**Государственное бюджетное учреждение**

**дополнительного профессионального образования и культуры**

**Краснодарского края**

**"КРАЕВОЙ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР"**

**Групповые занятия по актерскому мастерству**

**с участниками детских театральных коллективов**

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Краснодар

2022

Театр – искусство синтетическое. Важно, чтобы маленький актер смог развивать все качества, необходимые для актерского мастерства. Это и воображение, и фантазия, и речь, и многое другое. Данные методические рекомендации предназначены для руководителей детских театральных студий, кружков, коллективов культурно-досуговых учреждений муниципальных образований Краснодарского края.

Материал подготовлен отделом народного творчества ГБУ ДПО и К КК КУМЦ

Составитель: Абазова Т.С.

**Содержание**

Введение…………………………………………………………………………… 4

Этапы обучения…………………………………………………………………… 5

Упражнения по актерскому мастерству……………………………….……….. 6

Упражнения по развитию навыков сценической речи и сценического движения…………...………………………………………………………… …..20

Список использованных источников……………………………………………27

**Введение**

Занятия в театральном коллективе развивают внимание, эмоциональную память, чувство ритма, творческое воображение, фантазию ребенка, чувство гармонии в себе и окружающем мире, учат владению своим эмоциональным состоянием, речью, голосом, телом. Они также прививают еще и чисто практические навыки и умения, необходимые в процессе подготовки и организации спектакля, воспитывают навыки коллективной творческой деятельности, ответственное отношение к результатам своей работы и работы коллектива. Первоочередной задачей в работе с участниками театрального коллектива становится снятие психологических стрессов, комплексов, зажимов, раскрепощение детей, раскрытие их творческих возможностей.

Занятия по [актерскому](https://www.teatr-benefis.ru/teatralnaya-studiya-dlya-detej/) мастерству для детей проходит в игровой форме. Именно такая форма обучения позволяет без утомления получить необходимые навыки, раскрепоститься, почувствовать себя свободно, не бояться ошибиться. Групповые занятия по актерскому мастерству развивают у участников театральных коллективов лидерские качества, учат творчески подходит к решению поставленных задач, формируют персональную ответственность за результат работы команды.

**Этапы обучения**

**1 этап. Снятие зажимов**

Неподготовленный ребенок может быть зажат: начнет кривляться, или наоборот, оцепенение сковывает его тело, а мысли начинают путаться. Работа по снятию зажимов заключается в том, чтобы научить детей быть естественными на публике, находиться в нужном тонусе в заданных условиях, задавать тон диалогу и поддерживать его.

**2 этап. Групповое взаимодействие**

Когда освоен первый этап обучения, осуществляется переход от одиночных этюдов к парным и групповым, а тренинги от начального уровня перетекают к более сложным. На данном этапе идет активная работа над развитием внимания к окружающему миру: людям и животным, растениям, временам года и многому другому. Дети учатся видеть и слышать друг друга, выходя в парные этюды без наличия заведомо известной развязки. Производится работа над внутренними и внешними ощущениями, разрабатывается память физических действий, развиваются образное мышление и аффективная память. Осуществляется переход к групповым упражнениям, когда все участники коллектива зависят друг от друга: темпоритмические рисунки, зеркало, и другие упражнения.

**3 этап. Актерские техники**

После освоения базовых принципов управления своим актерским аппаратом осуществляется плавный переход к новым упражнениям актерского тренинга и началу сценической практики. На этапе сценической практики дети работают в рамках отрывков из произведений русской и зарубежной драматургии и классической литературы. Они учатся быть на сцене не только собой, но и в роли другого человека, которого предложили нам драматурги.

**Упражнения по актерскому мастерству**

**Актёрская разминка**

Разминочные упражнения позволяют быстро создать творческую игровую атмосферу и незаметно, через игру, привести к раскрепощению. За телом в активных разминочных упражнениях активизируется и психика, а вместе с ней – вся "игровая природа".

**"Петухи"**

Прихватив за носок одну ногу сзади и прыгая на второй ноге, участники подталкивают друг друга плечом, стараясь в свою очередь избежать падения и устоять на ноге.

**"Сквозь игольное ушко"**

Взявшись за руки, участники становятся в круг, предварительно надев на руку одному из них обруч. Обруч передают по кругу от одного участника к другому, не расцепляя рук, пока он не вернётся к исходной точке.

**"Вырвись из круга"**

Участники делятся на две команды, одна из которых организует круг и берётся за руки, а другая становится внутрь спиной к кругу и по команде руководителя старается вырваться из него, пролезая под руками, над руками и т.д.

