

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ Г. ДОЛГОПРУДНОГО
муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
детская школа театральных искусств «Семь Я»
г. Долгопрудного (ДШТИ «Семь Я»)

Рекомендовано
педагогическим советом
ДШТИ «Семь Я»
№ 1 от «23» августа 2017 г.



«Утверждаю»

Директор ДШТИ «Семь Я»

Смирнова А.Л.

«23» августа 2017 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «УЧЕБНЫЙ ТЕАТР»
по учебному предмету «Актерское мастерство»

Возраст обучающихся – 11-18 лет

Срок реализации- 5 лет

Составители:
педагоги дополнительного
образования
Смирнова А.Л.
Люосев А.Г.

Долгопрудный,
2017 г.

Пояснительная записка

Программа «Учебный театр» является программой второго уровня обучения в ДШТИ «Семь Я».

Цель программы - создание творческого разновозрастного коллектива, приобщение детей и подростков к театральному творчеству, их профессиональная ориентация, создание условий для приобретения учащимися опыта и навыка сценической деятельности.

Задачи программы:

- сплочение разновозрастной группы, создание «студийных» условий творческой работы;
- развитие актерских способностей (психотехники артиста: навыков произвольного концентрированного и многоплоскостного внимания, фантазии и воображения, образного мышления и эмоциональной памяти);
- совершенствование техники сценического воплощения (внешней техники артиста);
- обучение методике работы над спектаклем и ролью (методу действенного анализа);
- организация и создание условий для неоднократного показа и проката творческих работ (спектаклей) на театральных площадках города, на городских, областных российских и международных фестивалях.

Новизна и актуальность программы.

Программа методически основана на адаптированных образовательных программах по актерскому мастерству, применяемых в профессиональной актерской школе (традиции К. С. Станиславского, актерская школа З.Я. Корогодского), но имеет ряд существенных отличий:

- актерский тренинг включает в себя цикл инновационных упражнений («ансамблевый тренинг») применяемый в актерских школах на Западе, а также в упражнениях и способах работы драма педагогики и методике театральной педагогики, также широко распространенных на Западе;
- одной из основных целей программы является создание *разновозрастного* театрального коллектива (дети от 9 до 18 лет и взрослые (вне списочного

состава), что позволяет объединить в творческом процессе детей и подростков согласно их возможностям и ролевым функциям. Это, в свою очередь, значительно расширяет репертуар учебного материала и возможности его воплощения более органичным путем, т.к. ролевые функции детей выполняют именно дети, подростки играют подростков, взрослых - взрослые.

Программа рассчитана на 5 лет обучения.

Первый год обучения		Второй год обучения		Третий год обучения		Четвертый год обучения		Пятый год обучения	
Кол-во часов в нед.	Кол-во часов в год	Кол-во часов в нед.	Кол-во часов в год	Кол-во часов в нед.	Кол-во часов в год	Кол-во часов в нед.	Кол-во часов в год	Кол-во часов в нед.	Кол-во часов в год
4 гр. +1ч подг.	144 +36ч подг.	4 гр. +1ч подг.	144 +36ч подг.	4 гр. +1ч подг.	144 +36ч подг.	4 гр. +1ч подг.	144 +36ч подг.	4 гр. +1ч подг.	144 +36ч подг.

Режим занятий: 2 групповых занятия в неделю по 2 учебных часа и 1 час в неделю по подготовке сценических номеров. Подготовка сценических номеров проходит в форме подгрупповых занятий.

Прогнозируемые результаты: подросток чувствует себя гармонично в окружающем его обществе, сформировав свои потребности, решив ряд весьма значимых для него задач: кем быть, что, как и зачем делать. Имеет навык видеть параметры общения в окружающей среде и произведения искусства. Умеет определить самую удачную из всех своих работ над ролью. Чувствует ответственность перед зрителем и искусством. Стремится к постоянному духовному совершенствованию, расширению своего культурного кругозора. Владеет предпрофессиональными элементами актерского мастерства.

Формы и методы работы с учащимися:

- Экскурсии (музеи, театры, выставки).
- Практические групповые и индивидуальные занятия.

- Театральные капустники.
- Литературные гостиные.
- Упражнения, тренинги, репетиции.
- Лекции.
- Спектакли.
- Самостоятельная работа (ведение творческих дневников, летописи группы, зачины, работа над ролью).
- Задание.
- Участие в городских, областных и международных конкурсах и фестивалях.
- Проведение внутришкольных, городских и областных мероприятий

Каждый учащийся, занимающийся по данной программе, постоянно находится в состоянии достижения цели, что позволяет педагогу, не заставляя, а направлять и координировать процесс обучения.

Программа рассчитана на детей от 11 до 18 лет.

Психолого-педагогические особенности возраста детей 11-18 лет.

МЛАДШИЙ ШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ (7-13 лет)

Ведущая деятельность – учение. Обучение в школе и учение при этом могут не совпадать. Чтобы учение стало ведущей деятельностью, оно должно быть организовано особым образом. Оно должно быть сродни игре: ведь ребенок играет потому, что ему хочется, это деятельность ради нее самой, просто так. Продукт учебной деятельности – сам человек.

Отношения со взрослыми. На поведение и развитие детей влияет стиль руководства со стороны взрослых: авторитарный, демократический или попустительский (анархический). Дети лучше чувствуют себя и успешнее развиваются в условиях демократического руководства (подробнее об этом в гл. "Подростковый возраст").

Отношения со сверстниками. Начиная с шестилетнего возраста, дети все больше проводят времени со сверстниками, причем почти всегда одного с ними пола. Усиливается конформизм, достигая своего пика к 12 годам. Популярны дети обычно хорошо адаптируются, чувствуют себя среди

сверстников комфортно и, как правило, способны к сотрудничеству.

Игра. По-прежнему много времени дети уделяют игре. В ней развиваются чувства сотрудничества и соперничества, приобретают личностный смысл такие понятия, как справедливость и несправедливость, предубеждение, равенство, лидерство, подчинение, преданность, предательство.

Игра принимает социальную окраску: дети выдумывают тайные общества, клубы, секретные карты, шифры, пароли и особые ритуалы. Роли и правила детского общества позволяют осваивать правила, принятые в обществе взрослых. Игры с друзьями в возрасте с 6 до 11 лет занимают больше всего времени.

Эмоциональное развитие. С момента, когда ребенок пошел в школу, его эмоциональное развитие больше, чем раньше, зависит от того опыта, который он приобретает вне дома.

Страхи ребенка отражают восприятие окружающего мира, рамки которого теперь расширяются. Необъяснимые и вымышленные страхи прошлых лет сменяются другими, более осознанными: уроки, уколы, природные явления, отношения между сверстниками. Страх может принимать форму тревоги или беспокойства.

Время от времени у детей школьного возраста появляется нежелание идти в школу. Симптомы (головная боль, колики в желудке, рвота, головокружение) широко известны. Это не симуляция, и в таких случаях важно как можно быстрее выяснить причину. Это может быть страх перед неудачей, боязнь критики со стороны учителей, боязнь быть отвергнутым родителями или сверстниками. В таких случаях помогает дружески-настойчивая заинтересованность родителей в посещении ребенком школы.

Кризис 13-ти лет

Это кризис социального развития, напоминающий кризис 3 лет ("Я сам"), только теперь это "Я сам" в социальном смысле.

В литературе описан как "возраст второй перерезки пуповины, "негативная фаза полового созревания". Характеризуется падением успеваемости, снижением работоспособности, дисгармоничностью во внутреннем строении

личности. Человеческое Я и мир разделены более, чем в иные периоды.

Подростковый возраст (13 – 16 лет)

Наступление подросткового возраста со всей очевидностью проявляется в резком возмужании организма, внезапном увеличении роста и развитии вторичных сексуальных признаков. У девочек этот процесс начинается приблизительно на 2 года раньше и длится в течение более короткого времени (3-4 года), чем у мальчиков (4-5 лет). Этот возраст считается периодом выраженного увеличения сексуальных желаний и сексуальной энергии, особенно у мальчиков.

С фазами биологического созревания у подростков совпадают фазы развития интересов. С одной стороны, теряется интерес к вещам, которые его интересовали раньше (презрительное отношение к детским забавам, "рассказням" и т.д.). При этом не утрачиваются ни навыки, ни сложившиеся механизмы поведения. С другой стороны, возникают новые интересы: новые книги, в основном, эротического характера, острый сексуальный интерес.

