

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

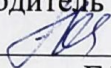
Министерство образования Иркутской области

Управление образования администрации Тайшетского района

Муниципальное казенное образовательное учреждение средняя

общеобразовательная школа № 16 города Бирюсинска

РАССМОТРЕНО
Руководитель ШМО




Ефимова Г.В.

Протокол № 2 от «29» 08.
2023 года

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР:



Ефимова Г.В.

Протокол № 2 от «30»
08. 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор:



Мусифулина М.Ш.

Приказ № 235 от «30» 08
2023 г.

дополнительная общеразвивающая программа

**художественной направленности
«Шоу-Театр Фейерверк»**

Адресат программы:

для детей от 7 до 17 лет

Срок реализации: 3 года

Уровень: базовый

Разработчик программы:

Сташкевич Надежда

Алексеевна,

педагог дополнительного
образования

МКОУ СОШ №16 города

Бирюсинска

город Бирюсинск, 2023 год

Содержание программы

1. Пояснительная записка	Стр. 2
2. Содержание программы.....	Стр. 4
3. Планируемые результаты	Стр.15
4. Учебный план	Стр.17
5. Оценочные материалы	Стр. 30
6. Методические материалы	Стр. 31
7. Список литературы	Стр.121
8. Календарный учебно-тематический план	Приложение

Пояснительная записка

Программа «Шоу-Театр» разработана в соответствии с

1. Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
 2. Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 года № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
 3. Приказом Мин просвещения России от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
 4. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей».
 5. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015 г. № 729-р «О плане мероприятий на 2015-2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей, утверждённой распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года №1726-р».
 6. Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учётом их особых образовательных потребностей (письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 марта 2016 г. №641/09).
 7. Письмом Минобрнауки России от 21.06.2017 г. № 07-ПГ-МОН-25486 «По вопросу разработки адаптированных образовательных программ».
 8. Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации № Р-93 от 09.09.2019 г. «Об утверждении примерного положения о психолого-педагогическом консилиуме образовательной организации».
 9. Положением о порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных программ МКОУ СОШ №16 г. Бирюсинска.
- Были использованы материалы программы «Шоу-Театр», автор Сташкевич Е.А., а также обобщён личный опыт.

Направленность программы - художественная.

Уровень: базовый.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы

Занятия по программе «Шоу-Театр» способствуют развитию не только творческих способностей обучающихся, но так же формируют и развивают игровую и коммуникативную культуру личности и его систему ценностей. Театральное творчество развивает память, формирует культуру устной и сценической речи, художественный вкус и в целом обогащает жизнь новыми яркими ощущениями. Работа в группе укрепляет «чувство локтя», ребенок ощущает свою необходимость, значимость в общем деле, свою индивидуальность в исполняемой роли, воспитывает в себе чувство ответственности и обязательности.

Отличительные особенности программы

В отличие от театральных студий академического плана, «Шоу-Театр» – это коллектив, целью деятельности которого является постановка сценического действия мощной эмоциональной и зрелищной силы воздействия на зрителя. В шоу - программах идёт интеграция нескольких видов искусства ведь Шоу-Театр – это не только вид театральной деятельности, требующей разносторонней подготовки по основам хореографии, пластики, пантомимы, актёрского мастерства, сценической речи, но и яркое, зрелищное действие с использованием современных компьютерных технологий, светового и сценического оборудования, которыми должны овладеть обучающиеся. Именно поэтому, дополнительная общеразвивающая программа "Шоу-Театр" может быть наиболее востребована в наши дни.

Адресат программы

Программа направлена на работу с детьми с разным уровнем способности, предполагает возраст школьников - от 7 до 17 лет. Принимаются все желающие, без предварительного отбора.

Количество детей в группе не должно превышать 10 человек.

В подгруппах от 3 до 7 обучающихся.

При подготовке сценических действий особой сложности целесообразно индивидуальное обучение с 1-3 учащимся.

При подготовке к массовым мероприятиям возможны совмещённые репетиции (обучающихся из нескольких групп), с занятиями в одно время.

Срок освоения программы - 3 года обучения, 102 недели, 27 месяцев.

Форма обучения – Очная.

Режим занятий:

- 1 год обучения- 2 раза в неделю по 1 учебному часу, перерыв между занятиями 10 минут;
- 2 год обучения – 2 раза в неделю по 1 учебному часу, перерыв между занятиями 10 минут;
- 3 год обучения – 2 раза в неделю по 2 учебных часа, перерыв между занятиями 10 минут, перерыв между занятиями 10 минут. Третий год обучения предполагает большую творческую практику, которая может быть реализована методом краткосрочных проектов, которые планируются в соответствии с запросом учреждения.

Основная цель: удовлетворение интересов и потребностей обучающихся в творческом и физическом развитии, помощь в самореализации, раскрытии и развитии способностей и талантов.

Цель программы –

Создавать условия для развития творческого потенциала и духовной культуры детей, приобщая их к сценическому искусству посредством малых театральных форм и театрализации с музыкальным оформлением (литературно-музыкальные композиции, тематические вечера, инсценировки, мини-спектакли).

Основные задачи: раскрытие творческих способностей школьников, формирование у них чувства вкуса и умения ценить прекрасное, формирование ценностного отношения к культуре; побуждение к здоровому образу жизни, воспитание силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых; оздоровление школьников, привитие им любви к своему краю, его истории, культуре, природе, развитие их самостоятельности и ответственности, формирование навыков самообслуживающего труда.

Задачи:

- развивать активный интерес к различным видам искусства;
- формировать умения и навыки сценического движения, речи, работы над художественным образом;
- содействовать формированию сценической и исполнительской культуры у членов творческого объединения;
- развивать творческие способности, возможности памяти, речи, воображения, логического и творческого мышления каждого ребенка;
- воспитывать гармонически развитую личность в процессе сотворчества и сотрудничества;
- содействовать формированию сплочённого, творческого коллектива, направленного на воплощение единой цели.

Объем программы - общее количество учебных часов, необходимых для освоения программы - всего 816 часов:

- 1 год обучения – 68 часов,
- 2 год обучения – 68 часов,
- 3 год обучения – 136 часов.

Содержание программы

1 год обучения

Раздел 1.

Актёрское мастерство -

Тема 1.1. Система К.С. Станиславского – теория: театр, как вид искусства.

Теория К.С. Станиславского «Я - в предлагаемых обстоятельствах».

Тема 1.2. Сценическое воображение - действие с воображаемыми предметами. Тренинги.

Тема 1.3. Сценическое внимание - теория: слуховое и зрительное внимание. Память на ощущения. Практика: упражнения на внимание и память.

Тема 1.4. Мышечная раскрепощенность - преодоление мышечных зажимов. Практика: упражнения на освобождение мышц.

Тема 1.5. Группировки и мизансцены - ощущение и распределение себя в сценическом пространстве. Темпо-ритм этюда, номера и т.д..

Тема 1.6. Развитие актёрской смелости и непосредственности – практика: упражнения на раскрепощения.

Тема 1.7. Действие в предлагаемых обстоятельствах - связь поведения и предлагаемые обстоятельства. Тренинги.

Тема 1.8. Органичность поведения - наблюдение за поведением человека в жизни, чтобы потом перенести на сцену. «Правда жизни».

Тема 1.9. Оценка факта, элемент действия – Построение событийного ряда.

Тема 1.10. Сценическое общение партнёров - общение и взаимодействие с партнером. Упражнения на общение, внимание, память.

Раздел 2.

Хореография и пантомима -

Тема 2. 1. Основы классического тренажа – развитие элементарных навыков координации движения. Постановка корпуса, ног, рук и головы на простейших упражнениях.

Тема 2.2. Ритмика – развитие чувства ритма по средствам музыкальности и переключения с одного ритма на другой.

Тема 2.3. Основы степа – изучение степового шага и рисунки степа.

Раздел 3.

Сценическая речь -

Тема 3.1. Строение речевого аппарата – теоретическое изучение строения голосо-речевого аппарата.

Тема 3.2. Дыхание – его виды и упражнения для развития.

Тема 3.3. Артикуляционная гимнастика - упражнения на гласные и согласные. Скороговорки. Речевой тренинг.

Тема 3.4. Дикция – упражнения для выработки чёткого, ясного, артикуляционно – точного произношения всех звуков.

Тема 3.5. Голосообразование - тренировочная работа над голосом. Вывод звука. Голосо-речевой тренинг.

Тема 3.6. Орфоэпия - Теория: содержание и понятие орфоэпии. Краткая история русской орфоэпии. Литературная норма и говор. Практика: упражнения, чёткое произношение не сложных скороговорок, чтение стихов.

Раздел 4.

Сценическое движение –

Тема 4.1. Стили и жанры в сценической пластике – теория: скульптурность тела в движении и статике, понятие мышечно-двигательный аппарат. Пластика как подспорье в постижении актерского мастерства. Практика: комплекс упражнений для формирования необходимой пластики актёра.

Тема 4.2. Общие двигательные навыки - общее развитие мышечно-двигательного аппарата актёра упражнениями. Практика: комплексные упражнения для развития мышечных групп спины, живота и ног: упражнения одиночные в статике; упражнения одиночные в динамике; парные упражнения.

Раздел 5.

Творческая практика –

Тема 5.1. Постановка этюдов - сценический этюд и его построение. Этюды на событие и оценку факта. Этюды на общение, воображение, память физических действий.

Тема 5.2. Постановка шоу – номеров - творческая практика, по постановке шоу-номеров.

Тема 5.3. Выстраивание спецэффектов – знакомство с современной сценической аппаратурой, изучение её возможностей и выстраивание спецэффектов.

Тема 5.4. Участие в массовых мероприятиях – план выхода на зрителя составляется с учётом плана массовых мероприятий МКУ ДО ДДТ.

2 год обучения

Раздел 1.

Актёрское мастерство –

Тема 1.1. Действие - основа сценического искусства – теория: наблюдения за предметами, явлениями природы, придуманными объектами, обладающими характеристиками реальных людей. Наблюдения за людьми, известными или с ярко выраженной характерностью (профессиональной, личностной).

Практика: этюды на общение со словами; Этюды к образу; «Фантазии»; «Пародии». Главное в таких этюдах – точная в деталях имитация, привычность и свобода движений. Работа над этой темой развивает актёрскую фантазию и тренирует способы внешней и внутренней выразительности обучающихся.

Этюды этой темы могут стать основой для создания концертной программы.

Тема 1.2. Сценическое внимание - на данном этапе обучения можно поговорить об усложнении упражнений на внимание. Для этого нам понадобятся теннисные мячи. Практика: упражнение с мячами. Предлагаемые упражнения, помогают удерживать внимание на объекте в течение более продолжительного времени, т. е. увлекаться объектом. Несмотря на то, что предлагаемые упражнения сами по себе не трудны, они почти никогда не удаются с первого раза, поэтому необходимо добиться их четкого выполнения. Групповое упражнение «Пишущая машинка», «Арифмометр», «Отстающие движения» и т.д..

Тема 1.3. Действие в предлагаемых обстоятельствах - *Прелюдия.*

Чтобы легче войти в круг «предлагаемых обстоятельств» на сцене, надо обязательно знать, что происходило с данным действующим лицом до изображаемого на сцене момента. Мы не можем приходить из неведомого пространства и уходить в него. Все то, что происходит до момента выхода актера на сцену, называется прелюдией. Практика: Упражнения:

Предложить нафантазировать прелюдии к только что сделанным упражнениям на предлагаемые обстоятельства. *Изменение предлагаемых обстоятельств* меняет наше отношение к предмету, меняет действие с этим предметом.

Упражнения: Действуйте с предметом «кресло» и т.д..

Тема 1.4. Оценка факта, элемент действия - анализ этюда, номера, интермедии, пьесы с определением событий или действенных фактов, их последовательности и взаимодействия. Практика: выполнение заданий и упражнений на развитие элементов действия: «Кругосветное путешествие», «Отгадай, где я», «Ощущения» «Перевоплощение» «Кого же выбрать?». Игры на превращения и т.д.

Тема 1.5. Сценическое общение партнёров – Практика: Работа по развитию органического непрерывного процесса общения. Упражнения (на физическое общение — то есть на органическое молчание), «Импровизация со словами» и т.д.

Раздел 2.

Хореография и пантомима –

Тема 2.1. Пластичность – теория: под пластичностью актёра, в первую очередь, подразумевают подвижность его психики, способность мгновенно воспринимать и отражать воздействие сценической среды и внутреннего самочувствия в темпо-ритмах отдельных действенных эпизодов. Такая пластичность создаёт правду жизни и лежит в основе общей выразительности актёра. Практика направлена на выработку и закрепление новых «правильных» двигательных навыков, осанки, походки, позы, жестов и т.д..

Тема 2.2. Стили и жанры в сценической пластике - Теория: объяснение темы. Понятие «пластика». Практика: упражнения на расслабление и напряжение; подвижность и выразительность.

Тема 2.3. Трюковая пластика - приёмы падений. Теория: объяснение темы. Объяснение правил выполнения падений. Практика: прыжки с приземлением на 1 и 2 ноги, прыжки с падением на бок, прыжки с препятствиями, падения вперёд, набок, назад; падение сверху и др. Пощёчина (сценическая) Теория: понятие сценическая пощёчина. Техники нанесения сценической пощёчины. Практика: Отработка пощёчины.

Тема 2.4. Основы степа - «чечётка» - это та же музыка, только исполняется она ногами. Практика: начинаем с изучения шагов и не сложных степовых рисунков.

Тема 2.5. Ритмика – Практика: ходьба и бег (со сменой размеров и темпов музыкального сопровождения): шаги: бытовой, лёгкий с носка (танцевальный), шаг на полупальцах; бег на полупальцах, бег с высоким подъёмом колена вперёд; подскоки. Повороты головы, наклоны головы.

Раздел 3.

Сценическая речь –

Тема 3.1. Строение речевого аппарата – Теория: строение голосо – речевого аппарата. Какие системы, механизмы входят в речевой аппарат.

Просмотр видео презентации; работа с карточками. Практика: опрос учащихся.

Тема 3.2. Дыхание – Теория: значение владения дыханием и голосом для актёра театра. Необходимость индивидуального подхода к работе над голосом каждого учащегося. Практика: постановка голоса и ряд упражнений для его освоения. Посыл звука.

Тема 3.3. Самомассаж мышц при дыхании - последовательная подготовка и разогревание органов и мышц, участвующих в голосообразовании.

Освоение нескольких приёмов массажа: гигиенический — поглаживающий и вибрационный — постукивающий. Практика: упражнения для самомассажа.

Тема 3.4. Носовое и смешанное диафрагмотичное дыхание – Теория: что такое диафрагма и почему необходимо её развивать. Практика: Комплекс упражнений на диафрагматичное дыхание.

Тема 3.5. Дикция – Практика: исправления дикционных недостатков, дикционный тренинг, в который входят следующие части:

1. Артикуляционная гимнастика (комплекс упражнений, развивающих подвижность мышц речевого аппарата).
2. Правила произнесения согласных звуков (артикуляционный уклад или положение языка, губ и челюстей во время произнесения того или иного звука).
3. Исправление «больных» звуков (с чего начинать работу по исправлению своего недостатка и как закреплять правильные навыки произнесения).
4. Усложнённый дикционный тренинг для совершенствования речи (таблицы усложнённых звукосочетаний и скороговорки для увеличения темпа речи при сохранении внятности и разборчивости).

Артикуляционная гимнастика является подготовительным этапом в работе над дикцией.

Тема 3.6. Орфоэпия – *Теория*: краткие сведения о формировании русского языка. Развитие речевого слуха. Речевые характеристики - отклонение от норм. (Говоры. Диалектика. Акценты. Манерность речи). Дикционные недостатки.

Раздел 4.

Сценическое движение –

Тема 4.1. Общие двигательные навыки - общее развитие мышечно-двигательного аппарата актёра упражнениями. Теория: понятие мышечно-двигательный аппарат. Объяснение темы. Практика: комплексные упражнения для развития мышечных групп спины, живота и ног: упражнения одиночные в статике; упражнения одиночные в динамике; парные упражнения.

Тема 4.2. Работа с воображаемым предметом - беспредметные действия, или, точнее, действия с воображаемыми предметами.

Теория: эти действия легко поддаются контролю сознания и чрезвычайно удобны для тренировки всего комплекса элементов органического творчества. Беспредметные действия требуют огромной сосредоточенности, воображения, острой наблюдательности, памяти на ранее испытанные ощущения, логики и последовательности и т. п.

Практика: упражнения на беспредметные действия помогают сознательно восстанавливать логику и последовательность простейших физических действий, которые в жизни от частого повторения автоматизировались и выполняются механически, рефлексивно.

Тема 4.3. Мышечная раскрепощенность - пластический тренинг. Теория: объяснение темы. Понятие «пластика» и свобода мышц. Практика: упражнения на расслабление и напряжение; подвижность и выразительность.

Тема 4.4. Сценические падения - приемы падений. Теория: объяснение темы. Объяснение правил выполнения падений. Практика: прыжки с приземлением на 1 и 2 ноги, прыжки с падением на бок, прыжки с препятствиями, падения вперед, набок, назад; падение сверху и др.

Тема 4.5. Сценический кувырок - правильная плотная группировка тела и точность выполнения кувырка. Практика: комплекс упражнений: кувырок вперёд через голову, кувырок назад через голову, кувырок вперёд через плечо с опорой на руку, и т.д..

Тема 4.6. Основы фехтования - Теория: объяснение темы. Освоение навыков сценического боя с мечом и щитом; шпагой; кинжалом; саблей. Практика: Изучение техники боевой стойки. Передвижения в боевой стойке. Прямые удары разным оружием. Удары сбоку. Защита и др. (на усмотрение педагога).

Раздел 5.

Музыкальная грамота –

Тема 5.1. Музыка в жизни человека – Теория: элементы музыкальной речи. Характер музыкальной темы. Прослушивание музыкальных произведений. Разбор элементов музыкальной речи.

Тема 5.2. Структура музыкальности – Теория: развитие ритмических способностей на основе примеров жанровой музыки: польки, галопа, лендлера, вальса, менуэта, мазурки. Практика: ритмические рисунки; ритмические фигуры; метр; метрические акценты; размер: 2/4, 3/4, 4/4, 6/8; разучивание и составление ритмических рисунков в пройденных размерах.

Тема 5.3. Свойства музыкальных звуков - мелодия – основной элемент музыкальной речи. Ознакомительные сведения. Динамика, динамические оттенки. Лад. Тональность. Мажор и минор. Гармония. Темп.

Тема 5.4. Композиторы о музыке – Теория: знакомство с композиторами классической музыки и современности. Практика: прослушивание и сравнение классических произведений с современными.

Раздел 6.

Техника сцены –

Тема 6.1. Световое оборудование - функционирование современного светового оборудования сцены предполагает возможность полноценного управления сложным комплексом осветительного оборудования.

Комплекс светового оборудования: софитные подъёмы, прожектора, «пистолеты», «пушки» и т.д.. Практическое изучение светового оборудования происходит на сцене.

Тема 6.2. Звуковое оборудование - сценическое звуковое оборудование – это комплексная система звукового оборудования, состоящая из аппаратуры бэклайна, линейных массивов и сабвуферов, а также коммутирующего и звукорежиссерского аудио оборудования. Практическое изучение звукового оборудования происходит на сцене.

Тема 6.3. Техническое оборудование - верховое оборудование сцены: Штанкетные декорационные подъёмы предназначены для спуска и подъема различных элементов декорационного оформления и подвески одежды сцены — кулис, падуг, занавесов. Техника сценической бутафории, виды и её применение в отдельных спектаклях, музыкальных постановках, номерах и представлениях.

Раздел 7.

Грим –

Тема 7.1. Старческий - Изучение своего лица, виды старческого грима, морщин. Практическое освоение нанесения старческого грима.

Тема 7.2. Молодёжный - Понятие человеческой красоты. Классические формы и пропорции. Специфика мужского и женского грима. Законы светотени. Уроки практического нанесения молодёжного грима.

Раздел 8.

Творческая практика –

Тема 8.1. Постановка интермедий – Теория: существует два вида интермедий: «видимые», «открытые» и «невидимые», «скрытые». Различие между ними определялось наличием или отсутствием сценического действия, то есть возможностью или невозможностью видеть интермедию. Практика: работа над постановкой интермедий и показ на зрителя.

Тема 8.2. Шоу-номеров - Творческая практика, по постановке шоу-номеров.

Тема 8.3. Выстраивание спецэффектов - умение обращения со световой аппаратурой, изучение её возможностей и выстраивание спецэффектов.

Тема 8.4. Участие в массовых мероприятиях - план выхода на зрителя составляется с учётом плана массовых мероприятий МКУ ДО ДДТ.

3 год обучения

Раздел 1.

Актёрское мастерство –

Тема 1.1. Сценическое внимание - Теория: понятие о внимании, объекте внимания. Особенности сценического внимания. Значение дыхания в актёрской работе. Практика: Тренинги и упражнения с приёмами релаксации.

Практические упражнения на развитие сценического внимания: Сосулька», «Снежинки», «Холодно жарко», «Тряпичная кукла-солдат», «Шалтай-болтай», «Штанга», «Муравей», «Спящий котёнок», «Насос и мяч», «Зёрнышко», «Пишущая машинка» и др.

Тема 1.2. Действие в предлагаемых обстоятельствах - Теория: объяснение темы: Сценическая задача как ряд действий образа, направленных к одной определённой цели. Три элемента сценической задачи. Чувства и формы их выражения, возникающие в результате столкновения задачи и противодействия.

Практика: упражнения с разными задачами: «Пишу письмо», «Отдыхаю», «Наблюдаю», «Конвейер», «Дорога», «Это не книга» и др.

Тема 1.3. Сценическое воображение - Теория: понятие о сценическом оправдании. Сценическое оправдание как мотивировка сценического поведения актёра. Понятие о прилагаемых обстоятельствах (обстоятельствах, которые создаёт сам актёр для оправдания намеченных действий). Путь к оправданию через творческую фантазию актёра. Значение фантазии в работе актёра.

Практика: упражнения: «Рассказ по фотографии», «Путешествие», «Сочинить сказку», «Фантастическое существо» и др.

Тема 1.4. Оценка факта, элемент действия - анализ номера, интермедии, пьесы с определением событий или действенных фактов, их последовательности и взаимодействия. Практика: выполнение заданий и упражнений на развитие элементов действия.

Тема 1.5. Сценическое общение партнёров – Теория: три момента общения: оценка намерения и действия партнёра; пристройка к партнёру само воздействие на партнёра в желаемом направлении. Практика: упражнения: «Подарок», «Дирижирование чувством», «Качели», «Тень», «Сиамские близнецы», «Оправдание позы», «Догадайся», «Пристройка» и др.

Раздел 2.

Хореография и пантомима –

Тема 2.1. Пластичность – Теория: понятие « пластика». Практика: Упражнения на расслабление и напряжение; подвижность и выразительность.

Тема 2.2. Трюковая пластика - развивается целый комплекс задач, начиная с координации движения и заканчивая ловкостью в движениях. На заключительном этапе работы, на основе полученных навыков обучающиеся выполняют импровизированную игру с предметом. Упражнения, дающие навыки мастерского обращения с предметами, базирующиеся на высоком уровне координации движений и на точном учёте пространства и времени; упражнения, развивающие фантазию и находчивость актёра при обыгрывании предмета в сценическом действии. Постигание основ взаимодействия с предметом – освоение «классических» техник законов, принципов: элементы жонглирования, манипуляции и балансирования – работа с традиционным цирковым и гимнастическим реквизитом. Практика: Упражнения: – с мячом; - с гимнастической палкой, тростью; - со скакалкой, верёвкой - со стулом, столом; - с гимнастическим обручем; - с плащом; - с предметом по выбору учащегося.

Тема 2.3. Основы степа - Практика: изучение более сложных степовых рисунков, соединение с музыкой.

Тема 2.4. Ритмика – игровые упражнения (выполнение упражнений в процессе игры). Теория: объяснение правил выполнения упражнений. Практика: упражнения в выпадах, в приседе, на развитие внимания, тренировочный бег и др.

Раздел 3.

Сценическая речь –

Тема 3.1. Самомассаж мышц при дыхании - виды дыхания. Теория: Понятие дыхание. Правила при выполнении дыхательной гимнастики. Три системы дыхания. Строение голосового аппарата. Два отдела речевого аппарата. Гигиена речевого аппарата Практика: Дыхательная гимнастика. Системы дыхания: Упражнения: свеча, паровоз, оса, насосы, шарик, и.т.д.

Тема 3.2. Дикция – Теория: понятие дикция. Понятие артикуляция и характеристика гласных звуков. Согласные звуки, их значение для формирования слова. Практика: Виды артикуляционных упражнений, гимнастика.

Тема 3.3. Работа над постановкой голоса: Артикуляционная гимнастика – Теория: каждому человеку необходимо работать над своим голосом. Он должен быть ярким, сочным, чётким, привлекать внимание. Прежде всего, важна сила звука, которая зависит от активной работы органов речевого аппарата. Одно из условий слышимости голоса - его палётность, т.е. умение посылать свой голос на расстояние и регулировать его громкость.

Имеет значение также гибкость, пластичность голоса, умение легко изменять его. Подвижность голоса - это изменения по высоте тонального уровня.

Практика: комплекс упражнений для развития артикуляции.

Тема 3.4. Парадоксальная гимнастика Стрельниковой - такая гимнастика тренирует всю дыхательную систему, прежде всего лёгочную ткань, диафрагму, мышцы гортани и носоглотки. Пассивный выдох позволяет воздушной струе колебать голосовые связки, тем самым массируя и тренируя их. В гимнастике используются динамические дыхательные упражнения, сопровождающиеся движениями рук, туловища и ног. Практика: комплекс упражнений.

Тема 3.5. Дикционная гимнастика – Теория: общие сведения об устройстве и функционировании речевого аппарата. Гласные звуки и их классификация по месту и способу образования. Практика: Тренировка гласных звуков в различных словах, фразах, текстах. Проводится работа над исправлением дикционных недостатков речи в индивидуальных занятиях. Начинается работа по тренировки артикуляционного аппарата с комплекса упражнений, освобождающих от мышечных зажимов верхнюю часть корпуса, руки, шею, челюсть, лицо, губы, язык. Тренировка ведётся в двух темпах (медленном и среднем), из материала пословиц, загадок, скороговорок и специально подобранных текстов. Постоянный контроль над правильным использованием дыхания, свободным звучанием голоса, естественной артикуляцией. Тексты скороговорок и литературного материала постоянно усложняются.

Раздел 4.

Сценическое движение –

Тема 4.1. Позии ног, рук - на начальном этапе мы занимаемся выработкой навыков правильности и чистоты исполнения, точной согласованности движений, развития выворотности, воспитания силы и выносливости, освоения простейших танцевальных элементов, развития артистичности. Практика: применение физических упражнений способствует укреплению мышечного тонуса, развитию гибкости, силы ног, спины и пресса, выворотности. Идёт чередование упражнения различного характера и интенсивности, используя в работе приёмы показа и сравнения.

Примерный рекомендуемый список изучаемых движений: из классического танца.

Тема 4.2. Общие двигательные навыки – на третий год обучения тренировочный комплекс включает в себя более сложные упражнения на укрепление мышечного аппарата и состоит в значительной степени из акробатических и гимнастических движений и комбинаций. Примеры упражнения:

1. Ученик сидит на стуле, читает газету.
2. Сигнал (хлопок), быстрая реакция, поднять голову.
3. Пауза 4 сек.
4. Поднимается. Опускает газету на стул 4 сек.
5. 5 сек. Пауза.
6. Приседает, быстро подбегает к окну.
7. 3 сек. Пауза.
8. Медленно поднимается.
9. Смотрит в окно 6 сек.
10. Во второй скорости возвращается на место и продолжает читать газету.

Тема 4.3. Работа с воображаемым предметом – данная тема направлена в первую очередь на развитие фантазии и воображения обучающихся. Только с богатой фантазией и воображением ребёнок может полностью погружаться в художественный образ и творить на сцене. Практика: упражнения с воображаемым предметом: «Удачный рыбак», «Охота на лис», «Весёлый музыкант», «Радуга – дуга» и т.д.

Тема 4.4. Мышечная раскрепощенность – развитие внутреннего ощущения движения. Практика: упражнения – на напряжение и расслабление; на подвижность и выразительность рук; на подвижность и ловкость (приобретение опыта интегрирования различных физических и психофизических качеств при решении сложных двигательных и действенных задач; телесная и ручная ловкость); на чувство непрерывного движения, формы, жеста, пространства; на освоение различных типов и характеров движения.

Тема 4.5. Сценические падения - освоение техники падений, развитие способности управлять мышечным напряжением и расслаблением, инерцией движения, контролировать процесс движения, вызванного потерей равновесия. Практика: упражнения по освоению основных биомеханических принципов различных схем сценических падений:

- подготовительные упражнения к пассивным падениям – например, падения из положения сидя, стоя на коленях, пассивные падения из положения стоя в различных направлениях; к активным падениям – приемы страховки, активные падения в различных направлениях;
- падения на полу;
- падения через препятствия;
- падения с предметом в руках;
- падения во взаимодействии с партнером;
- цепочка падений в декорации;
- оригинальные и трюковые падения.

Тема 4.6. Сценический кувырок - задачи акробатических упражнений — развитие координации движений, тренировка быстроты реакции, развитие смелости и решительности. Для тренировки актеров применяются в основном различные формы кувырков; самое трудное в этом разделе — исполнение так называемого «каскада». Из стоек применяются только «свечка» и «мост».

Тема 4.7. Основы фехтования - освоение техники фехтования — наиболее сложный вид двигательных упражнений. Эти упражнения в высокой степени развивают пластичность, ловкость, быстроту реакции. Практика: Переход в подготовительное упражнение. Положение боевой стойки. Передвижение в боевой стойке.

Раздел 5.

Музыкальная грамота –

Тема 5.1. Музыка в жизни человека - Определение характера музыкальной темы. Разбор элементов музыкальной речи при прослушивании музыкального произведения и определение музыкального образа, содержания произведения.

Тема 5.2. Структура музыкальности - Слуховой анализ произведений, определение музыкального образа и его обоснование. Знакомство со звучанием русских народных инструментов, определение на слух.

Тема 5.3. Свойства музыкальных звуков – Сюита; Соната; Концерт; Симфония; Опера. Практика: Разбор старинной танцевальной сюиты на примере «Французских сюит» И.С. Баха. Сюиты композиторов романтиков. Особенности каждой пьесы и принципы объединения пьес в цикл.

Музыкальный анализ одной сонаты и 2-х концертов разных стилей (например барочного или классического концерта и концерта 19 века). Сравнение прослушанных произведений. Закрепление пройденных тем.

Тема 5.4. Композиторы о музыке - Сведения о композиторах. Знакомство с творчеством разных композиторов, литературными, художественными источниками программ их произведений. Прослушивание и разбор произведений. Практика: Определить на слух произведения и автора. Значение данного произведения в развитии музыкального образа.

Раздел 6.

Техника сцены –

Тема 6.1. Световое оборудование - Функционирование современного светового оборудования сцены предполагает возможность полноценного управление сложным комплексом осветительного оборудования. Практика: Работа со световым оборудованием сцены.

Тема 6.2. Звуковое оборудование - Изучение с учащимися на практике звуковое оборудование и его работу.

Тема 6.3. Техническое оборудование - Штанкетные, индивидуальные и софитные подъёмы, составляющие верхнюю механизацию оборудования сцены. Техника сценической бутафории, виды и её применение в отдельных спектаклях, музыкальных постановках, номерах и представлениях.

Раздел 7.

Грим –

Тема 7.1. Фантазийный - сказочный, или фантастический грим используется при воплощении вымышленных персонажей, либо «очеловеченных» образов: Баба-Яга или Кощей Бессмертный в русских сказках.

Тема 7.2. Животных - принципы условного грима основаны на отказе от реалистических традиций, на преувеличении отдельных черт, особенностей,

качеств персонажа, или на использовании стилистики конкретного эстетического течения.

Тема 7.3. Национальный - связанный с расовыми и национальными особенностями персонажей, не соответствующих антропологическому типу актёра. В выполнении национального макияжа руководствуемся следующими национальными признаками: структура лица, отдельные его части, разрез глаз, оттенок кожи и цвет волос. Национальные гримы, прежде всего, строго реалистичными, без излишнего подчёркивания и преувеличения национальных особенностей.

Раздел 8.

Творческая практика –

Тема 8.1. Постановка интермедий – Практика: работа над постановкой интермедий и показ на зрителя.

Тема 8.2. Шоу-номеров - Творческая практика, по постановке шоу-номеров.

Тема 8.3. Выстраивание спецэффектов - умение обращения со световой аппаратурой, изучение её возможностей и выстраивание спецэффектов.

Тема 8.4. Участие в массовых мероприятиях - план выхода на зрителя составляется с учётом плана массовых мероприятий МКУ ДО ДДТ.

Планируемые результаты

1-й год обучения

Обучающие должны **знать**:- историю театра и театрального искусства;

- работу актёра над ролью;
- теоретические основы сценической речи;
- основы русского стихосложения;
- представлять движения в воображении.

Уметь: - выполнять упражнения актёрского тренинга в присутствии постороннего человека;

- придумывать простейший бытовой сюжет, используя опорные слова, обозначающие действия;
- показывать индивидуальный этюд по опорным словам, коллективный этюд с 1-3 партнёрами;
- описывать картины, возникающие перед внутренним взором на фоне музыкального произведения;
- развивать в течение 2-3 минут тему, предложенную педагогом;
- выполнять индивидуальные задания, не реагируя на сигналы, поступающие со стороны зрителей;
- распределяться по площадке, не перекрывая друг друга;
- вспоминать и описывать реальные происшествия и реальное состояние по заданной педагогом теме;
- воспроизводить свои действия в заданной ситуации;
- подключать предлагаемые педагогом обстоятельства к выполнению данного этюда;

- самостоятельно выполнять упражнения на укрепление полученных навыков по дыханию, голосу (развитие диапазона голоса, его гибкости, звучности, выносливости);
- чётко анализировать стихотворную форму, нести логику мысли, не нарушая ритма и формы.

Владеть: - элементами внутренней техники актёра;

- представлять движения в воображении и мыслить образами;
- приёмами аутотренинга и релаксации;
- техникой снятия мышечных и психологических комплексов «зажатости».