**Настройка (смотреть и видеть)**

Разогретый в "разминке" физический аппарат привёл в рабочее состояние и психику. Теперь можно перейти к упражнениям, требующим элементарного внимания, чувства партнёра, чувства пространства и времени, а значит, можно выполнять несложные действия и познакомиться с темпом и ритмом.

**"Обмен именами"**

Произвольно перемещаясь по классу, участники выбирают себе партнёра и здороваются с ним рукопожатием, чётко называя своё имя (если есть другие участники с этим именем, то и фамилию). При этом они "меняются" именами. "Отдав" своё и "получив" новое имя, участники расходятся и ищут себе нового партнёра, чтобы снова "поменяться" только что обретёнными именами. Игра продолжается до тех пор, пока к участникам не возвращаются их собственные имена. Получивший назад своё имя выходит за пределы игрового пространства и ожидает окончания игры.

**"Имя и жест".**

Участники становятся в круг лицом внутрь круга. Поочерёдно каждый из участников обходит всех стоящих в круге, связываясь взглядом с каждым, но остановившись лишь перед одним по своему выбору. Остановившись, нужно вступить с партнёром в контакт, назвав его по имени (или дав ему вымышленное сиюминутное имя, или произнеся очень короткую фразу, возникшую в результате контакта), сопроводив слова жестом, соответствующим возникшей ситуации, после чего продолжить обход, связываясь взглядом с оставшимися партнёрами. Завершив круг, первый участник становится на своё место, а следующий, воспроизведя действия первого (имя и жест, слова и жест), выбирает своего партнёра и также произносит имя (или фразу) и находит подходящий ситуации жест. И так, пока каждый участник не выберет себе партнёра и не произнесёт его имя (фразу), сопроводив слова жестом и воспроизведя действия всех предыдущих участников.

**"По хлопку"**

Участники ходят по кругу, меняя по сигналу руководителя (например, по хлопку) направление движения. Услышав другой сигнал (например, стук ногой), все переходят на гусиный шаг. По третьему сигналу (например, возгласу педагога "Хоп!") нужно перейти на приставные шаги боком и поменять направление движения.

**"Выбери партнёра"**

Можно делать это упражнение, стоя в двух шеренгах (друг напротив друга), а можно сидя – например, в полукруге. Один или двое "водят", а остальные, "сговариваясь" только глазами – так, чтобы этого не поняли водящие, – готовятся составить пары (или поменяться местами). Через 15-20 секунд по команде руководителя водящие отворачиваются, а сговорившиеся организуются в пары или меняются местами, водящие же, не поворачиваясь, пытаются отгадать, кто с кем оказался в паре (поменялся местами).

**Освобождение мышц**

В каждый конкретный момент сценического существования у актёра на сцене должны работать только необходимые для данного действия мышцы. Остальные мышцы не должны быть напряжены. Поэтому нужно научиться контролировать имеющиеся "зажимы" и избавляться от них.

**"Насос"**

Упражнение делается в парах. Один в паре – сдувшаяся надувная "игрушка", другой – "насос". "Игрушка" ложится на пол и расслабляется. "Насос" сначала проверяет руки, ноги, голову "игрушки" на расслабление, после чего, наклоняясь головой и руками к полу, на выдохе резко издаёт звук "Т–с–с–с!", т.е. накачивает "игрушку". "Игрушка" отыгрывает действие партнёра – слегка надувается и застывает в новом положении (может надуться, например, только грудь). При следующем выдохе "насоса" "игрушка" напрягается ещё больше и так до тех пор, пока её не "надуют" до предела. Тогда – либо "игрушка" "лопается", либо "насос" вынимает воображаемую "пробку" из "игрушки", и она сдувается, вращаясь от воображаемой струи воздуха. Затем партнёры меняются местами.

**"Манекены и тряпичные куклы"**

Участники разбиваются на группы по 5-8 человек. В каждой группе один ложится на пол и расслабляется. Проверив у лежащего отсутствие "зажимов", остальная часть группы делает из него "манекен", придав ему совместно любую позу, исходя из собственного воображения и игрового самочувствия. Важно, чтобы группа договаривалась без слов. Найдя "манекену" подходящую позу, группа переносит застывший в созданной позе "манекен" в другую часть класса, где его устанавливают на пол. После этого "манекен" расслабляется и ложится на пол "тряпичной куклой". Группа проверяет отсутствие "зажимов" у "куклы" и переносит расслабленную "куклу" обратно. Поочерёдно в роли "манекена" и "тряпичной куклы" должны побывать все участники группы.