Во время смены интересов есть момент, когда кажется, что у подростка вообще отсутствует какой бы то ни было интерес. Эта разрушительная, опустошительная фаза расставания с детством и дала повод Л.Толстому назвать период "пустыней отрочества".

Позже, в начале новой фазы, у ребенка появляется множество новых интересов. Из них путем дифференциации выбирается ядро интересов. Причем вначале это происходит под знаком романтических стремлений, под конец – реалистический и практический выбор одного устойчивого интереса, связанного с основной жизненной линией, избираемой подростком.

Ведущая деятельность – интимно-личностное общение со сверстниками.

Эта деятельность является своеобразной формой воспроизведения между сверстниками тех отношений, которые существуют среди взрослых людей, формой освоения этих отношений. Отношения со сверстниками более значимы, чем со взрослыми, происходит социальное обособление подростка от своей генеалогической семьи.

Воображение и творчество подростка. Игра ребенка перерастает в

фантазию подростка. По сравнению с фантазией ребенка она более творческая. У подростка фантазия связана с новыми потребностями – с созданием идеала. Творчество выражается в форме дневников, сочинения стихов, причем стихи пишут в это время даже люди без всякой крупы поэзии. "Фантазирует отнюдь не счастливый, а только неудовлетворенный". Фантазия становится на службу эмоциональной жизни, является субъективной деятельностью, дающей личное удовлетворение.

Есть еще второе русло – объективное творчество. Оба русла соединяются, когда подросток впервые нащупывает свой жизненный план. В фантазии он предвосхищает свое будущее.

Базальная потребность возраста – понимание. Чтобы ребенок был открыт для понимания, должны быть удовлетворены предыдущие потребности.

КРИЗИС ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА

В 17 лет происходит **ценностно-смысловая саморегуляция поведения**. Если человек научится объяснять, а следовательно, регулировать свои действия, то потребность объяснить свое поведение волей-неволей приводит к подчинению этих действий новым законодательным схемам.

У молодого человека наблюдается философская интоксикация сознания, он оказывается поверженным в сомнения, раздумья, мешающие его активной деятельности позиции. Иногда состояние переходит в ценностный релятивизм (относительность всех ценностей).

Личность учащихся в процессе развития их актерских способностей.

Разобраться из чего складываются актерские способности целесообразно лишь в том случае, если актерское творчество рассматривается как осознанная потребность, а не заманчивое время препровождение. Яркий свет прожектора, аплодисменты, популярность не должны заслонять перед поклонниками театра тяжелого и кропотливого каждодневного труда актера, направленного на создание сценического образа и призванного оказать целенаправленное воздействие на зрителя. В свою очередь, жизнь сценического героя, особенности его речи, поступки, через которые постигается его характер, являются художественным вымыслом, результатом творчества драматурга.

Театр является как бы посредником, связующим звеном между автором и зрителем. Заметьте: зрителем, а не читателем. Роль читателя берет на себя театр. В современном театре таким читателем, интерпретатором является режиссер и его сподвижники-педагоги.

Актер начинает творить в строго определенных рамках, обусловленных авторским материалом и режиссерским замыслом. Искусство актера можно сравнить с искусством перевода стихов. От таланта переводчика зависит не только верное постижение смысла стихов, но и возможность получения эстетического наслаждения от неповторимости авторской индивидуальности. Точно так же пьесу, которая является произведением литературы и предназначена для чтения, актер переводит на язык театра — сценическое действие. Переводчик стихов творит в тиши своего кабинета, создав себе для этого наиболее благоприятную обстановку. По своему желанию он может отложить работу на любое удобное для него время. Актеру-студийцу приходится совершать сокровенное таинство рождения произведения театрального искусства на глазах у зрителей, строго во время, указанное в афише или во время учебной работы на занятиях. При этом зритель не столько слушает; сколько смотрит, следит за развитием действия и ожидает получения эстетического наслаждения. Следовательно, актер не просто исполнитель, он, в первую очередь, — художник. С этой точки зрения, видимо, и следует предъявлять требования к актерским способностям.

С самых первых шагов на пути овладения элементами актерского мастерства особое внимание педагога и руководителя детского театрального коллектива должно быть направлено на воспитание в человеке способности быстрой ориентации в окружающей действительности. Будущий актер должен научиться: из общего выделить главное, существенное. И затем, воспринимая это главное, уметь анализировать с целью образного выражения его актерскими средствами, то есть через действие.

Этапы реализации программы

Программа осваивается учащимися в 5 этапов, основным принципом смены и преемственности которых является принцип усложнения учебного материала. Темы учебно-тематического плана пяти лет обучения одни и те же, т. к. основная работа - создание учебных спектаклей. Меняется же по уровню сложности освоения жанрово-стилистических особенностей базовый учебный материал».

Так, *первым этапом* реализации программы, соответствующим первому полугодию, является работа над учебным спектаклем для детей, что обусловлено относительной легкостью предлагаемых обстоятельств и прозрачностью событийного ряда драматического материала, либо работа над спектаклем на основе упражнений тренинга и творческих сюрпризов. Цель этого этапа - освоение законов сквозного сценического действия и действия в обстоятельствах роли «от себя» - «я в предлагаемых обстоятельствах».

Второй этап - работа над учебным материалом, цель которого - освоение элементов внутренней и внешней характеристики при создании художественного образа роли (сказка).

Третий этап - работа над драмой. Цель - освоение природы драматического конфликта и природы чувств драмы.

Четвертый этап - работа над трагедийным материалом. Цель - освоение природы чувств трагедийного материала, ее идейно-смыслового содержания.

Пятый этап - работа над более сложным, многоплоскостным жанром (трагифарс, сатирическая комедия, и т.д.)

Ожидаемые результаты и формы их проверки

Главный результат реализации программы - выпуск нескольких спектаклей, которые планируется представить к показам на зрителей города, театральных фестивалях города, области, на всероссийском и международном уровнях. Помимо этого формой проверки результатов освоения программы являются проведение внутришкольных, городских и областных мероприятий.

Диагностическими материалами по результатам освоения программы являются:

-оценка творческой активности в репетиционном процессе;

- творческий рейтинг;
- оценка творческих показов (выступления на различных мероприятиях);
- рецензии на спектакли;
- письменные работы учащихся (работа над ролью);
- участие в создании спектаклей.

Название разделов и тем	Количество часов			Количество часов			Количество часов			Количество часов			Количество часов		
	1-ый год обучения			2-ой год обучения			3-ий год обучения			4-ый год обучения			5-ый год обучения		
	всего	теор	пр	всего	теор	пр	всего	теор	пр	всего	теор	пр	всего	теор.	пр.
Вводное занятие	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1
<i>Раздел I. Актерский тренинг</i>	35	4	31	35	4	31	35	4	31	35	4	31	35	4	31
Тренинг психотехники	8	1	7	8	1	7	8	1	7	8	1	7	8	1	7
Ансамблевый тренинг	9	1	8	9	1	8	9	1	8	9	1	8	9	1	8
Тренинг на погружение в предлагаемые обстоятельства	9	1	8	9	1	8	9	1	8	9	1	8	9	1	8
Ролевой тренинг	9	1	8	9	1	8	9	1	8	9	1	8	9	1	8
<i>Раздел II. Работа по созданию спектакля и роли</i>	60	12	48	60	12	48	60	12	48	60	12	48	60	12	48
Событийно-действенный анализ	8	8	0	8	8	0	8	8	0	8	8	0	8	8	0
Этюдно-репетиционная работа	28	1	27	28	1	27	28	1	27	28	1	27	28	1	27
Жанр и способ существования	8	2	6	8	2	6	8	2	6	8	2	6	8	2	6
Художественная форма спектакля	16	1	15	16	1	15	16	1	15	16	1	15	16	1	15
<i>Раздел III. Сценическая деятельность</i>	47	8	39	47	8	39	47	8	39	47	8	39	47	8	39
Фестивальные показы	16	4	12	16	4	12	16	4	12	16	4	12	16	4	12
Прокат и показ спектаклей	16	2	14	16	2	14	16	2	14	16	2	14	16	2	14
Подготовка и участие в творческих мероприятиях учреждения	15	2	13	15	2	13	15	2	13	15	2	13	15	2	13
<i>Раздел IV. Подготовка сценических номеров</i>	36	6	30	36	6	30	36	5	31	36	5	31	36	5	31
Итого	144	25	119	144	25	119	144	25	119	144	25	119	144	25	119
Групповые	36	6	30	36	6	30	36	5	31	36	5	31	18	5	13
Подготовка сценических номеров															

С о д е р ж а н и е :

Вводное занятие

- знакомство с группой - цикл, игр и упражнений на знакомство педагога с учащимися и учащихся друг с другом;
- инструктаж по технике безопасности и правилам поведения в помещениях школы и на занятии;
- организация учебного процесса: цели и задачи обучения, этапы обучения, организация обучения (униформа, и т.п., уточнение расписания занятий);
- цикл диагностических игр, упражнений и заданий на диагностику: уровня развития речи, уровня-развития физических данных, степени свободы и импровизационное в публичных условиях, уровня внимания и функций памяти.