Основной формой промежуточной аттестации - является итоговое Упражнение в форме показа творческих работ с элементами концерта-спектакля, а также интерактивных игр, в том числе (на усмотрение педагога) включающих зрителей. Итоговые занятия в форме показа творческих работ с приглашением зрителей проводятся в конце второго учебного полугодия.

Данная дисциплина создана, в первую очередь, для развития заинтересованности и работоспособности детей среднего школьного возраста, подготовки их к следующему, основному этапу обучения по общеразвивающей программе. Поэтому уровень освоения программы детьми может определяться не дифференцированной оценкой, а по их работе в течение всего процесса обучения.

2-й год обучения

Знать: - теоретические основы актёрского мастерства;

- этапы работы актёра над ролью и сценарием;
- законы сценического действия;
- законы живой речи на сцене, открытые К. Станиславским и Вл. Немировичем-Данченко;
- принципы построения литературной композиции, требования к литературному монтажу.

Уметь: - владеть элементами внутренней техники актёра;

- правильно выполнять упражнения актёрского тренинга и проводить тренинги в группе;
- самостоятельно сочинять и ставить актёрские этюды;
- находить верное органическое поведение в предлагаемых обстоятельствах;
- раскрывать действенную природу слова в действии;
- самостоятельно анализировать постановочный материал;
- работать над ролью;
- создавать точные актёрские образы;
- работать над малыми театральными формами;
- владеть речевым общением;
- работать над текстом, добиваясь всех требований к работе над техникой речи и голоса;
- представлять движения в воображении и мыслить образами;

Владеть: - всеми частями тела;

- приёмами аутотренинга и релаксации;
- всеми частями тела;
- трюковой техникой;

- взаимодействие с предметом;
- сценической пластикой.

3-й год обучения

Знать: - теоретические основы актёрского мастерства;

- этапы работы над спектаклем;
- принципы построения литературной композиции, требования к литературной композиции и литературному монтажу;
- приёмы сценического боя;
- историю и виды грима;
- основные приёмы гримирования. Уметь:

Уметь: - самостоятельно работать над сценическим образом и ролью (анализировать, уметь интерпретировать художественный материал);

- создавать этюды по обстоятельствам пьесы;
- владеть словесным действием в спектакле;
- находить верное органическое поведение в предлагаемых обстоятельствах;
- раскрывать партитуру спектакля и владеть текстом;
- создавать точные и убедительные образы;
- глубоко проникая в текст автора, логически точно и полно анализировать текст;
- работать над созданием и воплощением литературной композиции, монтажа, концерта;
- осуществлять сценические падения;
- самостоятельно выполнять трюковые этюды и композиции;
- самостоятельно ставить этюды сценического боя без оружия, с палкой;
- самостоятельно накладывать коррективный грим;
- пользоваться скульптурно - объёмными приёмами гримирования;
- применять парики и полу парики.

Учебный план

на 1 год обучения на 68 часов

№	Название разделов, тем	Количество часов			Форма промежуточной (итоговой) аттестации
		всего	теория	практика	
	Раздел 1. Актёрское мастерство	21	1	20	
1.1	Тема «Система К.С. Станиславского»	1	1	-	
1.2	Тема «Сценическое воображение»	3	-	3	
1.3	Тема «Сценическое внимание»	3	-	3	
1.4	Тема «Мышечная раскрепощенность»	3	-	3	
1.5	Тема «Группировки и мизансцены»	1	-	1	
1.6	Тема «Развитие актёрской смелости и непосредственности»	3	-	3	

1.7	Тема «Действие в предлагаемых обстоятельствах»	1	-	1	
1.8	Тема «Органичность поведения»	1	-	1	
1.9	Тема «Оценка факта, элемент действия»	2	-	2	
1.10	Тема «Сценическое общение партнёров»	3	-	3	
	<i>Текущая и промежуточная аттестация</i>				<i>По итогам раздела: Этюдная программа</i>
	Раздел 2.Хореография и пантомима	10	-	10	
2.1	Тема «Основы классического тренажа»	4	-	4	
2.2	Тема «Ритмика»	4	-	4	
2.3	Тема «Основы степа»	2	-	2	
	<i>Текущая и промежуточная аттестация</i>				<i>По итогам раздела: Постановка пластического этюда</i>
	Раздел 3.Сценическая речь	17	3	14	
3.1	Тема «Строение речевого аппарата»	1	1	-	
3.2	Тема «Дыхание»	3	1	2	
3.3	Тема «Артикуляционная гимнастика»	4	-	4	
3.4	Тема «Дикция»	4	-	4	
3.5	Тема «Голосообразование»	3	-	3	
3.6	Тема «Орфоэпия»	2	1	1	
	<i>Текущая и промежуточная аттестация</i>				<i>По итогам раздела: Прочтение литературного материала. Открытый урок или участие в массовых мероприятиях с чтецким материалом.</i>
	Раздел 4.Сценическое движение	6	-	6	
4.1	Тема «Стили и жанры в сценической	2	-	2	

	пластике»				
4.2	Тема «Общие двигательные навыки»	4	-	4	
	<i>Текущая и промежуточная аттестация</i>				<i>По итогам раздела: Постановка пластического этюда</i>
	Раздел 5.Творческая практика	14	-	14	
5.1	Тема «Постановка: Этюдов»	6	-	6	
5.2	Тема «Шоу-номеров»	4	-	4	
5.3	Тема «Выстраивание спецэффектов»	2	-	2	
5.4	Тема «Участие в массовых мероприятиях»	2	-	2	
	<i>Текущая и промежуточная аттестация</i>				<i>По итогам раздела: Показ этюдной программы с использованием спец. эффектов и шоу номеров</i>
	<i>Итоговая аттестация</i>				<i>По итогам года: Показ номеров в массовых мероприятиях</i>
	Итого:	68	4	64	

**Учебный план
на 2 год обучения на 68 часов**

№	Название разделов, тем	Количество часов			Форма промежуточной (итоговой) аттестации
		всего	теория	практика	
	Раздел 1. Актёрское мастерство:	16	1	15	
1.1	Тема «Действие - основа сценического искусства»	3	1	2	
1.2	Тема «Сценическое внимание»	3	-	3	
1.3	Тема «Действие в предлагаемых обстоятельствах»	3	-	3	
1.4	Тема «Оценка факта, элемент действия»	3	-	3	
1.5	Тема «Сценическое общение партнёров»	4	-	4	
	<i>Текущая и промежуточная аттестация</i>				<i>По итогам раздела: Постановка</i>

					<i>этюда, интермедий.</i>
	Раздел 2. Хореография и пантомима	7	1	6	
2.1	Тема «Пластичность»	1	-	1	
2.2	Тема «Стили и жанры в сценической пластике»	2	1	1	
2.3	Тема «Трюковая пластика»	1	-	1	
2.4	Тема «Основы степа»	1	-	1	
2.5	Тема «Ритмика»	2	-	2	
	<i>Текущая и промежуточная аттестация</i>				<i>По итогам раздела: Постановка пластического этюда</i>
	Раздел 3.Сценическая речь:	12	1	11	
3.1	Тема «Строение речевого аппарата»	1	1	-	
3.2	Тема «Дыхание»	3	-	3	
3.3	Тема «Самомассаж мышц при дыхании»	2	-	2	
3.4	Тема «Носовое и смешанное диофрагматичное дыхание»	3	-	3	
3.5	Тема «Дикция»	2	-	2	
3.6	Тема «Орфоэпия»	1	-	1	
	<i>Текущая и промежуточная аттестация</i>				<i>По итогам раздела: Прочтение литературного материала. Открытый урок или участие в массовых мероприятиях с чтецким материалом.</i>
	Раздел 4.Сценическое движение:	12	-	12	
4.1	Тема «Общие двигательные навыки»	2	-	2	
4.2	Тема «Работа с воображаемым предметом»	2	-	2	
4.3	Тема «Мышечная раскрепощенность»	2	-	2	
4.4	Тема «Сценические падения»	2	-	2	

4.5	Тема «Сценический кувырок»	2	-	2	
4.6	Тема «Основы фехтования»	2	-	2	
	<i>Текущая и промежуточная аттестация</i>				<i>По итогам раздела: Постановка пластического этюда. Открытый урок.</i>
	Раздел 5. Музыкальная грамота:	8	5	3	
5.1	Тема «Музыка в жизни человека»	2	1	1	
5.2	Тема «Структура музыкальности»	2	1	1	
5.3	Тема «Свойства музыкальных звуков»	2	1	1	
5.4	Тема «Композиторы о музыке»	2	2	-	
	<i>Текущая аттестация</i>				<i>Самостоятельный подбор музыкальных произведений к речевому материалу, этюду, номеру и т.д..</i>
	Раздел 6. Техника сцены:	3	3	-	
6.1	Тема «Световое оборудование»	1	1	-	
6.2	Тема «Звуковое оборудование»	1	1	-	
6.3	Тема «Техническое оборудование»	1	1	-	
	<i>Текущая аттестация</i>				<i>По окончании раздела. Опрос.</i>
	Раздел 7. Грим:	2	-	2	
7.1	Тема «Старческий»	1	-	1	
7.2	Тема «Молодёжный»	1	-	1	
	<i>Текущая аттестация</i>				<i>По окончании раздела. Открытый урок. Практическое исполнение.</i>
	Раздел 8.Творческая практика:	8	3	5	
8.1	Тема «Постановка интермедий»	2	1	1	
8.2	Тема «Шоу-номеров»	2	1	1	
8.3	Тема «Выстраивание спецэффектов»	1	1	-	

8.4	Тема «Участие в массовых мероприятиях».	3	-	3	
	<i>Текущая и промежуточная аттестация</i>				<i>По итогам раздела: Показ интермедий и шоу номеров с использованием спецэффектов.</i>
	<i>Итоговая аттестация</i>				<i>По итогам года: Показ номеров в массовых мероприятиях</i>
	Итого:	68	14	54	

**Учебный план
на 3 год обучения на 136 часов**

№	Название разделов, тем	Количество часов			Форма промежуточной (итоговой) аттестации
		всего	теория	практика	
	Раздел 1. Актёрское мастерство:	35	1	34	
1.1	Тема «Сценическое внимание»	7	1	6	
1.2	Тема «Действие в предлагаемых обстоятельствах»	8	-	8	
1.3	Тема «Сценическое воображение»	6	-	6	
1.4	Тема «Оценка факта, элемент действия»	6	-	6	
1.5	Тема «Сценическое общение партнёров»	8	-	8	
	<i>Текущая и промежуточная аттестация</i>				<i>По итогам раздела: Постановка этюда, интермедий.</i>
	Раздел 2. Хореография и пантомима	14	1	13	
2.1	Тема «Пластичность»	5	-	5	
2.2	Тема «Трюковая пластика»	5	1	4	
2.3	Тема «Основы степа»	2	-	2	
2.4	Тема «Ритмика»	2	-	2	

	<i>Текущая и промежуточная аттестация</i>				<i>По итогам раздела: Постановка пластического этюда</i>
	Раздел 3.Сценическая речь:	28	5	23	
3.1	Тема «Самомассаж мышц при дыхании»	4	1	3	
3.2	Тема «Дикция»	6	1	5	
3.3	Тема «Работа над постановкой голоса: Артикуляционная гимнастика»	6	1	5	
3.4	Тема «Парадоксальная гимнастика Стрельниковой»	6	1	5	
3.5	Тема «Дикционная гимнастика»	6	1	5	
	<i>Текущая и промежуточная аттестация</i>				<i>По итогам раздела: Прочтение литературного материала. Открытый урок или участие в массовых мероприятиях с чтецким материалом.</i>
	Раздел 4.Сценическое движение:	18	1	17	
4.1	Тема «Позиции ног, рук»	4	-	4	
4.2	Тема «Общие двигательные навыки»	4	-	4	
4.3	Тема «Работа с воображаемым предметом»	3	-	3	
4.4	Тема «Мышечная раскрепощенность»	4	1	3	
4.5	Тема «Сценические падения»	1	-	1	
4.6	Тема «Сценический кувырок»	1	-	1	
4.7	Тема «Основы фехтования»	1	-	1	
	<i>Текущая и промежуточная аттестация</i>				<i>По итогам раздела: Постановка пластического этюда. Открытый</i>

					урок.
	Раздел 5. Музыкальная грамота:	8	5	3	
5.1	Тема «Музыка в жизни человека»	2	1	1	
5.2	Тема «Структура музыкальности»	2	1	1	
5.3	Тема «Свойства музыкальных звуков»	2	1	1	
5.4	Тема «Композиторы о музыке»	2	1	-	
	<i>Текущая аттестация</i>				<i>Самостоятельный подбор музыкальных произведений к речевому материалу, этюду, номеру и т.д..</i>
	Раздел 6. Техника сцены:	3	3	-	
6.1	Тема «Световое оборудование»	1	1	-	
6.2	Тема «Звуковое оборудование»	1	1	-	
6.3	Тема «Техническое оборудование»	1	1	-	
	<i>Текущая аттестация</i>				<i>По окончании раздела. Опрос.</i>
	Раздел 7. Грим:	6	3	3	
7.1	Тема «Фантазийный»	2	1	1	
7.2	Тема «Животный»	2	1	1	
7.3	Тема «Национальный»	2	1	1	
	<i>Текущая аттестация</i>				<i>По окончании раздела. Открытый урок. Практическое исполнение.</i>
	Раздел 8. Творческая практика:	24	-	24	
8.1	Тема «Постановка интермедий»	10	-	10	
8.2	Тема «Шоу-номеров»	9	-	9	
8.3	Тема «Выстраивание спецэффектов»	2	-	2	
8.4	Тема «Участие в массовых мероприятиях».	3	-	3	
	<i>Текущая и промежуточная аттестация</i>				<i>По итогам раздела: Показ</i>

					<i>интермедий и шоу номеров с использованием спецэффектов.</i>
	<i>Итоговая аттестация</i>				<i>По итогам года: Показ номеров в массовых мероприятиях</i>
	Итого:	136	19	117	

Календарный учебный график 1 год обучения

Название разделов, тем	Всего	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
Раздел 1.Актёрское мастерство	21									
Тема «Система К.С. Станиславского»	1	1								
Тема «Сценическое воображение»	3	3								
Тема «Сценическое внимание»	3		3							
Тема «Мышечная раскрепощенность»	3			3						
Тема «Группировки и мизансцены»	1							1		
Тема «Развитие актёрской смелости и непосредственности»	3				3					
Тема «Действие в предлагаемых обстоятельствах»	1					1				
Тема «Органичность поведения»	1						1			
Тема «Оценка факта, элемент действия»	2								2	
Тема «Сценическое общение партнёров»	3							3		
<i>Текущая и промежуточная аттестация</i>										
Раздел 2.Хореография и пантомима	10									
Тема «Основы	4		2	2						

классического тренажа»										
Тема «Ритмика»	4			2	2					
Тема «Основы степа»	2					1	1			
<i>Текущая и промежуточная аттестация</i>										
Раздел 3.Сценическая речь	17									
Тема «Строение речевого аппарата»	1	1								
Тема «Дыхание»	3	1	2							
Тема «Артикуляционная гимнастика»	4			2	2					
Тема «Дикция»	4					2	2			
Тема «Голосообразование»	3								3	
Тема «Орфоэпия»	2			1	1					
<i>Текущая и промежуточная аттестация</i>										
Раздел 4. Сценическое движение	6									
Тема «Стили и жанры в сценической пластике»	2	1				1				
Тема «Общие двигательные навыки»	4						2			2
<i>Текущая и промежуточная аттестация</i>										
Раздел 5.Творческая практика	14									
Тема «Постановка: Этюдов»	6								3	3
Тема «Шоу-номеров»	4						2			2
Тема «Выстраивание спецэффектов»	2	1	1							
Тема «Участие в массовых мероприятиях»	2							1		1
<i>Текущая и промежуточная аттестация</i>										
<i>Итоговая аттестация</i>										
Итого:	68	8	8	8	8	6	8	6	8	8

Календарный учебный график 2 год обучения

Название разделов, тем	Всего	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
Раздел 1. Актёрское мастерство:	16									
Тема «Действие - основа сценического искусства»	3	2	1							
Тема «Сценическое внимание»	3		3							
Тема «Действие в предлагаемых обстоятельствах»	3			3						
Тема «Оценка факта, элемент действия»	3				3					
Тема «Сценическое общение партнёров»	4					4				
<i>Текущая и промежуточная аттестация</i>										
Раздел 2. Хореография и пантомима	7									
Тема «Пластичность»	1	1								
Тема «Стили и жанры в сценической пластике»	2			1	1					
Тема «Трюковая пластика»	1		1							
Тема «Основы степа»	1				1					
Тема «Ритмика»	2	1	1							
<i>Текущая и промежуточная аттестация</i>										
Раздел 3. Сценическая речь:	12									
Тема «Строение речевого аппарата»	1	1								
Тема «Дыхание»	3		1	1	1					
Тема «Самомассаж мышц при	2					1	1			

дыхании»										
Тема «Носовое и смешанное диафрагмотичное дыхание»	3		1				1	1		
Тема «Дикция»	2								1	1
Тема «Орфоэпия»	1	1								
<i>Текущая и промежуточная аттестация</i>										
Раздел 4.Сценическое движение:	12									
Тема «Общие двигательные навыки»	2	1					1			
Тема «Работа с воображаемым предметом»	2						2			
Тема «Мышечная раскрепощенность»	2				2					
Тема «Сценические падения»	2							2		
Тема «Сценический кувырок»	2						2			
Тема «Основы фехтования»	2								2	
<i>Текущая и промежуточная аттестация</i>										
Раздел 5. Музыкальная грамота:	8									
Тема «Музыка в жизни человека»	2			1		1				
Тема «Структура музыкальности»	2						1	1		
Тема «Свойства музыкальных звуков»	2								1	1
Тема «Композиторы о музыке»	2	1		1						
<i>Текущая аттестация</i>										
Раздел 6. Техника сцены:	3									
Тема «Световое	1							1		

оборудование»										
Тема «Звуковое оборудование»	1								1	
Тема «Техническое оборудование»	1			1						
<i>Текущая аттестация</i>										
Раздел 7. Грим:	2									
Тема «Старческий»	1									1
Тема «Молодёжный»	1									1
<i>Текущая аттестация</i>										
Раздел 8. Творческая практика:	8									
Тема «Постановка интермедий»	2								1	1
Тема «Шоу-номеров»	2								1	1
Тема «Выстраивание спецэффектов»	1									1
Тема «Участие в массовых мероприятиях».	3							1	1	1
<i>Текущая и промежуточная аттестация</i>										
<i>Итоговая аттестация</i>										
Итого:	68	8	8	8	8	6	8	6	8	8

Календарный учебный график 3 год обучения

Название разделов, тем	Всего									
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
Раздел 1. Актёрское мастерство:	35									
Тема «Сценическое внимание»	7	5	2							
Тема «Действие в	8	4	4							

предлагаемых обстоятельствах»										
Тема «сценическое воображение»	6		3	3						
Тема «Оценка факта, элемент действия»	6		3	3						
Тема «Сценическое общение партнёров»	8				4	4				
<i>Текущая и промежуточная аттестация</i>										
Раздел 2. Хореография и пантомима	14									
Тема «Пластичность»	5	2	3							
Тема «Трюковая пластика»	5			3	2					
Тема «Основы степа»	2				1	1				
Тема «Ритмика»	2						1	1		
<i>Текущая и промежуточная аттестация</i>										
Раздел 3.Сценическая речь:	28									
Тема «Самомассаж мышц при дыхании»	4	2		2						
Тема «Дикция»	6			3	3					
Тема «Работа над постановкой голоса: Артикуляционная гимнастика»	6					2	2	2		
Тема «Парадоксальная гимнастика Стрельниковой»	6								4	2
Тема «Дикционная гимнастика»	6	1	1		2	1	1			
<i>Текущая и промежуточная аттестация</i>										
Раздел 4.Сценическое движение:	18									

Тема «Позиции ног, рук»	4	2		2						
Тема «Общие двигательные навыки»	4				2	2				
Тема «Работа с воображаемым предметом»	3					1	1	1		
Тема «Мышечная раскрепощенность»	4								2	2
Тема «Сценические падения»	1					1				
Тема «Сценический кувырок»	1						1			
Тема «Основы фехтования»	1							1		
<i>Текущая и промежуточная аттестация</i>										
Раздел 5. Музыкальная грамота:	8									
Тема «Музыка в жизни человека»	2						2			
Тема «Структура музыкальности»	2								2	
Тема «Свойства музыкальных звуков»	2							2		
Тема «Композиторы о музыке»	2									2
<i>Текущая аттестация</i>										
Раздел 6. Техника сцены:	3									
Тема «Световое оборудование»	1							1		
Тема «Звуковое оборудование»	1						1			
Тема «Техническое оборудование»	1								1	
<i>Текущая аттестация</i>										
Раздел 7. Грим:	6									
Тема «Фантазийный»	2						2			

Тема «Животный»	2				2					
Тема «Национальный»	2								2	
<i>Текущая аттестация</i>										
Раздел 8.Творческая практика:	24									
Тема «Постановка интермедий»	10					4		2	4	
Тема «Шоу-номеров»	9						3	3	3	
Тема «Выстраивание спецэффектов»	2									2
Тема «Участие в массовых мероприятиях».	3					1	1			1
<i>Текущая и промежуточная аттестация</i>										
<i>Итоговая аттестация</i>										
Итого:	136	16	16	16	16	12	16	12	16	16

Оценочные материалы

Виды аттестации по программе «Шоу-Театр»: текущая, промежуточная и итоговая.

Текущая аттестация - проводится с целью контроля за качеством освоения какого-либо раздела учебного материала.

Промежуточная аттестация - оценивает результаты учебной деятельности обучающихся по окончании полугодий учебного года. Задачами являются выявить уровень освоения обучающимися программы за полгода, определить изменения в уровне развития творческих способностей за данный период обучения. Оценивается правильность исполнения; активность; знание теоретической и практической части.

Итоговая аттестация – проводится в конце учебного года с целью выявления уровня освоения обучающимися программы за год, изменения в уровне развития творческих способностей за данный период обучения. В ходе итогового годового контроля оценивается: правильность исполнения; активность; знание теоретической и практической части; творческий подход, артистичность.

Основными формами промежуточной аттестации являются: Упражнение - показ, спектакль, дифференцированный зачет, анализ, самоанализ, которые осуществляются в ходе открытого итогового занятия;
- просмотр, тестирование, отчет, которые фиксируются в ходе участия в городских, областных конкурсах и фестивалях, в отчетных концертах объединения и учреждения участие в концертах, массовых мероприятиях (*на усмотрение педагога*).

Методами мониторинга являются: анкетирование (анкета для индивидуального знакомства с ребёнком, анкета «Наши отношения» «Мотивы выбора друга», «Анкета интересов»), интервьюирование, тестирование («Атмосфера в коллективе», «Тест Торренса», тест опросник на «Самоотношения», оценка психологической атмосферы в коллективе по А.Ф.Фидлеру), наблюдение и т.д. Результаты диагностики, позволяют педагогу лучше узнать детей, проанализировать межличностные отношения в группе, выбрать эффективные направления деятельности по сплочению коллектива. На начальном этапе предусмотрено выявление интересов, склонностей, потребностей воспитанников, уровень мотивации, а также уровень творческой активности. В конце каждого учебного года проводится повторная диагностика с целью отслеживания динамики развития личности воспитанников.

В результате, которой выводятся *уровни освоения программы:*

«Продвинутый» - стремление и трудоспособность обучающегося, направленные к достижению профессиональных навыков, полная самоотдача на занятиях в классе и сценической площадке, грамотное выполнение домашних заданий, работа над собой.

«Творческий» - чёткое понимание развития обучающегося в том или ином направлении, видимый прогресс в достижении поставленных задач, но пока не реализованных в полной мере.

«Базовый» - обучающийся, работает над собой, не пропускает занятия, выполняет домашнюю работу, но всё в пределах программы без саморазвития.

Методические материалы

Образовательный процесс включает в себя различные методы обучения:

репродуктивный (воспроизводящий), проблемный (педагог ставит проблему и вместе с воспитанниками ищет пути ее решения), эвристический (проблема формулируется детьми, ими и предлагаются способы ее решения).

Методы обучения в группе осуществляют четыре основные функции:

- сообщения информации;
- обучения воспитанников практическим умениям и навыкам;
- учения, обеспечивающую познавательную деятельность самих воспитанников;
- руководства познавательной деятельности обучающихся.

Постоянный поиск новых форм и методов организации образовательного процесса делает работу с детьми более разнообразной, эмоционально и информационно насыщенной. Применение технологии разно уровневого обучения - даёт возможность каждому учащемуся овладевать учебным материалом в зависимости от способностей и индивидуальных особенностей личности. На занятиях по сценической речи и сценическому движению применяются здоровьесберегающие технологии, которые предусматривают создание оптимальной здоровьесберегающей среды, обеспечивающей охрану и укрепление физического, психического и нравственного здоровья воспитанников. С помощью информационной технологии – мы осваиваем 6 раздел программы – «Техника сцены» и «Выстраивание спецэффектов»: компьютер, световое оборудование сцены, звуковое оборудование сцены, аудио, видео, телевизионные средства обучения.

Занятия могут проходить со всем коллективом, по группам, индивидуально. Беседы, на которых излагаются теоретические сведения, которые иллюстрируются поэтическими и музыкальными примерами, наглядными пособиями, видеоматериалами.

Комплекс упражнений разработан с учетом возрастных особенностей обучающихся.

Основные формы проведения занятий с обучающимися среднего школьного возраста: - игра; - диалог; - различные виды тренингов (дыхательные, психологические и т. д.) - слушание; - созерцание; - импровизация.

Занятия с обучающимися старшего школьного возраста проходит в самых разнообразных формах: - лекции; - тренинги; - репетиции; - индивидуальные занятия; - занятия малыми группами (по 3-5 человек).

Вся работа старшей группы строится вокруг целостного художественного произведения: - спектакля; - шоу; - творческого вечера; - праздника.

Занятия строятся на использовании театральной педагогики, технологии актёрского мастерства, адаптированной для детей, с использованием игровых элементов. Для того чтобы интерес к занятиям не ослабевал, дети принимают участие в театральных постановках, шоу – программах, массовых мероприятиях, концертах, вечерах, и т.д... Это служит мотивацией и даёт перспективу показа приобретённых навыков перед зрителями. В течение учебного года в каждой группе ставится минимум два номера. По заказу учреждения. В процессе подготовки каждый пробует себя в разных ролях, играет то, что ему хочется. В старших группах ребята сами выбирают роли. Со второго года обучения, для отслеживания уровня усвоения программного материала, в каждой группе раз в неделю проводятся занятия-репетиции (сценическая практика). Совершенно очевидно, что театр своей многомерностью и многоликостью помогает ребенку в постижении окружающего мира. Он заражает детей добром, желанием делиться своими мыслями и умением слышать других, развиваться, творя и играя. Именно игра является непременным атрибутом театрального искусства. Игра и игровые упражнения выступают способом приспособления ребенка к окружающей среде. На занятиях создаётся доброжелательная атмосфера, оказывается помощь ребенку в раскрытии себя в общении и творчестве. Большую роль в формировании творческих способностей учащихся отводится тренингу, который проводится с учетом возрастных особенностей детей. Задача тренинга - пробудить творческую фантазию ребят, развить пластические качества психики и отзывчивости нервной системы на любой условный раздражитель.

Раздел 1

Актёрское мастерство-

Комплекс занятий по актерскому мастерству.

1. Игры на развитие памяти, внимания.
2. Этюды на выразительность жестов.
3. Этюды на сопоставление разных характеров.

4. Этюды на развитие эмоций.
5. Упражнения с помощью жестов и мимики.
6. Этюды на действие с воображаемым предметом. Разыгрывание мини-сценок.
7. Упражнения на развитие воображения, фантазии.

Упражнения и игры, проводимые на занятиях, являются для учащихся действительно игрой, где каждый участник проявляет свою инициативу, свои желания и представления, учится согласовывать свои действия с действиями других участников, с определенными правилами.

Занятия актерским мастерством помогут раскрыть истинный потенциал, тренируя воображение, память и прочих мыслительных процессов, а также преодолеть комплексы и страхи.

Игры на развитие памяти, внимания.

«Хлопки».

Эта серия состоит из семи упражнений, выстраиваемых по принципу нарастания сложности. В начале каждого упражнения руководитель задает темп, в котором будет проходить упражнение.

Упражнение 1. Участники встают в круг и передают друг другу хлопки по часовой стрелке. После первого круга любой из участников может поменять направление движения хлопков на противоположное. Передавая хлопок, участник поворачивается лицом к тому, кому передает хлопок.

Упражнение 2. Участники разбиваются на четные и нечетные номера и начинают передавать хлопки через одного, то есть четные четным, нечетные нечетным. Передача ведется по часовой стрелке.

Упражнение 3. То же самое, что и упр.2, но только четные передают хлопки по часовой стрелке, а нечетные против.

Упражнение 4. То же самое, что и упр.2,3, но теперь направление движения хлопков произвольно и у четных, и у нечетных.

Упражнение 5. Хлопки передаются кому угодно из круга. Передающий должен хлопком максимально точно определить, кому он передает хлопок. Принимающий должен поймать хлопок и передать его дальше. То есть принимающий делает два хлопка: -хлопок, передал – хлопок.

Упражнение 6. То же, что и упр.5, но участники свободно передвигаются в пределах круга.

Упражнение 7. В любом из предыдущих вариантов хлопок передается без хлопка, а одним только взглядом.

«Путь в школу и домой».

Участники сидят в полукругу или в кругу, руководитель предлагает подробно вспомнить путь от дома до школы. Вспомнить надо все, что встречается по дороге: дома, магазины, деревья. Аллеи и т.д. Один человек вспоминает, а остальные дополняют его. Для азарта можно проводить упражнение в форме аукциона. Тот, кто называет что-то последним, получает приз, например, конфету-леденец. Можно использовать и другую форму, но обязательно яркую и театрально оправданную. В этом случае можно использовать упражнение и как тренинг на актерское воображение: кто сидит на аукционе? Богат он или нет? С кем пришел на аукцион? И т.д.

«Расклад предметов».

Руководитель собирает у участников по одному предмету (часы, брелоки, заколки и т.д., и т.п.) Затем участники делятся на две команды, одна раскладывает предметы на столе, потом подходит другая команда и пытается запомнить расположение предметов и отходит, после чего первая команда вновь меняет расположение предметов и садится на свои места, а вторая пытается восстановить первоначальное распределение предметов. Затем первая команда проверяет правильность расположения предметов. Потом команды меняются ролями.

«Арифмометр».

Участники садятся в одну линию. Каждый участник получает определенный числовой разряд (единицы. Десятки, сотни, тысячи и т.д.) Каждый разряд работает определенным образом: единицы встают-салятся, десятки приседают, сотни кланяются и т.д. Надо набрать число, определенное руководителем. Это упражнение можно использовать для отработки каких-то сложных элементов, например, шагов в фехтовании или защит.

«Пишущая машинка».

Для этого упражнения желательно, чтобы количество участников было больше двадцати. Участники садятся в полукруг. Каждому присваивается одна-две буквы русского алфавита. Руководитель последовательно задает слово, фразу, текст. Участники хлопками «печатают» текст. Конец слова обозначается общим хлопком, конец фразы – хлопком одновременно с ударом ног. Знаки препинания обычно не выделяются.

«Кто как одет».

Один из участников встает на стул, а всем остальным предлагается внимательно осмотреть его. После этого осматриваемый выходит, а руководитель просит что-то описать на нем., например, сколько пуговиц на одежде. Во что одет. И т.д.

«Мешаем читать».

Один из участников садится перед кругом участников и начинает что-то читать. Остальные задают ему разные вопросы. Конечно, вопросы должны быть

достаточно тактичными. Водящий должен быстро и достаточно точно отвечать на эти вопросы. После одной - двух минут такого «допроса» книга закрывается и водящего просят пересказать прочитанное.

«Прочитай письмо».

Берется лист с печатным текстом, разрывается на клочки. Участнику предлагается сложить страницу так, чтобы он смог прочесть содержание разорванного

«ТеплоходыSOS».

Участники делятся на две команды. Команды становятся друг против друга с закрытыми глазами. Одна команда – терпящие бедствие теплоходы, вторая – теплоходы. Спешащие на помощь. Каждый из терпящих бедствие, подает свой неповторимый сигнал, каждый из спешащих на помощь, отвечает тоже своим неповторимым сигналом. Сигналы участники придумывают сами себе, причем сигнал должен быть звуком или набором звуков, но не в коем случае не словом. Выбрав себе пару, «Спасатель» и «спасаемый» по звуку пытаются найти друг друга. Когда сталкиваются – садятся на места. Надо обязательно проверить, нашли ли друг друга именно те, кто искал.

«Испорченный телеграф».

Все участники строятся в колонну друг за другом глядя в затылок, кроме одного, первого. Первый стоит ко всей колонне затылком, но лицом к руководителю или ведущему. Ведущий показывает действие (вставить нитку в иголку и пришить пуговицу, приколотить гвоздь молотком, нечаянно ударив по пальцу и т.д.) первому. Первый, после просмотра действия поворачивает к себе лицом соседа и показывает, то, что он запомнил. Второй повторяет запомнившиеся действия третьему и так до конца колонны. Затем последний показывает всем участникам то, что ему пришло по телеграфу. Ведущий показывает настоящую версию действий.

«Отстающие движения».

Участники встают в два ряда друг против друга. Первый проделывает несколько гимнастических движений. Второй, наблюдая за первым, повторяет его движения с отставанием на одно. Третий наблюдающий за вторым повторяет движения второго с отставанием на одно и так вся группа. Упражнение может идти под музыку, начиная с медленного ритма, ускоряющегося к концу.

«Зеркало».

Два участника становятся друг против друга. Один как бы смотрится в зеркало, другой является «отражением» и повторяет все движения первого. Это упражнение имеет ту особенность, что «зеркало» проделывает движения левой рукой в ответ на движения партнера. В этом упражнении важна одновременность, поэтому первый должен начинать движения медленно, чтобы «зеркало» успевало уловить его движения. Движения должны совпадать. Затем участникам можно поменяться ролями.

«Тень».

Участник ходит по комнате, за ним идет другой, повторяя его движения и стараясь уловить их ритм. Затем участники меняются ролями.

«Проводник».

Создать в комнате или на сцене препятствия из стульев, столов и т.п.

«Проводник» ведет группу через препятствия, остальные идут за «проводником» гуськом и повторяют его движения.

«Режиссер и актер».