**"Марионетка"**

Нужно встать в шахматном порядке, равномерно распределившись в пространстве класса, и, представив себе, что вы "кукла-марионетка" и к вам привязано множество ниточек, потянуться вверх, начиная от кончиков пальцев рук и макушки головы. Затем по команде руководителя – по первому хлопку – отпускаются "ниточки", державшие до этого кисти рук, и они расслабляются; затем – по второму хлопку – расслабляются руки до локтей, по третьему – руки до плеч (плечи при этом остаются поднятыми), по четвёртому – опускаются плечи, по пятому – голова опускается на грудь (а шея расслабляется), по шестому – туловище расслабляется до поясницы, и по седьмому – нужно, расслабив мышцы ног и, соответственно, подогнув колени, мягко завалиться на пол, в последнюю очередь аккуратно положив на пол голову, и полностью расслабиться.

**Экран внутреннего видения. Эмоциональная память. Внутренний текст**

Не увидев образов внутреннего видения, актёр не может на сцене органично, убедительно и продуктивно ни действовать, ни говорить текст, ни воспринимать действия и текст партнёров. На действие на сцене (как и в жизни) нас толкают, прежде всего, отклики наших органов чувств. Поэтому нам постоянно необходимо на сцене представлять нашим внутренним взором то, что произошло (или может произойти), то, о чём мечтает или сожалеет наш персонаж и т.д. Помочь же себе самим и возбудить видения, подключить нашу чувственную природу и подвести себя органично, естественно к целесообразному, продуктивному действию мы можем, прежде всего, при помощи внутреннего текста.

**"Кинолента прожитого дня"**

Лёжа на спине (или сидя на стуле), раскинув свободно руки и ноги, не спеша, подробно каждый вспоминает свой вчерашний день – как проснулся, оделся (во что), умылся, где включил свет, как и что готовил на завтрак, что передавали по радио, как вышел из дома, по какой дороге пошёл, с кем встретился, какая была погода и т.д. – до того момента, когда лёг в постель и заснул.

**"Стакан чая"**

Возьмите рукой воображаемый стакан с горячим чаем. Вспомните: зрительно: внешний вид стакана, цвет чая, поднимающийся над стаканом пар; осязательно: гладкие грани стакана; температурно: жар стакана; мышечно: вес стакана, необходимые усилия пальцев и кисти, чтобы не уронить и не расплескать; обонятельно: запах чая; вкусово: терпкий, сладкий. Общее воспоминание складывается из частей, выпячивая то одну, то другую. Попробуем включать поочерёдно различные виды памяти. Итак: зрительный образ; осязательный; температурный; мышечно-двигательный; обонятельный; вкусовой; снова температурный и т.д.

**"Вспомни запах"**

Вспомните запах моря ранним летним днём… Запах сена в поле… Дыма от костра зябкой ночью августа… Запах печёной картошки… Запах цветочного мёда…

**"В движении"**

Начинаем движение по кругу. Представьте себе, что идём мы по пустыне. Жарко. Солнце. Ноги утопают в горячем песке. Хочется пить. Дополняйте всё происходящее своими подробностями, наговаривая вполголоса свой внутренний текст, обостряйте предлагаемые обстоятельства. Ветер. Песок забивает нос, глаза, хлещет по лицу. Капля дождя. Усиливается ветер. Начинается дождь. Ливень. Становится холодно. Под ногами хлюпает вода. Тело от воды и холода каменеет, превращается в скалу. Вода, поднимаясь, скрывает скалу. Вода теплеет, размягчает скалу, превращая её в водоросли. Водоросли распускаются, колышутся течением, отрываются, плывут, опускаются на дно. И вот мы смотрим со дна на поверхность воды. По ней проплывает судно. Вода убывает, мелеет. Теперь вокруг нас грязь. Мы – котята. Нас вылизывает кошка. Теперь мы лежим на краю обрыва. Готовимся к прыжку, прыгаем, летим, ощущаем упругость воздуха. Выбираем полянку для приземления. Приземляемся. Ложимся в траву. Запах цветов. Солнце. Кузнечики стрекочут. Ночь. Звёзды.

**"Реагируем сходу"**

В этом упражнении нужно реагировать сразу – сходу, импровизационно. Например, руководитель говорит: а) "морозно, дымно, жажда, шум самолёта, сытость, звук скрипки, мокрая одежда, яркий свет, грязно, дождь, темнота, запах духов, звон, колючий свитер, тесные ботинки"… б) "ранняя весна, шесть утра. Август, два часа ночи. Октябрь, сумерки. Июль, полдень"… в) "Вокзал, школьный коридор, отделение милиции, поликлиника, зубной кабинет, музей, банк, бар, вагон"… С помощью дополнительных вопросов можно спровоцировать возникновение деталей. Какой вагон? Где вы – в купе или в тамбуре? Время года? Топят ли печь? Бельё разложено? Поезд идёт быстро или плетётся? За окнами что? Свет горит ярко или тускло?