На вводном занятии собираются и анализируются творческие задания на каникулы, устраивается показ творческих сюрпризов.

Раздел I. Актерский тренинг

Тема 1. Тренинг психотехники

- Тренировка устойчивости внимания. Упражнения на концентрацию внимания. Тренинг многоплоскостного внимания (переключение внимания). Внимание к партнеру и групповым действиям. Упражнения на организованность действий.
- Тренировка зрительной памяти. Развитие образной памяти. Развитие эмоциональной памяти. Совершенствование навыков запоминания текстовой информации.
- Цикл упражнений, направленных на приучение органов чувств (сенсорной системы) работать в условиях публичного творчества: акустический слух, слуховое внимание и слуховые ощущения, тактильная память и ощущения, память физических действий и ощущений, вкусовые ощущения и память. Упражнения на память физического самочувствия и настроения.
- Цикл упражнений на артистическую смелость и характерность. Упражнения на развитие образного мышления. Упражнения на активизацию ассоциативного мышления. Упражнения на развитие устойчивости и непрерывности видений. Видения и эмоциональное отношение. Связь видений

внутреннего зрения со словесной информацией (устной и письменной). Понятие «внутренний текст». Понятие «подтекст». Связь видений с внутренним текстом.

Тема 2. Ансамблевый тренинг

- Упражнения на знакомство группы, групповой настрой. Упражнения на принятие группой совместного решения и действия. Упражнения в парах, малых группах, общегрупповые упражнения.
- Групповые упражнения на внимание, композиционное мышление, импровизационное самочувствие.
- Цикл упражнений на взаимодействие с партнером. Упражнения на взаимодействие в импровизации.
- Цикл комплексных упражнений, объединяющих все направления тренинга психотехники в групповой работе.

Тема 3. Тренинг на погружение в предлагаемые обстоятельства

- Тренинг на погружение в острые физические обстоятельства («природные явления» (ливень, ураган, смерч и т. п.) или «стихии» (пожар, наводнение, лавина и т. п.), и другие обстоятельства, где присутствует острое физическое самочувствие).
- Тренинг на погружение в «драматичные» обстоятельства и события «предательство», «разрыв», «ссора» и т. п.).
- Тренинг на погружение в «радостные события», «день рождения», «первое свидание», «возвращение» и т. п.).
- Тренинг на погружение в обстоятельства места («вокзал», «магазин», «улица» и т. п.).
- Тренинг на погружение в обстоятельства времени (времена года: «зимой», «летом» и т.п.; время дня; а также той или иной эпохи).

Тема 4. Ролевой тренинг

- Тренинг действия «я в предлагаемых обстоятельствах» роли.
- Тренинг на погружение в предлагаемые обстоятельства пьесы (эпоха, страна, время года, социально-экономическое и политическое положение,

обстоятельства событийного ряда пьесы) и роли (возраст, социальное положение, особенности характера, обстоятельства личной жизни и т. д.).

- Тренинг на наблюдения к роли.
- Тренинг на ощущение внутренней и внешней характерности роли. Тренинг действия в предлагаемых обстоятельствах пьесы от лица роли.

Раздел II. Работа по созданию спектакля и роли

Тема 1. Событийно-действенный анализ

- Вскрытие опорных событий драматического произведения.
- Построение событийного ряда.
- Определение основного конфликта произведения.
- Определение сквозного действия и сверхзадачи.

Тема 2. Этюдно-репетиционная работа

- Этюды по событиям пьесы.
- Этюды и этюды-наблюдения - заявки на роли.
- Этюды на преджизнь и промежуточные события.
- Репетиционная работа по воплощению событийного ряда спектакля.

Тема 3. Жанр и способ существования

- Определение жанра драматического произведения, исследование его признаков и стилистических особенностей.
- Этюдные пробы в жанре.
- Определение жанра спектакля.
- Этюдные пробы и репетиционная работа в жанре.

Тема 4. Художественная форма спектакля

- Художественное решение пространства спектакля.
- Репетиции спектакля в декорациях.
- Роль и костюм - художественное решение внешнего вида роли.
- Сценический грим.
- Музыкальное решение и оформление спектакля (постановочные репетиции).
- Световое оформление и решение спектакля (постановочные репетиции)

- «Черновые» прогоны спектакля.
- Генеральные прогоны спектакля (на своего зрителя).

Раздел III. Сценическая деятельность

Фестивальные показы

Съемки спектаклей, репетиции и показы на театральных фестивалях.

Прокат и показ спектаклей

Восстановление и показ на зрителя уже существующих спектаклей.

Выпуск учебных работ в сценических условиях на зрителя.

Рождественские спектакли и елки.

Подготовка, участие, проведение, организация творческих мероприятий учреждения, города и области.

Проведение творческих мероприятий в группе.

Раздел IV. Подготовка сценических номеров.

Репетиции отдельных сцен из спектаклей, подготовка к участию в мероприятиях различного уровня, а также подготовка конкурсной и фестивальной программы.

Навыки, полученные в процессе обучения, реализуются учащимися в конкретной творческой работе в виде сценических номеров, концертных, конкурсных выступлений, спектаклей, которые исполняются для зрителей в течение каждого учебного года.

Итоговые занятия

Групповой праздник, спектакль. Подведение итогов этапа обучения. Подведение итогов рейтинга. Обсуждение и анализ успехов каждого учащегося. Задания на каникулы.

Методическое обеспечение

Основной прием организации учебного процесса по программе - соединение в занятиях по актерскому мастерству, репетиционный процесс в работе над спектаклями и творческими мероприятиями, что отражается на особом построении графика учебной работы.

Репетиционная работа (по разделам «Работа по созданию спектакля и роли» и «Сценическая деятельность») может иметь форму подгрупповых

индивидуальных занятий (в зависимости от учебного материала и учебных задач).

Занятия имеют форму репетиций, показов и спектаклей, а также обсуждений и мастер - классов.

Видео-материалы:

- Видеозаписи спектаклей,
- Видеозаписи художественных фильмов,
- Видеозаписи тренингов.

Аудио-материалы:

- Музыкальное сопровождение занятий,
- Музыкальное сопровождение спектаклей.

Техническое оснащение

Для реализации программы необходимо:

- сценическое пространство (помещение, имеющее сценическую площадку),
- зрительный зал, световую и звуковую рубку, гримерные комнаты;
- звуковая и световая профессиональная аппаратура;
- стулья (по количеству учащихся в группе);
- «сценический конструктор» - набор кубов и ширм;
- «одежда сцены» - система задников и кулис;
- декорации, костюмы и реквизит к спектаклям.

Используемая литература

1. Акимов Н. И. «О театре» - М., Л.: Искусство, 1978.
2. Бернс Р. «Развитие Я - концепции и воспитание» - М., 1986.
3. Гиппиус С. В. «Гимнастика чувств» - Л., М.: Искусство, 1967.
4. Горчаков Н.М.«К.С.Станиславский о работе режиссера с актером» - М: 1951.
5. Гарина О. «Посвящение в рыжие, или представление начинается». М. 1995.
6. Данилов Г. «Не убить Моцарта!» - М.: Педагогика, 1986.
7. Ершов П. М. «Влияние актерского творчества на всестороннее развитие личности школьников» //Нравственно-эстетическое воспитание школьника средствами театрального искусства - М. АПН СССР, 1984.
8. Захава Б.Е., Мастерство актера и режиссера. М., 1978.
9. Кох И. Э. «Основы сценического движения» - М., 1970.
10. Комякова Г. В. «Слово в драматическом театре» - М., 1974.
11. Копылова Е.Е., Качалов Ю.М. Основы актерского мастерства по методике З.Я. Корогодского. / Я вхожу в мир искусств 1(125) 2008
12. Мелибруда Е. «Я- ты- мы: психологические возможности улучшения общения» М., 1986.
13. Мирясова В. И. «Играем в театр». Гном-пресс М. 1999.
14. Родари Дж. «Грамматика фантазии: введение в искусство придумывания истории» - М.: Прогресс, 1978.
15. Савкова З. В. «Как сделать голос сценическим» - М., 1986.
16. Самоукина. «Игры в школе и дома», «Новая школа», М., 1995.
17. Станиславский К. С. «Моя жизнь в искусстве» - 1 т.«Работа актера над ролью» Собр. Соч. в 8 т. - М. Искусство, 1954 - 1961.
18. Топорков В. О. «О технике актера»: - 2-е изд. М.: ВТО, 1959.
19. Франкл «Человек в поисках смысла» - М., 1990.
20. Барро Ж-Л. Воспоминания для будущего. — М.: Искусство,1979
21. Беспрозванный Л. Упражнения для души. — М.: ГДНР, 1993