«Режиссер» проделывает какое-нибудь действие. Например, осторожно подходит к двери и слушает. «Актер» наблюдает за ним из зрительного зала, стараясь точно запомнить его движения. Затем повторяет его движения на сцене.

«Узлы и фигуры».

Участник завязывает сложные узлы на веревке, галстук, платке или складывает из газеты разные фигуры: петуха, шляпу, лодку и т.п. Остальные наблюдают и повторяют то же самое.

«Мой любимец».

Участникам предлагается вспомнить свое домашнее животное и показать его в наиболее характерном для этого животного виде. Сразу оговорите, что вас интересует не внешнее сходство, а внутренний характер любимца.

«Зоопарк».

То же, что и упражнение «Мой любимец», но теперь зверь дикий и сидит в клетке. Очень важно не только передать его внешнее поведение, но и понять «человеческие» мотивы его поведения.

«Цирк».

Участникам дается задание придумать цирковой номер. Можно в одиночку, можно объединившись с товарищами. Номер должен быть интересным и шуточным.

Воображение

«Ходьба».

Участники становятся в круг в затылок друг другу и идут по кругу.

Руководитель командует, в какой среде они идут: по болоту, по снегу босиком, по воде по щиколотку, по колению, по поясу, по груди, по шейке – и затем в обратном порядке: идут по костру, по раскаленному песку, навстречу ветру и т.д. Сравните, как изменяется шаг в зависимости от среды.

«Оправдание позы».

Участники стоят в кругу и начинают двигаться в ритме, указываемом руководителем. (Ритм указывается хлопками. Хлопок – шаг) Ритм ускоряется до бега. По резкому хлопку и команде «Стоп!» останавливаются в той позе, в которой их застала команда. Надо доиграть этюд, считая свою позу изначальной. Спорт и балет запрещены.

«Шкатулка».

Участники стоят в кругу лицом к центру, руководитель в центре круга. Участники передают друг другу предмет, а руководитель диктует, какой предмет очередной участник принимает: шкатулка. Жаба, драгоценное ожерелье, змея и т.д.

«Пристройка».

Участники сидят в зале. Выходит, первый и занимает какую-то позу. Второй пристраивается к нему таким образом, чтобы их совместная поза могла бы читаться, как начало истории или история целиком. Первый садится на место, а третий пристраивается ко второму. Потом садится второй, и четвертый пристраивается к третьему и т.д. Усложненный вариант выглядит так: первый принимает какую-то позу. К нему пристраивается второй, затем третий и т.д.

«Повтори фигуру».

Все участники, кроме одного, выходят за дверь. Оставшийся занимает позу, в которой точно читается какое-то действие (пилит дрова, держит знамя» собирает грибы и т.д.) Входит следующий участник, осматривает позу, стараясь понять, что делает его товарищ. Звучит команда руководителя «Свободен». Первый участник садится, а второй повторяет позу первого. Входит третий и делает все то, что делал второй ит. В конце руководитель просит всех занять свои позы и, начиная с последнего, спрашивает, что человек делал.

«Письмо».

Участники разбиваются по парам. Все пары получают одно и то же задание: вы получили известие. Один известие принимает, другой его приносит. Разница заданий в том, какое известие: ожидаемое, неожиданное, радостное, грустное, конкретное (повестка в военкомат. Приглашение на свадьбу и т.п.) или абстрактное (страшно вскрыть конверт, неизвестно, что там; хочется поскорее открыть, любопытно, что там, но нечем), комбинация этих вариантов.

«Оркестр».

Участники разбиваются на группы и затем выбирают себе каждый по инструменту. Оркестранты садятся и начинают «играть». Они изображают жестами инструмент, а звуками - его звучание.

«Новичок в классе».

(вариант «Белая ворона»). Выбирается «Белая ворона», и каждый из участников определяет свою линию поведения с ней. Затем начинается «урок», и каждый

старается выразить выбранную им линию через общение с «вороной». Руководитель в этом упражнении играет роль учителя.

«Знакомство в метро».

Участники разбиваются по парам и придумывают этюд на тему «Знакомство». В данном случае совершенно это не обязательно, что это метро. Метро здесь взято только потому, что это место вынужденного и достаточно долгого пребывания незнакомых людей вместе и зачастую в весьма неудобном и близком контакте. Но это может быть и школьный вечер отдыха, и очередь за кефиром, и библиотека и т.д. Самое главное здесь – период до первого слова. Как увидели друг друга? Как поняли, что оба хотят этого знакомства? Как решились на первый шаг? И т.д.

«Очередь».

Очередь в школьной столовой за булочкой. Каждый из участников выбирает себе какое-то действие в очереди: кто-то завязывает шнурок, кто-то лезет без очереди, кто-то обсуждает с соседом прошедшую контрольную, на кого-то покрикивает продавщица и т.д. Особенность этого этюда в том, что все некогда. Во втором варианте поменяйте предлагаемые условия: очередь за молоком в каникулы. И сравните насколько иной будет атмосфера общения.

Этюды на выразительность жестов.

«Игра с камушками»

Дети гуляют по берегу моря. Они то останавливаются, нагибаясь за приглянувшимся камушком, то входят в воду и брызгаются, зачерпывая воду руками. Затем садятся на песок и начинают играть с камушками: то подбрасывают их вверх и ловят, то кидают вдаль.

«Дружная семья»

Дети сидят на стульях, расставленных по кругу. Каждый занят каким-нибудь делом: один лепит из пластилина шарики, другой вколачивает в дощечку маленькие гвоздики, кто-то рисует, кто-то шьёт или вяжет и т.п. Дети должны производить руками манипуляции так, словно в руках у них не воображаемые предметы, а вполне реальные.

«Возьми и передай!»

Дети сидят на стульях, расставленных по кругу, и передают друг другу из рук в руки какой-нибудь воображаемый предмет. Со стороны должно создаться впечатление, что они действуют с реальными предметами.

«Игра в снежки»

Зима. Дети играют в снежки.

Выразительные движения: нагнуться, схватить двумя руками снег, слепить снежок, распрямиться и бросить резким коротким движением, широко раскрывая пальцы.

«Сколько звуков?»

Ведущий несколько раз стучит карандашом по столу. Ребёнок должен показать на пальцах, сколько звуков.

«Это я! Это моё!»

Ребёнок разговаривает с глухой бабушкой, которая, оказывается ищет именно его. Он уже понял, что с бабушкой надо разговаривать при помощи рук, потому что она ничего не слышит. Бабушка спрашивает: «Где Витя?» (называется имя играющего), «Чьи это книги?», «Чьи игрушки?» и т.п. Мальчик отвечает выразительным жестом: рука согнута в локте, указательный палец направлен на грудь.

«Вот он какой!»

Ребёнок должен без слов рассказать о размерах и форме хорошо известных ему предметов. Он воспроизводит отчётливые жесты, которые характеризуют предмет: маленький, большой, заострённый, крупный, круглый, мелкий, четырёхугольный, длинный, короткий.

«Не покажу!»

Мама подарила девочке маленькое зеркальце, чтобы она могла пускать солнечных зайчиков. Дети обступили девочку, просят показать, какое оно. Но девочка, прижав зеркальце ладонями к груди и расставив локти, вертится из стороны в сторону: «Не покажу!»

«Я не знаю!»

Мальчика незнайку о чём-то спрашивают, а он только пожимает плечами да разводит руками; «Не знаю», «Не имею понятия», «Ничего не видел».

Выразительные движения: брови приподняты, уголки рта опущены, плечи на миг приподнимаются, руки слегка разведены, ладони раскрыты.

«Тише!»

Два мышонка должны перейти дорогу, на которой спит котёнок. Они то идут на носочках, то останавливаются и знаками показывают друг другу: «Тише!»

Выразительные движения: шея вытянута вперёд, указательный палец приставлен к сжатым губам, брови «Идут вверх».

«Отдай!»

Ребёнок требует отдать ему игрушку.

Выразительные движения: руки протянуты вперёд ладонями кверху.

«Иди ко мне»

Мальчик манит к себе малыша, который учится ходить самостоятельно.

Выразительные движения: сидя на корточках, обе руки вытянуты навстречу малышу.

«Уходи!»

Ребёнок отталкивает обидчика.

Выразительные движения: кисти рук расположены вертикально ладонями наружу.

«До свидания!»

От пристани отходит огромный белый теплоход. Провожающие, глядя на стоящих на палубе моряков и пассажиров машут им высоко поднятой рукой: «До свидания! До встречи!»

«Заколдованный ребёнок»

Ребёнка заколдовали. Он не может говорить и на вопросы отвечает жестами, показывая рукой на различные предметы и указывая направления: шкаф, стол, внизу, вверху, там.

Этюды на сопоставление разных характеров.

«Цветок»

Теплый луч упал на землю и согрел в земле семечко, из семечка проклюнулся росток, из ростка вырос цветок, нежится цветок на солнце, подставляет теплу и свету каждый свой лепесток, поворачивает свою головку вслед за солнцем.

Выразительные движения: сесть на корточки, голову и руки спрятать.

Поднимается голова, распрямляется корпус, руки поднимаются в стороны – цветок расцвел. Голова слегка откидывается назад, медленно поворачивается вслед за солнцем.

«Сердитый дедушка»

К дедушке в деревню приехал Петя и сразу пошел гулять. Дедушка рассердился, что Петя ушел гулять за калитку – а если из леса придет волк, что будет с Петей?

Мимика: нахмуренные брови (звучит музыка Прокофьева «Петя и Волк».)

Этюды на развитие эмоций.

У каждого человека есть эмоции, которые проявляются в разных жизненных ситуациях по-разному. Ваш ребенок только учится адекватно выражать свои эмоции. Каждый из вас наверняка сталкивался с такой ситуацией, когда незначительное действие или ситуация вызывает у ребенка слишком бурные, неадекватные реакции. Это говорит о том, что малыш еще не владеет эмоциями, не умеет адекватно выражать свою радость или гнев, недоумение или испуг, счастье или обиду. Для того, чтобы, выражая свое горе или проблему, ребенок не кричал и не плакал, необходимо его научить показывать свои эмоции с помощью мимики или жестов. При этом достигается цель привлечения к себе внимания, атак яже снижаются импульсивные эмоциональные реакции ребенка.

«Бабушка приехала»

Ваня живет в городе с мамой и папой. Каждое лето он ездит отдыхать в деревню к бабушке. Зимой, когда Ваня ходит в детский сад, он сильно скучает по бабушке и ждет, когда наступит лето.

Однажды вечером в квартире раздался звонок. «Кто бы это мог быть?» — подумал Ваня и побежал открывать дверь. Он распахнул ее и увидел свою бабушку, которая приехала из деревни. Это был настоящий сюрприз!

Ребенку предлагается изобразить лицо Вани в тот момент, когда он увидел бабушку: брови подняты вверх, глаза широко открыты.

«Игрушка-сюрприз»

Наверное, многие из вас видели игрушки-сюрпризы, которые сейчас очень популярны. Открываешь шкатулку, а из нее выпрыгивает веселый клоун; берешь в руки мороженое (ну совсем как настоящее!), а откусить не получается; распечатываешь пакет с орешками, а из него вылетает серпантин. Попробуйте вместе с ребенком изобразить лицо человека, впервые увидевшего такую игрушку.

Мимика: рот широко открыт, брови приподняты, руки подняты вверх.

«Облака»

Мальчик лежит на травке и наблюдает, как облака плывут по небу. Одно похоже на белого пушистого зайчика, другое — на дракона с огромным хвостом, а третье — на большой красивый цветок.

Поза: ребенок лежит, руки сцеплены в «замок» и положены под голову.

Мимика: нижняя губа закушена, глаза смотрят чуть вверх.

«Любопытный». Автор Чистякова М. И.

По улице шел мужчина и нес в руке спортивную сумку, из которой что-то выпирало. Мальчик это заметил и ему очень захотелось узнать, что лежит в сумке. Мужчина шел быстро и не замечал мальчика. А мальчик прямо-таки вился возле прохожего: то с одной стороны подбежит к нему, то с другой стороны, вытягивая шею и заглядывая в полуоткрытую сумку. Вдруг мужчина остановился, поставил сумку на землю, а сам зашел в телефонную будку. Мальчик присел на корточки возле сумки, слегка потянул за молнию и заглянул внутрь сумки. Там лежали всего-навсего две обыкновенные теннисные ракетки. Мальчик разочаровано махнул рукой, встал и не спеша пошел к своему дому.

«Сосредоточенность». Автор Чистякова М. И.

Командир сидит за столом и внимательно изучает карту. Он обдумывает план наступления. Выразительные движения: левая рука упирается локтем в стол и поддерживает голову, наклоненную влево; указательный палец правой руки двигается по воображаемой карте.

Мимика: слегка сощуренные глаза, нижняя губа закушена.

«Битва». Автор Чистякова М. И.

Ребенок играет роль Ивана-царевича, который борется с трехглавым Змеем Горынычем и побеждает его. Очень горд и рад Иван-царевич своей победе.

Выразительные движения: у исполнителя роли Змея Горыныча голова и кисти рук — это головы Змея. Они качаются, делают выпады в сторону Ивана-царевича, «нападают» и никнут по очереди (срубленные), поднимаются (вырастают новые), а Иван-царевич с большим усилием машет воображаемым мечом.

Поза и мимика: у победителя ноги слегка расставлены, голова чуть откинута, плечи расправлены, брови приподняты, на лице улыбка.

«Усталость»

Мальчик Петя весь день помогал своей бабушке поливать огород. И вот, когда все было полито, Петя почувствовал, как же он все-таки устал.

Выразительные движения: руки висят вдоль тела, плечи опущены, голова чуть-чуть опущена.

«Соленый чай». Автор Чистякова М.

Колина бабушка потеряла очки и потому не заметила, что в сахарницу вместо сахара насыпала соль. Коля захотел пить. Он налил себе в чашку чай и, «не глядя», положил в него две ложки сахара, помешал и сделал первый глоток. До чего же противно стало у него во рту!

Выразительные движения: голова наклонена назад, глаза сощурены, брови нахмурены, нос сморщен, верхняя губа подтягивается к носу.

«Чего я боюсь?»

Предложите ребенку, предварительно дав листы бумаги и цветные карандаши (или краски), нарисовать свой страх, то, что ребенок боится больше всего. Перед рисованием можно провести с ним беседу о страхах, какие они бывают, и попросить их рассказать о своих страхах, предварительно рассказав о своем, например, «Я тоже в детстве очень боялась...» После того как он нарисует свои страхи, обратите внимание на цветовые решения рисунков. Можно также обсудить с детьми, что они изобразили. После беседы с каждым из ребят, предложите ребенку порвать свой рисунок со словами: «Страх мне не нужен, его больше никогда не будет!» и выбросить в мусорную корзину свои рисунки.

Упражнения с помощью жестов и мимики.

Упражнение 1.

Выразите с помощью мимики различное отношение к вопросу «Как поживаете?» (возможно использование жестов).

«Спасибо, хорошо».

«Неважно».

«Не могу даже ответить».

«Очень хорошо живу».

«Больше хорошо, чем плохо».

Упражнение 2. Состройте гримасу, которая рассмешит вас самих.

Упражнение 3. «Неожиданный гость». Покажите свое отношение к появлению неожиданного гостя.

Упражнение 4. Выполняйте в паре. Задавайте друг другу вопросы, при ответе на вопрос пользуйтесь только мимикой.

Упражнение 5. «Примерьте» перед зеркалом самые разные улыбки. Изобразите мимически, какой может быть улыбка (застенчивая, холодная, добрая, насмешливая, вымученная и другие).

Упражнения 6.

- «Нарисуйте» взглядом разные фигуры (на стене, на небосводе).

- Не поворачивая головы, проведите взглядом по периметру своего зрения: сверху вниз, вправо, снизу-вверх, влево и т.д.

- Быстро концентрируйте взгляд на любой точке предмета перед собой.

- Удержите взгляд на отдаленном предмете в течение нескольких минут.

Упражнение 7. «Наблюдатель». Исподволь приглядитесь к чьему-то лицу. Вообразите, изучаемое лицо улыбающимся, гневным, опечаленным, насмешливым, испуганным. Наблюдайте за позами, жестами, движениями и мимикой двух общающихся людей.

Упражнение 8. Изобразите перед зеркалом разные эмоциональные состояния: радость, гнев, страх, нежность, удовольствие, изумление, интерес, отчаяние, возбуждение, стыд. Меняйте позы и маски.

Упражнение 9. «Вылепить скульптуру». Изобразите перед зеркалом следующие позы: мыслителя, скрипача, спящего кучера, боксера, пациента зубного врача, водителя, стрелка, землекопа, штангиста, лыжника, пассажира, стоящего в транспорте.

Упражнение 10. Примите позу общения: корпус слегка наклонен в сторону собеседника, руки открыты и развернуты к нему, приветливый взгляд и доброжелательное выражение лица.

Упражнение 11. Пройдите строевым, прогулочным шагом, семенящей, грациозной, бодрой походкой, пританцовывая, вприпрыжку, понутив голову, стремительно, озираясь по сторонам, осторожно переступая.

Изобразите походку мечтателя, заносчивого человека, кокетки, моряка, стилиги, хромого, старца.

Упражнение 12. «Я – не я!». Превратитесь в какое-нибудь животное, птицу, насекомое (медведя, кенгуру, лису, слона, черепаху, дятла, бегемота, цаплю, муху, гуся и др.). Обыграйте в позах и движениях повадки животного.

Упражнение 13. Изобразите с помощью жестов и движений ряд действий какой-либо деятельности (приготовление пищи, глажение, пение, рисование, осмотр выставки, художественная вышивка, танец и др.).

Упражнение 14. Приветствие с использованием невербальных средств выражения эмоций.

-Задание: встать в круг, положить руки друг другу на плечи. Приветливо посмотреть в глаза друг другу, поздороваться за руку.

-**Упражнение «Броуновское движение»:** члены группы – атомы, которые произвольно перемещаются по аудитории. При столкновении необходимо жестом, взглядом, улыбкой выразить друг другу доброе, теплое отношение.

Упражнение «Движение по залу».

Участники группы в течение 3-5 секунд равномерно распределяются по аудитории. Задание: двигаться в любых направлениях и с любой скоростью, не сталкиваясь друг с другом.

Первая скорость - 2 шага за 5 секунд.

Вторая скорость – 4 шага за 5 секунд.

Третья скорость – 7 шагов за 5 секунд.

Четвертая скорость – 10-11 шагов за 5 секунд.

Пятая скорость – 15-16 шагов за 5 секунд.

Шестая скорость – 19-20 шагов за 5 секунд.

Упражнение 15. «Встать – сесть». Участники группы сидят на своих местах.

Задание:

Встать за 10 секунд, затем – сесть;

Встать мгновенно, затем – сесть;

Встать мгновенно, сесть за 10 секунд;

Встать за 3 секунды, пауза, сесть за 6 секунд;

Встать за 10 секунд, сесть мгновенно;

Встать мгновенно, пауза, сесть мгновенно.

Упражнение 16. «В музее»: человек пришел в музей, осматривает экспонаты, записывает названия картин, уходит.

Упражнение 17. «В лесу»: человек собирает ягоды, грибы и цветы. Разработать точный рисунок движений.

Упражнение 18. «После работы»: человек пришёл домой, положил портфель на стол, снял пиджак, повесил его на спинку стула, сел за стол, открыл портфель, достал книгу, начал читать, достал тетрадь, начал делать записи. Упражнения сначала делать медленно, потом умеренно, затем быстро).

Упражнение 19. «Художник» (разработать точный рисунок движений).

«Фотограф» (разработать точный рисунок движений).

Упражнение 20. Упражнение направлено на развитие мимики, пантомимики, пластики, выразительности движений, координации.

1. «Передать по кругу»:

-стакан с горячим чаем;

-тарелку с супом;

-таз с мокрым бельем;

-пушинку.

2. Изобразить:

-движение в невесомости;

-съёмку в невесомости;

-движение по песку при палящем солнце в пустыне; перетягивание каната;

старку и т.д.

Упражнение 21. Тренировка ритмичного движения под музыку:

А) ребята двигаются произвольно под музыку;

Б) двигаются и напевают мелодию;

В) стоят и мячом или ладонями отстукивают ритм мелодии;

Г) двигаются и отстукивают ритм мелодии.

Упражнение 22. Упражнения, направленные на развитие координации движений.

А) подойти к столу, взять фотоальбом, рассматривать фотографии, эмоционально реагировать: грустить, радоваться, удивляться, смеяться, восхищаться.

Б) медленно сесть на стул, взять лежащую на столе книгу, раскрыть её, читать, передавать эмоциональную реакцию.

В) за окном шум – поднять голову, закрыть книгу, подойти к окну, посмотреть, удивиться, напрячься, рассердиться.

Г) быстро подбежать к двери, схватить с вешалки пальто, надеть его, открыть дверь, выбежать на улицу.

Д) те же упражнения выполняют вдвоем синхронно (зеркальное отражение).

Упражнение 23. «Язык тела».

Упражнение «Выйти и войти другим человеком»:

- как неопытный учитель;
- как старенький профессор;
- как учитель-мастер;
- как артист балета;
- как солдат;
- как инопланетянин;
- как кокетливая барышня.

Упражнение «Прощание на вокзале» - жестовый диалог через стекло.

Упражнение «Зеркало» – изобразить зеркальное отражение в динамике.

Упражнение «Анабиоз» – реанимировать замороженного, не прикасаясь к нему.

Упражнение 24. Упражнения на развитие мимики, пантомимики.

- Медленно перемещаясь к центру круга, представляя себе, что вы на пляже, под ногами теплый песок или галька, вы никуда не спешите, испытываете чувство душевного комфорта.
- Двигаться по каменистой тропинке;
- Перепрыгнуть широкий горный ручей с холодной водой;
- Двигаться по мху;
- Двигаться по топкому болоту;
- Пробираться к выходу сквозь толпу в переполненном автобусе;
- Пересекать пустыню при сильных порывах ветра;
- Пробираться по сугробам;
- Пробираться сквозь метель;
- Наслаждаться весенним легким ветерком.

Упражнение 25. «Встреча».

Упражнение выполняется в парах. Двое идут навстречу друг другу и изображают встречу эмоционально, мимическим и двигательным сопровождением.

Инструкция:

- Изобразить встречу различных людей:
- друзей;

- врагов;
- братьев;
- сестер;
- подруг;
- соседок;
- детей и родителей;
- одноклассников.

Упражнение 26. «Воспроизведение позы» - упражнение с мячом: тот, кто получит мяч, принимает

любую позу, все остальные воспроизводят эту позу.

Упражнение 27. «Скульптура». Один участник группы должен «вылепить» из другого скульптуру уверенного в себе человека, неуверенного и агрессивного, мечтателя; затем провести «экскурсию» по залам музея.

Упражнение 28. Выполнить следующие инструкции:

1. Через стекло магазина договоритесь с приятелем:

- что будете покупать к ужину;
- какой подарок необходимо приобрести ко дню рождения одноклассника, бабушки.

2. Диалог в метро, где вас не слышат. Необходимо договориться:

- о посещении бассейна, парка чудес;
- в какой цвет покрасить забор.

Упражнение 29. «Музей восковых фигур».

Каждый участник должен изобразить фигуру известного человека, передать черты его характера.

Члены группы должны узнать изображаемого.

Упражнение 30. Упражнения для пары:

- «Перестановка мебели»;
- внести бревно и распилить его;
- внести ковер и повесить на стену;
- встреча на скамейке;
- утешение обиженного;
- встреча друзей после долгой разлуки;
- перейти по камушкам через лужу, помочь друг другу перейти через лужу.

Упражнение 31. Упражнения:

- «Слепой – поводырь»,
- «Человек – его тень».

Упражнение 32. Выполнить действия (одевание) в разных контекстах:

- свидание;
- сбор грибов;
- банкет;
- пляж;
- сборы в школу.

Упражнение 33. Внимательно наблюдайте за выполнением действий другим человеком, стараясь уловить его чувства. Затем повторите все движения, в точности имитируя скорость жестов, положение тела, мимику.

Упражнение 34. Воспроизведите характерные для той или иной ситуации жесты, походку, позу.

Осознайте состояния и чувства, которые в данной ситуации возникают:

- идете по лесу, где много комаров (по узкой тропинке в горах, по болоту, по берегу моря, по битому стеклу, по уступу скалы, по шаткому мостику, по канату).
- болеете на стадионе во время хоккейного матча; - спешите на поезд;
- играете в снежки;
- уступаете свое место в транспорте кому-то другому;
- лепите из глины;
- делаете прическу;
- растапливаете печь;
- собираете яблоки в саду;
- поднимаете гирию;
- ищите что-либо в темной комнате;
- распутываете клубок ниток;
- перед зеркалом любуетесь на себя в новом костюме;
- едете верхом на лошади.

Действуйте в вымышленных обстоятельствах, пока не завершите действие.

Упражнение 35. Представьте, что вы входите в комнату, где сидят несколько человек. Вам необходимо проскользнуть на место незаметно. А теперь наоборот – на вас все должны обратить внимание. Как вы пройдете по комнате?

Упражнение 36. Разыграйте этюд. Вам надо что-то взять из ящика письменного стола, а в углу комнаты лежит собака. Пройдите по комнате так, будто собака вас совсем не знает.

Упражнение 37. «Разговор по телефону». Посмотрите на себя в зеркало, когда вы говорите по телефону. Собеседник вас не видит, а вы все равно жестикулируете. А теперь – внимание!

Никаких жестов. Вместо лица – маска. Только с помощью голоса разозлите, рассмешите, напугайте, убедите воображаемого собеседника.

Упражнение 38. «Игра с облаком». Представьте, что вам на ладони вытянутых рук село пушистое облако, подбросьте его и поймите, перебросьте из одной руки в другую, осторожно отпустите вверх, попрощайтесь.

Упражнение 39. Выполняйте в паре. Задумайте предмет и пантомимический покажите его.

Подарите воображаемый предмет партнеру. В свою очередь, примите и поблагодарите, используя выразительные движения.

Упражнение 40. «Безмолвный разговор». Выполняйте в паре. Вы стоите перед воображаемым звукопроницаемым стеклом. Передайте информацию (договоритесь о чем-то) без слов и получите ответ.

Упражнение 41. «Говорящие руки». Выразительными движениями рук изобразите различные эмоциональные состояния (ласку, беспокойство, стыд, угрозу, напряжение, указ, восторг, мольбу, благодарность, доверие, отчаяние, недовольство, безволие, нежелание, готовность приступить к делу, отказ от сопротивления, привлечения внимания, клятву, категоричность, искренность, удивление, надменность, бахвальство, нежелание слушать, предвкушение удовольствия).

Упражнение 42. Заготовьте набор карточек, на которых отметьте эмоции (состояния) и части тела человека, при помощи которых эти эмоции следует выразить. Например, «Горе. Лицо», «Радость. Губы», «Гордость. Спина», «Страх. Ноги», «Отрицание. Голова», «Испуг. Плечи», «Высокомерие. Голова», «Согласие с мнением собеседника. Голова», «Презрение. Глаза», «Застенчивость. Глаза», «Подбадривание. Глаза», «Удивление. Брови», «Сосредоточенность. Борода, усы», «Кокетство. Брови», «Гнев. Рука», «Желание найти защиту. Корпус», «Глубокая благодарность. Корпус», «Ярость. Зубы», «Удовольствие. Живот», «Недовольство. Губы», «Стремление что-либо вспомнить, понять. Лоб», «Досада. Лоб», «Озадаченность. Затылок», «Дружеское приветствие при встрече. Спина».

Выполняйте упражнения перед зеркалом с опорой на конкретные проявления мимики, пантомимики, жестикуляции.

Упражнение 43. Выполняйте в паре. Поочередно подходите к друг – другу, подтягивая ладони навстречу, в момент соприкосновения ладоней пошлите добрые пожелания другому.

Упражнение 44. Выполняйте в паре. Поздоровайтесь (попрощайтесь), глядя друг другу в глаза. Изобразите жестом, движением, словами приветствие (прощание), дружеское, официальное, на расстоянии.

Упражнение 45. Выполняйте в паре. Встаньте друг против друга, поднимите руки на уровне груди и слегка прикоснитесь ладонями друг к другу. Реализуйте совместные действия обращенными друг к другу ладонями так, тактильно выразить и понять «авторитарный», «демократический», дружеский стиль общения, паритет, прессинг.

Поменяйтесь ролями. Естественный процесс взаимодействия партнеров возможен только при тесной взаимосвязи и взаимозависимости между ними.

Упражнение 46. «Синхронный перевод». Выполняйте в паре. Один из партнеров рассказывает с помощью жестов историю с законченным сюжетом. Другой внимательно «слушает» и одновременно озвучивает полученную информацию (как при синхронном переводе иностранного языка). Перевод должен быть адекватным и логичным.

Упражнение 47. «Не озвученная беседа». Выполняйте в паре. Говорите без слов по воображаемому телефону (с ребенком, начальником, с любимым человеком, с другом). Задача партнера – понять, с кем и о чем идет разговор.

Упражнение 48. Посмотрите какую-нибудь телепрограмму (интервью, фрагмент спектакля) с выключенным звуком. Фиксируйте свое внимание на жестах и мимике, установите по ним содержание высказываний наблюдаемых лиц. Минут через 5 – 10 включите звук, выясните, насколько точной была интерпретация увиденного.

Упражнение 49.

Вариант 1. «Зеркало». Выполняйте в паре. Встаньте лицом к друг другу и договоритесь о своих ролях: один – ведущий, другой – зеркало. Поднимите руки на уровень груди и поверните ладонями навстречу друг другу. Ведущий осуществляет произвольные движения руками, головой, глазами, а другой («зеркало») – отражает их в том же ритме.

Вариант 2. «Перехват». Ведущий начинает действовать с воображаемыми предметами (действие должно быть достаточно сложным), партнер продолжает движение, на котором остановился ведущий. Оба они выполняют одно действие и время от времени «перехватывают» движения друг у друга.

Упражнение 50. «Согласованные действия». Выполняйте согласованно в паре воображаемые физические действия:

пилка дров; гребля; кузница; перетягивание каната; спарринг.

Упражнение 51. Выполняйте в паре. Встаньте спиной к партнеру. Изобразите какое – либо эмоциональное состояние. Это могут быть жесты, позы, мимические экспрессии. Партнер, не видя вашего лица, должен определить, что изображено.

Упражнение 52. «Дирижер». Представьте, что вы дирижер оркестра. Что вы будете делать, если звучание оркестра вас не устраивает (оно должно быть более-менее мощным)? Каким должно быть выражение лица дирижера, если в партитуре указано «страстно», «сдержано»? Обыграйте мимически.

Упражнение 53. Подойдите к столу и рассмотрите его, как будто это королевский трон, неизвестный, но очень красивый цветок, стог сена, аквариум с рыбками, костер, огромное дерево, новый цветной телевизор и т.п.

Упражнение 54. Разыграйте этюд. Возьмите со стола нитку, как будто это змея, бисерные бусы, горячая печеная картошка, пирожное безе, кузнечик.

Упражнение 55. Выполняйте в паре. Передайте друг другу книгу, как будто это бомба, кирпич, кусок вкусного пирога, хрустальная ваза, цветок созревшего одуванчика. Воспроизведите характерные для каждой ситуации жесты, позу. Осознайте состояние и чувства, которые при этом возникают.

Этюды на действие с воображаемым предметом. Разыгрывание мини-сценок.

Действие с воображаемыми предметами. Непрерывность, логика, последовательность, завершенность действий. Память внутренних восприятий. Эмоциональная память.

Упражнение «мысленное действие»

Соединим в одном упражнении мысленное действие и память чувствований.

- Представьте себе, что перед вами на столе блюдечко с лимоном, розетка сахарным песком, нож. Мысленно возьмите нож и отрежьте кусок лимона. Помогайте себе мысленной речью про себя или вслух. Видите, внутренним зрением?

-правой рукой вы берете ножик, левой придерживаете лимон (вспоминаете его желтую шероховатую кожу?), приближаете к нему нож, начинаете отрезать верхушку... Не торопит мысль, не пропускайте ни одного звена в цепочке оживающих воспоминаний. Но врежется в кожуру, на ней проступает маслянистая, пахучая эссенция (видите е капли? вспоминаете запах?). Нож режет лимон. Текут из-под ножа капли сока.

Верхушка отрезана, отложена. Режем снова. Обильнее течет сок, блестит влажна поверхность среза... Кружок отрезан? Вы кладете на стол нож, берете кружок лимона (какой он сочный, душистый!) и, обмакнув его в розетку сахарным песком, подносите ко рту. Хочется положить его в рот? Кладите. Прижима языком кисленький кусочек лимона к нёбу, выдавливайте сок... Ручаюсь, что рот ваш сейчас наполнен слюной, хоть лимона нет и в помине. И знаете ли? Если подвергнуть сейчас вашу слюну химическому анализу, то

обнаружится удивительная вещь - слюна будет точно такого, особого состава, какой выделяют наши слюнные железы при встрече с настоящим лимоном.

Упражнение «кухня»

- Наша аудитория - это кухня. На кухне готовится обед. Смотрите - здесь варится борщ. Вспомните, как он выглядит, как пахнет. Здесь - жарятся котлеты, вот и этой воображаемой сковородке. В этой кастрюльке - макароны. Здесь-остывает уж готовый малиновый кисель. Вот висит разливательная ложка, вот стоят глубокие тарелки, вот мелкие. Вот чистые ножи, вилки, ложки. Вот подносы. Стаканы.

Освойтесь в кухне.

- Обед готов, вас ждут. Налейте две тарелки борща, положите две порции котлет макаронами, налейте два стакана киселя, ставьте все на поднос и несите столовую.

- Пусть работает память всех чувствований. Осознайте видения всех предметов, которыми вы соприкасаетесь. Вспоминайте звуки, запахи, характер прикосновений.

Не надейтесь, что вам удастся непрерывно видеть всю кухню в целом и все отдельные предметы.

Старайтесь лишь в каждый данный момент, действуя с предметом, либо вспоминать его зрительный образ, либо вес, запах, температуру, вкус.

Поскольку ни одно из воспоминаний не живет одиночку, каждое потянет за собой следующие. Но это уже не ваша забота. От вас вот что требуется - в каждый данный момент одно конкретное действие, в каждый данный момент одно конкретное чувствование.