**"Лабиринт"**

Из стульев сооружают препятствия, создающие лабиринт с извилистой системой ходов. Дети выбирают и проходят каждый свой маршрут несколько раз с открытыми глазами, фиксируя все свои мышечно-двигательные усилия, запоминая повороты телом, мускулами, а не только зрением. Теперь проделаем каждый свой путь мысленно. Наконец, закрываем глаза и идём, выставив руки чуть вперёд. Натыкаетесь на стулья? Ничего страшного. Сориентировались, не открывая глаз, и двинулись дальше.

 **Воображение**

Воображение подстёгивает веру в предлагаемые обстоятельства и помогает актёру обострить их, оживить привычное на старом спектакле, творчески, остро и неожиданно действовать, оставаться органичным, естественным, увлекаясь новым вымыслом в привычной роли.

**"Групповой рассказ"**

Если дети не готовы ещё кинуться в Море Воображения и плыть наугад, то предварительно можно, организовав полукруг, провести игру–упражнение "Баранья голова". Для этого лучше всего сесть в полукруг и предложить первому участнику назвать существительное, второму – повторив услышанное, добавить своё, третьему – к предыдущим двум – своё и т.д., пока кто–то не ошибётся и не станет "бараньей головой". Тогда вместо его слова нужно будет произносить фразу "баранья голова". В зависимости от активности участников можно пройти 2-3 круга, и когда каждым студийцем будет названо по 2-3 существительных, можно начать сочинение группового рассказа с поочерёдным использованием всего набора произнесённых слов. Можно рассказывать и не по очереди. В этом случае руководитель предлагает продолжить начатый кем-то рассказ то одному, то другому участнику.

**"Рассказ по картинке"**

Рассмотрев предложенную руководителем репродукцию или фотографию, дети сочиняют рассказ. Можно дать время и предложить сочинить каждому свою историю, а можно организовать групповой рассказ. Важно, чтобы рассказ состоял из предыстории, кульминации (изображённой на картинке) и развязки – того, что ещё произойдёт с изображёнными на картинке персонажами.

**"Биография спичечного коробка"**

Это условное название. Предметом фантазирования может стать любой найденный в классе предмет – валяющийся за кулисой ботинок, принесённое кем-то когда-то для спектакля платье, забытая кем-то на подоконнике брошь или стол педагога: это не важно. Каждый из присутствующих рассматривает выбранный предмет и, сочиняя историю появления данного предмета на свет, его возможные приключения, перемены хозяев, изменения внешнего вида и смены функционального назначения, наговаривает вполголоса всё приходящее в голову, неторопливо разглядывая возникающие в воображении картинки внутреннего видения. Теперь пусть каждый расскажет получившуюся у него историю.

**Темпоритм**

Умение точно чувствовать темп и ритм, соответствующие конкретным предлагаемым обстоятельствам – важнейшее умение актёра. Ощущение темпа (скорости) и ритма (насыщенности) действия можно выработать и развить упражнениями тренинга.

**"Коробка скоростей"**

Нужно встать у одной стены класса и пройти до другой сначала медленно, затем быстро, проверяя, что от этого меняется в организме. Какова разница в настройках организма на быструю ходьбу и на медленную. Проделаем это несколько раз, настраивая своим сознанием себя то на скорость №1 (медленно), то на скорость №5 (быстро). Теперь все приготовились в ожидании команды, с какой скоростью идти. Скорость номер один. Номер три. Номер четыре. Номер два…

**"Круг темпо–ритмов"**

Пойдём по кругу по команде педагога. Сначала пойдём так, как ходим в магазин в воскресный день за хлебом: темп №2 и ритм №2 (мы не спешим, и хлеб не к спеху). Теперь мы бежим за лекарством в 21 час 50 минут в аптеку, до её закрытия 10 минут, а нам нужно для близкого человека купить аспирин: темп №5 и ритм №5 (бежим быстро, и аспирин очень нужен). Теперь мы поздно вечером входим к себе во двор, где почему-то не горит ни одна лампочка, очень темно, и нам кажется, что за нами кто-то идёт, оглянуться боимся, еле дышим, идём тихо и медленно: темп№1, а ритм№5 (идём предельно медленно, предельно тихо и медленно дышим, но сильно колотится сердце – мы боимся). И так далее.

**"Борьба темпоритмов"**

Разделимся на три группы. Это три племени "Ту-ти-ту", "Та-ту-ти" и "Ти-ти-та". Каждое племя выбирает свой темп и ритм в зависимости от оговорённых предлагаемых обстоятельств (одно, например, забило кабана и готовится зажарить его на костре; в другом умер вождь, и всё племя оплакивает его; вигвамы третьего племени сожгли бледнолицые и оно готовится отомстить им). Ритм каждая группа задаёт или хлопками, или стуча ногами, или стуком предмета о предмет, или улюлюкая – каждая по-своему. Задача каждой группы – выработать общегрупповой ритм, освоиться в нём и, включившись в борьбу темпоритмов с другими группами, принудить противников сдаться, т.е. перестать стучать или хлопать (или улюлюкать и т.д.).