22. Буров А.Г. Учебно-воспитательная работа в самодеятельном театре.-М.:ВНМЦ,
23. Гиппиус СВ. Гимнастика чувств. — М.-Л., 1967
24. Ершов П.М. Режиссура как практическая психология. М.,1972
25. Ершов П.М. Технология актерского искусства. 2-е изд. — М.1992
26. Ершова Л., Букатов В. Актерская грамота - подросткам. -"Ивантеевка, 1994.
27. Кедров М.Н. Статьи, речи, беседы, заметки.— М.: ВТО, 1978
28. Корогодский З.Я. Первый год. Начало. — М.: Сов. Россия, 1971.
29. Корогодский З.Я. Первый год. Продолжение. — М.: Сов. Россия,1972.
30. Немирович-Данченко В.И. О творчестве актера. — М., 1984
31. Станиславский К.С. Работа актера над собой. Собр. соч., т.2 —IV, 1954
32. Театр во времени и пространстве. М. Театр – артист – режиссёр. 2003 г.
33. Театр: практические занятия в детском театральном коллективе. Репертуарно-методическая библиотечка “Я вхожу в мир искусства”. ВЦХТ, М. № 6 – 2001 г., - 138 стр.
34. Топорков В.О. О технике актера. 2-е изд. -М.: ВТО, 1959
35. Чехов М. литературное наследие в двух томах – М. : Искусство, 1995

Рекомендуемая литература для учащихся

1. Авров Д. Н. «Спектакль и зритель» - М., Просвещение, 1985.
2. Буров А. Т. «Сверхзадача» - Сов. Россия, М76, 1981.
3. Ершов П. М.«Технология актерского искусства» Соч. в 3 т. М.:РОУ,1992 т.1.
4. Сац Н. И. «На пути к прекрасному» - М. , 1986.
5. Сидорина И. К., Корбина М. Ю. «От упражнения к спектаклю» - М., 1971.
6. Станиславский К.С. «Этика» (собр.соч. т.3) М.,1956г
7. Афанасьев С.П. Коморин С.В. Триста творческих конкурсов-М.1997

8. Бесова М.А. Познавательные игры для детей от 6 до 10 лет. Яр: «Академия развития», 1997.
9. Гиппиус СВ. Гимнастика чувств. — М.-Л., 1967
10. Немирович-Данченко В.И. О творчестве актера. — М., 1984
11. Станиславский К.С. Работа актера над собой. Собр. соч., т.2 —IVІ, 1954
12. Станиславский К. С. Собрание сочинений в 8 томах. — М., Искусство, 1954-1961г.г.
13. Театр, где играют дети./ Под ред.А.Б.Никитиной. — М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2001.
14. Театрализованные ярмарочные гуляния для детей.- М.: Гуманит.изд. центр ВЛАДОС, 2004.
15. Театрализованные игры в школе. Колчеев Ю.В., Колчеева Н.М.-М.: Школьная пресса, 2003.
16. Хочу на сцену!/Автор-сост. Л.Б. Белянская.-Д.: Сталкер,1997.-448с.
17. Яхонтов В. «Театр одного актёра».- М., Искусство, 1958
18. Немирович-Данченко В.И. О творчестве актера. — М., 1984
19. Станиславский К.С. Работа актера над собой. Собр. соч., т.2 —IVІ, 1954
20. Театр во времени и пространстве. М. Театр — артист — режиссёр. 2003 г.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Методический материал

Упражнения и этюды тренинга

«ПОВТОРИ МОЕ ИМЯ» («РИТМ-ПРЕЗЕНТАЦИЯ»)

Это упражнение является хорошим продолжением предыдущего. Участники стоят в круге (педагог среди них). Педагог предлагает участникам одновременно, то есть хором называть по очереди имена всех присутствующих по часовой стрелке, начиная с педагога. Здесь важно, чтобы все называли того или иного человека именно так, как он сам себя назвал в предыдущем упражнении (Дима, а не Дмитрий, например), т.к. от того, как человек сам себя представил всем, зависит то, как он хочет, чтобы его называли в этой группе.

Вариант 1. То же, что и прежде, только хоровое произнесение каждого имени отбивается ритмически двумя хлопками в ладоши. Это ритмическое привнесение очень хорошо организует начало упражнения (2 начальных хлопка исполняют роль затакта, собирая внимание) и весь его ход, не давая хоровому звучанию «расползаться». Вариант 2. Сохраняя предыдущие условия, участникам предлагается так назвать имена друг друга, чтобы они чем-то запомнились, или нужно не просто назвать имя, а «представить», «презентовать» человека, при этом можно использовать соответствующие жесты. При ритмической организации этого варианта упражнения возникает нечто вроде забавного танца. При повторных кругах проведения этого варианта упражнения рекомендуется менять направление движения (до этого называние имен шло по часовой стрелке, теперь же - против), начинать не с педагога, а с какого-нибудь другого участника и через какой-то промежуток времени менять положение в круге, чтобы последовательность имен не «ложились на язык», т.е. не запоминалась механически. Также при повторных проведениях (2-й, 3-й круг и т. д.) нельзя повторять использованные ранее жесты, что провоцирует учащихся мгновенно реагировать и придумывать новые варианты.

Далее учащиеся также хором называют имя, но только тот человек, чье имя

называется, молчит, не подсказывая остальным, как его зовут, он только использует жесты, все должны вспомнить и озвучить его имя.

Вариант 3. Упражнение выполняется в двух командах. Одна команда становится в линию, вторая - сидит напротив и наблюдает, запоминая. Первый человек первой команды называет свое имя и отбегает в конец линии. Вторым человек тоже называет имя и отбегает в конец линии и т.д. Когда вся линия пройдена, второй команде, которая наблюдала, нужно хором через два промежуточных хлопка назвать по очереди имена всех участников из первой команды. Потом команды меняются местами.

Вариант 4. «Баранья голова». Упражнение выполняется либо в полукруге, либо в круге, либо в линии. Первый человек называет свое имя, второй - повторяет имя первого и называет свое, третий повторяет имя первого, второго и называет свое и т. д. Человек, который забыл имя произносит «Баранья голова». Следующий за ним человек включает его в общее перечисление как «Баранья голова». Затем упражнение можно выполнять с закрытыми глазами - чтобы соотносить имя с внешним видом человека.

Перечисленные выше варианты упражнений с называнием имен можно также применять для более детального знакомства и узнать фамилии, отчества, возраст друг друга, жизненные интересы и т. д.

«КАРТА»

Упражнение хорошо выполнять на улице или в достаточно просторном помещении. Для наглядности хорошо при себе иметь подробную карту города (района). Участникам предлагается представить определенную территорию (класс, ограниченную площадку) в качестве карты той или иной местности, например, района города. Определенным знаком (стулом, кубиком, флажком, мячиком и т. п.) отметить место, где все сейчас находятся, затем на счет педагога (начинать лучше с 15-20) всем нужно встать на то место на карте, где они живут. Упражнение хорошо развивает способность к ориентированию, пространственному мышлению и чувство композиции. Затем всем предлагается запомнить места, где живут все, затем закрыть глаза и по команде педагога с закрытыми глазами «прийти к нему в гости», не сбивая с

ног и не ударяя друг друга, для чего упражнение рекомендуется выполнять в медленном темпе.

«что ОБЩЕГО?» (групповые скульптуры)

Участники делятся на малые группы (по 3-4 человека в каждой в зависимости от общего количества детей в группе). В каждой малой группе участникам нужно в течение 5-8 минут рассказать о себе и найти нечто, объединяющее всех в этой группе, после чего это нужно воплотить в застывшей позе или «скульптуре». Всем остальным участникам коллектива нужно отгадать, что объединяет членов той или иной группы. Упражнение можно выполнять во многих вариантах, меняя составы групп и темы для «скульптур»: «что мы любим», «что ненавидим» и т. д.