Упражнение «повара и поварята»

Задание первой половине группы:

- Вы - повара. Предлагаю каждому любое из трех дел: тереть на терке хрен, резать белый лук колечками, приготавливать горчицу, растирать ее. На реальный стол поставьте воображаемые кухонные предметы, какие вам нужны, и действуйте, и так, чтобы поварятам было ясно, как нужно работать. Другой половине группы:

- Вы-поварята. Вы еще не умеете ни лук резать, ни хрен тереть, ни горчицу готовить. Учитесь. Внимательно наблюдайте, как это делают повара, не пропускайте ни одного движения, запоминайте их последовательность. Пусть непрерывно работает ваша зрительная память и все виды памяти чувствований. Слезы текут? Иначе и быть не может-лук режете!

- Теперь пусть поварята работают, а повара следят и указывают на их ошибки.

Такое деление группы на действующих и следящих за действием полезно делать в многих упражнениях, не только в этом. Активное наблюдение за воображаемым действием - сходно с самим воображаемым действием. И у

действующих, и у следящих за действием тренируются одни и те же механизмы психотехники. Кроме того, здесь есть взаимосвязь с партнером - через воображаемый предмет.

Упражнение «конвейер»

Ученики сидят в кругу. Педагог называет какой-нибудь воображаемый предмет.

Например,

- У вас котенок!

Нужно передавать воображаемого котенка по кругу так, как если бы он был живым, используя все известные ученикам виды памяти чувствований - надо видеть котенка на экране внутреннего зрения, слышать его мяуканье, ощущать пальцами, какой он теплый, пушистый, мягкий, легкий.

- Еще до того, как вы получите котенка, вспомните все, что связано с этим живым существом в вашей памяти-зрительной, обязательной, слуховой. Когда вы получили котенка, проверяйте свои воспоминания, действуя так, как если бы в ваших руках был котенок. Передал его дальше, а сами продолжайте вспоминать испытанные сейчас ощущения продолжайте действовать с котенком, но уже мысленно.

- Ничего не изображайте для нас, не старайтесь нас убедить, что это прелестны котенок. Действуйте логично и последовательно.

'- Хорошо ли вы представляете себе котенка в ваших руках? Расскажите, какой он, какого цвета его шерстка. Рассказывая, действуйте, играйте с ним.

- Почему вы передаете котенка? У каждого должна быть своя причина и своя цель.

Не зная цели действия, нельзя действовать.

Упражнение «это не книга»

По конвейеру пускается какая-нибудь книга. Что она обозначает - придумывает каждый ученик:

- Это шляпа.

- - Это змея.

-- Это торт.

- Это мина.

- Это клетка с канарейкой.

Получив названный предмет, ученик соответственно действует с ним, тренируя память чувствований, а затем передает соседу, придумывая и объявляя другое обозначение предмета.

Упражнение «лови кастрюлю!»

Ученики, сидящие в большом кругу, перебрасываются воображаемыми предметами.

Бросая, ученик объявляет, какой это предмет. Тот, кому кидают, должен немедленно пристроиться к предмету - ведь котенка, скажем, нужно ловить иначе, чем змею.

- Кастрюля! - кричит ученик, швыряя что-то воображаемое.

- Вы решили, почему вы кидаете товарищу кастрюлю? Сначала нужно придумать цель действия, а она вряд ли заставит вас так истошно кричать, как будто вы бомбу кидаете. Затем нужно ощутить в своих руках воображаемую кастрюлю, - тогда вы не станете ее швырять, как ком бумаги.

- Вы поняли, для чего вам кидают кастрюлю? Если даже вы не угадали намерение товарища, вы должны сами решить, для чего это он вам кинул такой странный предмет. Вы протягиваете руки, чтобы поймать воображаемую кастрюлю, - это начал действия, цель, которого вам должна быть известна.

- Разрешаются любые причины и цели, кроме одной - "я пугаю товарища" (а для того, кто ловит, - "я растерялся от неожиданности").

Заметим, что и в этом упражнении важную роль играют взаимосвязь взаимозависимость между партнерами - основа общения.

Упражнение «дорога»

Ученики берут по стулу и отправляются "в дорогу". Заранее определяется сложный маршрут по комнате. Педагог ставит условия:

- Стулья - это большие, тяжелые ящики. Решите сами, какой в них груз, какого веса, куда вы несете их. Когда решите, действуйте в придуманных обстоятельствах.

- Стулья - это дорогие музейные экспонаты, образцы старинной мебели.

Стулья - это хрупкие приборы для лаборатории.

Упражнение «коробка с бисером»

- Представьте себе, что на коленях у вас коробка с бисером. В ней разные отделения - красный бисер, голубой, желтый и белый.

Освойтесь, решите, какая коробка, откройте ее, посмотрите, где какие бисеринки лежат. Возьмите воображаемую нитку и нанизывайте на нее бисер в такой последовательности: три голубых бисеринки, одну желтую, одну белую, две красные, одну белую и снова - три голубых и т. д.

Нужно тренировать в этом упражнении непрерывность, логическую последовательности воображаемых действий, их завершенность.

Упражнение «подготовка стола»

Это индивидуальное упражнение на тренировку памяти всех органов чувств.

- Подготовьте стол к приходу гостей. Решите сначала, по какому случаю собираются гости, где вы их будете принимать, кого из знакомых ждете. Реальный сто накройте воображаемой скатертью и поставьте все воображаемые вещи, какие необходимы: тарелки, ножи, вилки, салфетки и пр. Нарежьте хлеб. Принесите кухни закуски и салаты. Готовили их не вы, так что перепробуйте все, хорошо ли сделано, в меру ли посолено. Досолите, если нужно. Разложите на блюда и вазочки, разукрасьте свежей зеленью.

Не стоит заботиться об интересных поворотах сюжета и превращать это упражнение игровой этюд. Ценно еще и еще раз пробудить память всех чувств, потренировать механизмы переключения, поработать над непрерывностью видения, над логикой последовательностью действий с воображаемыми предметами, над завершенностью каждого действия, над доведением каждого действия до полной веры и правды.

Упражнение «действия с воображаемыми вещами»

"Основными гаммами для актеров" называл Станиславский упражнения на действие воображаемыми предметами. "Тот, кто выполняет маленькие физические действия, говорил он, - тот знает уже половину системы".

- "1) вышивать крестиком,
- 2) стирать белье,
- 3) чистить сапоги,
- 4) лепить из глины,
- 5) варить варенье,
- 6) делать прическу,
- 7) развязать коробочку с конфетами,
- 8) сделать удочку и ловить рыбу,
- 9) растопить печь,
- 10) одеться,
- 11) выкроить рукав,
- 12) почистить ружье,
- 13) склеить коробку,
- 14) поиграть в куклы и т. д."

Упражнение «групповые действия»

Групповыми упражнениями на действия с воображаемыми предметами (при переходе игровому этюду) могут быть такие:

1. Огород. Собирать клубнику, рвать морковь, копать картошку и т. д.

2. Почта. Посетителям - писать письма, заклеивать конверты, клеить марки, готовить и сдавать заказные бандероли и посылки. Работникам почты - принимать заказные письма, бандероли и посылки, продавать конверты и марки, выдавать письма до востребования.

Упражнение «двойной перехват»

На площадке-два ученика действуют с воображаемыми предметами, не зная содержания действия партнера.

- Занимаясь своим делом, ни на секунду не упускайте партнера из поля зрения.

Разгадайте, что он делает, с какими предметами орудует. По команде "перехват!" каждый из вас должен прервать до следующей команды свое Упражнение и перехватить действие партнера.

- Перехват!

Упражнение «парное физическое действие»

- В этом углу комнаты лежат воображаемые бревна. Вдвоем с партнером перенесите бревно к другой стене.

- Не верю, что вы несете бревно. Тяжелое оно? Достаточно ли напряжены руки, плечи, спина? Легко ли отрывать подошвы от земли? Ваше бревно прогибается, гнется во все стороны, становится то коротким, то длинным. Значит, в невнимательны к партнеру. Следите за его руками, за степенью напряжения отдельных его мышц. Угадайте вес бревна по характеру движений партнера.

Действуйте с ним заодно!

- Что это за бревно? Березовое? Вспоминаете? Пальцами вспоминайте прохладную бархатистую бересту, мышцами вспоминайте тяжесть бревна. И ни на мгновение не упускайте связи с партнером. Согласованы ли ваши движения? Помогаете ли в партнеру?

Упражнение «согласованные действия»

Задания на парные физические действия, тренирующие навыки взаимосвязи взаимозависимости партнеров:

1. Пилка дров. Воображаемое бревно ставится на козлы. Ученики пилят воображаемо пилой,-это требует особенно острого внимание к партнеру. Надо добиться, чтобы пила не изменялась в своих размерах, чтобы напряжения расслабления мышц чередовались целесообразно, чтобы работали все виды памяти чувствований.

2. Насос. Пожарная помпа, которую качают два человека.

3. Гребля. Тут может быть два варианта: двое на одной скамейке (по одному весла у каждого) и на двух скамейках (у каждого по два весла).

4. Кузница. Один ученик держит воображаемый предмет щипцами на наковальне, другой бьет молотом.

Упражнение «перетягивание каната»

- Станьте на расстоянии пяти шагов от партнера, возьмите в руки воображаемый канат и постарайтесь перетянуть партнера, сдвинуть его с места.

- Будьте предельно внимательны к партнеру. Улавливайте его намерения, разгадывайте его действия - не вообще, а в каждый данный момент. Следите за логикой его действий, поймите, к чему он готовится, что будет делать в следующую секунду.

- Ваш канат как будто резиновый, - значит, вы невнимательны к партнеру. Как бы вы действовали с настоящим канатом? Вы бы судили об усилиях партнера по силе натяжения каната. Вы бы старались приложить к канату больше силы, чем ваш партнер. А в упражнении с воображаемым канатом что делать? Угадывайте силу натяжения рук партнера и напрягайте свои руки с канатом еще сильнее, чем он.

Когда он увидит, что вы его вот-вот перетянете, он может на секунду поддаться, сбить вас с толку, чтобы в следующую секунду, собравшись с силами, постараться перетянуть вас.

- Делая это упражнение, проверяйте мышечным контролером, целесообразно ли распределено напряжение во всем вашем теле. Нет ли излишнего закрепощения?

Проверьте, - возьмитесь за ручку запертой двери, тяните ее изо всей силы. Разве напряжено все тело? Нет. Голова и шея свободны. Нога, отставленная назад, почти полностью расслаблена. Где больше всего напряжение? В кистях рук. Оставьте дверь, беритесь за воображаемый канат, вспомните телом только что испытанно напряжение.

Упражнения на развитие воображения, фантазии.

Предлагаемые обстоятельства – «это фабула пьесы, ее факты, события, эпоха, время и место действия, условия жизни, наше актерское и режиссерское понимание пьесы, добавления к ней от себя, мизансцены, постановка, декорации и костюмы художника, бутафория, освещение, шумы и звуки и прочее и прочее, что предлагается актерам принять во внимание при их творчестве»

Предлагаемые обстоятельства, окружающие сценическое действие, возникают, когда мы ставим перед участниками вопросы: Кто? Когда? Где? Почему? Как? – направляя их воображение на такое создание окружающей жизни и обоснование своих действий, какое возможно в действительности, логично, последовательно и правдоподобно.

«Если бы» всегда начинает творчество, «предлагаемые обстоятельства» развивают его»

Воспитать в учениках вкус к подробной и тщательной, увлеченной деятельности воображения по созданию предлагаемых обстоятельств упражнения, этюда, роли – одна из главных задач педагога на этом этапе обучения. Формально

составленные предлагаемые обстоятельства не дают никакой пищи для воображения, для оправдания и желания действовать. Если они составлены только умом, то их надо оживить воспоминаниями из собственной жизни, сделать важными для себя, интересными – найти способ увлечься ими.

«Если Вы сказали слово и проделали что-либо на сцене механически, не зная, кто вы, откуда вы пришли, зачем, что вам нужно, куда пойдете отсюда и что там будете делать – вы действовали без воображения, и этот кусочек вашего пребывания на сцене, мал он или велик, не был для вас правдой – вы действовали как заведенная машина, как автомат»

Для того, чтобы дать толчок воображению для создания предлагаемых обстоятельств даются следующие упражнения:

«Оправдание позы».

По знаку руководителя принимается произвольная поза. Затем убирается излишнее напряжение, и поза оправдывается. Участник рассказывает о тех предлагаемых обстоятельствах, которыми окружено его действие. Например, по знаку преподавателя я принял позу – вытянул вперед руку. Оправдал тем, что хочу позвонить в звонок своей квартиры. Затем, не меняя позы, создаю обстоятельства, с которыми может быть связано это действие: вернулся из летнего лагеря, звоню, никто не отвечает – значит, родители на даче. Как же мне попасть домой? Решаю зайти к другу, который живет в этом же доме.

«Оправдание места действия».

Руководитель спрашивает участника «Где ты сейчас находишься?» Он называет какое-нибудь место действия (например, в парке). «Рассказывай, как ты сюда попал» Участник оправдывает и подробно рассказывает причину и обстоятельства своего прихода в парк.

«Сочини историю».

Участнику показывают открытку, рисунки, фотографии, иллюстрации, проигрываем мелодии, подражаем крикам животных и т.п. Участник должен сочинить небольшой устный рассказ на эту тему. Если рассказ идет не гладко, нужно помочь вопросами: кто? когда? почему? как? для чего? и т.д.

Показываем предмет и предлагаем рассказать историю, связанную с ним.

«Групповой рассказ».

Один из участников начинает рассказывать какую-нибудь историю. Затем по знаку руководителя второй продолжает рассказ с того места, на котором остановился первый, далее третий продолжает рассказ второго, и до тех пор, пока последний в группе не закончит рассказ. Это упражнение так же тренирует и внимание.

Предложенные в данном разделе игры могут быть дополнены и заменены педагогом по своему усмотрению.

Используемая литература и интернет ресурсы:

1. Гипиус С.В. -Актерские тренинги. Гимнастика чувств. СПб, Прайм - Еврознак, 2008
2. Гурков А.Н.-Школьный театр. – Росно н/Д: Феникс, 2005
3. Доронова Т.Н.-Играем в театр. – М., Просвещение, 2004
4. Никитина А. Б.- Театр, где играют дети: Учеб. - метод. пособие для руководителей детских театральных коллективов. –М.: Изд. центр ВЛАДОС,2001 .- 286 с.
5. Станиславский К. С.- Работа актера над собой. Ч. 1 – М.: Изд. “Искусство”, 1954

Раздел 2

Хореография и пантомима –

Игры - пантомимы.

Игра-пантомима «Крокодил»

Правила игры.

1. Игрок показывает слово, используя только мимику, жесты, движения. Ему запрещается произносить слова (любые, даже «да», «нет» и т.п.) и звуки, особенно те, по которым легко угадать слово (например, по звуку «мяу» можно легко догадаться, что загадана кошка).

2. Запрещается губами проговаривать слова.

3. Запрещается показывать загаданное слово по буквам, т.е. показывать слова, первые буквы которых будут складывать загаданное слово!

4. Отгадывающие могут: задавать игроку любые вопросы; просить игрока показать синонимы; перечислять любые появляющиеся варианты. Помните, что очень многое зависит от активности тех, кто отгадывает, от их умения задавать наиболее существенные вопросы.

5. Для показа слова или фразы отводится определенное время. Если правильный ответ не прозвучал до окончания этого срока, то слово считается не угаданным.

6. Если загадывается одно слово, то это должно быть существительное в именительном падеже и единственном числе (например, любой предмет или животное).

7. Внимание! Слово считается разгаданным, если слово произнесено именно так, как оно было загадано (именно с теми же приставками, суффиксами и т.п.). Например, было загадано слово «солнышко» — в этом случае «солнце» будет неверным ответом.

Специальные жесты

Игрокам лучше всего заранее договориться о специальных жестах, обозначающих те или иные понятия. Например,

- сначала игрок показывает на пальцах, сколько слов в задании, а затем начинает изображать любое слово (команда помогает игроку и спрашивает: «Это существительное?», «Это прилагательное?» и т.д.)
- крест руками — «забудьте, показываю заново»
- игрок показывает пальцем на одного из отгадывающих — он назвал наиболее близкое к разгадке слово
- круговые или вращательные движения ладонью — «подберите синонимы», или «близко»
- большой круг руками в воздухе — более широкое понятие или абстракция, связанное с загаданным словом
- игрок хлопает в ладоши и делает волну одной рукой — нужно добавить к названному командой слову суффикс, корень слова назван правильно (милый — миленький, платье — платьице)
- скрещенные пальцы — приставка «не»
- игрок показывает пальцем за спину — глагол в прошедшем времени
- игрок хлопает в ладоши — «ура, слово угадано верно» и т.д.
- Придумайте свои варианты жестов к понятиям «повторяю», «совсем наоборот», «показываю по частям», «близко по значению» и др.

Изображать можно все, что угодно:

- Любые произвольные слова
- Слова, относящиеся к определенной тематике (тематика может быть любая: цирк, офис, магазин, школа, фрукты, названия конфет, животные, одежда, виды спорта, профессии и т.д.)
- Эмоции, чувства
- Известные личности
- Сказочные персонажи
- Фразы из песен
- Фильмы
- Поговорки и пословицы
- и многое-многое другое...

Варианты игры «Крокодил»

Зоопарк

Каждый по очереди вытаскивает из коробки записку с указанием, кого из животных ему надо изобразить, а компания должна угадать, кого он изображает.

Эмоции и чувства

Игроки по очереди вытаскивают карточки, на которых написаны различные эмоции и чувства (радость, печаль, скука, удивление, разочарование и др.). Каждому участнику дается по две минуты, чтобы изобразить то эмоциональное состояние, которое ему досталось.

Крылатые фразы

Задание: на листках написаны известные всем крылатые выражения из фильмов. Игроки должны без слов, только с помощью пантомимы изобразить эти крылатые фразы своей команде. Побеждает команда, которая быстрее справилась с заданием.

Немой поэт

Задание: на листках написаны стихотворения, игроки читают их про себя и при помощи мимики и жестов пересказывают своей команде так, чтобы та смогла быстро отгадать.

Знаменитая личность

Заранее подготовьте карточки с именами знаменитых личностей, сверните их и сложите в шляпу. Суть игры: игроки тянут из шляпы карточки, читают на ней имя знаменитости и пытаются без слов изобразить эту знаменитость (жестами, мимикой). Тот, кто отгадывает, сам тянет записку из шляпы и изображает выпавшую ему знаменитость. Можно за каждую отгадку присуждать по баллу и в конце игры вручить победителю приз.

Изобрази песню

Заранее распечатайте тексты известных всем песен, сложите их и положите в мешочек. Затем выбираете из всех игроков первого водящего. Он тянет из мешочка песню, читает текст «про себя» и с помощью пантомимы пытается донести до игроков смысл каждой строчки. Тот, кто угадывает песню, меняется местами с водящим и достает из мешочка следующую песню.

ТВ-передача

Задача игроков — изобразить ТВ-передачу: показать ее самые яркие, отличительные черты. Остальные должны угадать, что показывает «телевизор».

Угадай предмет

Заранее готовятся различные предметы: брелок, зубная паста, ручка, мыло, шоколад, воздушный шарик, блокнот и т.д. Названия этих предметов пишут на отдельных бумажках, которые затем скручивают таким образом, чтобы участники не видели написанное. Затем участники разбирают бумажки. Каждый должен изобразить предмет, который ему достался, а остальные участники отгадать – что же изображается. Участник, который первым называет показываемый предмет, получает его в подарок.

Ритмические, пластические игры и упражнения.

«Мороженое»

Дети «превращаются в мороженое»: руки подняты вверх, все мышцы напряжены. Педагог: «Мороженое достали из холодильника. В тепле оно начинает таять». Дети постепенно расслабляют мышцы.

«Кактус и ива»

По команде педагога «Кактус» дети «превращаются в кактус» (напрягают мышцы), по команде «Ива» - «превращаются в иву» (расслабляют мышцы).

«Мокрые котята»

Дети изображают котят. По команде «Дождь» дети садятся на корточки и сжимаются в комочек, напрягая все мышцы; по команде «Солнышко» медленно встают и стряхивают «капельки дождя с лапок».

«Конкурс лентяев»

Хоть и жарко, хоть и зной,

Занят весь народ лесной.

Лишь барсук — лентяй изрядный.

Сладко спит в норе прохладной.

В. Викторов

Дети изображают ленивого барсука: ложатся на ковер и стараются, как можно больше расслабиться.

«Заяц-барабанищик»

Ведущий - заяц отстукивает ритмический рисунок на барабане, дети - зайчата повторяют ритмический рисунок.

«Не ошибись»

Педагог в разных сочетаниях и ритмах чередует хлопки в ладоши, притопы ногой и хлопки, притопы ногой и хлопки по коленям. Дети повторяют вслед за ним. Постепенно ритмические рисунки усложняются, а темп убыстряется.

Этюд «Осенние листья»

Каждый ребенок импровизирует предлагаемую ситуацию: «Ветер играет осенними листьями, они кружатся в причудливом танце, постепенно опускаясь на землю» (М. Глинка «Вальс-фантазия»).

«Новая кукла»

Каждый ребенок импровизирует предлагаемую ситуацию: «Девочке подарили новую куклу. Она рада, весело скачет, кружится, играет с куклой» (П. Чайковский «Новая кукла»).

«Вальс снежинок»

Предлагаемая ситуация: «То медленно, то быстро опускаются на землю снежинки, кружась и искрясь в своем волшебном танце».

«Заколдованный лес»

Страшно и таинственно в заколдованном лесу; ветви деревьев шевелятся, медленно извиваясь, заманивая путников в самую чашу (М. Мусоргский «Гном», «Картинки с выставки»).

«В царстве золотой рыбки»

В морском царстве золотой рыбки покой и тишина. Его обитатели занимаются своими делами: плавают рыбки, извиваются водоросли, раскрывается и закрывается раковина, быстро перемещается по дну краб... (К. Сен-Сане «Аквариум» («Карнавал животных»)).

«В Стране цветов»

В Стране цветов праздничный бал. Каждый цветок импровизирует свои движения, выражая общее и радостное настроение (П. Чайковский «Подснежник» («Времена года»), «Вальс цветов» из балета «Щелкунчик»).

«Танец огня»

Огонь то разгорается, то затухает, языки пламени то рвутся вверх, то наклоняются под порывами ветра, в разные стороны разлетаются маленькие искры (Де Фалла «Ритуальный танец огня» из балета «Любовь-волшебница»).

«В стране гномов»

Гномы отправляются проверить, все ли их клады на месте, не появился ли кто-нибудь чужой в их землях. Они приходят к лесному озеру, отдыхают на мягкой траве и вновь, полные сил, отправляются дальше (Э. Григ «Шествие гномов»).

«Игра с камушками»

Дети гуляют по берегу моря. Они то останавливаются, нагибаясь за приглянувшимся камушком, то входят в воду и брызгаются, зачерпывая воду руками. Затем садятся на песок и начинают играть с камушками: подбрасывают их вверх и ловят или кидают вдаль (Т. Ломов «На берегу»).

«Снегурочка»

Наступила весна. Все оживает и рассветает. Грустно лишь одной Снегурочке: солнечные теплые лучи несут ей гибель; она прощается со всем, что ей дорого, и медленно тает (романс Г. Свиридова из кинофильма «Метель»).

«Факир и змеи»

Факир играет на дудочке, спокойно лежащие на полу змеи начинают свой танец, плавно покачиваясь и извиваясь (П. Чайковский «Арабский танец» из балета «Щелкунчик»).

«Времена года»

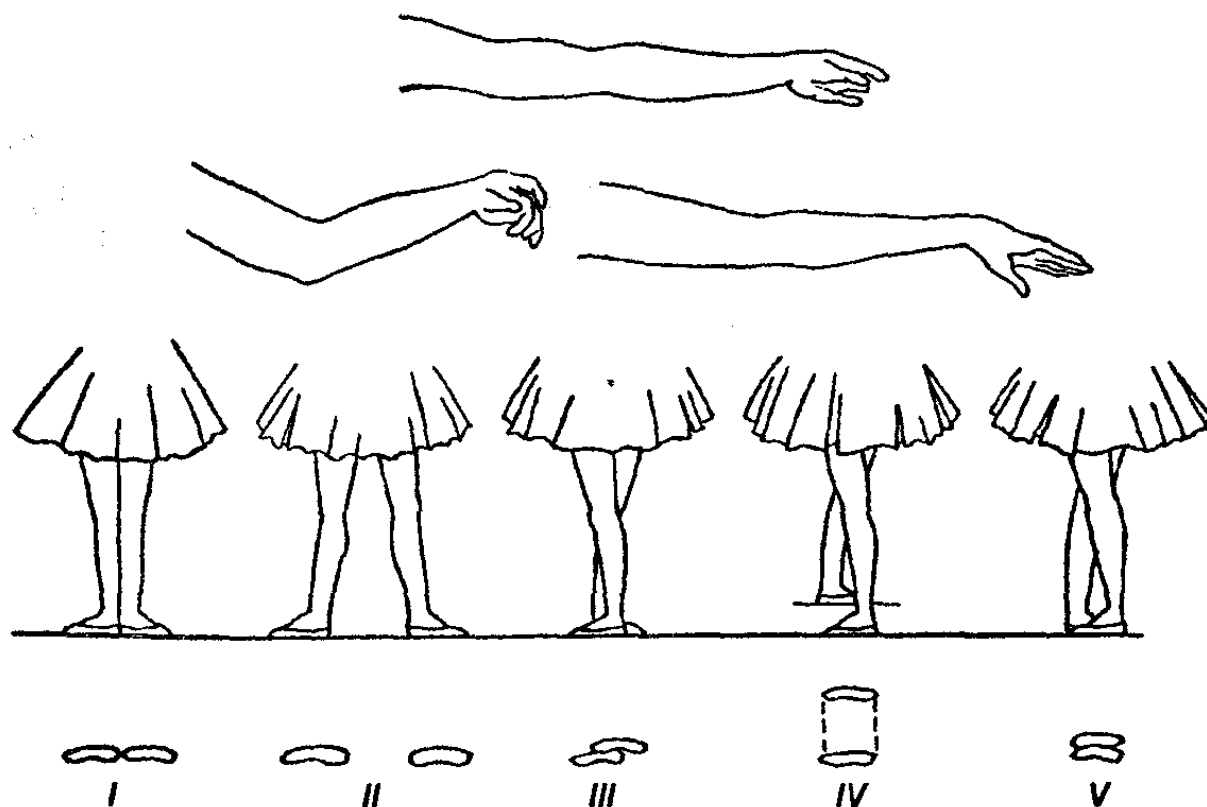
Феи весны, лета, осени и зимы импровизируют свои волшебные танцы (отрывки из балета С. Прокофьева «Золушка»).

3. Формы классического танца

Позиции ног и рук

Эти пять исходных положений ног общеизвестны. Их пять, потому что при всем желании вы не найдете шестого положения для выворотных ног, из которого было бы удобно и легко двигаться дальше. Есть *les fausses positions* (обратные позиции), с носком, обращенным внутрь, и есть полувыворотные положения — позиции ног, применяемые при изучении исторического танца. Но *les bonnes positions* (выворотные) являются основными для классического танца.

Рис. 2. Позиции ног и рук



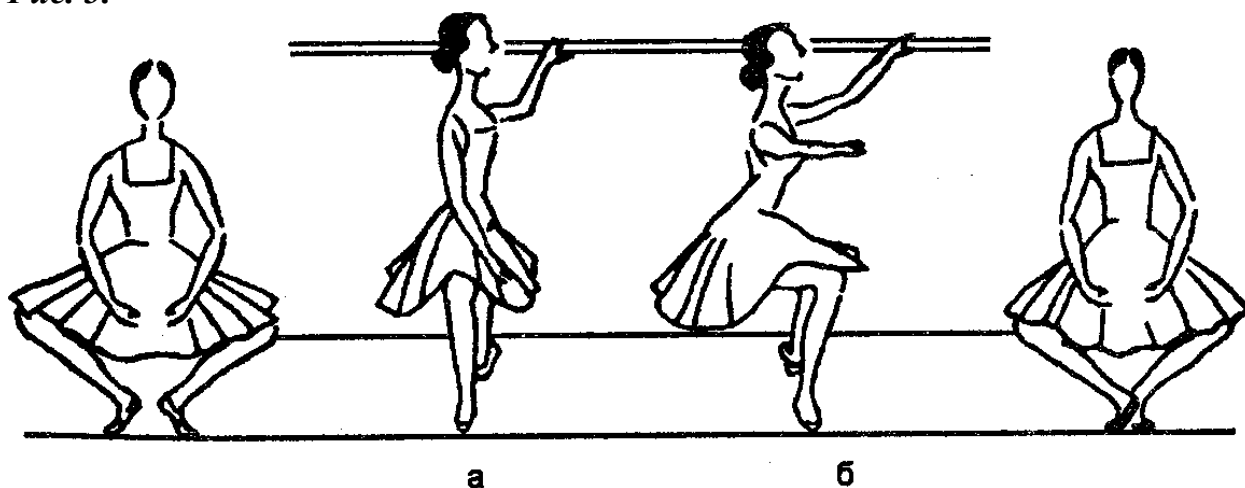
Для читателей, не знающих танца, привожу описание позиций ног: I — обе ступни, повернутые совершенно выворотню, соприкасаются только пятками и образуют одну прямую линию; II — ступни также на одной линии, но между пятками — расстояние величиной в длину одной ступни; III — ступни соприкасаются (выворотню) пятками, которые заходят одна за другую до полуступни; IV — аналогична V позиции, но одна из ног выдвинута в том же положении вперед или назад, так что между ступнями — расстояние маленького шага; V — ступни соприкасаются (выворотню) во всю свою длину, так что носок одной ноги примыкает к пятке другой ноги (рис. 2).

PLIE

Plie — общепринятое французское название для движения ног, которое по-русски обозначается словом “приседание”. Plie исполняется на пяти позициях; сначала оно делается в половинном размере — demi-plie, а затем переходят на grand plie, или большое приседание, но не раньше, чем будет хорошо усвоено demi-plie.

Plie присуще всем танцевальным движениям, оно встречается в 22 каждом танцевальном раз, ему нужно уделить совершенно особое внимание при исполнении экзерсиса. Если у танцующего нет plie, исполнение его сухо, резко и не пластично. Однако, если недостаточность plie будет замечена у ученика, этот недостаток до известной степени можно исправить. Выработать ученику plie можно, налегая на эту часть экзерсиса. У богато одаренных танцевальными способностями от природы ахиллово сухожилие очень податливо и нога легко образует острый угол со ступней. У других же еле-еле гнется. В таком случае приходится изменять их природную организацию, и тут необходима большая осторожность и последовательность. Поэтому, если на первых порах у учащегося, которому plie дается с трудом, начнут болеть ноги, особенно связки, лучше на время отложить выработку plie и подойти к этой работе снова через некоторое время, осторожно и постепенно. При изучении plie необходимо соблюдать следующие правила: распределять тяжесть тела не только равномерно на обе ноги, но и на обе ступни, т. е. не налегая на переднюю часть ступни, что мы часто замечаем у учащихся, имеющих природный икс (генувальгум). Изучают plie, как весь экзерсис, у палки, держась за нее одной рукой (рис. 3). 1. Сначала нужно тщательно изучить demi-plie, которое исполняют, не поднимая пятки от пола. За этим надо внимательно следить, так как именно удерживание пятки на полу прекрасно развивает сухожилия и связки голеностопного сустава. Не следует приступать к изучению plie непосредственно за demi-plie, нужно закрепить его развитие путем упражнений battements tendus на I и V позициях с demi-plie. 2. Как при demi-plie, так и при большом plie чрезвычайно важно усиленно открывать колени, т. е. соблюдать полную выворотность всей ноги, причем особенно надо следить за верхней частью от бедра до колена. Колено сгибается всегда по направлению к носку. 3. Как можно дольше удерживать пятки, не отрывая от пола при большом plie. Когда дальше уже невозможно растягивать сухожилия ног, отделить пятки от пола не сразу толчком, а поднять их мягко и постепенно. Долго задерживать пятки поднятыми от пола нельзя; начиная подниматься, следует опустить пятки без всякой задержки. **I позиция II позиция III позиция**

Рис. 3.



Plie: 23

а — *правильный прием*; *б* — *неправильный прием* 4. На II позиции пятки не поднимаются от пола, поскольку в таком положении можно присесть глубоко, не отрывая пяток. Ноги раздвинуты на расстояние одной ступни — такое небольшое раздвижение ног наиболее выгодно для развития их гибкости. Но при этом plie отнюдь не следует выпячивать ягодицы, так как это дает неправильную форму движению и не вырабатывает достаточной выворотности бедра, которая должна достигаться этим plie. 5. Достигнув крайней точки plie при опускании вниз, не следует задерживаться на ней ни одной секунды, а немедленно начать выпрямляться. Оставаясь “сидеть” на plie, вы не только не вырабатываете энергии мускулов, пружинистости всей ноги, а, наоборот, даже приобретаете вялость этих рычагов прыжка, что танцовщицы называют “посадить себя на ноги”. Так же опасны для некоторых танцовщиц plie в чрезмерном количестве, ими можно “посадить на ноги”. 6. Опускание до крайней точки plie длится столько же времени, сколько и поднятие, и происходит равномерно (рис. 4). Когда plie делается на середине зала, к нему присоединяются следующие движения рук: перед тем как начать делать plie, открыть руки на II позицию, по общему правилу, через подготовительное положение и I позицию. Начиная plie, кисти чуть вскинуть и опускать руки вниз. Когда plie доходит до своей предельной точки, руки сходятся внизу. Поднимаясь, открывать руки через I на II позицию так же равномерно, как двигаются ноги, нигде не передерживая и не спеша. **Раз два три четыре**

Рис. 4.



Pile на I позиции, 24

Croise Efface Рис. 5. Demi-plie на IV позиции и plie на V позиции

Таково движение рук для всех позиций (кроме IV) при исполнении их face. 12 Когда уже имеется представление об epaulement, croise и efface, тогда вводится IV позиция, руки принимают следующую форму: если правая нога впереди, то левая рука на I позиции, а правая — на II. С другой ноги — другая рука, также противоположная ноге (рис. 5).



В каком бы повороте ни находился корпус (т. е. croise или efface), руки нужно оставлять в указанном положении на все время plie. Впоследствии, при умении владеть руками, можно делать plie и с port de bras.

12 Когда мы будем говорить о положении face, это означает, что корпус остается прямым, в противоположность epaulement (когда корпус повернут).