**"Элементарные действия"**

Например, нужно встать со стула, поздороваться с вошедшим, немного постоять, подойти к двери и закрыть её, чтобы: а) показать своё превосходство; б) показать свою обиду; в) подлизаться; г) обратить на себя внимание; д) выразить соболезнование; е) поскорее перейти к делу и т.д.

**"Цепочка элементарных действий"**

Немного усложним задачу. Допустим, предлагается выполнить следующую схему простых физических действий: войти в кухню, набрать в чайник воды, зажечь конфорку, поставить чайник на газ, открыть холодильник, достать продукты, включить радиоприёмник, вытереть со стола, сесть на стул, взять в руки газету, отложить её, достать чашку с блюдцем и т.д. Выполните эту схему: а) только что поссорившись с близким человеком; б) в перерыве между первым и вторым таймом футбольного матча; в) чтобы дать понять ненавистной соседке по коммуналке, что вы дома; г) чтобы решиться пригласить любимого человека на свидание; д) чтобы не мешать спать больному или ребёнку; е) чтобы побороть бессонницу и вскоре заснуть и т.д.

**Упражнения на память физических действий**

Эти упражнения помогают научиться находить подробности сценического существования, внешний, физический рисунок роли, оживляя её, привнося "объём" в сценическое действие и веру в предлагаемые обстоятельства, расшевеливая воображение и снимая физические "зажимы".

Беспредметные действия помогают выявить большее количество деталей в процессе и пристройки к партнёрам, и действия, и оценки факта и научиться получать удовольствие от них. Эти упражнения выполняются: а) совсем без предметов; б) с предметами заменителями (палочка вместо ножа); в) частично без предметов (бумага, например, реальная, а карандаш – воображаемый). В каждом упражнении важно определить цель выполняемого физического действия и трогающие студийца предлагаемые обстоятельства – они должны быть достаточно острыми, но посильными, такими, в которые можно поверить.

Физическая сторона упражнений отрабатывается подробно с реальными предметами – проверяется, какие работают мышцы, с каким напряжением, как приспосабливаются руки к предмету, как, подчинившись физическому действию, ведут себя все части тела, где в какой момент находятся ноги и т.д. Это домашняя работа, без которой достоверно выполнять эти упражнения невозможно.

**"Станиславский советует"**

В книге "Работа актёра над собой" К.С. Станиславского приводятся такие упражнения: писать письма; накрывать обеденный стол; готовить всевозможные блюда; пить чай; шить платья; строить дома. Для беспредметного действия годятся самые разнообразные действия: работа в огороде, ремонт квартиры, глажение белья утюгом, колка и пиление дров, починка автомобиля или детской игрушки. Сборка и разборка кухонного комбайна и т.д.

**"Одеваться"**

Вы надеваете костюм, причёсываетесь перед зеркалом, надеваете плащ и туфли и уходите: прогуляться в выходной день; на работу, как обычно; на собеседование к возможному вашему будущему начальнику; на свидание; в магазин во время рекламы, прервавшей нравящийся вам фильм; от гостей, которые почему–либо вас не провожают; обнаружив возгорание в квартире и т.д.

**"Снимать пальто"**

Вы снимаете пальто: только что лишились места; в передней своего начальника; ища, куда бы его повесить – пальто дорогое, а в квартире приятеля пыльно, грязно; пришли на именины возлюбленной и принесли букет; приехали приглашать знаменитость участвовать в концерте.

**"Чиркните спичкой!"**

Сначала поработайте с настоящим коробком, добейтесь правдивости действий и с коробком, и со спичками. Теперь добавим предлагаемое обстоятельство: я вхожу в тёмный подвал; поджигаю взрывчатку; потерял иголку в тёмном помещении; зажигаю газовую колонку в ванной комнате; впервые пробую закурить и т.д.

**"Конвейер"**

Теперь попробуем сходу включиться в игру с воображаемым предметом. В полукруге крайнему педагог передаёт воображаемый предмет, называя его, например: "У вас в руках котёнок!" Нужно представить себе котёнка, почувствовать, увидеть его, решить – откуда он у вас, зачем он у вас на руках и для чего вы передаёте его соседу. Сосед, получив "котёнка", проделывает то же самое и передаёт его дальше.

**"Это не книга"**

Теперь по "конвейеру" передаётся книга, например (это может быть шапка или ботинок). Передавая книгу первому участнику, педагог "переименовывает" передаваемый предмет: "Это – торт". Получивший "торт" отыгрывает полученное и, передавая книгу следующему (в момент передачи это уже не книга и не торт), называет своё "Это змея!" Второй, обыграв полученную "змею", передаёт книгу следующему, превращая её теперь, скажем, в "мину" и т.д.