«ПРЕЗЕНТАЦИЯ ПАРТНЕРА» (парный или групповой рассказ))

Упражнение выполняется в парах или малых группах как в предыдущем упражнении. Паре (группе) дается небольшое количество времени (5-8 минут), в течение которого любым способом нужно узнать о друг друге как можно больше. После чего партнерам нужно представить «презентацию» друг друга в любой творческой форме.

«РУЧЕЕК»

Упражнение основано на русской народной игре «Ручеек»: участники становятся парами друг за другом, соединяя руки над головами, один - ведущий, который стоит впереди всей группы. Ведущий называет свое имя, пробирается через «ручеек», выбирая себе партнера, с которым и становится в конец «ручейка». Человек, который остался один идет вперед, также называет свое имя, пробирается через ручеек и т. д. Нужно выполнить это упражнение так, чтобы не повторялись ведущие. Одновременно с этим всем нужно запоминать последовательность названных имен. Когда полный круг закончен, нужно повторить в точности его последовательность, но на этот раз называя хором имена всех ведущих. Следующим этапом является «ручеек» с называнием имен и фамилий, далее возраста и т. п.

«КОМПАС»

Участники стоят в круге. Один - ведущий - в центре круга. Все «волной» по

кругу называют свои имена. Ведущему нужно запомнить имена и кто где стоит. После этого ведущий закрывает глаза и вытягивает руки вперед в виде стрелки компаса. Педагог называет имя человека, на которого нужно указать ведущему. Он с закрытыми глазами показывает. Более сложный вариант упражнения - ведущего предварительно раскручивают. Это развивает чувство ориентации в пространстве.

«НРАВИТСЯ ЛИ ТЕБЕ ТВОЙ СОСЕД?»

Упражнение-игра выполняется в круге, сидя на стульях. Один - ведущий - стоит без стула в центре круга. Он подходит к любому из участников с вопросом «Нравятся ли тебе твои соседи?» Участник может ответить «нет», тогда ведущий подходит к следующему, пока кто-нибудь не скажет «да». Тогда ведущий задает следующий вопрос: «А какие именно». Участник отвечает то, что хочет узнать от окружающих, например, о схожих интересах: «Только те, кто любит слушать музыку». Тогда все те, кто любит слушать музыку должны тотчас же поменяться местами, ведущий же должен успеть на свободное место.

«ТАНЕЦ ИМЁН»

Участники стоят в круге. Первый называет свое имя и одновременно с этим делает любое физическое действие или танцевальное движение. Второй повторяет движение и имя первого, называет свое имя со своим движением. Третий - повторяет имя и движение первого, второго и называет свое и т. д. Таким образом - пройти весь круг. Потом одновременно всей группой повторить имена и движения всех по очереди. После - повторить только движения, не называя имён. После можно положить эти движения на музыку. Затем можно организовать таким образом новый круг, новые движения с новой целью знакомства, чтобы узнать, к примеру, фамилию друг друга или как зовут всех мам и т. д. Таким образом, в результате помимо знакомства у группы возникнет свой оригинальный танец.

«ДОБРОЕ УТРО»

Говорить друг другу «Доброе утро» или «Здравствуйте» - в этом заключено всё упражнение. Актеры, пришедшие на занятие заниматься тренингом, еще

не готовы к нему. Им нужно время, чтобы погрузиться в атмосферу и настроиться друг на друга. Участникам тренинга предлагается ходить по комнате в хаотическом движении, ничего не играть, не суетиться, просто ходить, видеть друг друга и общаться глазами - только не разговаривать! Почувствовать себя в команде. Это еще не театр, но уже команда. Доброе утро!

Все распределяются по всему пространству помещения (тренировочной площадки). Не нужно себе ставить никакой цели во время хождения и придумывать обстоятельств - просто ходить, общаясь. Можно даже не заметить, как начался урок. Не нужно смотреть на часы и отмечать, сколько прошло времени.

Вот видите, мы вместе создали одну огромную молекулу, которая не существовала никогда раньше. Команда стала крепче. Попробуйте запечатлеть в памяти сегодняшний день и чем он знаменателен, как будто происходит что-то непредвиденное и вы неожиданно встречаете кого-то. Всем, кто бы ни появился здесь в следующую минуту, мы дарим «Доброе утро» и свое приветствие. И неважно, какое сейчас время дня - утро, день, вечер или ночь - нужно всегда говорить «Доброе утро» - это своеобразный ритуал.

И ни одно приветствие не похоже на другое. Они будут разными, так как идут из глубины души. Это происходит так же, как в жизни. Новый день несет новые события, эмоции и впечатления. Мы встречаем своих друзей и коллег, которые приходят тоже с впечатлениями нового, сегодняшнего дня - и встреча с ними тоже будет иной, чем в прошлый раз.

«ВСТРЕЧА»

Ходить по площадке в хаотическом движении. Когда вы встречаетесь с кем-то, то нужно:

сказать друг другу «доброе утро»

представить себя партнеру

пожать друг другу руки

кивнуть

обняться

дать пощечину (в шутку)

поцеловаться. Комбинировать разные виды приветствий. Найти свой собственный способ поприветствовать партнера. Пример. Когда человек встречает нового партнера, именно от встречи с ним, от его настроения и поведения рождается тот или иной способ приветствия.

«ХАОС»

Распределиться по площадке на расстоянии друг от друга приблизительно 1,5-2 метра. После этого можно увеличить, а затем уменьшить расстояние друг от друга.

Начать бегать по площадке. Тщательно следить за тем, чтобы расстояние между участниками, всегда оставалось одинаковым (одновременно уменьшаясь и увеличиваясь.) Не сталкиваться. Бежать быстрее. Уменьшать и увеличивать расстояние. Благодаря этому движение станет неровным и непредсказуемым. Отсутствие какого-либо порядка. Но посмотрите на лица друг друга: такие собранные, сконцентрированные, внимательные. Все, не имеющие значения мысли, ушли прочь. Все видят и слышат абсолютно всё - а как еще может человек выжить при наступлении хаоса?

Когда движение организовано, нужно обратить его совершенно в другую сторону: люди начинают двигаться, подобно сплавляющемуся по реке лесу (бревнам), и очень важно следовать течению. Это поведение, подобное поведению животных в стае или стаде, основано на элементарных фундаментальных примитивных рефлексах - инстинкте самосохранения. Человек не нуждается в мыслях, человеку не нужно быть внимательным, он просто делает то, что делают все остальные, подчиняясь коллективному движению. Как может человек творить, маршируя в колонне? Но как только нарушается порядок, и человек отваживается встретить хаос, лица оживают. Хаос пробуждает скрытые человеческие инстинкты - инстинкты достижения внутренней гармонии. Именно тогда человек вспоминает о красоте мира, и он вынужден действовать иначе, фантазировать и творить. Хаос ведет человека к тому, чтобы стать Творцом.

Упражнение можно варьировать, создавая новые условия. Например, можно на площадке разбросать теннисные мячики, а участники получают задание бегать, не задевая их. Или заменить мячи горящими свечами. Горящие свечи, огромные тени, хаотично бегающие в молчании люди. Театр.

Игровые упражнения для развития психофизической активности

Любое занятие актерского тренинга хорошо начинать с мышечной разминки.

Упражнения, приведенные ниже, с одной стороны, хорошо прогревают мышцы, мобилизуют физический аппарат, избавляют от излишнего мышечного напряжения, с другой, дают хороший эмоциональный запал к последующему ходу занятия.

«МОЙ МЯЧ - ВАША ГОЛОВА»

У ведущего в руке - мяч. Учащиеся стоят напротив в положении «Стайка». Ведущий предлагает учащимся представить, что мяч в его руках - это их голова. Ведущий начинает медленно двигать мячом, учащиеся - соответственно головами. Таким образом комбинируется упражнение на внимание и мышечная разминка шеи. Движения мяча, диктующие повороты и наклоны головы должны быть медленными, чтобы не повредить мышцы и позвоночник. Постепенно можно вносить разные темпы и амплитуды в упражнение, например, резко опустить мяч до уровня пола - учащиеся должны также опустить голову на уровень пола и т. п.

