

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство общего и профессионального образования Ростовской области**

**Отдел образования Администрации Каменского района**

**МБОУ Гусевская СОШ**

**РАССМОТРЕНО**

На заседании

Педагогического совета

\_\_\_\_\_  
Протокол № 1 от «30»  
августа 2024 г.



**УТВЕРЖДЕНО**

Директор

Чеботарева М.В

Приказ №151 от «30» августа  
2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Курса внеурочной деятельности**

**театральный кружок «Маленькие роли»**

для обучающихся 1-4 классов

составители учителя начальных классов :

Охотникова Н.А., Хомяк В.В., Ульянеева Г.А., Шеверева Л.П.

х.Гусев, 2024г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Современное общество требует от человека основных базовых навыков в любой профессиональной деятельности – эмоциональная грамотность, управление вниманием, способность работать в условиях кросскультурности, творчество и креативность, способность к (само)обучению и др. При правильно выстроенной работе основную часть из востребованных в будущем навыков можно развить, занимаясь театральной деятельностью.

Театральное искусство предоставляет все возможности для развития разносторонней личности нового времени, умеющей нестандартно мыслить, быть уверенной в себе, отстаивать свою точку зрения, отвечать за свои поступки, способную слушать и слышать мнение другого человека, видеть мир в его разнообразии, различать оттенки эмоций и говорить о своих чувствах. Театр с его широчайшим спектром художественно-выразительных и воспитательных возможностей – это ещё и искусство общения.

В младшем школьном возрасте интерес ребенка достаточно неустойчив. Наиболее интересны для ученика младшего класса такие предметы как рисование, лепка, музыка. В этом возрасте дети являются в большей степени индивидуалистами, достаточно эгоцентричными. Ощущение коллектива и командности придет позже. На этапе учебы закладываются дружеские взаимоотношения с одноклассниками. Но оценочное суждение о друге связано прежде всего с оценочным суждением учителя о личностных качествах ученика.

В 9–10-летнем возрасте, в отличие от более младшего, школьники острее переживают личные неудачи, замечания от учителя в присутствии других детей. Начинает проявляться потребность ребенка во внимании, уважении. Способность делать что-то лучше других достаточно важна для обучающихся младших классов. Необходимо создать условия, при которых каждый ребенок будет чувствовать свою неповторимость и значимость. В этом возрасте ребенок оказывается перед выбором: быть как все, принадлежать к большинству или быть лучшим, получать похвалу. Существенную помощь в развитии личностных качеств ученика могут дать внеурочные занятия. Важно понимать, что именно творческое развитие личности школьника этого возраста поможет ребенку справиться с колоссальной психологической нагрузкой. Занятия в школьном театре помогут ребенку сформировать основы, необходимые для его комфортного существования: усидчивость, волевой интеллект, симпатия, нацеленность на результат.

Во внеурочной работе по театральной деятельности с детьми начальных классов необходимо уделять особое внимание адаптации упражнений под возрастную категорию младших школьников, контролю над правильным выполнением упражнений, внимательно следить за темпо-ритмом занятия. В этом возрасте дети быстро теряют интерес, им нужна новизна, поэтому лучше на каждом занятии предлагать новые упражнения или игры, а через какое-то время можно повторить уже изученные.

Создание творческой рабочей атмосферы, в которой педагог и школьник будут чувствовать себя комфортно, возможно при ежедневном воспитании ответственного отношения обучающихся к занятиям. В этом помогут конкретные требования:

Создание творческой рабочей атмосферы, в которой педагог и школьник будут чувствовать себя комфортно, возможно при ежедневном воспитании ответственного отношения обучающихся к занятиям. В этом помогут конкретные требования:

- не опаздывать на занятия, объясняя это тем, что опоздавший не только сам пропускает начальный этап разминки, являющийся важным моментом концентрации группового и индивидуального внимания, но и отвлекает своим приходом остальных школьников и педагога;

- с первых занятий убедить обучающихся в необходимости завести отдельную тетрадь для записи упражнений и текстов. Эта тетрадь будет содержать все основные этапы обучения и может пригодиться в дальнейшем;

- налаживание творческой дисциплины.

Занятия по театральной деятельности целесообразно строить по принципу междисциплинарной связи. Отбор и распределение упражнений выстраивать по принципу «от простого к сложному». Каждое конкретное занятие является звеном общей системы обучения. Предпочтительна игровая форма занятий в соответствии с возрастными интересами.

Содержание курса внеурочной деятельности по актёрскому мастерству и сценической речи строится на основе методики воспитания и обучения Вахтанговской школы. Главная особенность школы – последовательность освоения элементов техники актёра: «От простого к сложному! Без спешки и больших скачков! Каждый следующий элемент вбирает в себя все предыдущие».