**"Перед зеркалом"**

Главное в этом задании – отношение к зеркалу (а значит, и соответствующий внутренний текст). Нужно подойти к нему, взять в руки, посмотреться, потрогать и т.д. – в зависимости от предлагаемых обстоятельств. Попробуйте поочерёдно, например, следующие варианты: чтобы: подготовиться к свиданию; посмотреть, действительно ли я так плохо выгляжу сегодня, как мне намекнули; убедиться, что украл его не напрасно – рама из чистого золота с драгоценными камнями; рассмотреть и оценить вещь, полученную по наследству; решить, можно ли полюбить человека с "таким" лицом; увидеть, как выгляжу после косметической операции; увидеть, зарос ли шрам, полученный при аварии и т.д.

**"Гаммы для актёров"**

Так назвал упражнения с "пустышками" К.С. Станиславский. Вахтангов же предлагал проделать следующие из таких упражнений: вышивать крестиком; стирать бельё; чистить сапоги; лепить из глины; варить варенье; делать причёску; развязать коробку с конфетами; сделать удочку и ловить рыбу; растопить печь; одеться; выкроить рукав; почистить ружьё; склеить коробку; поиграть в куклы и т.д.

**Сценическое внимание**

Без умения мобильно и хватко концентрировать своё внимание на предмете, партнёре, иных объектах, находящихся на сцене, на объекте своего внутреннего видения, на собственном организме – будь это кончик носа, мизинец левой ноги, сердце, печень или, например, седьмой позвонок – актёру невозможно ни пробудить своё воображение, ни организовать общение и сценическое действие. Без элементарного внимания невозможно выполнить вообще никакого упражнения, поэтому в той или иной мере приводимые выше упражнения развивают в том числе и сценическое внимание. Однако не помешает заняться им целенаправленно и закреплять в тренингах навыки переключения внимания: из большого круга внимания в малый, из малого – в средний и т.д.

**"Кто как одет"**

Встанем парами спина к спине или в круге спинами к центру круга (а можно лечь на пол и закрыть глаза). Теперь попросим трёх-четырёх человек по очереди описать, во что одеты их товарищи, есть ли на ком украшения и какого у кого цвета и длины волосы.

**"Круги внимания"**

Суть упражнения в быстром переключении внимания с одного объекта на другой. Сидя в полукруге, стараясь не производить шума, постарайтесь услышать как можно больше звуков в классе. Теперь – на улице. Теперь – в коридоре. Вспомните, где, с кем вы вчера обедали, что было на обед. Вспомните свой первый день в студии. Послушайте, как бьётся ваше сердце. Закройте глаза и вспомните, как одеты оба ваши соседа – справа и слева.

**"Печатная машинка"**

Участники, сидя в полукруге, разбирают буквы алфавита, после чего хлопками печатают слово или фразу: чья буква, тот хлопает в ладоши, по окончании слова общим хлопком "отбивается" пробел. Подобно арифмометру это упражнение делается в заданном темпе. (Можно оговорить и как печатать знаки препинания).

**Упражнения по развитию навыков сценической речи**

**и сценического движения**

Упражнения разделены на 5 блоков.

**I блок. "Искусство звучащего слова"**

Развитие навыков правильного фонационного дыхания.

Работа над звуками, силой и диапазоном голоса.

Работа над дикцией и чистотой произношения.

**"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 ногу отставить назад, голову поднять вверх; выдох – нога возвращается на исходную позицию, голова опущена вниз; вдох – выдох – повторить то же 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.

**"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 закрепленном 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.

**"Выращивание цветка"**

Произнося скороговорки и поговорки, основанные на сонорных звуках "н", "м", "л", ребята представляют, что выращивают цветок, которым в данном случае служит открывающаяся кисть руки. Например: "На мели мы налима лениво ловили, и меняли налима мы вам на линя, о любви, не меня ли вы мило молили и в туманы лимана манили меня".

**"Мишень"**

С помощью согласных в, п, г, к, д "обстреляйте" воображаемую мишень. Прицеливайтесь пальцем, как пистолетом, и посылайте звук точно в цель.

**"Кнопки"**

"Вкручивая" рукой и звуком кнопки, отчетливо произносите "пучки" согласных: ТЧКа, ТЧКу, ТЧКэ, ТЧКи, ТЧКо.

**"Жонглер"**

Представьте, что вы раскручиваете на палочке, стоящей на ладони, воображаемое блюдце. Постепенно увеличивая скорость вращения, постарайтесь его удержать, повторяя, четко артикулируя: "дабидабидуп"- "дабидабидуп"- "дабидабидуп".