Вариант. У ведущего в руках два мяча - один большой, символизирующий голову, второй - маленький, символизирующий, например, правую стопу. По аналогии с вышеприведенным упражнением ведущий начинает двигать то одним, то другим мячом. Учащиеся должны успевать переключать внимание. Затем ведущий начинает двигать двумя мячами одновременно. Этот вариант упражнения, кроме всего, хорошо диагностирует и развивает координацию движений.

«РАССТИРАНИЕ»

Ведущий предлагает учащимся представить, что они находятся на северном полюсе, либо зимой на остановке автобуса - все очень замерзли. По команде ведущего (по хлопку) нужно начать активно растирать уши, чтобы их согреть

и чтобы они стали бардовыми. После переключиться на растирание ладоней (сюда также можно подключить похлопывание ладоней друг о друга в разных ритмах и амплитудах). После - растереть предплечья, полностью руки, плечи, грудную клетку, живот. Затем выстроиться в круг - в затылок друг за другом и активно растереть спину впереди стоящему. После опять разойтись и начать растирать бедра, ягодицы и заднюю часть бедра, затем - лодыжки. Это упражнение очень хорошо разогревает и усиливает кровообращение.

«БАТУТ»

Участникам, стоящим в круге, предлагается представить, что все находятся на огромном батуте. Всем нужно начать прыгать (хорошо при этом использовать ритмичную заводную музыку). Прыжки должны быть разными. (На более позднем этапе можно предложить использовать прыжки на корточках). После можно предложить в прыжках поменяться местами в круге, предварительно связавшись глазами с партнером. Важно в упражнении следить за ритмичностью дыхания. Можно также использовать фонационный выдох (на [Ф] или [С]). Педагог может задавать характер прыжков: например, мелкие и быстрые или большие и высокие, или пятками доставая ягодицы, или колени вверх, или прыжки на корточках. Каждая пара может (согласно контакту через глаза) устанавливать сама свой характер прыжков.

«СПИРАЛЬ»

Участникам предлагается воссоздать спиралевидные вращения своего тела. Нужно начать с параллельных полу вращений головы, которые переходят во вращения грудной клетки (при неподвижных бедрах), которые переходят во вращения бедер (при неподвижной грудной клетке и прямых коленях), которые переходят во вращения колен, и затем - вращения колен вместе со стопами (поднятием на носочки). Выполнить «обратную спираль» - снизу вверх с вращениями в другом направлении.

«ГАЗЕТА» (СЖАТЬ СЕБЯ)

Встать, ноги широко, руки вытянуты в стороны и наверх. Представить, что вы - разглаженный лист газеты, причем мышцы лица также растянуты «во всех направлениях», рот открыт. Теперь представить, что эту газету кто-то

начинает медленно сминать в маленький шарик: от пальцев рук нужно начать медленное скручивающее движение. Крайнее положение, в которое нужно прийти - сидя на корточках, обхватить колени. По команде педагога - газету начинают разворачивать и разглаживать до исходного положения. Повторить скручивание и растягивание 5 раз.

«ПРОБИТЬ ПОТОЛОК»

Из положения «газетного шарика» (см. предыдущее упражнение) по команде педагога нужно выпрыгнуть как можно выше вверх, поднимая руки к потолку с активным выдохом на беззвучный [ХУ], затем - обратно сжаться в шарик. Выдох должен быть активным настолько, чтобы возникло желание пробить этим выдохом потолок. В ходе выполнения упражнения нужно следить за тем, чтобы прыжок вверх выполнялся всей группой синхронно. После можно предложить выпрыгивать вверх с озвученным [ХО]. Следует добиваться ровного хорового звучания.

«СДВИНУТЬ ВООБРАЖАЕМУЮ СТЕНУ»

Участникам предлагается подойти к стене и по команде педагога попробовать ее сдвинуть, одновременно следя за тем, какие мышцы участвуют в этом действии и как организован процесс дыхания. Затем нужно отойти от настоящей стены и сдвинуть стену воображаемую. Сдвигать можно с помощью упора на обе руки, с большим усилием одной из рук, с помощью плеч, спиной, ногой и разными другими способами. Важно здесь не зажимать дыхание и не сдерживать голосовой поток.

Вариант 1. Положить руки на воображаемую плоскую поверхность, которая находится на уровне груди, давить ее вниз.

Вариант 2. Положить руки тыльной стороной ладони на пол. Представить, что на ладонях лежит тяжелая плоская поверхность, которую нужно поднять. Этот вариант упражнения можно выполнять, как индивидуально, так в парах и группах. В таком случае присутствует также элемент взаимодействия.

Вариант 3. Представить, что вы держите кубический предмет на уровне груди (ладони находятся параллельно друг другу). Нужно сжать этот предмет до плоского состояния.

Вариант 4. Положить ладони на воображаемый потолок. Представить, что потолок начинает опускаться - нужно попытаться препятствовать этому. Но потолок не поддается, он опускается всё ниже и ниже. Нужно постепенно опускаться на пол, продолжая сопротивляться давлению потолка. Лечь на спину, поднять ноги и пытаться удержать потолок ногами. Затем - удерживать потолок и руками и ногами (которые должны находиться на одном уровне). По хлопку педагога - потолок перестал давить - полное расслабление мышц.

Вариант 5. Упражнение выполняется в двух группах, которые стоят в линию одна напротив другой. Представить, что между командами находится воображаемая стена на колесиках. По команде педагога одна группа начинает давить на стену, пытаясь ее сдвинуть с исходной точки, другая группа оказывает сопротивление. По следующей команде педагога - поменяться ролями.

«ЦЕПЬ»

Упражнение выполняется в парах. Причем желательно, чтобы партнеры были приблизительно одного роста. Парам предлагается поднять согнутые в локтях руки на уровень груди и представить, что между ними находится железная цепь, которую по команде педагога нужно разорвать.

В упражнении очень важно взаимодействие. Не сдерживать дыхание и голосовой поток. Затем представить, что цепь находится на уровне шеи (обвивает шею). Также нужно ее разорвать, используя мышцы шеи. Цепь находится на уровне грудной клетки. На уровне талии. На уровне бедер. Обвивает одно колено. \ Упражнение помимо мышечной активности и взаимодействия хорошо развивает мышечный контроль и мышечное осознание.

«ТЯСКА»

Представить, что вы стоите в старом трамвае, который пересекает плохие рельсы. От пяток начать трястись мелкой тряской, постепенно увеличивая амплитуду движений.

Вариант 1. «Индейцы». Учащиеся стоят в круге. Им предлагается представить, что они индейцы, находящиеся у ритуального костра и выполняющие ритуал

поклонения богу огня. Носки прикреплены к полу. Начать тряску (но не одновременно двумя пятками, как в предыдущем варианте, а поочередно). Начать с мелкой тряски, постепенно трясущимися движениями наполняется всё тело, руки постепенно поднимаются вверх. То же выполнить в обратном порядке - от большой амплитуды к мелкой тряске. То же можно выполнять со звуком - на мелкой тряске - закрытый [М], на большой амплитуде при поднятых руках - открыть звук на [А]. То же можно выполнять с медленным продвижением вперед («к огню») на увеличении амплитуды тряски и звучания и назад на ослаблении звучания и уменьшении амплитуды.

Вариант 2. «Электрический ток». Цель упражнения - последовательное освобождение групп мышц от напряжения. Участники стоят «стайкой». Руки опущены. В пальцах рук начинаются вибрации, как будто бьет электрическим током. Вибрации распространяются на всю кисть. Через минуту они захватят руку до локтя, далее - с тем же интервалом - плечи, верхнюю половину тела, наконец, все тело «бьет электрическим током». Общая длительность упражнения 6 минут: по минуте на каждую добавившуюся группу мышц. То же - в обратном направлении.

«ТЯНУТЬ РЕЗИНУ»

Встать прямо, ноги на ширине плеч. Поднять руки вверх. Взять в руки воображаемую резиновую планку, которую на счет нужно тянуть вниз (тянуть только руками, не наклоняя корпус вниз): на четыре счета тянуть, на 5-й - резко отпустить, выбрасывая руки вверх. Упражнение можно выполнять под счет педагога, а можно считать самим.

Вариант 1. Поднять правую руку вверх, взять воображаемую планку, тянуть ее вниз в диагональ (до положения тела «сидя на корточках») на счет 8; на 9-ый - отпустить резинку, выбрасывая тело вверх. Повторить то же с другой рукой.