EPAULEMENT

Epaulement — первая черта будущего артистизма, которая вносится в упражнения начинающего и ребенка. Начинают заниматься с учеником с движений ног, оставляя его face, пока он не привыкнет делать экзерсис, держа корпус спокойно, что бывает к концу первого года обучения. Тогда уже можно ввести некоторую игру корпусом и сухому экзерсису сообщить намек на артистическую окраску. I и II позиции делаются в свойственном им положении face. Но III и V позиции делаются уже с поворотом плеча: если правая нога впереди, правое плечо поворачивается вперед и голова — направо. IV позиция допускает двойкий поворот: если взять ее на croise, то правое плечо впереди и голова направо; при efface — правая нога будет впереди, вперед поворачивается левое плечо, а голова налево (рис. 5). Таким образом, вводится с самого начала обучения основная черта классического танца, который весь построен на croise и efface. Из них он черпает богатство своих форм, которое не могло бы так пышно расцвести, если бы мы имели только скучноватое и однообразное face. Говоря об epaulement, т. е. о поворотах плеч в ту или иную сторону, надо не забывать, что направление головы в позах croisee, effacee, ecartee и др. играет доминирующую роль, являясь составной его частью. Умение свободно поворачивать шею должно быть включено с детских лет в учение всякого танца — не только классического. Иногда на сцене приходится наблюдать, как артист при исполнении какого-либо pas держит натянутыми шею и голову, исполнение получается напряженное, легкость его потеряна, нет должного выражения в

самом рисунке танца. В таком случае мускулы лица также не принимают участия, замирая в одном положении, не отражая должного настроения и не развивая танцевального образа.

ПОЗЫ CROISEE И EFFACEE

Говоря об *epaulement*, мы подошли к этим двум основным понятиям 25 классического танца, указывая на их необходимость при развитии многообразия и отделанности форм танца. Здесь я разберу основные типы поз *croisee* и *effacee*. Поза *croisee*. В переводе *croisee* означает — скрещивание. Поза *croisee* бывает вперед и назад (*рис. 6, а, б*). *Croisee вперед*. Стать на левую ногу, правая открыта вперед с вытянутыми пальцами, корпус повернут в точку 8 плана класса (*рис. 1, б*), голова направо — получается скрещивание ног. Левая рука наверху, в III позиции, а правая отведена в сторону, на II позицию, — это основное положение *croisee* вперед, но положение рук и головы можно комбинировать различно. Предположим, вы правую руку подняли наверх, а левую отвели на II позицию, — чтобы дорисовать это движение, вы можете наклонить голову вперед, заглядывая под правую руку. Можно, держа руки, как в первом варианте, повернуть голову налево, смотря под левую руку, или же поднять глаза на левую руку, причем в этом случае голова должна отклониться немного назад. При этом переходе взгляда невольно изменится выражение лица: если в предыдущих позах опущенная голова собирает черты лица, то переведенный наверх взгляд, откинутое лицо расправляют черты, выражение строже, одухотвореннее. Ввести в танец как можно раньше эти перемены выражения лица очень желательно, чтобы не иметь впоследствии одного окаменевшего раз и навсегда выражения или вечно застывшей улыбки. И то и другое мы нередко встречаем на сцене. *Croisee назад*. Стать на правую ногу, с тем же поворотом корпуса и головы, левая нога с вытянутыми пальцами сзади. В *croisee* вперед для основной позы наверх поднималась рука, противоположная вытянутой ноге, здесь поднимается та же рука, что и отведенная нога, т. е. левая рука наверх, правая в сторону, голова направо.

И тут можно различно комбинировать голову и руки. Например, правая рука наверх, левая в сторону, корпус подать вперед, и с наклоном головы взгляд под правую руку. Можно одну руку поднимать наверх, другую согнуть в I позицию

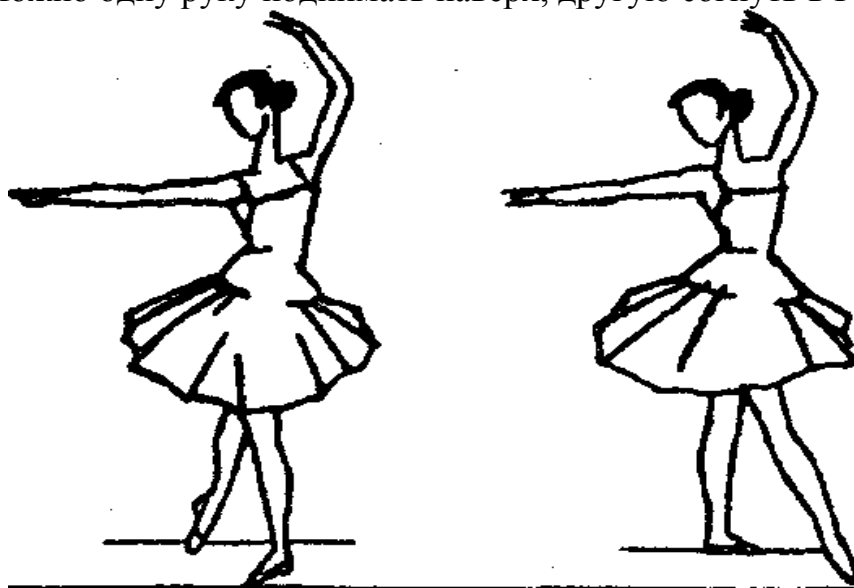


Рис. 6. а — Croisee назад; б — Croisee вперед; в — Effacee вперед; г — Effacee назад Поза effacee. В этой позе, в противоположность croisee, нога открыта и вся фигура развернута (рис. 6, в, г). **Effacee вперед.** Стать на левую ногу, правая открыта вперед с вытянутыми пальцами, корпус в точку 2 (рис. 1, б), голова налево, левая рука на III позиции, правая открыта на II позицию, корпус отклонен назад. Это основная поза. Но можно наклонить корпус вперед и смотреть под левую руку. Возможны и другие комбинации, например, кисти рук могут быть раскрыты наружу и т. д. **Effaces назад.** Стать на правую ногу, левая — с вытянутыми пальцами назад, направленная носком в точку 6 (рис. 1, б). Голова, руки и корпус в том же положении. Но корпус немного наклонен вперед, поза получает оттенок полета. И тут возможны дальнейшие комбинации.

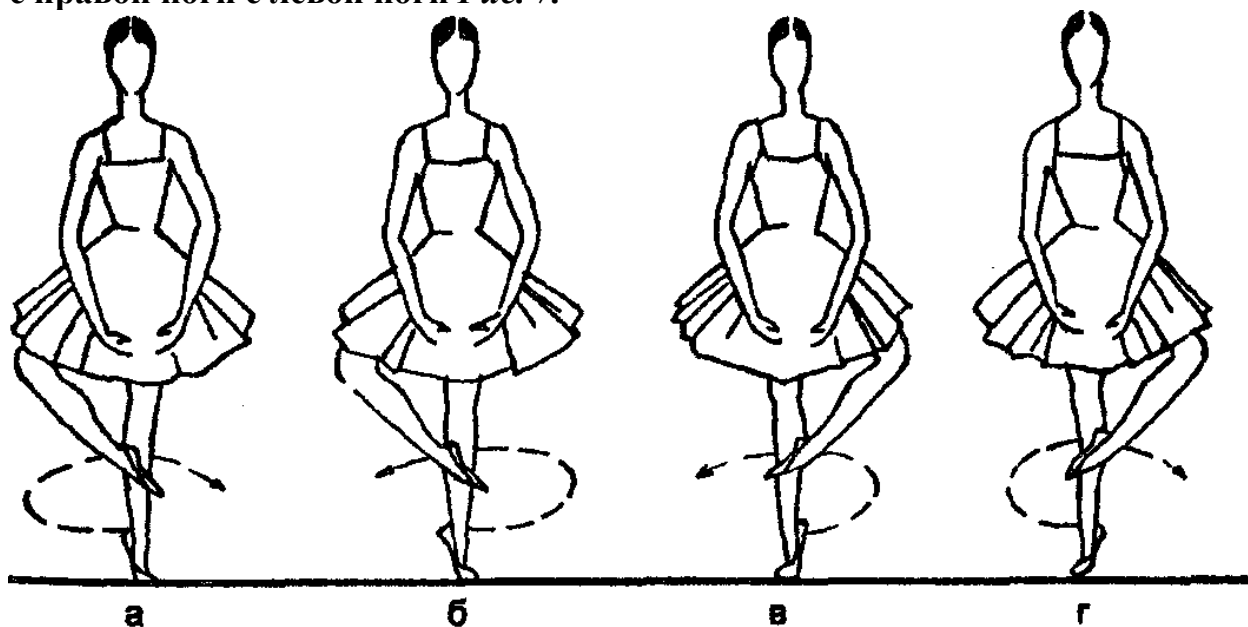
EN DEHORS И EN DEDANS

En dehors. Понятием en dehors определяются вращательные движения, направляющиеся “наружу”. Всем занимающимся танцами это понятие и противоположное ему en dedans прививаются с самого начала обучения. Те элементарные объяснения, которые я здесь даю, предназначены для желающих уяснить себе эти понятия и для педагогов как подспорье при занятиях со взрослыми, которым зачастую трудно растолковать en dehors и en dedans, если они никогда прежде не учились танцам. Возьмем первый пример en dehors, с которым учащийся сталкивается с первых же шагов, — это *rond de jambe par terre* (см. описание на с. 53). Тут не представляется никаких затруднений: нога двигается наружу, описывая дугу вперед, на II позицию и назад. Понять *rond de jambe en l'air en dehors* гораздо труднее. Начинаящего сбивает то, что нога, выброшенная на II позицию, в начале упражнения двигается по полукругу как бы внутрь, проходя заднюю половину круга. Мне удавалось на уроке быстро и прочно втолковать направление *rond de jambe en l'air* не понимающим его ученицам следующим образом. Я предлагаю им перенести мысленно *rond de jambe en l'air* на пол. Если нога во всех частях круга идет в том же направлении, как в *rond de jambe par terre en dehors*, — мы имеем и *rond de jambe en l'air en dehors*. Тогда ученица легко поймет, что en l'air она заканчивает движением наружу, а par terre наружу начинает, но в обоих случаях en dehors приходится передняя дуга круга (рис. 23).

Для объяснения понятия en dehors в tours и вообще в поворотах вокруг своей вертикальной оси самое простое, элементарное объяснение будет и самым понятным. En dehors поворачиваешься, когда вертишься *от* ноги, на которой стоишь, т. е. если стоишь на левой ноге, а вертишься направо, — поворот будет en dehors, и с другой ноги — наоборот — 27

налево (рис. 7). En dedans. Обратное понятие — вращение внутрь. Для ronds de jambes объяснение аналогично, только соответственно изменяется направление. В tours поворот будет к ноге, на которой стоишь, т. е., если стоишь на левой ноге — поворот налево, с другой ноги — наоборот — направо. Усвоив эти основные понятия en dehors и en dedans на первоначальных движениях, в более сложных случаях легко будет разбираться, так как в них всегда войдет или элемент *rond de jambe*, или элемент *tour*. Понятием en dehors обозначается также выворотное положение ноги, принятое в классическом танце. Так как про

выворотность говорится очень много ложных и бессмысленных вещей людьми, с классическим танцем не знакомыми, я остановлюсь на выяснении ее происхождения с большей подробностью, прибегая к помощи анатомии, что я вообще делать избегаю, не желая загружать изложение деталями. Выворотность — анатомическая неизбежность для всякого сценического танца, желающего охватить весь объем движений, мыслимых для ног и *неисполнимых* без выворотности. Выворотность заключается в том, что колено выворачивается наружу значительно дальше, чем ему свойственно; вместе с ним поворачивается наружу и ступня — это следствие и отчасти вспомогательное движение, а цель поворота — повернуть верхнюю часть ноги, бедренную кость. Вследствие этого поворота получается свобода движения в бедренном суставе, ногу можно свободнее отводить в сторону, а также скрещивать ноги между собой. В нормальном положении движения ноги весьма ограничены строением тазобедренного сустава. При отведении ноги бедренная шейка сталкивается с краем вертлужной впадины — и дальнейшее движение невозможно. Если же повернуть ногу *en dehors*, — большой вертел отходит назад, и в соприкосновение с краем вертлужной впадины приходит боковая плоская поверхность бедренной шейки, что имеет следствием возможность отвести ногу в сторону на 90° и даже на 135° . Выворотность увеличивает поле деятельности ноги до объема того тупого конуса, который описывает нога в *grand rond de jambe*. 28 с правой ноги с левой ноги *Рис. 7.*



Повороты: а—*En dehors*; б—*En dedans*; в—*En dehors*; г—*En dedans* Смысл воспитания ног классического танцовщика заключается в строгом *en dehors*. Это не эстетическое понятие, а профессиональная необходимость. Танцовщик, лишенный выворотности, ограничен в движениях, классический же танцовщик со своим *en dehors* располагает всем мыслимым богатством танцевальных движений ног.

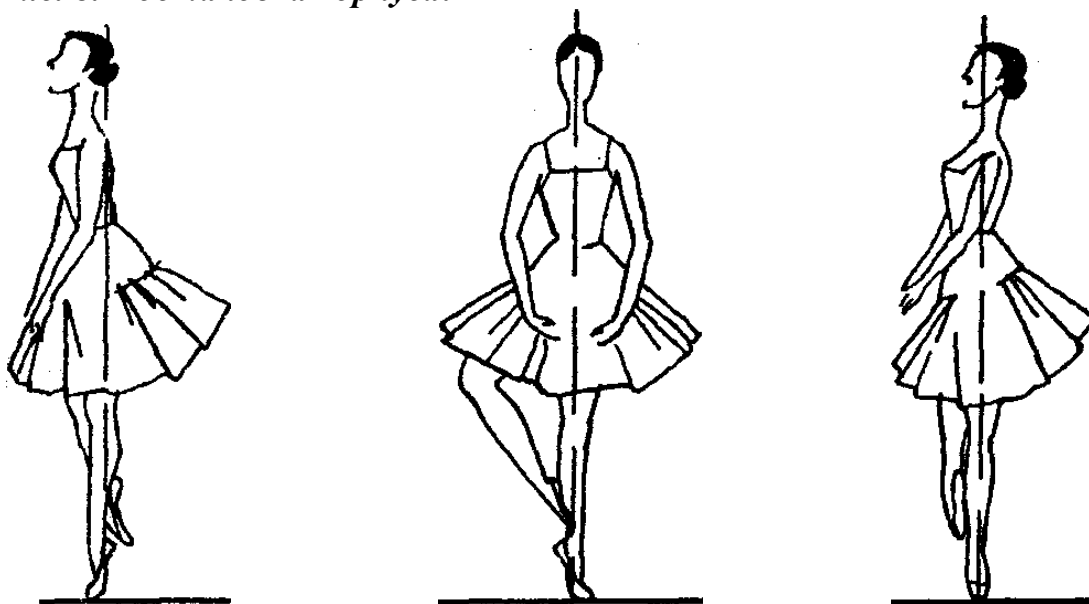
APLOMB

Приобрести *aplomb* — овладеть устойчивостью в танцах — вопрос центрального значения для всякого танцовщика. *Aplomb* вырабатывается в течение всех лет школьной жизни и достигается только к концу учения. Но я

считаю нужным ввести это понятие в число основных: правильно поставленный корпус — основа для всякого pas. Читая дальнейшие описания различных pas, надо будет все время иметь в виду, что их правильное исполнение базируется на этой основе. Вырабатывать arlomb начинают у палки: во время экзерсиса корпус должен держаться прямо на ноге так, чтобы в любой момент можно было отпустить руку, которой держишься за палку, не потеряв равновесия. Это послужит задатком правильного исполнения экзерсиса и на середине зала. Ступня ноги, стоящей на полу, не должна опираться на большой палец, а вес тела должен равномерно распределяться по всей ее поверхности. Корпус, который не стоит прямо на ноге, а наклоняется к палке, не вырабатывает arlomb (рис. 8). По мере того как arlomb совершенствуется, движения проходятся на полупальцах и на пальцах.

Когда экзерсис делается на полупальцах на середине, устойчивости содействует правильное положение рук. Если руки не соблюдают той постановки, которая мною в дальнейшем указывается, сохранять arlomb очень трудно. Рука, повисшая в верхней своей части, не дает возможности удержать устойчивость. Сказать, что танцовщица вполне развила свой arlomb, можно лишь тогда, когда она настолько овладеет корпусом, что 29 умеет, стоя на одной ноге, длительно выдерживать одну позу.

Рис. 8. Постановка корпуса:



а, б — правильная; в, г — неправильная — чрезмерный наклон вперед и назад

Это приобретается в том случае, если танцовщица поймет и почувствует ту колоссальную роль, которую играет в arlomb спина. Стержень устойчивости — позвоночник. Надо рядом самонаблюдений за ощущениями мускулатуры в области спины при различных движениях научиться его ощущать и овладеть им. Когда вы сумеете его почувствовать и захватить мускулатурой в области поясницы, вы уловите этот стержень. Тогда танцовщица смело может браться за трудности своего искусства, хотя бы большие полеты на одну ногу (grand jete, cabriole), для исполнения которых необходима правильная манера держать спину.

Используемая литература и интернет ресурсы:

<https://nsportal.ru/blog/obshcheobrazovatel'naya-tematika/all/2012/09/23/nuzhnye-knigi-po-khoreografii-i-tantsam>

Список книг в электронном виде:

1. Е. В. Горшкова «От жеста к танцу. Словарь пантомимических и танцевальных движений для детей 5-7 лет»
2. Е.А. Пинаева «Детские образные танцы»
3. Е.В. Горшкова «От жеста к танцу. Методика и конспекты занятий по развитию у детей 5_7 лет творчества в танце»
4. Е.В. Горшкова «Учебно-методическое пособие О говорящих движениях и чудесных превращениях»
5. Колодницкий Г.А. «Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей»
6. Л. Н. Барабаш «Хореография для самых маленьких»
7. Театр Танца Усовой. Работа с детьми от 3 до 6 лет
8. Школа танцев для детей 3-14 лет Скачать часть 1, часть 2
9. Школа танцев для детей 3-14 лет Скачать часть 1, часть 2
10. Элементы характерных танцев (русского, украинского классического)

https://vk.com/topic-58514926_32295884

Список книг в электронном виде:

1. А. Я. Ваганова «Основы классического танца»
2. Г. Прибылов "Методическое пособие по классическому танцу для педагогов-хореографов младших и средних классов"
3. Г.А. Колодницкий «Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей»
4. Джозеф С. Хавилер «Тело танцора. Медицинский взгляд на танцы и тренировки»
5. И. П. Работникова "Русская народная одежда"
6. И. Рутберг "Пантомима. Движение и образ"
7. Л. Н. Богаткова "Танцы разных народов"
8. М. М. Фокин «Против течения. Воспоминания балетмейстера. Сценарии и замыслы балетов. Статьи, интервью и письма»
9. Н.Н. Серебренников "Поддержка в дуэтом танце"
10. П.П. Денисович «Народный костюм Воронежской губернии»
Под редакцией Ф. Ф. Коммиссаржевского Энциклопедия сценического самообразования: Том 4. «Костюм», 1910 год
11. Р. Захаров «Сочинение танца. Страницы педагогического опыта»
12. Т. С. Ткаченко «Народный танец»
13. Ю. А. Бахрушин «История русского балета»

Раздел 3

Сценическая речь –

Комплекс занятий по сценической речи.

1. Артикуляционная гимнастика.
2. Устранение дикционных недостатков и тренинг правильной дикции.

3. Дыхательные упражнения.
4. Постановка речевого голоса.
5. Работа над скороговорками.
6. Рождение звука.

Занятия с учащимися сценической речью служат своего рода эталоном правильной речи и одновременно упражняют, и развивают слух, дыхательную систему, а последняя тесно связана с сердечно-сосудистой системой. Следовательно, занимаясь в процессе обучения сценической речи, дыхательной гимнастикой, ребёнок одновременно укрепляет своё здоровье, тренирует артикуляционный аппарат. Занятия актерским мастерством помогут раскрыть истинный потенциал, тренируя воображение, память и прочих мыслительных процессов, а также преодолеть комплексы и страхи.

Артикуляционная гимнастика.

Гимнастику удобнее делать, глядя в зеркальце.

«Назойливый комар»

(подготовительное упражнение – разогревает мышцы лица)

Представим, что у нас не рук, ног, а есть только лицо, на которое постоянно садится неугомонный комар. Мы можем отогнать его только движением мышц лица. Внимание на дыхании не акцентируется. Главное – гримасничать как можно более активно.

«Хомячок».

Пожевать воображаемую жвачку так, чтобы двигалось все лицо. Начиная со второго раза добавить хвостовство. Участники разбиваются по парам и хвастаются лицом друг перед другом, у кого вкуснее жвачка.

«Рожицы».

Поднять правую бровь. Опустить. Поднять левую бровь. Опустить. Поднять и опустить обе брови. Не раскрывая губ, подвигать нижней челюстью вверх, вниз, вправо, влево. Пораздуть ноздри. Пошевелить ушами. Только лицом сделать этюд «Я тигр, который поджидает добычу», «Я маргышка, которая слушает». Вытянуть лицо. Расплыться в улыбке. Не разжимая зубов, поднять верхнюю губу и опустить ее. Прodelать то же самое с нижней губой. Скорчить рожицу «кто смешнее», «кто страшнее».

Упражнения для губ и языка

«Улыбка» Широко улыбнуться, зубы не показывать. Удерживать в таком положении под счет до 5.

«Заборчик» Улыбнуться, показать верхние и нижние зубки. Удерживать в таком положении под счет до 5.

«Бегемотики» Широко раскрыть рот. Удерживать в таком положении под счет до 5. Повторить упражнение несколько раз.

«Иголочка» Узкий, напряженный язык высунуть как можно дальше. Удерживать в таком положении под счет до 5.

«Змейка» Рот широко открыть. Узкий, напряженный язык высунуть как можно дальше и спрятать глубоко в рот. Повторить несколько раз.

«Месим тесто» Высунуть широкий язык между губами и пошлепать его: «пя-пя». Повторить несколько раз.

«Блинчик» Широкий расслабленный язык положить на нижнюю губу. Удерживать в таком положении под счет от 5 до 10. Повторить несколько раз.

«Расческа» Губы в улыбке, зубы видны. Язык прикусить зубами. Двигать языком вперед – назад, не разжимая зубов. Повторить 5-10 раз.

«Часики» Рот приоткрыть, перемещать кончик языка из правого угла рта в левый. Повторить 5-10 раз.

«Качели» Открыть рот. Попеременно поднимать и опускать кончик языка то на верхнюю, то на нижнюю губу. Повторить 5-10 раз.

«Киска» Открыть рот. Кончик языка упирается в нижние зубы, а спинка языка касается верхних зубов. Удерживать в таком положении под счет от 5 до 10.

«Киска сердится» Покусать язык зубами, удерживая его в положении «Киска» Повторить несколько раз.

«Чистим зубки» Открыть рот. Кончиком языка «чистим» сначала верхние зубы, затем нижние. Повторить несколько раз.

«Парус» Открыть рот. Кончик языка поднять к бугоркам (альвеолам) за верхними зубами. Удерживать в таком положении под счет от 5 до 10.

«Маляр» Открыть рот. Кончиком языка проводим по небу от верхних зубов к горлу. «Красим потолок», не торопиться. Повторить несколько раз.

«Индюки» Открыть рот. Быстро двигать кончиком языка по верхней губе. Получается: «бл-бл-бл...» Повторить несколько раз.

«Вкусное варенье» Открыть рот. Широким языком «слизывать» варенье с верхней губы. Повторить несколько раз.

«Чашка» Открыть рот. Язык широкий. Тянемся боковыми краями и кончиком языка к верхним зубам, но не касаемся их. Язык в форме «чашечки». Удерживать в таком положении под счет от 10 до 15.

«Окошко» Рот приоткрыть. Губы округлить и немного вытянуть вперед, без напряжения. Нижняя челюсть неподвижна. Удерживать в таком положении под счет от 5 до 10.

«Лошадка» Открыть рот. Пощелкать кончиком языка. Следить за тем, чтобы нижняя челюсть оставалась неподвижной. Повторить несколько раз.

«Грибок» Открыть рот. Широкий язык всей плоскостью присосать к нёбу. Язык будет напоминать тонкую шляпку, а связка – ножку гриба. Удерживать в таком положении под счет от 10 до 15.

«Гармошка» Сделать «Грибок». Не отрывая языка от неба, открывать и закрывать рот. Повторить несколько раз.

«Дятел» Рот открыть, показать зубы. Кончиком языка энергично стучать за верхними зубами: Д-Д-Д-Д-Д. Рот не прикрывать. Выполнять 10-15 секунд. Повторить несколько раз.

«Мотор» Губы в улыбке. Рот открыт. Язык стучит кончиком в верхние зубы со звуком д-д-д. Темп очень быстрый.

Зарядка для шеи и челюсти

Наклонить голову то к правому, то к левому плечу, затем катать ее по спине и груди

«Удивленный бегемот»:

отбросить резко вниз нижнюю челюсть, рот при этом открывается широко и свободно.

«Зевающая пантера»:

нажать двумя руками на обе щеки в средней части и произносить «вау, вау, вау...», подражая голосу пантеры, резко опуская нижнюю челюсть широко открывая рот, затем зевнуть и потянуться.

«Горячая картошка»:

положить в рот воображаемую горячую картофелину и сделать закрытый зевок (губы сомкнуты, мягкое небо поднято, гортань опущена).

Устранение дикционных недостатков и тренинг правильной дикции.

Упражнения со звуками

«Треугольник».

С предельно точной артикуляцией каждое положение губ произносятся гласные в следующем порядке: «а-о-у-э-ы-и». Со второго раза добиваться того, чтобы звук летел как можно дальше.

«Я»

(из упражнений Е. Ласковой). Участнику становятся полукругом, и каждый, выходя к залу, прикладывает руку к груди, а затем, выбрасывает её вперёд с разворотом ладони кверху, произносит «я». Задача – послать звук вместе с рукой как можно дальше. Думаю, что не будет большой разницы, если вместо «я» будут произносятся буквы из треугольника.

«Соединение гласной и согласной».

В этом упражнении важно чётко и одновременно быстро произнесение однотипных слогов. Сначала к одной согласной присоединяются все гласные «треугольника», потом к другой и т.д. Цепочка буквосочетаний такова: «ба – ба – ба – ба – бо – бо – бо – бо – бу – бу – бу – бу – бэ – бэ – бэ – бэ – бы – бы – бы – бы»;

«Парные» согласные».

Ребята в полукруге хором попарно произносят пары согласных. Вот эти пары: д – т, г – к, б – п, в – ф, ж – ш, з – с.

«Сложные звуко сочетания».

Дети стоят боком к преподавателю. Одна рука на груди, а вторая на поясе. Вперед выбрасывается рука, которая на груди, и вместе с ходом руки произносится одно из следующих звуко сочетаний: «рство», «пктрча», «пство», «ремкло».

«Эхо».

Ученики разбиваются на две команды, становятся в разные концы комнаты. Первая кричит «ау-у-у», вторая отзывается им эхом «ау-у-у», первая повторяет эхом эхо «ау-у-у» и так до затихания звука.

«Звуки».

БАП-БОП-БУП-БЭП-БЫП-БИП

ТАТ-ТОТ-ТУТ-ТЭТ-ТЫТ-ТИТ

МАМ-МОМ-МУМ-МЭМ-МЫМ-МИМ

ПТКА-ПТКО-ПТКУ-ПТКЭ-ПТКЫ-ПТКИ

ПТКАПТ-ПТКОПТ-ПТКУПТ-ПТКЭПТ-ПТКЫПТ-ПТКИПТ

ПДГА-ПДГО-ПДГУ-ДПГЭ-ПДГЫ-ПДГИ

БДГАБДТ-БДГОБДТ-БДГУБДТ-БДГЭБДТ-БДЫБДТ-БДГИБДТ

Дыхательные упражнения.

«Свечка».

Участники ставят палец перед ртом. Набирается и устанавливается правильное дыхание, после чего воздух выпускается тоненькой струйкой, так чтобы «пламя свечи» не колыхнулось.

«Погреем руки»

(из упражнений Е. Ласковой). Участники ставят перед ртом ладонь и широко раскрытым ртом медленно выпускают воздух на ладошку.

«Разброс»

(из упражнений М. Грановской). На входе прыжком широко расставляются ноги и в разные стороны раскидываются руки. На 4, 8 или 12 счетов выдыхается воздух и собирается всё тело вместе.

«Снайпер».

То же, что и «свечка», но воздух выдыхается одномоментно и за максимально короткое время.

«Упрямая свечка».

То же, что и «снайпер», но воздух выдыхается в несколько приёмов без дополнительного добора дыхания.

В движении

«Комарик».

Участники становятся в шахматном порядке. Руки в стороны. Перед носом у каждого вьётся со звуком «з – з – з – з» «комарик». Звук произносится на выдохе, на одном дыхании. На выдохе руки медленно сводятся, и в конце дыхания «комарик» прихлопывается.

«Насосик».

Участники разбиваются на пары, один из пары – мячик, второй – насосик. Вначале «мячик» сдут, то есть ребёнок в максимально расслабленной позе сидит на корточках на полу. «Насосик» со звуком «пс» и сгибается в поясице до прямого угла «накачивает» «мячик». Каждое выпрямление – вдох, каждый наклон – выдох. «Мячик» постепенно «надувается». При этом воздух набирается дискретно, порциями. Когда «мячик» надут, «насосик», выдёргивает «затычку», и «мячик» со звуком «ш - ш – ш» сдувается. Выдох происходит длительно. Потом участники меняются ролями. Это упражнение хорошо тем, что каждый ребёнок проходит тренинг на тактированные и на длительные вдох и выдох.

«Счёт».

Распределить выход на заранее заданное количество счетов: четыре, восемь, двенадцать, шестнадцать. Количество счетов обычно даётся кратным четырем, но Е. Ласкавая делает счет кратным трём. Большое значение в кратности трём или четырём я не вижу. Это упражнение, я обычно сопровождаю движением руки. Пока рука двигается в одну сторону, произносится одна цифра (один раз непрерывным звуком), пошла рука в другую сторону – следующая (и тоже один раз непрерывным звуком).

«Егорка».

«Как на горке на пригорке жили тридцать три Егорки: раз Егорка, два Егорка, три Егорка...» и т.д. Перед началом счёта Егорок подбирается дыхание. Это

упражнение хорошо тем, что наглядно показывает, насколько ученики смогли продвинутся по сравнению с прошлым разом.

Очень важно помнить, что время выполнения каждым учеником каждого дыхательного упражнения индивидуально и определяется тем, насколько хватит дыхания у конкретного ребёнка. Нельзя поощрять у детей *стремление* быть в этих упражнениях первыми, так как это плохо отражается на связках.

Скакалка

Произносится текст ритмичного стихотворения, дети прыгают со скакалкой, чётко отслеживая доборы воздуха.

Катер, катер, белый катер

Белый, белый катерок

Катит, катит, словно гладит

Скатерть белый утюжок.

«Упражнение с мячом».

Стукая мяч об пол читать стихи:

Барабанил в барабан

Барабанщик Андриан

Барабанил, барабанил

Бросил барабан

Пришел баран,

Прибежал баран,

Прободал барабан

И пропал барабан

«Перед сном»

Лечь на пол на спину, положить руку на живот. Полностью расслабить все мышцы и, вспоминая, как умиротворённо дышится перед сном, попытаться отследить технологию этого вдоха. Затем следует обратить внимание на положение живота, диафрагмы, грудной клетки в процессе дыхания и попытаться мысленно зафиксировать это положение.

Необходимо повторить вдох, сознательно утрируя движение мышц живота; обратить особое внимание на расслабленность плеч. Когда же ученик понял принцип дыхания и овладел им, приступаем к вариантам упражнения со счётом (выполняются лёжа).

Вдох – задержка дыхания – выдох на счёт. Сначала выдох длится 3 счёта, затем 6, 9 и т.д.

Вдох 5 с. – задержка дыхания 5 с. – выдох 5 с. Повторить 6 раз.

«Поклонение солнцу»

Все стоят по кругу. Ноги на ширине плеч, стопы стоят параллельно, руки свободно опущены вдоль корпуса. На выдохе ладони сложить домиком на уровне груди. Далее:

- вдох – руки и голову поднять вверх;
- выдох – наклон, руки ладонями упираются в пол;
- вдох - левую руку отставить назад, голову поднять вверх;
- выдох – нога возвращается на исходную позицию, голова опущена вниз;
- вдох – выдох – повторить тоже самое с правой ноги;
- вдох – выпрямить позвоночник, голову держать прямо;
- выдох – ладони сложить домиком на уровне груди.

Упражнение выполняется одновременно всеми сначала в очень медленном темпе. Постепенно темп ускоряется до максимально быстрого, затем следует успокоить дыхание. Для этого выполняется специальное упражнение.

«Два вдоха и два выдоха»

Ученики хаотично двигаются по помещению. Дыхание свободно. По хлопку педагога они останавливаются и делают по два вдоха и выдоха. Затем двигаются дальше, меняя темп. Хлопок, опять смена темпа и т.д., пока дети не научатся делать вдохи (в живот) и выдохи совершенно синхронно.

«Черепашка-2»

Шею вытянуть вперед – вдох в живот, убрать назад – «холодный выдох» через длинное произнесение звука «п».

«Арлекин»

Вдох в живот – руки от плеча до локтевого сустава зафиксированы параллельно полу, предплечья и кисти свободно висят. «Холодный выдох» через «п» - одно быстрое круговое движение предплечий и кистей рук при закреплённом плечевом поясе. Далее на каждый выдох скорость движения рук увеличивается, и так до 6 круговых движений на одном выдохе. Затем повторяем движения в обратном порядке, сводя их снова до одного на выдохе. Скорость движения определяет педагог. Амплитуда – максимально возможная.

«Мельница»

Вдох в живот – руки поднимаем вверх. Задержка дыхания. Выдох – наклон, руки опускаем вниз. И так 6 раз. Усложняем упражнения. Вдох – корпус, голову, руки опускаем вниз. Выдох – корпус выпрямляем, руки поднимаем вверх. 6 раз.

«Кофемолка»

Садимся на «мячик». Вдох в живот. Задержка дыхания. Выдох – круговое движение бёдрами: 3 в одну сторону и 3 в другую.

«Катание на мячике»

Из положения «сидим на мячике» перекатываемся с пятки на носок – выдох, с носка на пятку – вдох. Затем, наоборот: с пятки на носок – вдох, с носка на пятку – выдох.

«Тряпичная кукла-1»

Вдох – руки поднимаем вверх «в замок», выдох – бросок расслабленного тела вправо, влево, вперёд.