**II блок. "Основы культуры речи"**

Овладение нормами и правилами литературного произношения.

Определение средств логической эмоциональной выразительности.

**"Нам поможет мнемоника"**

Необходимое условие – запомнить как можно больше фактов культуры речи. Ученики разбиваются на команды, каждая из которых выбирает определенные правила культуры речи, наиболее насыщенные фактами для запоминания. Составив список слов или словосочетаний, необходимость запоминания которых очевидна, участники игры в группах сочиняют стихи, где рифма и ритм являются мнемоническим средством. Например, для запоминания наиболее трудных форм – родительного падежа, а о множественном числе – были сочинены следующие стихи с утрированием некоторых слов, где часто делаются ошибки:

В детской сказке Колобок

по траве катиться мог

без ботинок, без сапог,

без носков и без чулок.

Шесть гектаров апельсинов,

Яблок, груш и мандаринов,

баклажанов – грядок пять,

помидоров не собрать.

Уважают человека

у туркмен, татар, узбеков,

у таджиков и армян,

у монголов и цыган,

у якутов и тунгусов,

у башкир и белоусов,

у киргизов и грузин,

у бурят и осетин.

**III блок. "Основы актерского мастерства"**

Развитие артистической смелости, актерского внимания, воображения.

Действия с реальными предметами в условиях вымысла.

Развитие импровизационных способностей.

**"Взрыв"**

Исходное положение "в точке", т.е. на коленях, руки обнимают колени, а голова максимально опущена. Положение тела замкнутое, закрытое. Это может быть икринка, яйцо, зерно – в зависимости от того, что мы хотим получить в итоге. В данном случае это зародыш новой звезды или даже вселенной. Из точки нужно "взорваться" по хлопку: максимально активно выбросить из себя в окружающий мир энергию, чтобы каждая наша клеточка, каждый участок тела ее излучал. Тело при этом принимает самые неожиданные позы. Чем они разнообразнее, тем лучше. Взрыв должен быть мгновенным. Это реакция – ответ на хлопок, как будто хлопок – детонатор. А тело – мина. Между хлопком и взрывом не должно быть ни секунды паузы. Акцентируйте внимание детей на том, чтобы они не думали, какую позу примет их тело. Пусть поза рождается спонтанно, подсознательно. Важно, чтобы они не успевали ее придумать. Неожиданный хлопок – и жесткое требование мгновенного взрыва.

**"Переход"**

Нужно пройти "по тонкому льду" от одной до другой стены класса, затем по "вспаханной земле", "босиком", "босиком по гравию", "по холодненькой траве с росой", "по углям", "по колено в снегу". Меняя предлагаемые обстоятельства, мы меняем логику поведения будущих артистов. Их основная задача – поверить и подлинно действовать в вымысле. С помощью этого упражнения достигается мышечная свобода. Важно начинать именно с ног, потому что они наименее выразительны у современного человека. Атрофированы как инструмент творчества. Упражнение выполняется в сфере воображения, как и все остальные.

**"Мимикрия"**

Мимикрия – это способность животных преображаться в соответствии с окружающей средой. Ведущий объявляет, что сейчас он на несколько секунд выйдет из аудитории, а все участники тренинга должны будут "спрятаться", "слившись" со средой. Тот, кому плохо это удается, выбывает из игры. Как можно "смимикрировать"? Например, на стуле ведущего висит черная сумка. Если у игрока черная одежда, он может повиснуть на стуле "в виде" сумки. Если он обнаружит сочетание одежды со стеной, можно "прилипнуть" к ней. Можно принять формулу стула, стать "оконной рамой" и т.д. Главное – внимательно изучить окружающее пространство, себя самого и найти общие черты. Затем уже вступают в силу выдумка, смелость, чувство юмора.

**IV блок. "Коммуникативный"**

Развитие навыков сценического общения: работа с воображаемым и

реальным предметом.

Определение "Я" в предлагаемых обстоятельствах.

Взаимодействие со зрительской аудиторией.

**"Заполни середину"**

Ребенку предлагается соединить в связный рассказ два предложения: 1) "Далеко на острове произошло извержение вулкана…"; "…поэтому сегодня наша кошка осталась голодной"; 2) "По улице проехал грузовик…"; "…поэтому у Деда Мороза была зеленая борода"; 3) "Мама купила в магазине рыбу…"; "…поэтому вечером пришлось зажигать свечи". Совершенно не связанные между собой фразы, которые затем удается объединить очень естественно и красиво, можно брать из книг, открывая их на случайных страницах.