Вариант 2. Наклонить корпус вперед и вытянуть руки, взять воображаемую планку и тянуть ее на себя (счет 4/5)

Вариант 3. Встать прямо, ноги чуть шире ширины плеч, повернуться вправо и наклонить корпус, правой рукой взять воображаемую планку и тянуть ее влево на 4, на 5-й - отпустить, выбрасывая руку и корпус

вправо (стопы неподвижны).

Повторить то же с другой рукой.

Вариант 4. Встать прямо. Поднять и отвести влево левое колено (вес тела на правой ноге), удерживать баланс. Представить, что к левому колену прикреплена резинка, которую на счет 4 тянут вперед (к центру), на 5-й - отпускают, колено по инерции отлетает назад влево. Повторить то же с другой ногой.

«КУЛАК»

Вариант 1. По команде педагога нужно правую ладонь собрать в кулак и напрячь всю правую половину тела, сохраняя левую половину тела абсолютно свободной. По следующей команде - расслабить тело (не падать и не наклоняться!) Следующая команда - левый кулак и напряжение в левой половине тела. Чередовать таким образом напряжение/расслабление тела. На более позднем этапе можно чередовать напряжение в половинах тела без промежуточного расслабления, затем - полное расслабление с падением на пол. В этом упражнении важно, чтобы педагог контролировал, насколько напряжена или расслаблена та или иная половина тела. Торопиться не стоит. Важнее добиться качество напряжения/расслабления.

Вариант 2. То же упражнение выполняется в положении «лежа на полу».

«НИТКА» (упражнение для освобождения позвоночника)

Во время выполнения этого упражнения внимание концентрируется на внутренних ощущениях. Участники садятся на корточки, обхватывают колени руками, голова прячется в колени. Вы - клубок ниток, вас разматывают, кто-то тянет за нить и заставляет кувыряться вперед, назад и в стороны с разной скоростью. Клубок становится всё меньше и меньше (перекаты и кувырки должны продолжаться не менее 3-х минут), пока не разматывается в нить: участники лежат на спине. Представить, что ваша нить состоит из двух волокон (правая половина тела - одно волокно, левая - другое). Кто-то дергает за волокна в противоположном направлении, туда и обратно. Импульс движения задают ступни ног, колени прямые, носки ступней на себя. Две половинки тела сдвигаются относительно друг друга в течение 3-5 минут.

«ВЕЛОСИПЕД»

Встать прямо, стопы параллельно друг другу, наклониться вперед так, чтобы спина оказалась в положении параллельно полу, положить руки на руль воображаемого спортивного велосипеда. Согнуть правое колено и отвести его в сторону, одновременно качнув бедра также вправо, а грудную клетку - влево, оставляя локти в статичном положении. Затем то же с левым коленом. Таким образом имитировать езду на велосипеде, не выпрямляя спины. Постепенно увеличивать скорость. После можно начать двигаться в пространстве в том же положении. Желательно использовать веселую ритмичную музыку в упражнении. Упражнение хорошо разогревает и растягивает мышцы спины и ног.

«МАРИОНЕТКИ»

Участники стоят стайкой. Представить, что вы - куклы-марионетки. Падать на пол не надо. Расслабить только голову, плечи и руки. По хлопку педагога - вас кто-то дергает за ниточку, привязанную к правой кисти. Следующий хлопок - ниточку отпускают, рука «падает» вниз. Следующий хлопок - левая кисть. И т. д. - за разные точки: локти, плечи, голова, колени, стопы. Важно следить за точным напряжением/расслаблением нужной группы мышц. Когда упражнение освоено на этом этапе, можно придумать целую цепочку движений марионетки, чтобы, например, заставить ее ходить (о последовательности действий перед выполнением упражнения педагог с учащимися договаривается заранее, далее следуют только хлопки-команды, которые задают импульс движениям). Когда упражнение освоено и на этом этапе, можно предоставить «права кукловода» самим ученикам - импульс к движениям диктует только их воображение. Важно, чтобы игра не привела к изображению задания, и точно выполнялись требования напряжения-расслабления.

«ДВИЖЕНИЕ ПО ИМПУЛЬСУ»

Упражнение по форме напоминает предыдущее, только меняется направление движений.

Вариант 1. Участники стоят стайкой. Представить, что ко лбу привязана нить или прикреплена струна. По хлопку педагога кто-то резко (но не сильно) дергает за эту нить, что приводит к резкому и короткому движению, которое исходит точно ото лба. В следующий момент нить привязана к другой точке - правому плечу. Хлопок - кто-то дернул вперед - короткое резкое движение вперед от плеча. Таким образом осуществляется цепь последовательных движений от импульса вперед по следующим точкам: лоб, правое плечо, левое плечо, грудная клетка, солнечное сплетение, низ живота, правое плечо, левое плечо, правое колено, левое колено, правая стопа, левая стопа. После - та же комбинация, только в направлении назад.

Вариант 2. Взять теннисный мяч. Поместить его на уровне лба и откинуть лбом мяч четко вперед (следить за точностью направления полета). Повторить то же от разных точек: плеча, бедра, колена и т. д. После - изменить направление полета - отбивать не вперед, а, например, в диагональ или в сторону. Выполняя упражнение, следует следить за мышечными усилиями и фиксировать внимание на том моменте, когда рождается импульс движения (удар). После - выполнить предыдущие задания с воображаемым мячом.

Упражнение хорошо развивает точность физического действия и мышечный контроль.

Вариант 3. Участники движутся в пространстве (можно под музыку) согласно импульсу от той или иной точки тела (движение непрерывное, важно поймать импульс - точку, от которой исходит движение). По хлопку педагога или произвольно меняется направление движения - импульсы.

«ЗАМРИ!»

Участники - в стайке. По команде педагога они начинают двигаться в броуновском движении. (Можно использовать шкалу темпов движения - см. раздел «Темпо-ритмические упражнения»). По хлопку - нужно «бросить тело» в какое-нибудь «крайнее» положение, например, руки предельно растянуты в стороны, голова поднята вверх, ноги - широко. Придумывать позу не надо. Важно отпустить тело, чтобы оно само приняло то или иное положение. Замереть и предельно напрячь все мышцы. Следующий хлопок - продолжить

движение. Следующий хлопок - бросить тело. Не повторять предыдущую позу, и если предыдущее положение было стоя, то сейчас оно должно быть на полу - каждое следующее положение должно быть «крайним» или «предельным». Хлопок - продолжить движение. По ходу выполнения упражнения нужно запоминать последовательность поз. По команде педагога нужно подряд (на каждый хлопок) повторить в обратном порядке все позы. Упражнение хорошо развивает мышечное внимание и память.

«ЗАМЕДЛЕННОЕ ДВИЖЕНИЕ»

Участники стоят в линии. Педагогом на середине учебной площадки определяется первая граница и в конце площадки - вторая. По команде ученики начинают двигаться по направлению к заданной линии (просто идти, ничего не играть). Дойдя до первой линии, движение начинает постепенно замедляться («замедленная съемка») так, чтобы ко второй линии достичь практически нулевого темпа движения. То же - в обратном порядке - от второй границы, от нулевого темпа замедленного движения через центральную линию нужно достичь нормального темпа движения. То же можно делать с бегом и любыми действиями рук. Важно при замедлении действия не напрягать излишние мышечные группы, а просто замедлять движения. С бегом сложнее, так как при замедлении нельзя переходить на ходьбу, а замедлить именно действие бега. То же упражнение можно выполнять и в противоположном направлении - в ускорении.

«ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ»

Упражнение выполняется в круге со стульями. Участникам предлагается представить, что все находятся в тренажерном зале, для чего, используя стул, нужно придумать себе какой-нибудь тренажер. По команде педагога нужно начать выполнять тренировочные упражнения на тренажере, одновременно внимательно наблюдая за действиями партнера справа. По команде педагога нужно перейти на тренажер партнера справа и начать выполнять его упражнения на его тренажере, также наблюдая за правым соседом. По команде педагога - снова смена. Таким образом, нужно пройти весь круг, оказаться снова на своем тренажере и понять, насколько он

«трансформировался» во время хода упражнения. Если изменений нет или они незначительные, это свидетельствует о хорошо развитом групповом внимании. Если в процессе упражнения внимание сильно разлажено, рекомендуется его выполнять под счет.

