

28.04.

1 час

- Повторить слова своей роли в спектакле. Сделать видеоотчет.

2 час

- Придумать и нарисовать декорации к сказке «Кошкин дом», основываясь на своем представлении сцены.

02.05.

1 час

Выполнить упражнения по психогимнастике: "Война и мир", "Я похож на...", "Почувствовать другого".

2 час

Выполнить упражнения для развития сенсорного внимания:

1. Включите любимую передачу, фильм, выступление. Внимательно следите за движениями героя и повторяйте их. Но делать это нужно в зеркальном отражении: когда у актера поднята правая рука, вы поднимаете левую, когда он склоняет голову налево, вы повторяете направо.
2. Придя в парк или кафе, наблюдайте за случайными прохожими или другими посетителями. Бросьте быстрый взгляд на любого из них и закройте глаза. У вас в памяти остался образ, первое впечатление. Постарайтесь его «оживить». Куда идет этот человек? Кого он ждет? Какая музыка играет в его наушниках? Он пишет сообщение или читает новости со своего телефона?
3. Включите любимую музыку. При прослушивании старайтесь определять партии различных инструментов, особенности их звучания, смены.
4. Сидя в помещении, откройте окно и по доносящимся звукам составьте в воображении картину происходящего. Если вы на работе, не отвлекайтесь на шум офиса. Закройте окно. Прислушиваясь к звукам, которыми наполнен кабинет, или которые доносятся из соседнего офиса, коридора, также представьте происходящее.
5. Как альтернативный вариант можно включить фильм, который вы раньше не видели, а самому уйти в другую комнату или сесть так, чтоб не видеть экран, а только слышать. На основе этого воссоздать происходящие события.
6. Для тренировки осязательного внимания можно попробовать отделить 1 волосок от пряди волос, используя при этом пальцы одной руки.
7. Попросите кого-нибудь спрятать под скатерть стола различные небольшие предметы – ключ, мелочь, исписавшийся карандаш и т. д. Ваша задача: на ощупь определить, что именно находится под скатертью.

8. Всегда и везде старайтесь чувствовать разные запахи. Не только духи прохожих или горячую выпечку в магазине, но и «особенные» запахи: весны, приближающейся грозы и дождя, сырости подвала, лиственного леса, скошенной травы.
9. Уделяйте окружающим вас запахам чуть более внимания, чем всегда. Анализируйте их, представляйте, как и откуда они распространяются, что служит их источником. Сосредоточьтесь на всех ощущениях, которые они у вас вызывают: аппетит, раздражение, отвращение.
10. Зрительное внимание и память хорошо развивают специальные игры. [Вот одна из них.](#)