**"Апельсин"**

Участники группы сидят по кругу. У руководителя в руках мяч. "Давайте, вообразим, что это (показывает мяч) – апельсин. Сейчас мы будем бросать друг другу, говоря при этом, какой апельсин вы бросаете. Будем внимательны: постараемся не повторять уже названные качества, свойства апельсина и добиться того, чтобы мы все принимали участие в работе". Руководитель начинает работу, называя любую характеристику апельсина, например, "сладкий". В процессе выполнения упражнения руководитель побуждает участников к более динамичной работе, формулируя свои высказывания позитивно, например: "Давайте работать быстрее". Также руководитель обращает внимание группы на те моменты, когда происходит переход в другую содержательную плоскость. Например, звучали такие характеристики как "желтый", "оранжевый", а следующий участник говорит: "Кубинский". В этом случае руководитель может сказать: "Появилась новая область – страна – производитель". Упражнение направлено на развитие беглости мышления, скорости извлечения информации из памяти, а также способности осознанно переходить в новые содержательные области.

**"Знакомство"**

Участники группы сидят по кругу. Руководитель стоит в центре. "Сейчас у нас будет возможность продолжить знакомство. Сделаем это так: стоящий в центре круга предлагает поменяться местами (пересесть) всем тем, кто обладает каким-то умением. Это умение он называет. Например, я скажу: "Пересядьте все те, кто умеет водить машину", и все те, кто умеет водить машину, должны поменяться местами. При этом тот, кто стоит в центре круга, постарается в момент пересаживания занять одно из свободных мест, а тот, кто останется в центре круга без места, продолжит работу. Используем эту ситуацию, чтобы побольше узнать друг о друге. Кроме того, надо быть очень внимательным и постараться запомнить, кто пересаживался, когда называлось то или иное умение. Это нам понадобиться немного позже". В ходе упражнения руководитель побуждает участников называть разнообразные умения, отмечая особенно оригинальные и интересные. После того как названо примерно 8-12 умений, руководитель останавливает упражнение и продолжает: "Сейчас у нас будет 5 минут, в течение которых каждый напишет рассказ о нашей группе, используя ту информацию, которую вы сейчас узнали о каждом из нас". Через 5 минут руководитель предлагает каждому прочитать получившийся у него рассказ. При этом руководитель проявляет активность и при каждой подходящей ситуации дает участникам группы позитивную обратную связь.

**V блок. "Проведение мероприятий разных форм"**

Знакомство с правилами работы ведущего при проведении

мероприятия выбранной формы.

**"Необыкновенный концерт"**

Ведущий раздает каждому участнику лист бумаги, где он должен написать название концертного номера (любого жанра искусства), который хотел бы увидеть, если бы пришел на концерт. Затем, собрав эти записки, ведущий отбирает самые оригинальные, дополняет их своими пожеланиями. Этот набор номеров и войдет в программу "необыкновенного концерта", который тут же импровизационно разыгрывают участники тренинга. Всех следует разделить на пары. Каждая пара наугад вытягивает записку с заданием, но держит пока его в секрете. Пусть для всех остальных это будет сюрпризом. На придумывание номеров отводится 3-5 минут. Можно использовать любой реквизит, любые подручные средства, но в основном, желательно – фантазию и чувство юмора. Все одновременно являются и зрителями концерта, и его участниками. Ведущий или кто-нибудь из играющих становиться конферансье и объявляет номера концерта. Номера могут быть самыми разными – шуточными и серьезными. Например, "Выступление Краснознаменного армейского хора", "Пуля – дура, штык – молодец", "Па-де-де из балета "Лебединое озеро", и т.д.

**Список использованных источников**

1. Гиппиус, С.В. Актёрский тренинг. Гимнастика чувств / С.В. Гиппиус. – Санкт-Петербург: Прайм – ЕВРОЗНАК, 2016.
2. Грачева, Л.В. Актёрский тренинг: теория и практика / Л.В. Грачева. – Санкт-Петербург: Речь, 2013.
3. Кипнис, М. Актёрский тренинг / М. Кипнис. – Санкт-Петербург: Прайм – ЕВРОЗНАК, 2008.
4. Навигатор: Учебное пособие для начинающих руководителей театральных коллективов. – Санкт-Петербург: 2010.
5. Сулимов, М.В. Посвящение в режиссуру / М.В. Сулимов. – Санкт-Петербург: СПбГУ, 2004.
6. Толшин, А.В. Импровизация в обучении актёра / А.В. Толшин. – Санкт-Петербург: СПбГАТИ, 2005.
7. Сценическая речь: Учебник / ред. И. П. Козлянинова и И. Ю. Промптова. – 3-е изд. – Москва: Издательство "ГИТИС", 2020.
8. Чехов, М. Тайны актерского мастерства. Путь актера / М. Чехов. – Москва: АСТ, 2011.