«КАМНИ» (упражнения на баланс)

Вариант 1. Участники стоят в произвольной композиции на учебной площадке. Представить, что перед каждым участником стоит большой воображаемый камень. Нужно попробовать сдвинуть этот камень, упираясь в него обеими руками и одной ногой. Держать баланс! Не сдерживать дыхания. Не быть «немыми» - если нужно вовлекать звук. Затем поменять опорную ногу. Затем опять поменять опорную ногу и попытаться сдвинуть воображаемый камень, упираясь в него правым плечом, левой рукой и левой стопой. Затем поменять опорное положение. Вариант 2. Исходное положение - баланс на одной ноге. Взять воображаемый камень, сделать замах и по сигналу бросить его как можно дальше. После броска зафиксировать позицию тела на опорной ноге. Замах делать с максимальной амплитудой, бросок делать активно, видеть точку, в которую попадает камень, не нарушать ритма дыхания. Вариант 3. Участники стоят в парах, взявшись за руки. Пары образуют колонну. Представить, что все стоят на камнях посередине бурной реки. По сигналу нужно одновременно начать прыгать с камня на камень, продвигаясь к воображаемому берегу. Причем, каждая следующая пара должна прыгнуть точно на камни предыдущей пары. Затем выполнить то же самое, только стоя на полупальцах. После этого встать в круг на правую ногу и взяться за руки. Также представить, что все стоят на камнях. По команде - всем одновременно прыгнуть вправо - точно на камень соседа. Держать баланс. Выполнить несколько прыжков, затем поменять опорную ногу и прыгать влево. После этого сделать то же самое, только стоя на полупальцах.

«Бревно» (упражнение на баланс)

Участники стоят в парах лицом друг другу на расстоянии большого шага. Стопы на одной линии на расстоянии шага одна от другой. Представьте, что вы стоите на бревне. Задача - вывести партнера из равновесия, чтобы,

освободив себе путь, продолжить путь по бревну. Важно «обыграть» партнера деликатно, сделав это за счет ловкости, а не силы. Вариант 1. Участники в парах стоят на воображаемом бревне (стопы на одной линии). Задача - поменяться местами и не упасть с бревна (остаться на одной линии). Желательно, найти несколько способов (синхронный поворот, держась за руки, один переступает через другого, один переносит второго, один проползает у второго между ног, через синхронный прыжок).

Вариант 2. Участники стоят в две колонны (затылок в затылок) напротив друг друга на одной линии. Задача для двух команд - поменяться местами. Затем это же задание нужно выполнить за ограниченное время (счет педагога) или, если это позволяет количественный состав группы, выполнить задание в двух командах - кто быстрее.

«Камень, бревно, собака»

Участники стоят напротив педагога стайкой, в свободном положении, чтобы всем было хорошо видно педагога. По команде педагога участники начинают бежать на месте. Педагог может регулировать скорость бега, показывая рукой «выше/ниже», что означает «быстрее/медленнее». Согласно следующим командам педагога учащиеся выполняют определенные действия:

- «камень слева!» - отклониться вправо
- «камень справа!» - отклониться влево
- «камень сверху!» - пригнуться или присесть
- «бревно!» - подпрыгнуть на месте
- «собака!» - повернуться назад и гавкнуть.

Начать со средней скорости, затем увеличить скорость, к концу выполнения упражнения - снова замедлить.

«Танец бабочки» (маховые комбинации)

Упражнение хорошо выполнять под ритмичную музыку. Участники стоят либо стайкой, либо в круге. Ноги чуть шире ширины плеч, руки в стороны. Начать ритмично сгибать колени (слегка). Руки, слегка согнутые в локтях, пересекаются на уровне груди и снова разводятся в стороны. Затем сделать два ритмичных прыжка вправо (продолжать махать руками), в исходное

положение, затем - два прыжка влево, в исходное положение и так далее. Затем, во время прыжка вправо, согнуть правое колено и поднять левую ногу (колено вздернуто вверх и отведено в сторону), левая рука поднята вверх, правая рука висит вдоль тела, голова опущена. Затем - прыжки влево с обратными движениями. Затем поставить правую ногу немного вперед. Движения рук - снизу вверх - из «висячего» вдоль тела положения вперед, вверх, назад и вниз. Продолжить движения руками и сделать двойной прыжок вперед (правая стопа остается также впереди), руки: вперед - вверх - назад - вниз - таким образом получается большой круг. И двойной прыжок назад с обратным круговым движением рук (стопы стоят в том же положении). После этого соединить комбинацию прыжков вправо/влево и вперед/назад. Это упражнение - очень хорошая и мягкая разминка для мышц и суставов, к тому же носит забавный игровой характер, если выполнять его не технически, а образно - представить, что все участники - бабочки, которые танцуют на полевых цветах.

«Охота» (пятнашки)

Принцип тот же, что и в игре «пятнашки» - один водит, другие убегают. Человек, которого «запятнали», останавливается и делает какие-либо повторяющиеся физические действия со звуком (например, поднимает и опускает руки через стороны и мычит). Чтобы его «выручить», любой из «незапятнанных» участников должен встать напротив него и вместе с ним повторить его действия со звуком. Для усложнения задания можно определить способ передвижения вместо бега: например, прыгать на одной ноге, ползать на четвереньках или кувыркаться (можно выполнять при хорошей физической подготовке и изученной технике выполнения кувырков).

«Краб-футбол»

Участникам предлагается сыграть в футбол необычным способом - в позе «краба» - сесть на пол, руки в упоре сзади, согнуть колени и поднять таз вверх.

«Запомни мое движение» («следуй за Джоном») Участники стоят в колонну друг за другом. Человек, который стоит первый в колонне, - «Джон». Он

начинает двигаться по площадке каким-либо образом (например, бегать и вращать руками), все остальные, оставаясь в колонне, должны «следовать за Джоном» - повторять в точности все его движения. По команде педагога, «Джон» встает в конец колонны, и теперь «Джоном» становится человек, который остался первым в колонне.

«Битва слонов»

Участники разбиваются в пары и встают друг напротив друга. Наклониться вперед и поставить обе руки на пол (желательно, чтобы ноги оставались прямыми). Теперь нужно попытаться наступить руками и ногами на руки и ноги партнера, и одновременно избегать, чтобы партнер наступил на руку или ногу вам. Для образности можно представить, что вы слоны и деретесь, например, за самку.

«Мыслитель»

Распределиться по аудитории так, чтобы вокруг каждого участника было достаточно места вокруг. Начать с общего «нейтрального» положения тела. Например, на корточках, шея расслаблена, руки свободно висят вдоль тела. По сигналу педагога нужно поменять положение. Спонтанно. Не придумывать следующее положение тела заранее, не готовиться к перемене. Реакция тела на сигнал и новое положение должны быть спонтанными. Новый сигнал - новое положение и так далее. Педагог может менять темп сигналов.

Вариант 1. В процессе выполнения упражнения нужно запомнить первое положение тела и по соответствующему сигналу педагога к нему вернуться. Затем нужно запомнить первое и еще какое-нибудь положение. И по сигналу педагога вернуться сначала в первое, затем во второе положение.

Вариант 2. Запоминать все положения тела. По команде педагога нужно повторить предыдущее положение и так далее воспроизводить положения тела в обратном порядке.

Вариант 3. Участникам можно предложить тему, согласно которой они будут создавать и менять положения тела, например Античная Греция или культура Индии и т. д.

Вариант 4. Упражнение можно применить в работе над ролью. Участникам

предлагается найти в сцене или монологе, над которым в данный момент идет работа, ключевые и специфические понятия, важные для роли, к которым нужно найти пластический эквивалент. Затем можно соединить эти пластические эквиваленты в единую цепочку, образуя своеобразный «танец роли».

Вариант 5. Бегать очень быстро по площадке в броуновском движении. По команде педагога нужно резко остановиться в том положении, на котором застигла вас команда педагога. Также не готовиться к следующему положению и не выбирать «удобное» положение. Это упражнение помогает развить ассоциативное пластическое мышление, а также развивает способность пластически импровизировать, а не использовать заготовленные движенческие штампы.

«веревка»

Ноги на ширине плеч. Встать на правую ногу и поднять правую руку вверх. За рукой тянется всё тело. Представить, что тело - «веревка», которую держат за один конец и активно тянут вверх. В теле должно сохраняться постоянное ощущение натянутой веревки до условного сигнала, по которому «веревку» начинают медленно и равномерно опускать на пол. Необходимо уложить свое тело, сохраняя последовательность движений, так, чтобы последней «укладывалась» на пол кисть поднятой руки - верхней конец воображаемой веревки, за который ее вновь поднимают и вытягивают. Упражнение можно делать в разных темпах, например, на счет 8, 4, 2, 1. Но увеличение скорости не