«Примус»

Резкий вдох в низ живота. На «холодном выдохе» через «п» - резкое поджатие ягодич.

«Львенок греется»

Мягким, долгим выдохом (как бы беззвучно произносят слог «ха»), который у нас называется «тёплым дыханием», греем последовательно: ладони, локти, плечи, грудь, живот, колени, стопы, «хвост». Упражнение «Львенок греется» всегда последнее в этом блоке, разогреваем им голосовые связки и приступаем к следующему блоку.

«Цветочный магазин»

Представляем, что вошли в цветочный магазин и с удовольствием вдыхаем через нос ароматы цветов. Если ученик точно выполняет задание, то он автоматически пропускает воздух в диафрагму. Выдыхаем через рот, как бы беззвучно произнося «ха» (тёплый выдох).

«Свеча»

Это упражнение включает 3 ступени. Движение каждой повторяем 6 – 8 раз.

1-я ступень: делаем вдох в живот, затем представляем себе, что дуем на пламя свечи очень медленно и ровно, таким образом, чтобы удержать это пламя в горизонтальном положении.

2-я ступень: упрямая свеча. Мы хотим затушить свечу, но пламя не гаснет. Выдох становится более интенсивным.

3-я ступень: затушу свечу. Теперь делаем сильный резкий выдох, и свеча гаснет.

«Мяч-насос»

Дети распределяются по парам, договариваются, кто из них мяч, а кто насос. Тот, кто изображает мяч, - «сдувается», т.е. сидит на корточках, расслабив корпус. Второй медленно, с усилием опускает корпус вниз, произносит звук «с», - изображает насос.

(Данное упражнение и последующие из этого комплекса заимствованы из программы З. Савковой.)

Первый поднимается на вдохе, изображая надувшийся мяч. Затем он сдувается, произнося «пш». Вся группа работает одновременно под счёт педагога. Упражнение повторяется 6 – 8 раз, после чего ребята меняются ролями.

«Дровосек»

Вдох – руки подняты вверх, как бы держат топор. Выдох со словами «и – раз», руки опускаются вниз – раскололи полено. Таким образом, вдох – замах, выдох – удар.

Все эти упражнения направлены на развитие диафрагматического дыхания. В игровом пространстве посредством физических движений, помогающих «открывать» диафрагму, мы постепенно увеличиваем объём воздуха и учимся распределять протяженность и силу выдоха, от которых напрямую зависит долгота и сила звука.

Игры и упражнения на опору дыхания.

дрессированные собаки

Ход. Выбирается ребёнок – дрессировщик, который предлагает остальным детям – цирковым собачкам решать простейшие задачки, самостоятельно им придуманные. Вместо ответа «собачки» произносят «ав – ав – ав!» соответствующее число раз.

Птичий двор

Ход. Дети воображают, что попали в большой деревенский двор, они должны позвать и покормить всех его обитателей. Дети коллективно или по одному зовут уток (уть – уть – уть – уть), петушка (петь – петь – петь – петь), цыплят (цып – цып – цып), гусей (тега – тега – тега – тега), голубей (гуль – гуль – гуль), вдруг появилась кошка (кис – кис – кис – кис), она попыталась поймать цыплёнка (брысь! брысь!). Курица зовёт разбежавшихся цыплят:

Эхо (по Н. Пикулевой)

В е д у щ и й Д е т и

Собирайся, детвора! Ра! Ра!

Начинается игра! Ра! Ра!

Да лошадок не жалеи! Лей! Лей!

Бей в ладошки веселей! Лей! Лей!

Сколько времени сейчас? Час! Час!

Сколько будет через час? Час! Час!

И неправда: будет два! Два! Два!

Дремлет ваша голова! Ва! Ва!

Как поёт в селе петух? Ух! Ух!

Да не филин, а петух? Ух! Ух!

Вы уверены, что так? Так! Так!

А на самом деле, как? Как! Как!

Если кто – то закукарекал, отдаёт фант, и игра начинается сначала.

Постановка речевого голоса.

Развитие масочного звука.

«Больной зуб».

Участникам предлагается представить, что у них очень болит зуб, и они начинают постанывать на звуке «м». Губы слегка сомкнуты, все мышцы свободны. Звук должен направляться в затылок. При выполнении каждый участник должен добиваться, чтобы у него дрожали ноздри, а губам было щекотно.

«Капризуля».

Участники изображают капризного ребёнка, который ноет, требует взять его на ручки. Ныть на звуке «н», не завышая и не занижая звука, отыскивая тон, на котором ровно и свободно звучит голос. Затем постучать пальцем сначала по одной ноздре не прерывая звука, потом по другой.

«Баня».

(из упражнения Е. Ласкавой). Это упражнение выполняется в двух позициях. Первая позиция. Дети сидят на полу и похлопывают себя по ступням, потом по икрам, потом по коленям, потом по голням, потом по бёдрам. Похлопывание производится поочерёдно сначала по одной стороне, потом по другой. Одновременно с похлопыванием произносится нонсерный звук «м» на удобной ноте. Вторая позиция – стоя, и при этом тело согнуто в пояснице. Постепенно тело выпрямляется до вертикального состояния, а в положении стоя похлопывание переходит на живот, спину, грудь. Упражнение хорошо тем, что автоматически включает резонаторы.

Развитие диапазона голоса

Этажи

Педагог выбирает мальчика, который задаёт самый низкий звук. Все остальные должны подстроиться к нему. Затем ведущий поднимает звук на одну ступеньку вверх, произнося слова: «Второй этаж». Все повторяют эти слова уже в новой «тональности». Третий этаж – ещё одна ступенька вверх. И так до пятого этажа. Затем дети при помощи голоса «спускаются» в «подвал». Это упражнение можно довести до 15 «этажей», но постепенно, по мере того как у ребёнка будет расширяться диапазон голоса.

Маляр

Ребята красят забор, и в месте с рукой перемещается их голос: «Вверх и вниз, вверх и вниз...»

Колокола

По принципу «этажей» дети опускают и поднимают звук на слоги: «бом», «бим», «дили», «дон» и т.д. Когда максимальный диапазон звучания достигнут, педагог предлагает новое задание. Студийцы распределяются по группам. За каждой закрепляется один из слогов, который произносится в определённом ритме. Когда каждая группа усвоила свою «партию», они объединяются в совместном звучании. Возникает своеобразная полиритмия – гармоничный «колокольный звон».

Это упражнение помогает расширить диапазон голоса, развить умение выдерживать свой ритмический рисунок в речевом многоголосии.

Оркестр

Это упражнение строится по тому же принципу, что и «Колокола». Каждый студиец выбирает себе инструмент. Затем все по очереди «звучащие инструменты» начинают играть в оркестре, чётко выдерживая темп «произведения», которое прямо на занятии импровизируется.

«Самолётик».

Все участники делятся на четыре группы. Каждая группа – это один «мотор» «самолёт». Руководитель поочередно включает каждый «мотор». «Мотор» «работает» на звуке «а» и очень тихо. Когда все «моторы» «включены», руководитель начинает медленно поднимать руки, увеличивая «мощность» «моторов» до самой высшей точки звучания, потом звук резко снимается.

«Чудо-лесенка».

Каждую последующую фразу участники произносят, повышая тон голоса.

Чу-до-ле-сен-кой-шагаю,

Вы-со-ту-я-на-би-ра-ю:

Шаг-на-го-ры,

Шаг-на-ту-чи...

А-подъ-ём-всё-вы-ше, кру-че...

Не-ро-бе-ю, петъ хо-чу,

Пря-мо к солн-цу-я-ле-чу!

«Колокольчики».

Участники распределяются на две группы, и каждая по очереди изображает звон колоколов: удар – бом! И отзвук – ммм...

БУммм – Боммм! БУммм – Боммм! БУммм – Боммм!

ДИньнь – Доннн! ДИньнь – Доннн! ДИньнь – Доннн!

5.

Работа над скороговорками. «Чистоговорки»

В сценической речи используются ЧИСТОГоворки. Это те же тексты, что и скороговорки, но внимание их обращается не на скорость произношения, а на чистоту проговаривания.

Вот некоторые упражнения с чистоговорками.

Участники стоят в кругу и по очереди вспоминают чистоговорки. Каждый по одной. Это упражнение помогает сосредоточиться при внимании к участнику большого количества людей (зал).

«Сплетня».

С помощью разных чистоговорок участники передают друг другу новость. Упражнение может использоваться и в разделе «Логика речи». Только там основной акцент будет сделан на новость, а здесь на чёткость произнесения.

«Переброс».

(из упражнений Е. Ласкавой). Участники стоят в кругу, у одного из них в руках мячик. Тот, у кого в руках мяч, произносит чистоговорку и отправляет последнее слово и мячик партнеру через круг.

«Чистоговорка в образе».

(из упражнений Е. Ласкавой). Участники по одному выходят в круг и произносят одну и ту же чистоговорку, но в разных, заранее заданных педагогом образах. Например, сказать: «От топота копыт пыль по полю летит» - как учительница русского языка, читающая диктант. Ту же чистоговорку – как её скажет преподаватель по речи и т.д.

Скороговорки

- Шила Саша Сашке шапку.

Шла Саша по шоссе и сосала сушку.

- Везёт Сенька Саньку с Сонькой на санках.

- Шесть мышат в камышах шуршат.

- Мамаша Ромаше дала

Сыворотки из-под простокваши.

- Оса уселась на носу, осу на сук я отнесу.

- Шли сорок мышей, несли сорок грошей;

две мыши поплоше несли по два гроша.

- Мыши сушки засушили,
мышки мышек пригласили,
мышки сушки кушать стали,
мышки зубки поломали!

- Кукушка кукушонку купила капюшон.

Одел кукушонок капюшон,
Как в капюшоне он смешон.

- Щетинка – у чушки, чешуя – у щучки.

- Слишком много ножек у сороконожек.

- Испугались медвежонка ёж с ежихой и ежонком.

- Жук, над лужею жужжа, ждал до ужина ужа.

Жужжит над жимолостью жук, зелёный на жуке кожух.

- Лежебока рыжий кот отлежал себе живот.

- Наш Полкан попал в капкан.

- От топота копыт пыль по полю летит.

Пыль по полю летит от топота копыт.

- Ткёт ткач ткани на платок Тане.

- Бык тупогуб, тупогубенький бычок, у быка бела губа была тупа.

- Перепел перепёлку и перепелят в перелеске прятал от ребят.

- Сшит колпак не по-колпаковски, вылит колокол не по-колоколовски.

Надо колпак переколпаковать, перевыколпаковать;

надо колокол переколоколовать, перевыколоколовать.

- Клала Клара лук на полку, кликнула себе Николку.

- Карл у Клары украл кораллы, а Клара у Карла украла кларнет.

Если Карл не крал кораллы, то Клара у Карла не крала б кларнет.

- На дворе – трава, на траве – дрова.

- Три сороки – тараторки тараторили на горке – тр-тр-тр-тр,

А ещё вот так – упражнение для языка «маятник».

Три сороки, три трещотки, потеряли по три щётки.

- У калитки – маргаритки, подползли к ним три улитки.

- По утрам мой брат Кирилл трёх крольчат травой кормил.
- Мокрая погода размокропогодилась.
- Полпогреба репы, полколпака гороха.
- Кот ловил мышей и крыс, кролик лист капустный грыз.
- Улов у Поликарпа – три карася, три карпа.
- У Кондрата куртка коротковата.
- Съел Валерик вареник, а Валюшка – ватрушку.
- Пришёл Прокоп – кипел укроп, ушёл Прокоп – кипит укроп, как при Прокопе кипел укроп, так и без Прокопа кипит укроп.
- Король – орёл, орёл – король.
- Турка курит трубку, курка клюёт крупку.
- Собирала Маргарита маргаритки на горе.
Растеряла Маргарита маргаритки на дворе.
- Бобр добр для бобряг.
- Гравер Гаврила выгравировал гравюру.
- Орёл на горе, перо на орле. Орёл под пером, гора под орлом.
- Повар Павел, повар Пётр. Павел парил, Пётр пёк.
- В аквариуме у Харитона четыре рака да три тритона.
- Еле-еле Лена ела, есть из лени не хотела.
- Милая Мила мылась мылом.
- Мы ели-ели линьков у ели... Их еле-еле у ели доели!
- У четырёх черепашек по четыре черепашонка.
- Тридцать три корабля лавировали, лавировали, да не вылавировали.
- Вёз корабль карамель,
Наскочил корабль на мель.
И матросы две недели
Карамель на мели ели.
- Хохлатые хохотушки хохотом хохотали.
- Из-под пригорка, из под подвыподверта, зайчик приподвыподвернулся.

Диалогические скороговорки

- Расскажите про покупки.
- Про какие про покупки?

Про покупки, про покупки, про покупочки свои.

- Мышонку шепчетмышь:

«Ты всё шуршишь, не спишь!»

Мышонок шепчет мыши:

«Шуршать я буду тише».

- Краб крабу сделал грабли,

Подал грабли крабу краб:

Грабь граблями гравий, краб!»

Игры со скороговорками:

«испорченный телефон» -

играют две команды. Капитан каждой получает свою скороговорку. Выигрывает та команда, которая по сигналу ведущего быстрее передаст скороговорку по цепи и последний представитель которой лучше и точнее произнесёт её в слух;

«ручной мяч» -

ведущий подбрасывает мяч и называет имя какого – либо ребёнка. Тот должен быстро подбежать, поймать мяч и произнести скороговорку и т.д.;

вариант «ручного мяча» - дети стоят в кругу, в центре – ведущий с мячом. Он бросает мяч любому ребёнку, тот должен его поймать и быстро произнести скороговорку. Если ребёнок не сумел поймать мяч или не смог чётко произнести скороговорку, он получает штрафное очко или выбывает из игры;

«змейка с воротцами» -

дети двигаются цепочкой за ведущим и проходят через воротики, образованные двумя последними детьми. Тот ребёнок, перед которым воротики захлопнулись, должен произнести любую скороговорку. Если он сделает это хорошо, воротики открываются, и игра продолжается, в противном случае ребёнок повторяет скороговорку;

«фраза по кругу» -

дети, сидя по кругу произносят одну и ту же фразу или скороговорку с различной интонацией; цель – отработка интонации;

«главное слово» -

дети произносят скороговорку по очереди, каждый раз выделяя новое слово, делая его главным по смыслу.

! Скороговорки можно разучивать в движении, в различных позах, с мячом или со скакалкой.

Рождение звука.

Следует обратить внимание на тот факт, что чем конкретнее ученик представляет технологию звукоизвлечения, тем более стабильным он достигает результатов. Мы апеллируем к воображению ребят, добиваясь от них полного сосредоточения на звуке, предлагая умозрительно передвигать его в своём теле и пространстве и, наконец, осознанно овладеть им. Необходимо продолжить все усилия для того, чтобы студийцы учились слышать себя и своих товарищей. Для этого нужно каждый раз обращать их внимание на верный звук, а также на ошибки в звучании и стараться помочь определить причины этих ошибок.

Все последующие упражнения начинаются с правильного вдоха в живот.

«Бамбук»

Ноги на ширине плеч. Расслабленный корпус брошен вниз, дыхание свободное. Очень медленно выстраиваем позвоночник, начиная с копчика, представляя, что каждый позвонок – это звено молодого бамбука. В каждом звене мы умозрительно посылаем звук. Удобнее всего это делать на тихом стоне – прерывисто произнося звук «м». Но в тот момент, когда берётся дыхание, не должно возникать жёстких точек. Когда позвоночник выстроен, бамбук острой стрелой пронзает небо.

«Тряпичная кукла-2»

Это упражнение аналогично дыхательному «Тряпичная кукла – 1», правда на выдохе мы стонем на звук «м».

«Корни»

После полужевка представляем, что наши ноги превращаются в корни деревьев и уходят глубоко в землю, с ними же в землю уходит звук «а».

«Резиновый круг»

Представляем себе, что наши бёдра скованы упругим резиновым кругом, и мы звуком «о» на выдохе отталкиваем его от себя кистями рук и животом.

«Фонарь»

Представляем себе, что в нашей груди находится столп света, который мы со звуком «я» на выдохе выпускаем наружу, освещая им всё пространство вокруг.

«Антенна»

Мы представляем себе, что из нашего темени в небо уходит антенна со звуком «и».

«Разноцветный фонтан»

Произносим весь блок гласных звуков – А, О, Я, Э, И, представленных в предыдущих упражнениях (от «Корней» до «Антенны»). Добиваясь звучания, аналогичного достигнутому: воображаем, что через наше тело пробивается наружу и вверх разноцветный фонтан воды.

«Спираль»

Всё те же звуки прокручиваем по спирали снизу-вверх вокруг нашего позвоночника.

«Орган»

Дети лежат на спине, «переливая» любой гласный звук или сонорный «м» по телу от ног до головы.

Логика речи

«Поставь правильно ударение и правильно услышь его». Задаётся три вопроса с разным логическим ударением, и надо дать ответы именно на эти вопросы.

«Добыл бобыль бобы?»

«Добыл бобыль бобы».

«Добыл **бобыль** бобы?»

«Добыл **бобыль** бобы».

«Добыл бобыль **бобы**?»

«Добыл бобыль **бобы**».

«Окрась текст, своим отношением».

Фраза, окрашивается отношением к ударному слову: какой это бобыль умница; и зачем ему эти бобы; да не добыл, а украл и т.д. и т.п.

«Игра в откровенность».

Выбирается скороговорка и её текстом высказывается отношение к чему-либо или к кому-либо. Это упражнение делается в трёх вариантах. Во-первых, объяснить с руководителем (он одушевлённый и в достаточной мере нейтрален) на заранее заданную тему (я вас люблю, вы мне надоели, давайте поговорим и т.д.), во-вторых, каждый участник выбирает себе партнёра, и они объясняются на одну тему с помощью чистоговорок. В-третьих, объяснение с неодушевлённым предметом.

«Поговорили».

Предлагается сделать этюд на тему фраз: «Не хотите ли чаю?» - «Спасибо, я уже пил». Первой фразой надо:

1. Пригласить на чай.
2. Прогнать из дома.
3. Обслужить в ресторане.

Партнёр в ответ на это должен соответственно отреагировать по заданной схеме.

Список используемой литературы и интернет ресурсов:

1. Бруссер А.М.-Основы дикции. – М., 2003

2. Гольпяпина Н.-Материалы для работы над дыханием, дикцией, орфоэпией и текстом на факультете музыкального театра. - М., 2007
3. Дмитриева В.-Скороговорки и чистоговорки для развития речи / АСТ, Астрель, 2008
4. Куликовская Т. А.-Чистоговорки и скороговорки / Изд. «Гном и Д», 2010
5. Леокарди Е. И.-Дикция и орфоэпия: сборник упражнений по сценической речи– М.: Просвещение, 1967г.
6. Стрельникова А. Н / М. Н. Щетинин - Дыхательная гимнастика.– М.: Метафора, 2006.
7. <http://dar-baby.ru/content/article/1400>
8. http://bookap.info/okolopsy/gippius_gimnastika_chuvstv/gl9.shtm

Раздел 4

Сценическое движение –

1. Чувство баланса - умение сохранять устойчивую позицию на различных видах конструкций, зависящее от способности актера управлять центром тяжести, удерживая равновесие в непривычных для тела положениях.
2. Чувство координации - умение координировать движения в заданном рисунке и, прежде всего, управлять периферией тела, включая мышцы лица.
3. Чувство скорости - умение управлять скоростью движения, играть скоростями, способность к взрывной реакции, рождающей активное движение.
4. Чувство инерции- умение мягко и быстро тормозить и управлять процессом изменения действия.
5. Чувство напряжения - умение управлять своим актерским напряжением и играть напряжением персонажа.

Предлагаемая схема иллюстрирует взаимодействие слагаемых общего баланса (внешнего и внутреннего, т. е. физического и психологического).

Вводное Упражнение.

- знакомство студийцев с содержанием предмета «Основы сценического движения»;
- знакомство с планом работы на предстоящий учебный год, с ходом проведения занятий и своими обязанностями;
- инструктаж по технике безопасности на занятиях по сценическому движению.

1. Балансы.

Изучение балансов:

- Одиночные
- Парные
- Групповые

Вариант Первый

Упражнение 1

Исходная позиция. Ноги на ширине плеч. Ступни параллельно. Руки прямые, вытянуты вверх. Пальцы вместе.

Действия. Стоя на двух ногах, выполняем вращения кистями. Затем переносим тяжесть на правую ногу и вращаем стопой левой ноги, продолжая движения кистями. Меняем опорную ногу и направление вращения. Возвращаемся в исходную позицию продолжая вращения кистями.

Задачи. Держать равновесие. Сохранять точное круговое движение кончиками пальцев рук и кончиками пальцев поднятой ноги. Переносить вес тела с ноги на ногу мягко, без рывков. Не нарушать равномерного движения кистями.

Сохранять максимальную амплитуду движения. Пробовать разные скорости движения. Меняя позицию, не прерывать вращательных движений кистями.

Упражнение 2

Исходная позиция. Ноги на ширине плеч. Ступни параллельно. Руки в стороны. Пальцы собраны в мягкий кулак.

Действия. Стоя в исходной позиции, выполняем вращения руками от локтей. Переносим вес тела на правую ногу. Поднимаем левую ногу так, чтобы бедро было параллельно полу. Выполняем вращения левой ногой от колена. Меняем опорную ногу и направление вращения. Возвращаемся в исходную позицию, продолжая вращения руками от локтей.

Задачи. Держать равновесие. Контролировать точное круговое движение ногой от колена и руками от локтей. Переносить вес тела с ноги на ногу мягко, без рывков. Сохранять максимальную амплитуду движения. Пробовать разные скорости движения. Меняя позицию, не прерывать вращательных движений руками от локтей.

Примечание. Следить за тем, чтобы стопа поднятой ноги не была напряжена во время вращательного движения от колена.

Упражнение 3

Исходная позиция. Ноги на ширине плеч. Ступни параллельно.

Действия. Выполняем вращение плечами назад. Переносим тяжесть на правую ногу. Вращение Тазом. Меняем опорную ногу и направление движения.

Заканчиваем упражнение, выполняя вращение плечами и тазом с максимальной амплитудой и скоростью, стоя на двух ногах.

Задачи. Держать равновесие. Контролировать точность круговых движений. Переносить вес тела с ноги на ногу мягко, без рывков. Не нарушать равномерности движения. Сохранять максимальную амплитуду, пробовать разные скорости движения.

Примечание. Следить за точностью кругового движения. Не терять точности локального движения тазом. Не подключать к этому движению другие части тела.

Упражнение 4

Исходная позиция. Ноги на ширине плеч. Ступни параллельно. Правая рука вытянута вверх, левая в сторону. Пальцы собраны в мягкий кулак.

Действия. Вращение прямой правой рукой вперед. Вращение левой рукой от локтя внутрь. Переносим тяжесть на правую ногу, левую ногу поднимаем.

Вращение корпусом вправо. Переносим тяжесть на левую ногу, меняем позиции рук и направление движения корпусом и руками.

Задачи. Те же, что в упражнении 3.

Примечание. Изменять направление вращательных движений именно в момент

перехода с одной ноги на другую.

Упражнение 5

Исходная позиция. Правая нога впереди, левая сзади, на одной линии. Пальцы левой ноги касаются пятки правой. Руки вытянуты вверх. Пальцы рук соединены в "замок".

Действия. Потянуться руками и корпусом вперед. Вернуться в исходную позицию. Прогнуться-потянуться руками и корпусом назад. Вернуться в исходную позицию. Наклониться- потянуться руками и корпусом вправо. Вернуться в исходную позицию. Наклониться-потянуться руками и корпусом влево. Вернуться в исходную позицию. Сделать корпусом полный круг вправо. Повторить потягивания в четырех направлениях - вперед, назад, вправо, влево. Сделать корпусом полный круг влево. Выполнить упражнение, стоя на одной и другой ноге.

Задачи. Держать равновесие. Менять позицию очень мягко сохраняя непрерывность движения. Главным должно быть ощущение непрерывного потягивания, даже при выполнении вращения корпусом.

Упражнение 6

Исходная позиция. Баланс на правой ноге.

Действия.левой ногой потянуться назад, корпус наклонить вперед, правой рукой потянуться вперед. Сменить опорную ногу и повторить упражнение. Сменить опорную ногу. Наклоняя корпус вправо, потянуться левой ногой влево, правой рукой вправо. Сменить опорную ногу. Наклонить корпус влево, потянуться правой ногой вправо, левой рукой влево.

Задачи. Держать баланс. Стремиться к тому, чтобы корпус, рука и свободная нога составляли прямую линию, параллельную полу.

Примечание. Переход с ноги на ногу осуществлять мягко и непрерывно. Ощущать кончики пальцев рук и ног.

Упражнение 7

Исходная позиция. Правая нога впереди, левая сзади, на одной линии, на расстоянии двух шагов. Ноги согнуты в коленях. Пятки оторваны от пола. Руки вытянуты в стороны, ладони вниз, прямые пальцы вместе.

Действия. Наклон вправо: левой рукой потянуться вверх, правой вниз, постараться дотронуться до пола. Вернуться в исходную позицию. Наклон влево: правой рукой потянуться вверх, левой вниз, постараться дотронуться до пола. Вернуться в исходную позицию. Развернуть корпус вправо, одновременно активно вытягивая руки в стороны. Зафиксировать позицию. Вернуться в исходную позицию. Развернуть корпус влево, руки в стороны. Повторить четыре этапа упражнения как одну фразу.

Задачи. Не терять ощущения постоянного потягивания в руках и корпусе при наклонах и скручивании. Контролировать свободное дыхание.

Упражнение 8

Исходная позиция. Баланс на правой ноге. Руки вытянуты вверх, ладонями внутрь. Левая нога поднята, согнута в колене.

Действия, Наклон корпусом вперед вниз; руками потянуться вперед вниз. Вернуться в исходную позицию. Сменить опорную ногу и повторить наклон.

Сменить опорную ногу. Руки в стороны. Наклон корпусом вправо; правой рукой потянуться к полу. Вернуться в исходную позицию. Сменить опорную ногу. Наклон корпусом влево; левой рукой потянуться к полу. Вернуться в исходную позицию. Опустить руки вниз, отвести их назад. Прогнуться-наклониться назад, потянувшись руками к полу. Вернуться в исходную позицию. Сменить опорную ногу, повторить упражнение.

Задачи. Держать баланс. Стремиться достать руками пола. Переходить из одной позиции в другую мягко, без рывков. Сохранять ощущение потягивания.

Упражнение 9

Исходная позиция. Правая нога впереди, левая сзади, на одной линии на расстоянии двух шагов. Баланс на полу пальцах.

Действия. По сигналу - прыжок с поворотом на 180°. По сигналу - два прыжка: с поворотом на 180° и обратно.

Задачи. Сохранять точность исходной позиции, располагая ноги строго на одной линии. Добиваться мягкости прыжка. Держать баланс.

Упражнение 10

Исходная позиция. Баланс на одной ноге.

Действия. По сигналу - прыжок с поворотом на 180°, затем по сигналу - два прыжка: с поворотом на 180° и обратно.

Задачи. Сохранять точность исходной позиции. Добиваться Мягкости прыжка. Держать баланс.

Упражнение 11

Часть первая. Исходная позиция. Баланс на правой ноге. Левая нога поднята и вытянута вперед. Корпус отклонен назад. Руки вытянуты вперед ладонями внутрь.

Действия. По сигналу - прыжок, смена опорной ноги.

Часть вторая. Исходная позиция. Баланс на правой ноге, левая нога поднята и вытянута назад. Руки вытянуты назад. Корпус наклонен вперед.

Действия. По сигналу - прыжок, смена опорной ноги, Задачи. Держать баланс. Добиваться мягкости прыжка. Контролировать положение корпуса и рук.

Упражнение 12

Исходная позиция. Ноги на ширине плеч. Ступни параллельно. Руки опущены вдоль тела.

Действия. Перенести тяжесть на правую ногу, оторвать от пола пятку левой ноги. Правой рукой потянуться вверх. Сделав правой рукой энергичное круговое движение вперед, вернуться в исходную позицию. Сделав второй круг рукой, резко присесть, сгруппироваться и через исходную позицию сменить ногу и руку. Повторить круговое движение левой рукой. Присесть, сгруппироваться. Из группировки - прыжок с поворотом на 180°. Повторить упражнение в другом направлении.

Задачи. Сохранять равновесие. Переходя с одной ноги на другую, при потягивании не терять ощущения пальцев "нижней" руки. Добиваться мягкости прыжка. Фиксировать ощущение диагонали "рука - нога".

Вариант второй

Общие задачи. Держать баланс. Выполнять движения мягко, с максимальной амплитудой. Сохранять единую скорость движения. Прыжки выполнять мягко,

сохраняя точную позицию ног. Контролировать напряжение и дыхание.

Упражнение 1

Исходная позиция. Правая нога впереди, левая сзади, ступни на одной линии, пятка правой ноги касается пальцев левой ноги; ноги прямые. Прямые руки подняты над головой ладонями вверх; пальцы рук сцеплены в "замок".

Действия. Наклоны корпусом вправо, влево. Круговые движения корпусом вправо, влево. Прыжком сменить позицию ног и повторить упражнение.

Упражнение 2

Исходная позиция. Правая нога впереди, левая сзади. Ступни на одной линии на расстоянии большого шага. Колени согнуты. Баланс на полу пальцах. Руки прямые, в стороны.

Действия. Повороты корпусом вправо, влево. Прыжком сменить позицию ног и повторить упражнение.

Упражнение 3

Исходная позиция. Правая нога впереди, левая сзади. Ступни на одной линии на расстоянии большого шага. Колени согнуты. Баланс на полу пальцах. Руки прямые, в стороны.

Действия. Прыжок влево с поворотом на 180°. Пауза. Прыжок вправо с поворотом на 180°. Пауза. Прыжком - смена позиции ног. Пауза. Прыжок вправо с поворотом на 180°. Пауза. Прыжок влево с поворотом на 180°. Пауза.

Упражнение 4

Исходная позиция. Баланс на правой ноге. Левая нога согнута в колене и поднята. Позиция рук свободная.

Действия. Наклоны корпусом вправо, влево, вперед, назад. Круговое движение корпусом вправо. Прыжком - смена опорной ноги. Наклоны корпусом влево, вправо, вперед, назад. Круговое движение корпусом влево.

Упражнение 5

Исходная позиция. Баланс на правой ноге. Левая нога согнута в колене и поднята. Левая рука - прямая, отведена в сторону. Правая рука поднята.

Действия. Круговое движение тазом вправо, левым предплечьем вправо, правым плечом назад. Прыжком - смена опорной ноги и позиции рук. Круговое движение тазом влево правым предплечьем влево, левым плечом назад.

Упражнение 6

Исходная позиция. Ноги прямые, на ширине плеч, ступни - параллельно. Руки - в стороны. Баланс на пятках.

Действия. Потянуться, перемещая таз вправо, влево. Потянуться - наклониться корпусом вперед. Вращения тазом вправо влево.

Упражнение 7

Исходная позиция. Баланс на правой ноге. Левая нога прямая, вытянута вперед. Правая опорная нога немного согнута в колене. Руки - прямые, ладонями внутрь; пальцы вместе.

Действия. Потянуться поднятой левой ногой вперед-вверх, руками и корпусом вперед, к пальцам поднятой ноги. Мягко поменять опорную ногу и повторить упражнение.

Упражнение 8

Исходная позиция. Баланс на правой ноге. Левая нога - прямая, вытянута вперед. Правая опорная нога немного согнута в колене. Руки - прямые, ладонями внутрь; пальцы вместе.

Действия. Потянуться вперед-вверх поднятой левой ногой, правой рукой и корпусом, к пальцам поднятой ноги; левой рукой потянуться назад. Мягко поменять опорную ногу, позицию рук и повторить упражнение.

Упражнение 9. прыжок на столбике

Исходная позиция. Баланс на полупальцах опорной ноги.

Действия. По сигналу - прыжок и приземление в ту же точку на другую опорную ногу и фиксация позиции всего тела в балансе на полупальцах опорной ноги.

Упражнение 10. на бревне над пропастью (вариант)

Исходная позиция. Два партнера стоят лицом друг к другу на расстоянии большого шага. Ступни каждого - на одной линии на расстоянии шага одна от другой.

Задача и действия. Вывести партнера из равновесия, чтобы, освободив себе путь, продолжить путь через пропасть по воображаемому бревну.

Примечание. Важно "обыграть" партнера деликатно, сделав это за счет ловкости, а не силы.

Упражнение 11. горная река

Действия и задачи. Держась за руки, партнерам необходимо перебраться через "горную реку", прыгая с "камня" на "камень". Прыгать можно одновременно и поочередно. Фиксировать позицию после прыжка.

Упражнение 12. Вербка

Исходная позиция. Ноги на ширине плеч, баланс на полу пальцах., Одна рука поднята, за нею тянется все тело-"веревка". Представим, что "веревку" держат за верхний конец и активно тянут вверх. Поэтому постоянное ощущение натянутой веревки сохраняется в теле до условного сигнала, по которому "веревку" начинают медленно и равномерно опускать на пол.

Задача и действия. Необходимо уложить свое тело, сохраняя последовательность движений, так, чтобы последней "укладывалась" на пол кисть поднятой руки - верхний конец воображаемой веревки, за который ее вновь поднимают и вытягивают. Выполнить упражнение в 3-4-х разных темпах, например, на счет 8, 4, 2, 1.

Примечание. Увеличение скорости не должно лишать движение мягкости, и, самое главное, логики. Движение как вниз, так и вверх должно быть удобно, оптимально по затрате энергии, а это значит, что, независимо от скорости, мы должны сознательно управлять процессом движения, выполняя действие на "тормозе".

Основы сценического движения.

Координация, скорость, интеграция

Первый этап – знакомство воспитанников с собственным телом: с его анатомией, с его физическими и психофизическими качествами, с его

двигательными возможностями, с его проблемами и ограничениями.

Обязательным элементом каждого занятия по данной теме является разминка и растяжка.

