dopredu (môžu sa spojiť do kruhu) začnú spievať pieseň: „*Cez plôtky, cez záhradky, ide trpaslíček krátky. Kamže ideš, ty maličký? Idem k svojej trpasličke: šabadaba dab, dibi dibi dab, šabadaba dab dibi dibi dab, šabadaba dab dibi dibi dab, idem k svojej trpasličke - stop*“. Všetci zastanú a učiteľka (u starších to môže byť jeden zo žiakov) sa pýta:

Sú palce vpredú? Deti zakričia **Nieeee..** a učiteľka povie: **Tak ich dajme dopredu!** S palcami vpredú sa hra opakuje. Po skončení piesne sa učiteľka opýta: **Sú palce vpredú?** Deti zakričia **Áno!** a učiteľka sa pýta: **A sú kolena pokrčené?** Deti zakričia **Nieeee..** a učiteľka povie: **Tak ich pokrčme!** Hra sa opakuje s pokrčenými kolenami a palcami vpredú. Na **STOP!** učiteľka v každom kole pridá ďalšiu úlohu, napr. **Je hlava zaklonená/ naklonená nabok? Je chytené ucho, nos, koleno...?** až kým to deti zvládajú.

Všetko vyzvoňte:

Pochytajte sa za ruky a vytvorte hada. Zatvorte oči. Vedúci skupiny vás každého postupne odpojí a zavedie na nejaké miesto v miestnosti, kde vás nikto nebude rušiť. Tu môžete stene pred vami „vyzvonit“ – prostredníctvom slov „bim-bam“ všetko, čo vás v živote trápi, problémy, s ktorými sa potýkate, všetko, čo vás dnes našťvalo... Keď všetko zo seba dostanete, otvorte oči a uvoľnení sa zapojte do práce v skupinke.

II. Cvičenia na sústredenie, koncentráciu:

Cvičenia na sústredenie môžeme podfarbiť hudbou, obrázkami alebo príbehom... Ale tiež sem môžeme zaradiť cvičenia plné dynamiky a pohybu, ktoré vôbec nemusia byť vážne, ale hravé.

Sú zamerané na zapájanie našich piatich zmyslov – pravidelné a vedomé uplatňovanie pozornosti prostredníctvom nich nám pomôže dokázať sa sústrediť automaticky, vždy keď to budeme potrebovať.

Pozerať sa prstami:

1. variant: do vrečka od topánok dáme rôzne predmety a žiaci hmatom zvonka skúšajú zistiť, čo všetko sa vo vrečku nachádza. Veci zapisujeme na papier a nakoniec vrečko vysypeme a zistíme, koľko vecí sme uhádli.

2. variant: stojíme v rade vedľa seba a poza chrbát si posúvame predmet. Na konci ho prevezme učiteľka a všetci povedia čo to bolo. Môžeme sa venovať aj vlastnostiam – aký bol ten predmet? Studený, kovový, hranatý, príjemný, malý... a pod.

Zakryte si uši:

Sadnite si do kruhu a určite si vodcu. Vodca si zakryje rukami obe uši. Jeho sused z ľavej strany si zakryje pravou rukou pravé ucho a sused z pravej strany si zakryje ľavou rukou ľavé ucho. Takže uši, ktoré priamo susedia s vodcom, sú zakryté. V momente, keď si hráči zakryjú uši, vodca dá dole ruky a ukáže na nového vodcu. Ten si čo najrýchlejšie musí zakryť obe uši a hráči sediaci vedľa neho, si zakryjú ucho, ktoré s vodcom priamo susedí. Hra pokračuje v rýchлом tempe, hráč, ktorý nestihne pohotovo reagovať, vypadáva z kruhu.

Lopty:

Vytvorte kruh a vezmite si jednu loptu. Dohodnite sa na presnom poradí, kto bude komu loptu hádzať. Keď si zvyknete na ustálené poradie, pridajte druhú, tretiu loptu...až kým sa na ne dokážete sústrediť. Namiesto lopty môžete použiť aj čiapky, rukavice, alebo pokrčený papier.

III. Tvorivé cvičenia:

Farby

Deti sedia v kruhu so zatvorenými očami. Učiteľ je v strede a menuje jednotlivé farby, pričom si každé dieťa vytvorí v mysli predstavu na tú-ktorú farbu. Koho kolena sa dotkne, ten svoju predstavu vysloví nahlas (príklad: žltá – citrón, čierna – smrť, modrá - more a pod.)

Dvaja v jednom

Deti vytvoria dvojice. Jeden z dvojice stojí vpredu a má ruky za chrbtom. Druhý sa postaví zaňho, čelo si oprie o jeho chrbát a ruky mu popod pazuchy prevlečie dopredu. Úlohou predného (ktorého vidíme) je rozprávať príbeh, používať mimiku tváre, pohybovať nohami, bokmi, hlavou - okrem rúk, ktoré má za chrbtom. Druhý z dvojice (ktorého nevidíme) má za úlohu gestami rúk dopĺňať jeho rozprávanie.

Príbeh si dieťa môže spontánne vymýšľať, alebo ho dvojica môže mať vopred dohodnutý, tak aby ho ostatní nepoznali.

Tlmočník

Vytvoríme kruh. Jeden v strede bude pohybom vyjadrovať, čo sa mu prihodilo, ostatní to budú transformovať do reči – budú tlmočníci.

Rythmus

Sedíme v kruhu a ťukáme rukami, prstami o zem alebo svoje nohy. Pritom hovoríme verše. Začneme veršom: „Ťuki ťuki na vráta“. Postupne každý hráč pridá jeden verš, pričom musí zopakovať verše predtým. Všetci sa snažíme udržať rytmus. Príklad: „Ťuki ťuki na vráta, koza ťahá káčatá. Ťuki ťuki na vráta, utiekla mi kravata“... (Nebojte sa nezmyslov, dôležitý je rytmus!)

Dabing

Dvaja hráči rozvíjajú príbeh – bez slov, ale otvárajú ústa akoby rozprávali. Dvaja ďalší, ktorí nevedia, aký príbeh sa odohráva, budú akože v dabingu – určia si, kto ktorej postave prepožičia svoj hlas.