В разминочный комплекс входят:

- упражнения по коррекции осанки, коррекции походки.
- упражнения на развитие гибкости и силы (различные виды отжиманий, подтягиваний, приседаний, наклонов, прогибаний, поворотов; парные упражнения со всевозможными видами сопротивления партнёра, локомоторные упражнения; упражнения на развитие прыгучести; статистические упражнения; волевая гимнастика).
- упражнения, регулирующие мышечный тонус, позволяющие снимать излишние мышечные напряжения, т.е. развивающие качество, которое в театральной практике называется свободой мышц.
- упражнения, совершенствующие координацию движений, развивающие умение изолировать отдельные движения, сравнивать между собой, сознательно управлять ими и приспосабливать к препятствиям (противовращения различных частей тела, упражнения циклического характера, поочерёдные упражнения).
- повышение выносливости студийцев (упражнения анаэробного, аэробного и смешанного характера);
- скоростную подготовку (упражнения на простую и сложную двигательную реакцию, имитационная реакция, упражнения на развитие быстроты движений, упражнения для развития медлительности, упражнения на изменение скорости движения, подвижные игры соревновательного характера, упражнения на темпо-ритмическую организацию движений);
- равновесие (упражнения с преимущественным воздействием на полукружные каналы: обороты тела вокруг вертикальной оси на 360 градусов, прыжки с оборотами, перебаты ходьба и бег с ускорениями и внезапными остановками, прыжки на месте с продвижениями в различных направлениях, упражнения на повышение устойчивости тела, парные упражнения на равновесие системы тел).

Упражнение 1

Действия. Быстрая ходьба в разных скоростях и направлениях. По сигналу зафиксировать позицию на одной ноге. По сигналу продолжить движение. По сигналу - прыжок и фиксация позиции на одной ноге. По сигналу продолжить движение. По сигналу упереться руками в пол и зафиксировать позицию на трех точках опоры (двух руках и ноге). По сигналу продолжить движение.

Задачи. Выполнять действия в соответствии с условными сигналами.

Распределять движение в пространстве относительно партнеров. Начинать действия через "отказ", заканчивать на "тормозе"*.

Примечание. Педагогу рекомендуется менять скорость движения, а также очередность и значение условных сигналов, соответствующих предложенным действиям.

Упражнение 2

Действия. Несколько человек (4 - 6), держа партнера на руках, перемещаются в пространстве. По условным сигналам они останавливаются, подпрыгивают,

фиксируют позицию, подбрасывают партнера, ловят и снова двигаются, меняя направление.

Задачи. Не увлекаться игрой с партнером. Управлять инерцией движения и осмысленно координировать действия в группе.

Примечания. Цель - координация действий и развитие чувства партнера.

Упражнение воспитывает быстроту реакции, способность фиксировать мизансцену, ощущать форму своего тела в мизансцене и общую композицию, а также начинать и заканчивать движение на "тормозе".

Упражнение 3

Исходная позиция. Партнеры стоят друг против друга на максимальном расстоянии, какое позволяет сценическая площадка.

Действия. По сигналу партнеры бегут навстречу друг другу, останавливаются на расстоянии шага, фиксируют позицию на одной ноге. Затем партнеры пытаются вывести друг друга из равновесия при помощи мягких толчков-импульсов в разные части тела. По сигналу они фиксируют позицию на одной ноге.

Упражнение повторить 3-4 раза.

Задачи. Принимая толчок-импульс и развивая его, стараться гасить инерцию движения. Не толкать партнера очень сильно и жестко, не стремиться быстро достичь результата.

Упражнение 4. на бревне над пропастью (вариант)

Исходная позиция. Партнеры находятся на максимальном расстоянии друг против друга, представляя, что стоят на бревне, ширина которого равна ширине ступни.

Действия. По условному сигналу партнеры стремительно сближаются и останавливаются друг перед другом на расстоянии дата и фиксируют позицию.

Упражнение повторить 3-4 раза, каждый раз добиваясь нового варианта его выполнения.

Задача. Партнерам необходимо поменяться местами, сохраняя равновесие.

Работать мягко, не торопиться получить результат, сосредоточить внимание на процессе конструирования движений и позиций.

Упражнение 5. тень

Исходная позиция и действия. Один партнер стоит за спиной другого на расстоянии 2-3-х шагов. Ведущий партнер свободно перемещается в пространстве, а ведомый в точности, как тень, повторяет его движения.

Выполняя поворот на 180°, ведущий отдает лидерство "тени", и партнеры меняются ролями.

Задачи. Движения, которые предлагает ведущий, должны быть понятны его партнеру. Не следует делать много мелких движений, а движения в быстром темпе необходимо повторить несколько раз, чтобы партнер смог понять рисунок и выполнить его. В дальнейшем это упражнение можно выполнять с музыкой, конструируя движение по принципу построения фразы.

Упражнение 6. иголка-нитка

Исходная позиция и действия. Один партнер стоит за спиной Другого на расстоянии 2-3-х шагов. Ведущий свободно и разнообразно перемещается по площадке, задавая тему и характер Движения, партнер "преследует" его, не повторяя его движений, но угадывая и развивая их характер.

Задачи. Ведущему необходимо работать фразами.

Примечания. Упражнение развивает способность к импровизации, а также внимание к партнеру и умение включаться в предложенный характер движений.

Упражнение 7. стена

Исходная позиция и действия. Партнеры стоят в две линии лицом друг к другу на расстоянии шага, представляя, что между ними подвижная стена (стена на колесах). По сигналу партнеры пытаются сдвинуть стену, упираясь в нее руками, ногами, спиной, плечом (позиции меняются по условному сигналу).

Задачи. Переходя из одной позиции в другую, важно успевать сбрасывать напряжение и снова его набирать, распределяя по всему телу, сохраняя устойчивость и ровное дыхание.

Упражнение 8. держим потолок

Часть первая. Действия и задачи. Необходимо удержать руками медленно опускающийся "потолок". По условному сигналу "потолок" начинает медленно "опускаться", и с каждым следующим сигналом на 10 см приближается к полу. Таким образом придется удерживать "потолок", стоя, сидя и лежа. Движение вниз, как и вверх, выполняется в несколько этапов: быстрое движение по сигналу и фиксация позиции. Удерживая напряжение в позиции, необходимо контролировать дыхание и свою мизансцену относительно партнеров, учитывая не только собственное движение, но и движение группы - ведь "потолок" один на всех.

Часть вторая. Поднимая "потолок", вернуть его в исходную позицию. Задачи те же, что и в первой части упражнения.

Упражнение 9. прыжок со дна океана

Исходная позиция, действия и задачи. Ноги на ширине плеч, ступни параллельно, руки опущены вдоль тела. Представим, что мы под водой, и, чтобы сделать вдох, нам нужно выпрыгнуть из воды, а затем вновь погрузиться в нее. По сигналу - прыжок вверх, руки поднимаются. В момент приземления руки расходятся в стороны, затем опускаются. Приземление должно быть мягким и пружинистым.

Упражнение повторить 5-7 раз, с паузами между прыжками.

Упражнение 10. прыжок в точку

Действия и задачи. По сигналу - прыжок. Вытянуть одну руку вверх с желанием поставить пальцем точку на максимальной высоте прыжка. Приземление должно быть мягким. Позицию после приземления зафиксировать. Из этой позиции - повторить прыжок.

Упражнение повторить 5-7 раз.

Упражнение 11. удар по мячу

Исходная позиция и действия. Держа баланс на опорной ноге, свободной сделать замах. По сигналу ударить по воображаемому мячу и зафиксировать позицию после удара на опорной ноге.

Дополнительные условия выполнения упражнения. Замах делать с максимальной амплитудой, удар выполнять активно, следить взглядом за полетом мяча.

Задачи. Работать всем телом, держать баланс. Не допускать перенапряжения, следить за свободным дыханием.

Упражнение 12. бросок камня

Исходная позиция и действия. Держа баланс на опорной ноге, сделать замах и по сигналу бросить воображаемый камень. После "броска" зафиксировать позицию тела на опорной ноге.

Дополнительные условия выполнения упражнения. Замах делать с максимальной амплитудой, "бросок" выполнять активно, стараясь "бросить камень" как можно дальше, и видеть точку, в которую попадет "камень".

Задачи. Работать всем телом, держать баланс, не допускать перенапряжения, не нарушать ритма дыхания.

Основы пластической культуры тела.

- разминка, растяжка
- упражнение «потягивание», учатся мгновенно переключать режимы движения тела в разных скоростях с плавных движений на ломанные.
- подражательная пластика: студийцы должны научиться воспроизводить на сценической площадке повадки и особенности движений разных животных, насекомых и птиц.

Парные и групповые пластические, акробатические этюды.

Этюдная работа:

- парные этюды
- парные этюды с предметом
- этюды на «оживление» механизма
- этюды на ассоциативном материале

Поддержки

Изучение различных видов поддержек:

- на бедрах («Качели», «Полуконница», «Флажок» и т.д.)
- на стопах
- под спину
- на руках

Упражнение 1.

Потянуться вверх, подняться на полупальцы. Руки прямые. Дышим, тянемся еще. Тело, как струна. Снимаем напряжение последовательно: бросили вниз кисти, предплечья, плечи, голову, корпус. В коленях пружина. Висим. Еще раз быстро вверх - ап! То же самое проделывает каждый самостоятельно.

Повторяем упражнение, стоя на одной ноге. Контролируем устойчивость, свободу дыхания; при наклоне в паузе контролируем меру напряжения шеи.

Упражнение 2.

Ноги шире плеч, руки вверх - в стороны, ноги и руки - четыре луча, идущие от центра. С ощущением, что мы пробиваем этими лучами пространство в четырех направлениях, очень активно потянулись. Сняли напряжение.

Упражнение 3.

"Прыгающая тряпка". Прыгаем мягко, попеременно на одной и другой ноге, встряхиваем шею, плечи, корпус; контролируем инерцию.

Упражнение 4.

"Держим потолок", который медленно опускается вниз. Контролируем дыхание и напряжение. "Потолок" опускается все ниже. Садимся на пол,

держим его руками и ногами. Максимальное напряжение! Дышим свободно. Оттолкнули "потолок" вверх! "Потолок" "улетел"; по хлопку встали.

Упражнение 5.

Проверьте суставы, раскрутите в разных направлениях все, что крутится; скоординируйте вращение разных частей тела: кистей и таза, коленей и локтей, стопы и головы, плеч и корпуса. Сами задавайте себе новые сочетания вращений, чтобы обострить и наладить связь центра управления, дающего команды, с мышцами-исполнителями.

Упражнение 6.

Партнеры стоят на бревне, внизу - пропасть. Сойтись и поменяться местами. Найти несколько вариантов перехода.

Упражнение 7.

Повторить упражнение с условием, что один из партнеров работает с закрытыми глазами. Вся ответственность - на том, кто видит. Нужно так организовать действие, чтобы не упасть. Старайтесь оправдать доверие партнера. Поменяться ролями.

Упражнение 8.

Партнеры балансируют "на бревне" на одной ноге и дают легкие толчки руками и поднятой ногой, мешая друг другу сохранять устойчивое положение. Партнер или уходит от толчков, или, восприняв заданное движение, мягко гасит инерцию и старается сохранить устойчивость и, в свою очередь, отвечает тем же. Это игра; нет резких и грубых движений; работать очень тонко, артистично; не надо делать подряд много движений; партнеры должны быть понятны друг другу.

Упражнение 9.

Вы свободно двигаетесь в пространстве. Партнер полностью подчиняется вам, когда вы задаете ему те или иные движения. Вы можете делать с ним все, что хотите: поворачивать, разворачивать, закручивать. Главное, чтобы партнер понимал вас. Не торопитесь. Найдите ту меру свободы и меру контроля этой свободы, которая позволила бы вам сознательно управлять процессом движения.

Упражнение 10. "Удар по мячу".

Нужно ударить воображаемый мяч так, чтобы он улетел очень далеко. Пробуйте наносить удар разными способами; смелее, активнее. Когда мы "бьем по мячу" или кулаком бьем в "боксерскую грушу", зритель видит условный знак, который выражает понятие "удар". Но если рассматривать это понятие шире, мы можем увидеть, что бывает и удар мысли, от которого с персонажем что-то происходит. Главное, чтобы вы поняли: есть иллюстрация, а есть то, что происходит от внутреннего толчка, импульса, а потом получает внешнее выражение, не являясь иллюстративным жестом. Эти рассуждения помогут нам лучше понять задачу следующего упражнения.

Упражнение 11.

Распределитесь по парам. Один из вас выбирает для себя какое-то понятие и пробует выразить его через движение; другой пытается отгадать, что бы это могло быть. Отгадывая, можно пользоваться игрой "холодно горячо". Задача - стать понятным хотя бы до степени "тепло". Если у партнера, который

наблюдает, не возникло никаких ассоциаций после первого показа, можно повторить упражнение еще раз. Не нужно никакой пантомимы, никаких длинных действий, никаких иллюстративных жестов. Данное упражнение - первый шаг к осмыслению того, как найти форму выражения своего замысла. Фантазия должна быть конкретно реализована, при этом необходимо исключить моменты обозначения: например, если человек замахнулся, значит, он угрожает; указал на дверь - выгоняет; раскрыл руки в стороны - встречает и т. д. Необходимо отказываться от первых, примитивных способов выражения, иллюстрирующих ваш замысел.

Упражнение 12. "Погоня".

Это - погоня без начала и конца, и, значит, не нужно сразу бежать и догонять. Это - игра в погоню. Сегодня - кошка догоняет мышку. Надо попытаться обыграть партнера в этой ситуации; найти интересные приспособления нюансов, действовать неожиданно, двигаться контрастно. Есть множество вариантов, как обыграть партнера. Я предлагаю вам быть хитрее в этой игре, изобретательнее, неожиданнее. Например, мышка может притвориться мертвой? Это игра обман, а вы - обманщики; только одни обманывают талантливо, другие - примитивно. Я предлагаю вам быть талантливыми обманщиками.

Упражнение 13.

Партнеры стоят на расстоянии трех шагов спиной друг к другу. Очень аккуратно сойтись, в момент касания остановиться. Ощутите этот момент очень остро. Затем первый партнер приседает чуть ниже таза второго, который ложится на спину первого. Без помощи рук поднять партнера на спину, затем аккуратно вернуть на ноги. Чтобы поднять точно, надо ощутить момент взаимодействия. Прodelайте упражнение еще раз, не нарушая непрерывности движения, начиная с момента, когда вы сходитесь, и, заканчивая моментом, когда вы опустили партнера на ноги и дали ему импульс, после которого он сделал движение вперед на 3 шага. Не торопите процесс взаимодействия. Подобные упражнения необходимы нам как средство, чтобы ощутить и понять момент взаимодействия с партнером в различных ситуациях и разных вариантах.

Упражнение 14.

Другой вариант упражнения. Мы так же идем спиной навстречу друг другу. Касание спиной - и сразу поворот и пауза. Затем один партнер берет другого за руку - и рывок-посыл мимо себя вперед вниз. Не нужно дергать руку, вырывая ее из плеча; необходимо соблюсти меру усилий, чтобы только задать движение партнеру. Поворачиваетесь, видите, как упал партнер, подбегаете к нему; партнер быстро вскакивает на ноги и отталкивает вас. Возможны варианты расстановки пауз на разных этапах упражнения. Это лишь схема движения. Попробуйте выполнить ее, наполнив смыслом (например, неожиданная встреча). После разворота пауза обязательна: в ней надо увидеть глаза партнера, понять, кто перед тобой, какой он. Перед тем как подбежать к партнеру - опять пауза. Быстрое, активное движение всегда является провокацией на лишние действия, на суету. Пауза дана вам специально, чтобы вы своим усилием воли смогли себя проконтролировать, поставить маленькую точку, а потом начать движение. Беда молодого актера в том, что он, говоря последнюю фразу своего

текста, после которой нужно уйти со сцены, очень час-то заканчивает свою игру на этом последнем слове. Актер еще на сцене, но выключился, уже ничего не играет. Вот пример: я вам даю точку, и паузу вы можете держать сколько угодно, я не ограничиваю ее временем. Надо видеть партнера, а, уходя от него, сохранять контакт и не бросать его. Я вам не говорю, кто вы, где, и почему это делаете. Вы сами для себя попробуйте это определить. Не забывайте о том, что у вас после того, как вы входите в контакт с партнером, паузы нет, это одно движение - рывок и разворот. Есть очень важные правила, которые сформулировал Мейерхольд. Это правила построения выразительного движения на сцене. Каждому движению предшествует преддвижение, "отказ". Оно может быть спрятано внутри, а может выйти наружу. Например, чтобы ударить по мячу, нужно сделать замах (движение в противоположную сторону). В замахе я "отказываюсь" от этого главного действия, а потом делаю его. Это явно и видимо. Чтобы зрители отчетливо видели главное действие, выраженное через движение, нужно пользоваться правилом "отказа" - приготовления к действию. "Отказ" увеличивает время вашего действия, создает более удобную ситуацию для партнера, что очень важно при выполнении быстрого и активного движения. Без "отказа" вы не успеваете подхватить действие партнера. "Отказ" помогает выполнить основное движение более выразительно. "Отказ" нельзя специально контролировать во время игры; эту способность нужно воспитывать, чтобы она стала вашей привычкой и срабатывала сама. "Посыл" должен выполняться на "тормозе" - это дает возможность точно распределять свое движение в пространстве. Между "посылом" и "точкой" существует момент "тормоза" (например, затормозить момент кувырка).

Упражнение 15.

Займите любую удобную позицию, сидя; потягиваясь, проверьте плечи, корпус, таз, колени, пальцы. Освободите мышцы от лишнего напряжения; поменяйте позицию тела и опять потянитесь. Старайтесь делать упражнение подробно и снова зафиксируйте тело в любой удобной позиции; ощутите ее. Внимательно "слушайте" меру напряжения в своих мышцах: если оно очень сильное и закрывает дыхание, ослабьте его. Не задерживайтесь долго в одной позиции, ищите оптимальную меру напряжения для каждого эпизода упражнения. Зафиксируйте позицию и начните круговые движения стопой одной ноги и кистью одной руки. По хлопку - быстро сменить позицию и работающие стопу и кисть. По хлопку - смена позиции и точный круг плечом одной и локтем другой руки. Позицию менять очень быстро. Круг головой. По хлопку соединить все вращения. Ощутите теплоту в суставах. Вращение: корпус-таз-плечи-ноги от колен. Правая рука от локтя- левое плечо- назад. Сменить направление движения. Левая рука - вперед - в сторону - вниз - четко фиксирует позицию; правая рука - по кругу.

Упражнение 16.

Сидя в "резиновом мешке", растягиваем его телом в разных направлениях. Движение мощное. Пытаемся выбраться, вылезти из мешка, который нас сдавливает. По хлопку сбрасываем напряжение.

Упражнение 17.

Ищем баланс на пятках. Регулируем устойчивость за счет манипуляции

центром тяжести.

Упражнение 18.

Колени вместе, ступни вместе; глубокий присед; максимально сгруппироваться. В этой позиции поднимаем пятки, выходим на полу пальцы, удерживаем баланс и свободно дышим. Опускаемся на всю стопу и пробуем поднять пальцы ног и удержать баланс на пятках.

Упражнение 19.

Ноги чуть шире плеч. Глубоко присесть, подпружинить тазом вниз. Взяв себя за ноги, подпружинить в этом положении. Правую ногу оторвать от пола и постоять. Дыхание свободное. Сменить ногу. Не выключаться из упражнения! Повторить несколько раз.

Упражнение 20.

Упор лежа. Руки точно на линии плеч. Постепенно идем ногами к рукам; таз поднять; приходим в глубокий присед, не отрывая рук от пола, идем ногами вперед и приходим в положение упора на руках спиной к полу. Возвращаемся в исходную позицию.

Упражнение 21.

Упор на руках спиной к полу, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Одну ногу тянем вверх, оставаясь на трех точках опоры. Опускаем ногу. Три точки опоры - тянемся вверх рукой. Остаемся на двух точках опоры и беремся левой рукой за носок правой ноги - восемь пружинистых движений вверх. Повторить упражнение с другой руки и ноги.

Упражнение 22.

Импровизация с музыкой. Вы можете выбирать три или две точки опоры и менять положение тела в самых разнообразных вариантах. Ищите разнообразия, дышите свободно, чтобы в любой момент свободно заговорить.

Упражнение 23.

Упор на руках спиной к полу, ноги в стороны, прямые. Правую ногу проносим между левой ногой и левой рукой, разворачиваемся в упоре на руках на 90° грудью к полу; затем проносим левую ногу между правой ногой и рукой и разворачиваемся на 90° спиной к полу. Повторяем упражнение, увеличив темп.

Упражнение 24.

Сесть, руки и ноги поднять. Держим баланс. Движения свободные. По хлопку останавливаем движение и- опять продолжаем. Контролируем дыхание.

Упражнение 25.

Лежим на спине. Ноги за голову - отдыхаем. Ноги вверх - стоим на лопатках, таз вверх (можно поддерживать под поясницу руками), аккуратно опустили ноги, перевернулись на живот, ноги - в руки, прогнулись; отрываем колени от пола. Отпустили ноги, быстро перевернулись на спину; поднять руки и ноги, держать "уголок". Аккуратно, через бок, снова взять ноги в руки и прогнуться. И снова на спину и - "уголок".

Упражнение 26.

Лечь в удобную позу. Представьте, как вы будете вставать, чтобы вскочить мгновенно, энергично, ловко. По хлопку встать, как будто вас вытолкнула пружина. Затем мягко опуститься на пол. Повторить.

Упражнение 27.

Кувырок вперед через голову. Очень бережно, удерживаем себя. Не разгоняем движение, сдерживаем его. Не упасть, а мягко опуститься. Самая главная часть упражнения - в конце, когда мы активно работаем на "тормозе", сдерживая кувырок.

Упражнение 28.

Правая нога впереди на выпаде, левая ладонь на полу пальцами вперед, правая - на полу пальцами влево перпендикулярно левой ладони. Последовательно укладываем: сначала правое предплечье, затем поворачиваем голову влево, опускаем на пол правое плечо, опираемся на правую лопатку и делаем кувырок вперед через правое плечо.

Упражнение 29.

Этот кувырок выполняют оба партнера, стараясь сделать его почти синхронно. Идем, разговариваем, между прочим делаем кувырок и продолжаем идти и разговаривать.

Упражнение 30. Первый партнер начинает делать кувырок вперед, приблизительно в середине кувырка второй партнер останавливает его, аккуратно взяв рукой за ногу, и дает мягкий посыл, возвращая его назад. Первый партнер возвращается на ноги через кувырок назад. Не следует ускорять движение во время кувырка, иначе партнеру будет неудобно вас останавливать, а вам - неудобно возвращаться обратно. Не дергайте партнера за ногу, а лишь мягко задайте ему направление движения. Не надейтесь, что вас остановят, схватив за ногу, а сами имейте в виду эту остановку движения. Повторить упражнение без участия партнера.

Упражнение 31.

Первый партнер, повернувшись спиной ко второму, отводит ногу назад вверх, второй партнер удерживает его ногу руками. Затем первый опускает обе руки на пол и с помощью второго делает кувырок вперед.

Упражнение 32.

Держим палочку ладонями: один конец палочки упирается в открытую ладонь первого партнера, другой - в открытую ладонь второго. Таким способом мы удерживаем палочку. Меняем темп и ритм. Задачи партнеров - подхватывать движения друг друга, активно работать всем телом, фиксировать позиции. Необходим контраст движения, четкие паузы, динамичная работа ног, чуткое внимание к партнеру.

Упражнение 33.

Упражнение для трех партнеров. Задача: надо понять, насколько возможны при взаимодействии троим контрастные движения. Не должно быть жесткого контакта. Сначала инициатива у одного партнера. В общем движении инициатива переходит к другому, затем к третьему.

Упражнение 34.

Упражнение для шести партнеров. Лидер задает движение и смену позиций, а затем через контакт глазами передает лидерство другому партнеру. Попробуем проделать упражнение с музыкой. Смелее меняйте позиции.

Упражнение 35.

Упражнение для всей группы. Импровизация заканчивается замедлением

движения, почти остановкой, когда через самое малое движение нужно ощутить стоящего рядом, а потом и движение всей группы. Необходима предельная чуткость к мельчайшему движению партнера. Ничего не надо изображать. Каждый должен ощутить движение, рождающееся изнутри. Кульминацией упражнения будет та его стадия, когда видимое движение прекратится, останется только контакт через взгляд. Останется крупный план.

Упражнение 36.

Одно из правил, которым необходимо пользоваться для достижения выразительности движения на сцене, - это темповый контраст, от которого мы идем к разнообразию темпо-ритма. Часто артист играет только верхней частью своего тела: рука грозит, а ноги вялые. А нужно, чтобы ноги тоже "угрожали". Распределитесь по парам. Сейчас нужно очень активно друг другу угрожать, а по моему хлопку вы тут же сбросите напряжение и превратитесь в само спокойствие. Мы говорили о смене темпо-ритма, вот здесь и нужно дать этот контраст, где быстрая смена одного темпа на другой меняет и ритм. В медленном темпе повернитесь к своему партнеру, находясь с ним в контакте, походите один вокруг другого. А теперь в этой ходьбе один партнер дает другому сигнал "хлопок", а другой - тут же ему этот хлопок возвращает. Хлопок - это прорыв напряжения, которое вы накопили внутри себя; хлопок как выстрел. Только не надо хлопать слишком часто. Есть активное действие, которое мы очень ярко выражаем через движения своего тела, а потом - мгновенно прячем; но готовность к этому действию внутри нас остается. Так мы будем чередовать упражнения, когда физический тренинг переходит в психофизический. Да, хлопок выполняется ладонью, но импульс, взрыв энергии идет изнутри. Это не механическое похлопывание в ладоши. Момент готовности к активному движению должен всегда присутствовать в вас. Я еще раз обращаю ваше внимание на ноги. Ноги должны быть такими, чтобы вы в любую секунду были готовы к старту на короткую дистанцию. Мгновение - и вы включены. Я управляю мышцами или они управляют мной? На сцене час-то ваши мышцы ведут себя своевольно. А в момент эмоционального подъема это еще более усугубляется. Не отступайте. Если ошиблись - остановитесь, сосредоточьтесь и попробуйте еще раз. Проявите волю. Надо играть до конца. Получайте удовольствие от ощущения точной формы. Сейчас в упражнениях вы тратите сил больше, чем нужно, но это естественный этап, через который надо пройти. Все нужно делать гораздо легче.

Упражнение 37.

Закройте глаза; руки - вверх; потянулись. Ощутите бесконечность пространства, почувствуйте свое тело; это ваше ощущение, у вас есть свой маленький секрет в этом ощущении, он дает вам возможность быть свободными в эти секунды и не бояться взглядов со стороны, потому что вы доверяете друг другу, и каждый хочет, чтобы на него смотрели с тем же доверием, какое есть у вас к себе в этот момент

Основы акробатики.

Любое Упражнение традиционно начинается с разминочного комплекса и растяжки всех мышц. На занятиях по основам акробатики студийцы учатся выполнять простейшие акробатические упражнения:

- Различные виды кувырков (через голову, через плечо, пассивный, каскадный и т.д.).
- Прыжки.
- Стойки (на руках, локтях).
- Колёса (в сторону, по канату).
- Сценические падения.
- Способы группировки.
- Различные перебросы, перекаты.

Стойки:

- на плече
- «Скорпион»
- на голове

Кувырки:

- кувырок из стойки на руках
- кувырок из стойки на голове
- проходной кувырок
- «восточный» кувырок

Колеса:

- через одну руку в сторону
- вперед
- назад

Пластические, акробатические этюды.

Все ранее полученные умения и навыки в области пластики и акробатики студийцы учатся объединять в сюжетные пластически-акробатические зарисовки, ограниченные темой, заданной педагогом или предложенной самими воспитанниками. Большое внимание уделяется этюдной работе по темам, непосредственно связанным с животным миром.

- Одиночные этюды
- Этюды с предметом

Постановочная работа над пластическими и акробатическими концертными номерами.

Работа современного учреждения дополнительного образования сильно загружена разного рода мероприятиями, посвященными самым разнообразным событиям и датам. Для создания интересной, массовой и зрелищной концертной программы необходимо наличие разножанровых, оригинальных номеров. В этом смысле пластически-акробатические номера просто незаменимый жанр эстрадного искусства. Всё самое лучшее и зрелищное, из того, что студийцы усвоили в учебном процессе, объединяется с яркое представление для дальнейшего показа на концертных площадках округа, города и края.

Концертные выступления, показы.

Промежуточные контрольные показы пластических работ в середине и в конце учебного года.

Выступления на концертах, массовых мероприятиях, конкурсах, фестивалях и

т.п.

Список литературы и интернет ресурсов:

1. Вербицкая А.В. «Основы сценического движения» - М.: ГИТИС, 1983
2. Гиппиус С.В. «Гимнастика чувств» - М., 1987.
3. Дроздин А. Б.«Физический тренинг по методике А. Дроздина» - М.: ВЦХТ, 2004.
4. Ершова А., Букатов В. «Актёрская грамота – детям» - С.-П., 2005.
5. Закиров А.З.-Семь уроков сценического движения для самостоятельной работы. – М., ВГИК, 2009
6. Морозова Г.В. «Сценический бой» - М.: ВЦХТ, 2004.
7. Немеровский А. «Пластическая выразительность актёра» - М., 1982.
8. <https://studfiles.net/preview/3021400/>
9. http://www.theatre-library.ru/files/k/karpov_n/karpov_n_1.html

Раздел 5

Музыкальная грамота –

В целом занятия музыкальным искусством в рамках данной программы помогают детям осознать связь искусства с окружающим миром, позволяют расширить кругозор, учат принимать посильное участие в создании художественной среды.

Упражнение 1.

«Мажор или минор» Цель: Учить детей различать музыкальные лады.

Оборудование: сказка «Два брата», отрывки музыкальных произведений.

Упражнение 2.

«Три кита в музыке» Цель: Познакомить с музыкальными жанрами.

Оборудование: музыкальный материал с исполнителями в разных музыкальных жанрах.

Упражнение 4.

Сольфеджирование и пение с листа. Цель: Учить детей петь с листа.

Оборудование: печатный материал.

Упражнение 5.

«Ритм и доли» Цель: Познакомить детей с музыкальным ритмом.

Оборудование: карточки с ритмическими рисунками.

Упражнение 7.

«Ритм и доли» Цель: Закрепление пройденного материала. Оборудование: фортепиано, карточки.

Упражнение 8.

Размер 2-4 Цель: Познакомить детей с двухдольным ритмом.

Оборудование: фортепиано, музыкальный центр, музыкальный материал.

Упражнение 9.

Размер 3-4 Цель: Познакомить детей с трехдольным ритмом.

Оборудование: фортепиано, музыкальный центр, музыкальный материал.

Упражнение 10.

Размер 4-4 Цель: Познакомить детей с четырехдольным ритмом.

Оборудование: фортепиано, музыкальный центр, музыкальный материал.

Упражнение 11.

«Ансамбль» Цель: Познакомить детей с различными видами ансамблей.
Оборудование: альбом с иллюстрациями. Видео материал.

Упражнение 12.

Ритмическое варьирование. Цель: Научить детей составлять ритмические цепочки в разных размерах. Оборудование: карточки, фишки, карандаши.

Упражнение 13.

«Дед Мороз» Цель: Учить детей слушать пьесы разного жанра и характера о сказочных персонажах («Дедушка Мороз»). Оборудование: иллюстрации, видео, аудио материал с различными пьесами.

Упражнение 14.

«Времена года» Цель: Познакомить детей с различными музыкальными произведениями о временах года. Оборудование: иллюстрации, фото, видео, аудио материал с произведениями на тему «времена года».

Упражнение 15.

Ритмы – перевертыши. Цель: Научить детей составлять ритмы-перевертыши
Оборудование: аудио фонограммы.

Упражнение 16.

Воспитание чувства метроритма. Цель: Научить детей выполнять танцевальные движения под музыку. Оборудование: музыкальный центр, диски.

Упражнение 17.

Работа над развитием музыкальной памяти. Цель: Развивать музыкальную память у детей. Оборудование: аудио, видео материал.

Упражнение 18.

Импровизация: подбор простейшего ритма. Цель: Развивать творческие способности детей. Оборудование: шумовые музыкальные инструменты.

Упражнение 19.

Импровизация мелодий на заданный ритм. Цель: Развитие творческих способностей детей. Оборудование: шумовые музыкальные инструменты.

Упражнение 20.

Рисунки к музыкальным произведениям. Цель: Развивать творческое воображение детей. Оборудование: карандаши, краски.

Упражнение 21.

Размер 6-8. Цель: Познакомить детей с шестидольным ритмом.
Оборудование: фортепиано, музыкальный центр.

Упражнение 22.

Тональность. Цель: Научить детей определять тональности. Оборудование: музыкальный центр.

Упражнение 23.

Инструменты народного оркестра. Цель: Познакомить детей с народным оркестром. Оборудование: видео и аудио материал.

Упражнение 24.

Классика. Цель: Познакомить детей с классической музыкой и её авторами.
Оборудование: видео, аудио материал.

Список используемой литературы и интернет ресурсов:

1. Андреева М. «От примы до октавы». – М., 1976
2. Баева Н., Зебряк. Т. «Сольфеджио для 1-2 класса ДМШ», Л.,1989г.

3. Программа по сольфеджио для детских музыкальных школ. -М.,1984 г.
4. Фридкин Г. «Практическое руководство по музыкальной грамоте» М., 1985г.
5. <http://notes.tarakanov.net/study.htm>
6. <http://musstudent.ru/>
7. <http://classic-online.ru/>

Раздел 6

Техника сцены –

Декорация

Декорация (от лат. decore - украшаю) - оформление сцены, воссоздающее материальную среду, в которой действует актер. Декорация "представляет собой художественный образ места действия и одновременно площадку, представляющую богатые возможности для осуществления на ней сценического действия". Декорация создается с помощью разнообразных выразительных средств, используемых в современном театре,- живописи, графики, архитектуры, искусства планировки места действия, особой фактуры декорации, освещения, сценической техники, проекции, кино и др. Основные системы декорации:

- 1) кулисная передвижная,
- 2) кулисно-арочная подъемная,
- 3) павильонная,
- 4) объемная
- 5) проекционная.

Возникновение, развитие каждой системы декораций и смена ее другой обуславливались конкретными требованиями драматургии, театральной эстетики, соответствующей истории эпохи, а также ростом науки и техники.

Кулисная передвижная декорация.

Кулисы - части декорации, располагаемые по бокам сцены через определенные расстояния одна за другой (от портала вглубь сцены) и предназначенные для того, чтобы закрывать от зрителя закулисное пространство. Кулисы были мягкие, навесные или жесткие на рамках; иногда они имели фигурный контур, изображавший архитектурный профиль, очертания ствола дерева, листья. Смена жестких кулис производилась с помощью специальных кулисных машин - рам на колесах, которые находились (18 и 19 вв.) на каждом плане сцены параллельно рампе. Эти рамы передвигались в специально вырезанных в планшете сцены проходах по рельсам, проложенным по полу первого трюма. В первых дворцовых театрах декорация состояла из задника, кулис и потолочных падаг, которые поднимались и опускались одновременно со сменой кулис. На падагах писались облака, ветки деревьев с листвой, части плафонов и т. п. До наших дней сохранились кулисные системы декораций в придворном театре в Дротнингхольме и в театре бывшего подмосковного имения кн. Н.Б. Юсупова в "Архангельском".

Кулисно-арочная подъемная декорация

Возникла в Италии в 17 в. и получила широкое распространение в общественных театрах с высокими колосниками.

Этот вид декорации представляет собой холст, сшитый в виде арки с написанными (по краям и по верху) стволами деревьев, ветвями с листвой, архитектурными деталями (с соблюдением законов линейной и воздушной перспективы). На сцене может быть подвешено до 75 таких кулисных арок, фоном для которых служит писанный задник или горизонт. Разновидность кулисно-арочной декорации - *ажурная декорация* (писанные "лесные" или "архитектурные" кулисные арки, подклеивающиеся на специальные сетки или апплицирующиеся на тюле). В настоящее время кулисно-арочные декорации применяются главным образом в оперно-балетных постановках.

Павильонная декорация

Впервые применена в 1794 нем. актером и режиссером Ф.Л. Шредером. Павильонная декорация изображает закрытое помещение и состоит из стенок-рам, затянутых холстом и расписанных под рисунок обоев, досок, кафеля. Стенки могут быть "глухими" или иметь пролеты для окон, дверей. Между собой стенки соединяются с помощью закидных веревок - захлесток, и крепятся к полу сцены откосами. Ширина павильонных стенок в современном театре - не более 2,2 м (иначе при перевозе декораций стенка не пройдет в дверь товарного вагона). За окнами и дверьми павильонной декорации обычно ставятся за спинники (части подвесной декорации на рамах), на которых изображается соответствующий пейзажный или архитектурный мотив. Павильонная декорация перекрывается потолком, который в большинстве случаев подвешивается к колосникам.

Объемная декорация

В театре нового времени объемная декорация впервые появилась в спектаклях Мейнингенского театра в 1870. В этом театре наряду с плоскими стенками начали применяться объемные детали: станки прямые и наклонные - пандусы, лестницы и другие сооружения для изображения террас, холмов, крепостных стен. Конструкции станков обычно маскируются живописными холстами или бутафорскими рельефами (камни, корни дерева, трава). Для смены частей объемной декорации используются накатные площадки на роликах (фурки), поворотный круг и другие виды техники сцены. Объемная декорация позволила режиссерам строить мизансцены на "изломанном" планшете сцены, находить разнообразные конструктивные решения благодаря которым выразительные возможности театрального искусства необычайно расширились.

Проекционная декорация

Впервые была применена в 1908 в Нью-Йорке. Основана на проекции (на экран) цветных и черно-белых изображений, нарисованных на диапозитивах. Проекция осуществляется с помощью театральных проекторов. Экраном может служить задник, горизонт, стены, пол. Существуют прямая проекция (проектор находится перед экраном) и проекция на просвет (проектор за экраном). Проекция может быть статической (архитектурные, пейзажные и прочие мотивы) и динамической (движение облаков, дождя, снега). В современном театре, имеющем новые экранные материалы и проекционную аппаратуру, проекционные декорации получили широкое применение. Простота изготовления и эксплуатации, легкость и быстрота смены картин, долговечность, возможность достижения высоких художественных качеств

делают проекционные декорации одним из перспективных видов декораций современного театра

Шумовое оформление

Шумовое оформление - воспроизведение на сцене звуков окружающей жизни. Петардами, выстрелами, гроыханием железного листа, стуком и звоном оружия за сценой сопровождалась спектакли уже в 16-18 вв. Наличие звуковой аппаратуры в оборудовании русских театральных зданий свидетельствует о том, что в России шумовое оформление использовалось уже в сер. 18 в.

Современное шумовое оформление различается по характерам звуков: звуки природы (ветер, дождь, гроза, птицы); производственные шумы (завод, стройка); транспортные шумы (телега, поезд, самолет); батальные шумы (кавалерия, выстрелы, движение войск); бытовые шумы (часы, звон стекла, скрипы). Шумовое оформление может быть: натуралистическим, реалистическим, романтическим, фантастическим, абстрактно-условным, гротесковым - в зависимости от стиля и решения спектакля. Шумовым оформлением занимается звукооформитель или постановщик. Исполнителями являются обычно участники специальной шумовой бригады, в которую входят и актеры.

Аппаратура, используемая для шумового оформления в современном театре, состоит более чем из 100 приборов различных размеров, сложности и назначения. Эти приборы позволяют достигать ощущения большого пространства; с помощью звуковой перспективы создается иллюзия шума приближающегося и удаляющегося поезда, самолета. Современная радиотехника, особенно стереофоническая аппаратура, дает большие возможности для расширения художественного диапазона и качества шумового оформления, одновременно организационно и технически упрощает эту часть спектакля.

Свет на сцене

Свет на сцене - одно из важных художественно-постановочных средств. Свет помогает воспроизвести место и обстановку действия, перспективу, создавать необходимое настроение; иногда в современных спектаклях свет является почти единственным средством оформления.

Различные виды декорационного оформления требуют соответствующих приемов освещения. Плоскостные живописные декорации требуют общего равномерного освещения, которое создается осветительными приборами общего света (софиты, рампа, переносные приборы). Спектакли, оформленные объемными декорациями требуют местного (прожекторного) освещения, создающего световые контрасты, подчеркивающего объемность оформления. При использовании смешанного вида декорационного оформления соответственно применяется смешанная система освещения.

Театральные осветительные приборы изготавливаются с широким, средним и узким углом рассеяния света, последние называются прожекторами и служат для освещения отдельных участков сцены и действующих лиц. В зависимости от расположения осветительное оборудование театральной сцены делится на следующие **основные виды:**

- 1) Аппаратура верхнего света, к которой относятся осветительные приборы (софиты, прожекторы), подвешиваемые над игровой частью сцены в несколько рядов по ее планам.
- 2) Аппаратура горизонтного освещения, служащая для освещения театральных горизонтов.
- 3) Аппаратура бокового освещения, к которой относят обычно приборы прожекторного типа, устанавливаемые на порталных кулисах, боковых осветительских галереях
- 4) Аппаратура выносного освещения, состоящая из прожекторов, устанавливаемых вне сцены, в различных частях зрительного зала. К выносному освещению относится также рампа.
- 5) Переносная осветительная аппаратура, состоящая из приборов разных видов, устанавливаемых на сцене для каждого действия спектакля (в зависимости от требований).
- б) Различные специальные осветительные и проекционные приборы. В театре часто применяются также разнообразные осветительные приборы специального назначения (декоративные люстры, канделябры, лампы, свечи, фонари, костры, факелы), изготавливаемые по эскизам художника, оформляющего спектакль.

В художественных целях (воспроизведение на сцене реальной природы) применяется цветная система освещения сцены, состоящая из светофильтров разнообразных цветов. Светофильтры могут быть стеклянные или пленочные.

Цветовые изменения по ходу действия спектакля осуществляются:

- а) путем постепенного перехода с осветительных приборов, имеющих одни цвета светофильтров, на приборы с другими цветами;
- б) сложением цветов нескольких, одновременно действующих приборов;
- в) сменой светофильтров в осветительных приборах.

Большое значение в оформлении спектакля имеет *световая проекция*. С ее помощью создаются различные динамические проекционные эффекты (облака, волны, дождь, падающий снег, огонь, взрывы, вспышки, летающие птицы, самолеты, плывущие корабли) или статические изображения, заменяющие живописные детали декорационного оформления (светопроекционные декорации). Использование световой проекции необычайно расширяет роль света в спектакле и обогащает его художественные возможности. Иногда применяется также и *кинопроекция*. Свет может быть полноценным художественным компонентом. На современной сцене бывает до 200-300 линий. Для управления освещением необходимо включать, выключать и изменять световой поток, как в каждой отдельной линии, так и в любой комбинации их. Для этой цели имеются светорегулирующие установки, являющиеся необходимым элементом оборудования сцены.

Сценические эффекты

Эффекты сценические (от лат. effectus- исполнение) - иллюзии полетов, проплывов, наводнений, пожаров, взрывов, создаваемые при помощи специальных приборов и приспособлений. Сценические эффекты применялись уже в античном театре. В эпоху Римской империи отдельные сценические эффекты вводятся в представления мимов. Эффектами были насыщены религиозные представления 14-16 вв. Так, например, при постановке мистерий

устройством многочисленных театральные эффекты занимались специальные "мастера чудес". В придворных и публичных театрах 16-17 вв. утвердился тип пышного спектакля с разнообразными сценическими эффектами основанными на применении театральных механизмов. На первый план в этих спектаклях выдвигалось мастерство машиниста и декоратора, которые создавали всевозможные апофеозы, полеты и превращения. Традиции подобной эффектной зрелищности неоднократно воскресали в практике театра последующих веков.

В современном театре *сценические эффекты делятся на:*

- звуковые,
- световые (светокинопроекторные)
- механические.

При помощи звуковых (шумовых) эффектов на сцене воспроизводятся звуки окружающей жизни - звуки природы (ветер, дождь, гроза, пение птиц), производственные шумы (завод, стройка и т. п.), транспортные шумы (поезд, самолет), батальные шумы (движение кавалерии, выстрелы), бытовые шумы (часы, звон стекла, скрипы).

К световым эффектам относятся:

1) все виды имитаций естественного освещения (дневного, утреннего, ночного, освещения, наблюдаемого при разнообразных природных явлениях - восходе и закате солнца, ясном и облачном небе, грозе и т. п.);

2) создание иллюзий льющагося дождя, движущихся облаков, полыхающего зарева пожара, падающих листьев, струящейся воды и т. д.

Для получения эффектов 1-й группы пользуются обычно трехцветной системой освещения - белой, красной, синей, дающей почти любую тональность со всеми необходимыми переходами. Еще более богатую и гибкую цветовую палитру (с нюансировкой всевозможных оттенков) дает сочетание четырех цветов (желтый, красный, синий, зеленый), отвечающее основному спектральному составу белого света. Способы получения световых эффектов 2-й группы сводятся главным образом к использованию светопроекции. По характеру впечатлений, получаемых зрителем, световые эффекты делятся на стационарные (неподвижные) и динамические.

Виды стационарных световых эффектов:

Зарница - дается мгновенной вспышкой вольтовой дуги, производимой ручным или автоматическим способом. В последние годы распространение получили электронные фотовспышки большой интенсивности.

Звезды - имитируются при помощи большого количества лампочек от карманного фонаря, окрашенных в разные цвета и имеющих различную интенсивность свечения. Лампочки и подводка электрического питания к ним монтируются на окрашенной в черный цвет сетке, которая подвешивается к штанге штанкетного бруска.

Луна - создается проецированием на горизонт соответствующего светового изображения, а также при помощи поднятого вверх макета, имитирующего луну.

Молния - на заднике или панораме прорезывается узкая зигзагообразная щель. Затянутая просвечивающим материалом, замаскированная под общий фон, эта

щель в нужный момент освещается сзади с помощью мощных ламп или фотовспышек, внезапный световой зигзаг дает нужную иллюзию. Эффект молнии можно получить также с помощью специально изготовленной модели молнии, в которую вмонтированы отражатели и приборы освещения.

Радуга - создается проекцией узкого луча дугового прожектора, пропущенного сперва сквозь оптическую призму (которая разлагает белый свет на составные спектральные цвета), а затем через диапозитивную "маску" с дугообразным щелевым прорезом (последний и определяет характер самого проекционного изображения).

Туман - достигается применением большого количества мощных ламповых линзовых фонарей с узкими, щелеобразными насадками, надевающимися на выходное отверстие фонарей и дающими широкое веерообразное плоскостное светораспределение. Наибольшего эффекта при изображении стелющегося тумана можно достичь путем пропускания горячего пара через прибор, в котором находится так называемый сухой лед.

Виды динамических световых эффектов:

Огненные взрывы, извержение вулкана - получаются при помощи тонкой водяной прослойки, заключенной между двумя параллельными стеклянными стенками небольшого узкого сосуда аквариумного типа, куда посредством простой пипетки пускают сверху капли красного или черного лака. Тяжелые капли, попадая в воду, при медленном опускании на дно широко расплываются во все стороны, занимая все большее пространство и проецируясь на экране в перевернутом виде (т. е. снизу вверх), воспроизводят характер нужного явления. Иллюзия этих эффектов усиливается хорошо выполненным декорационным фоном (изображение кратера, остова горящего строения, силуэтов пушек и т. д.).

Волны - осуществляются при помощи проекций специальными приборами (хромотропами) или двойными параллельными диапозитивами, одновременно перемещающимися в противоположном друг к другу направлении, то вверх, то вниз. Пример наиболее удачного устройства волн механическими средствами: необходимое число пар коленчатых валов располагается с правой и левой сторон сцены; между шатунами валов с одной стороны сцены на другую натянуты тросики с аппликативно - живописными полотнищами, изображающими море. При вращении коленчатых валов одни полотнища поднимаются вверх, другие идут вниз, перекрывая друг друга.

Снегопад - достигается так называемым "зеркальным шаром", поверхность которого облицована мелкими кусочками зеркала. Направляя под известным углом на эту многогранную сферическую поверхность сильный концентрированный луч света (исходящий из прожектора или линзового фонаря, скрытого от публики) и заставляя ее вращаться вокруг своей горизонтальной оси, получают бесконечное количество небольших отраженных "зайчиков", создающих впечатление падающих хлопьев снега. В том случае, если по ходу спектакля "снег" падает на плечи актера или покрывает землю, его делают из мелко нарезанных кусочков белой бумаги. Падая из специальных мешков (которые помещаются на переходных мостиках), "снег" медленно кружит в лучах прожектора, создавая необходимый эффект.

Ход поезда - осуществляется при помощи длинных диапозитивных рамок с соответствующими изображениями, передвигающимися в горизонтальном направлении перед объективом оптического фонаря. Для более гибкого управления световой проекцией и направления ее на нужную часть декорации за объективом часто устанавливают на шарнирных приспособлениях небольшое подвижное зеркало, отражающее даваемое фонарем изображение.

К механическим эффектам относятся:

различного рода полеты, провалы, мельницы, карусели, корабли, лодки.

Полетом в театре принято называть динамическое перемещение артиста (т. н. типовые полеты) или бутафории выше планшета сцены.

Бутафорские полеты (как горизонтальные, так и диагональные) осуществляются перемещением полетной каретки по тросовой дороге с помощью привязанных к кольцам каретки шнурков и тросов. Горизонтальный трос натягивается между противоположными рабочими галереями выше зеркала сцены. Диагональный укрепляется между противоположными и различными до уровня рабочими галереями. При проведении диагонального полета сверху вниз используется энергия, создаваемая силой тяжести предмета. Полет по диагонали снизу вверх осуществляется чаще всего за счет энергии свободного падения противовеса. В качестве противовесов применяются мешочки с песком и кольцами для направляющего троса. Вес мешочка должен быть выше веса бутафорского изделия и каретки. Противовес привязывается к тросу, противоположный конец которого прикреплен к полетной каретке. Живые полеты осуществляются на тросовой или стационарной дороге, а также с помощью резиновых амортизаторов. На глазах у зрителя полет меняет свое направление на 180, а в случае одновременного использования нескольких полетных устройств создается впечатление бесконечных взлетов и приземлений то с той, то с другой стороны сцены. Одному сквозному полету через всю сцену соответствует другой полет до середины сцены и обратно, полету вверх - полет вниз, полету налево - полет направо.

Список используемой литературы и интернет ресурсов:

1. Барков В.С., Световое оформление спектакля, М., 1993. – 70 с.
2. Базанов В., Техника и технология сцены, «Искусство» Л., 1976 – 792 с.
2. Петров А.А., Устройство театральной сцены, СПб, 1991. – 126 с.
3. Станиславский К.С., Моя жизнь в искусстве, Соч., т. 1, М., 1954, с. 113-125
4. <http://mirznanii.com/a/130405/sredstva-vyrazitelnosti-teatralnogo-iskusstva>
5. <https://studfiles.net/preview/6152400/>

Раздел 7

Грим

Грим (франц. grime, от староитал. grimo - морщинистый) - искусство изменения внешности актера, преимущественного его лица, с помощью гримировальных красок (так называемого грима), пластических и волосяных наклеек, парика, прически и прочего в соответствии с требованиями исполняемой роли.

Возрастной грим.

С возрастом изменяется внешность человека. К старости лицо становится морщинистым, кожа обвисает, образуются складки.

Внешние признаки молодого человека: идет быстро, походка красивая, у пожилого человека походка развалистая, медленная. Тембр голоса у молодого человека звонкий, чёткая речь, у пожилого – сиплый голос, речь медленнее, своеобразная появляется манера.

Чтобы образ пожилого человека получился убедительным, необходимо глубокое проникновение в психологию пожилого человека. Старый человек от молодого отличается: цветом лица, у старого пропадает румянец.

Морщинки – складки кожи, потерявшие от времени упругость, появляются с возрастом в результате ослабления мышц. Мимические мышцы, сокращаясь, сдвигают кожу в складки лица, появляется морщинки. В молодости эти складки носят временный характер, в старости уже морщинки постоянны. Морщинки рисуем строго по своим линиям складок. Чем старше, тем глубже морщинки, по цвету они рисуются ярче.

Морщины – это более или менее выпуклая складка кожи, имеющая определенный объём.

К старости резче выступают впадины и выпуклости, т.к. мышцы западают, кости выпирают, глазные впадины западают, кончик носа опускается, опускаются уголки рта, челюсти деформируются, нижняя губа выворачивается, а верхняя западает, щёки отвисают, носогубные складки становятся очень широкие.

Чтобы глаза смотрелись старше: ресницы обесцвечивают гримом, не подводят, красной краской с тоном подводят слегка снизу. Волосы седеют, редеют, начиная с висков. Волосы красят смешав, краски: желтую с белой; затем припудривают алюминиевым порошком.

Брови к старости делаются очень лохматыми, густыми, нависают на глаза или очень редеют и делаются бесцветными. Губы отвисшими становятся, с синеватым оттенком.

Цвет кожи приобретает желтовато – серый оттенок, слой кожи становится более тонким, через нее просвечивают кровеносные сосуды.

Лица старческие бывают двух видов - худощавые и полные отвисшие.

Старческий грим.

Самый старый с ярко выраженным признаком дряхлости грим выполняется следующим образом: смешивают коричневый и жёлтый цвета и этим тоном покрывают всё лицо. Щеки делают впалыми и губы тоже. Верхнюю губу затемняют, нижнюю делают отвисшей, под губной впадиной затемнить.

Впадины на лбу неровные, делаются височные впадины, глазные, подскуловые и подчелюстные затемнить коричневой краской. Лобные костные дуги высветлить.

Самые глубокие носогубные складки и вертикальная складка между бровями. Подчеркиваются мешки под глазами. Это выполняется толстыми линиями.

Самые тонкие линии морщинок у глаз (гусиные лапки), также морщинки над верхней губой и под нижней губой.

Нос покрывается следующим тоном: малиновый смешивается с коричневым, смесь толстым слоем накладывается, чтобы можно было зубочисткой сделать поры.

Грим животных.

В сказках очень часто встречаются животные, говорящие человеческим голосом. Закрывать лицо актёра звериной маской не всегда, бывает, возможно. Да гораздо интереснее попытаться создать образ непосредственно на человеческом лице. Как это делается? Прежде всего необходимо по фотографиям, рисункам, а ещё лучше в натуре изучить изображаемое на сцене животное. Найдя самое характерное для него, попробуйте нарисовать эскиз грима, соединяющего черты лица актёра и головы героя сказки.

Большую роль также играет сходство характера человека с повадками животного, например, лисья хитрость, болтливость и бойкость сороки. Поэтому лучше всего стараться создать сходство с животными не столько за счет перенесения на лицо типичных деталей (рогов, ушей и т. д.), сколько за счет общего характера облика животного. Скажем, делая грим козла, надо не только прикрепить актёру бородку и рога, но и попытаться придать его лицу общее выражение тупой меланхолии, свойственной козлам.

Предположим, что вы ищете грим кота Базилио. Достали парик с кошачьими ушами, сделали зеленые круглые глаза, приклеили торчащие усы – получился кот. Но это кот вообще, а вам нужен плут и разбойник Базилио, значит гриму необходимо придать выражение плутовства и наглости. Можно, конечно, прибавить косую чёлку, синяк под глазом, стальную коронку на зуб, как у современных хулиганов. А можно сделать Базилио похожим на старинного пирата, закрыв глаз чёрной повязкой и нарисовав какой –нибудь страшный шрам на щеке, это зависит от режиссёрского замысла.

Выполняя грим животных нужно помнить одно: «...персонаж играет на сцене человеческие чувства и эмоции, и поэтому, даже у «животных» на лицах должны быть выражения человеческих страстей и переживаний.»

Карикатурно – сказочный грим.

Карикатура – такое изображение, и в котором с некоторым утрированием подчеркнуто главное не только во внешности, но и в характере изображаемого человека. Карикатурные персонажи мы встречаем в «Водевильях», в шуточно – комедийных рассказах, в различных сказках. К карикатурно – сказочным гримам относятся такие персонажи:

Баба – яга – старая, дряблая, вся высохшая старуха. Морщинистое лицо, серо – землистого цвета. Нос большой и крючком. Глаза маленькие, острые, хитрые. Волосы всклокоченные, стоят дыбом. Цвета пепельно – седоватые.

Черт – житель леса. Появляется лишь ночью, поэтому и черный. Лицо вытянутое, нос пяточком, уши красные, раковинки белые, язык красный и длинный. На голове негретянский парик. Глазки черненькие маленькие, губы большие и красные.

Д. Мороз – добрый веселый старичок. Черты лица все крупные и весь он белый – белый. Широкое румяное лицо, толстые красные губы, мясистый красный нос, чуть розоватый лоб и подбородок. Нависшие густые белые *брови и усы, а также длинная седая борода. Глаза добрые, и весь он не смотря на его «забеленность», располагающий к себе старикашка.*

Снежная королева – противоположность Деду Морозу. Холодная, ледяная дева. Она воплощение зла, всего красивого, но не живого. Бледно – белое лицо,

румянец желтовато – розовый, глаза блестящие, в виде льдинок (делают глаза из фольги, вырезают звездочки и уклеивают).

Кощей бессмертный – тоже не живое лицо, существо, но еще страшнее Снежной Королевы. Лысый, голый череп, (на голову одевается либо шапочка, либо капроновый чулок). Делается грим черепа: впадины затемняются, а выпуклости высветляются. Тон брать=синяя+белая+чутькрасной+коричневая.

Водяной и русалки – жители подводного царства. Цвет лица бледно зеленый. У водяного возрастной парик, борода и усы зеленоватого цвета. Русалка – молодое красивое лицо. Волосы длинные и зеленые локоны. Румянец у русалки=желтая+красная+общ.тон. Общ. тон=розовый+зеленый.

Грим молодого лица.

Воплощение детского грима на лицах взрослых имеет определенную трудность- нужно преодолеть разницу в возрасте. Зачастую актрисы играют роли мальчиков, и тогда возникает еще одна сложность, связанная с тем, что женскому лицу надо придать мужские черты.

Детские лица отличаются цветом кожи, рельефом, строением глаз и губ. Цвет лица у детей светлее и нежнее, чем у взрослых; глаза более округлые, широко раскрытые, губы припухлые, уголки рта более четкие и приподняты вверх. Рельеф лица гладкий: впадины, морщинки и мешки под глазами, носогубные складки, идущие от уголков рта, выражены очень слабо или почти отсутствуют; овал лица округлый, без резкой очертаний.

Для воплощения детских гримов на взрослых приходится выравнивать рельеф лица: высветлять впадины, затемнять резко выступающие места и тщательно накладывать общий тон, добиваясь его нежности и прозрачности.

Также в гриме детского лица неизменно играет роль и характерные особенности персонажа, которые также должны быть подчеркнуты и в гриме на лицо исполняемого роль ребёнка.

Расовые и национальные гримы.

Национальный грим – это своего рода характерный грим, так как в основе его лежат характерные признаки, какой ни будь определённой национальности.

В зависимости от внешних данных – цвета кожи, формы и цвета волос и глаз, формы верхнего века, носа и губ, лица и головы, роста и пропорций тела – определяется принадлежность человека к той или иной расе. Согласно принятой классификации существует три основные расы: европеоидная, или европейско – азиатская (белая), монголоидная, или азиатско – американская (жёлтая), негроидно – австралоидная, или африканско - океанийская, экваториальная (чёрная).

Европеоидная раса.

Кожа у европеоидов светлая, смуглая, а у южных народов даже коричневая с розоватым оттенком. Цвет волос – от светлых до темных: белокурый, пепельный, шатен, каштановый, чёрный. Волосы прямые и волнистые. Лоб прямой или покатый. Цвет глаз от светлых (голубые, зелёные, серые, рыжие) до темных (карие и черные). Внешние и внутренние уголки глаз расположены на одном уровне. Складка верхнего века развита слабо. Нос узкий, выступающий вперёд, переносье высокое. Губы тонкие и средние. Скулы и челюсти мало выступают вперёд.

Монголоидная раса.

У монголоидов светлый или смуглый с желтоватым оттенком цвет кожи, прямые и жёсткие черные волосы, третичный покров развит слабо. Форма лица плоская, широкие выступающие вперёд и в стороны скулы. Глаза черные или темно – карие с узкой глазной щелью, внешние углы глаз выше внутренних – отсюда раскосые глаза. Верхнее веко тяжёлое, массивное, продольная складка верхнего века развита настолько сильно, что частично нависает на глаза, покрывая ресницы. Нос средней ширины, плоский, со слабо выраженным переносьем, что также усиливает плоскостную форму лица. Ноздри расположены под большим углом, форма ноздрей круглая или овальная. Губы средние и толстые.

Негроидно – австралоидная раса.

Тёмная пигментация кожи, от шоколадно–коричневых до черных оттенков. Волосы черные с мелко спиральной завивкой. Высокий, прямой лоб со слабо выраженными надбровными дугами и сильно развитыми лобными буграми. Широкая и вместе с верхней, выдвинутая вперёд нижняя челюсть, довольно широкие скулы, широкий нос, слегка вдавленный у переносья и выступающий у основания, приплюснутый, с широкими округлыми ноздрями, темно – карие большие глаза закруглённой формы с увеличенными белками, губы толстые, иногда вздутые, форма головы удлинённая, третичный волосяной покров выражен крайне слабо.

Для негров характерны большие, толстые губы. Чтобы создать впечатление таких губ, сначала делаем окантовку черным цветом, рисуя форму крупного рта с вывернутыми лепестками губ, затем покрываем губы светло – коричневым тоном с добавлением красного цвета и поверх чёрной окантовки делаем светлую. Светлым тоном обозначаем припухлости верхней и нижней губы. Шея и руки тоже гримируются.

Синяки, раны, шрамы, татуировки.

Создавая иллюзию *синяка*, необходимо учитывать, что синяк в течение нескольких дней меняет свою окраску: вначале он тёмно – красный (кровоподтёк), потом последовательно становится фиолетовым, синим, зелёным, жёлтым; при этом сохраняет живописные пятна одновременно трёх цветов. Краски для синяка смешивают и распределяют неровно, пятнами, в середине пятна – самый насыщенный оттенок, к краю – более светлый, сходящий на нет.

Чтобы загримировать травматический синяк у актёра, предварительно его покрывают густым слоем тёмно – красного (почти коричневого) цвета, запудривают, затем осторожными промокательными движениями накладывают общий тон и снова запудривают.

Впечатление *ран*, ссадин, шрамов нужно добиваться, предварительно определив их происхождение. Раны бывают от укусов, ожогов, резаные, колотые, рубленые, рваные, огнестрельные и т.д. От происхождения раны зависит её форма. Например, резаные раны имеют ровные края, у рваных ран края изорваны, колотые раны сохраняют форму колющего предмета.

Определив происхождение, форму, размер, цвет раны, можно приступить к выполнению грима.

Если рана свежая и нужно создать имитацию крови, следует положить тёмно – красный цвет, затем покрыть его вазелином или глицерином. Ссадины можно нарисовать штрихами тёмно – красного цвета. Затянутые раны имеют розоватый цвет. Зажившая рана оставляет – рубец или шрам, который сохраняет форму раны, постепенно меняя окраску.

Ощущение свежих *шрамов* достигается так: красный цвет в смеси с общим тоном кладут в середине (центре) шрама, края высветляют краской несколько светлее общего тона. Для рисунка старых шрамов, применяют совсем светлую краску, нанося её на более тёмный общий тон. объёмные шрамы делаются либо из гуммоза, либо из коллодия. С его помощью хорошо делать складки и морщины - наносят на обезжиренную кожу, хороши из него ожоги и подтяжка носа. Снимается он ацетоном. Если всего этого нет, то объёмный шрам можно сделать из марли.

Татуировка – это наколотый не коже рисунок (или текст) с введением краски. Для выполнения татуировки готовят смесь: к синему цвету подмешивают коричневый, зелёный, чёрный. Рисунок татуировки выполняется точечками. Для этого нужна упругая колонковая кисть или растушёвка. Можно применить также карандаш «Косметика» одновременно синего и чёрного цвета

Маска

Маска (от позднелат. *mascus, masca* - личина) - специальная накладка с каким-либо изображением (лицо, звериная морда, голова мифологического существа и прочее), надеваемая чаще всего на лицо. Маски изготавливаются из бумаги, папье-маше и других материалов. Применение масок началось в глубокой древности в обрядах (связано с трудовыми процессами, культом животного, погребения и другое). Позднее маски вошли в употребление в театре как элемент актерского грима. В сочетании с театральным костюмом маска помогает созданию сценического образа. В античном театре маска соединялась с париком и надевалась через голову, образуя подобие шлема с отверстиями для глаз и рта. Для усиления голоса актера Маска-шлем снабжалась изнутри металлическими резонаторами. Существуют маски-костюмы, где маска неотделима от костюма, и маски, которые держат в руках или надевают на пальцы.

Театральный костюм

Костюм театральный (от итал. *costume*, собственно обычай) - одежда, обувь, головные уборы, украшения и другие предметы, используемые актером для характеристики создаваемого им сценического образа. Необходимое дополнение к костюму - грим и прическа. Костюм помогает актеру найти внешний облик персонажа, раскрыть внутренний мир сценического героя, определяет историческую, социально-экономическую и национальную характеристику среды, в которой происходит действие, создает (вместе с остальными компонентами оформления) зрительный образ спектакля. Цвет костюма должен быть тесно связан с общим колористическим решением представления. Костюм составляет целую область творчества театрального художника, воплощающего в костюмах огромный мир образов - остросоциальных, сатирических, гротесковых, трагических.

Процесс создания костюма от эскиза до сценического воплощения состоит из нескольких этапов:

- 1) выбор материалов, из которых будет изготовлен костюм;
- 2) подбор образчиков для окраски материалов;
- 3) поиски линии: изготовление патронок из других материалов и накладка материала на манекен (или на актера);
- 4) проверка костюма на сцене в различном освещении;
- 5) "оживление" костюма актёром.

История возникновения костюма восходит к первобытному обществу. В играх и обрядах, которыми древний человек откликался на различные события своей жизни, большое значение имели причёска, грим-раскраска, ритуальные костюмы; в них первобытные люди вкладывали много выдумки и своеобразного вкуса. Иногда эти костюмы были фантастическими, в иных случаях напоминали животных, птиц или зверей. С древних времён существуют костюмы в классическом театре Востока. В Китае, Индии, Японии и других странах костюмы носят условный, символический характер.

В ряде русских театров нач. 20 в. костюм превратился в подлинно художественное произведение, выражающее замыслы автора, режиссёра, актёра.

Список используемой литературы и интернет ресурсов:

1. Гольцов А., Деревцов В., Фалеев М., Грим, М., 1961.
2. Ленский А.П., Заметки о мимике и гриме. – Журнал «Артист», кн.5, 1890.
3. Ленский А.П., Заметки о гриме. – Сб. «Мастера театра об искусстве актёра», М., 1949.
4. <http://videoforme.ru/wiki/voзрастnoj-grim>
5. <http://biblioteka.teatr-obraz.ru/page/uroki-grima>
6. <http://grim.com.ru/showthread.php?t=861>

Список литературы.

1. Андрачников С.Г. Теория и практика сценической школы. - М., 2006.
2. Аникеева Н.П. Воспитание игрой. Книга для учителя. – М.: Просвещение, 2004.
3. Бондарева В. Записки помрежа. - М.: Искусство, 1985.
4. Брянцев А.А. Воспоминания/ Статьи. - М., 1979.
5. Горчаков Н.М. Режиссерские уроки Станиславского. - М., 2001.
6. Гиппнус С.В. Гимнастика чувств. Тренинг творческой психотехники. - Л.-М.: Искусство, 2002.
7. Захава Б. Е. Мастерство актера и режиссера. - М.: Просвещение, 1978.
8. Когтев Г. В. Грим и сценический образ. - М.: Советская Россия, 2006.
9. Корогодский З.Я. Начало, СПб, 2005.
10. Косарецкий С. Г. П.П.М.С. – центры России: современное положение и тенденции. // Школа здоровья. – 2007.- № 3.- с. 52-57.
11. Курбатов М. Несколько слов о психотехнике актера. М., 2004.
12. Логинова В. Заметки художника-гримера. - М.: Искусство, 1994.
13. Новицкая Л.П. Тренинг и муштра. - М., 2002.
14. Поламишев А. М. Мастерство режиссера. Действенный анализ пьесы. - М.: Просвещение, 2006.
15. Станиславский К. С. Собрание сочинений (I – II том). - М.: Искусство, 1988.

16. Станиславский К. Работа актера над собой. М., 1989, с. 151.
17. Смирнов Н. В. Философия и образование. Проблемы философской культуры педагога.- М.: Социум, 2000.
18. Суркова М. Ю. Игровой артикуляционно-дикционный тренинг. Методическая разработка.- С.: СГАКИ, 2009.
19. Товстоногов Т.А. Зеркало сцены. - Т.1-2.-Л., 1980.
20. Щуркова Н. Е. Воспитание: Новый взгляд с позиции культуры. - М.: Педагогический поиск, 2005.
21. Чистякова М.И. Психогимнастика.-М: Просвещение, 2004. 22.