Порядок прохождения элементов актерской техники согласно методике Вахтанговской школы следующий:

1. Внимание
2. Память
3. Воображение
4. Фантазия
5. Мышечная свобода
6. Перемена отношения (к предмету, месту действия, к партнеру)
7. Физическое самочувствие
8. Предлагаемые обстоятельства
9. Оценка факта
10. Сценическое общение

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- выразительно читать и правильно интонировать;
- различать произведения по жанру;
- читать наизусть, правильно расставлять логические ударения;
- освоить базовые навыки актёрского мастерства, пластики и сценической речи;
- использовать упражнения для проведения артикуляционной гимнастики;
- использовать упражнения для снятия мышечных зажимов;
- ориентироваться в сценическом пространстве;
- выполнять простые действия на сцене;
- взаимодействовать на сценической площадке с партнёром;
- произвольно удерживать внимание на заданном объекте;
- создавать и «оживлять» образы предметов и живых существ.

### ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- умение работать в коллективе, оценивать собственные возможности решения учебной задачи и правильность ее выполнения;
- приобретение навыков нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- способность к объективному анализу своей работы и работы товарищей;
- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции;
- стремление к проявлению эмпатии, готовности вести диалог с другими людьми.

### МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

Регулятивные УУД:

- приобретение навыков самоконтроля и самооценки;
- понимание и принятие учебной задачи, сформулированной преподавателем;
- планирование своих действий на отдельных этапах работы;
- осуществление контроля, коррекции и оценки результатов своей деятельности;

■ анализ на начальном этапе причины успеха/неуспеха, освоение с помощью педагога позитивных установок типа: «У меня всё получится», «Я ещё многое смогу».

Познавательные УУД позволяют:

- развить интерес к театральному искусству;
- освоить правила поведения в театре (на сцене и в зрительном зале);
- сформировать представления о театральных профессиях;
- освоить правила проведения рефлексии;
- строить логическое рассуждение и делать вывод;
- выражать разнообразные эмоциональные состояния (грусть, радость, злоба, удивление, восхищение);

■ вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;

■ ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл простого текста.

Коммуникативные УУД позволяют:

■ организовывать учебное взаимодействие и совместную деятельность с педагогом и сверстниками;

■ работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;

■ формулировать, аргументировать и отстаивать свою точку зрения;

■ отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми

(диалог в паре, в малой группе и т. д.);

■ соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей.

### ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

Реализация программы «Школьный театр» предусматривает текущий контроль и итоговую аттестацию обучающихся.

Текущий контроль проводится на занятиях в форме педагогического наблюдения за выполнением специальных упражнений, театральных игр, показа этюдов и миниатюр.

Итоговая аттестация обучающихся проводится в конце учебного года по окончании освоения программы «Школьный театр» в форме творческого отчета: показа инсценировок, театральных миниатюр, мини спектаклей, проведения школьного мероприятия.

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Класс	Название раздела/темы	Количество часов			Дата проведения	Формы аттестации
			Всего	Теория	Практика		
1. 2.	1 класс	Вводное занятие.	1	1	-	03.09.2024	Беседа, игра, инструктаж.
	2 класс		1	1	-		
	3 класс		1	1	-		
	4 класс		1	1	-		
	1 класс	Азбука театра. (Приложение 1)	2	1	1	10.09.2024 17.09.2024	Беседа, игры, тестирование, «посвящение в театральные зрители».
	2 класс		2	1	1		
	3 класс		2	1	1		
	4 класс		2	1	1		
3.	1 класс	Театральное закусилье.	2	1	1	24.09.2024 01.10.2024	Экскурсия, творческое задание.
	2 класс		2	1	1		
	3 класс		2	1	1		
	4 класс		2	1	1		
4.	1 класс	Посещение театра.	2	1	1	08.10.2024 15.10.2024	Просмотр спектакля, написание эссе.
	2 класс		2	1	1		
	3 класс		2	1	1		
	4класс		2	1	1		
5.	1 класс	Сценическая речь.	3	1	2	22.10.2024 12.11.2024 19.11.2024	Беседа, наблюдение; выполнение творческих заданий.
	2 класс	Культура и техника	3	1	2		
	3 класс	речи.	3	1	2		
	4 класс	(Приложение 2)	3	1	2		
6.	1 класс	Художественное чтение.	3	1	2	26.11.2023 03.12.2024	Беседа, наблюдение; выполнение творческих заданий.
	2 класс		3	1	2		
	3 класс		3	1	2		

	4 класс		3	1	2	10.12.2023	
7.	1 класс	Основы актерской грамоты. (Приложение 3)	5	2	3	17.12.2024	Беседа, наблюдение; выполнение творческих заданий.
	2 класс		5	2	3	24.12.2024	
	3 класс		5	2	3	14.01.2025	
	4 класс		5	2	3	21.01.2025 28.01.2025	
8.	1 класс	Предлагаемые обстоятельства. Театральные игры.	4	2	2	11.02.-каникулы 04.02.2025 11.02.2025 18.02.2025 25.02.2025 04.03.2025	Беседа, наблюдение; выполнение творческих заданий.
	2 класс		5	2	3		
	3 класс		5	2	3		
	4 класс		5	2	3		
9.	1 класс	Ритмопластика. Сценическое движение.	5	2	3	11.03.2025	Беседа, наблюдение; выполнение творческих заданий.
	2 класс		5	2	3	18.03.2025	
	3 класс		5	2	3	08.04.2025	
	4 класс		5	2	3	15.04.2025 22.04.2025	
10. 11.	1 класс 2 класс 3 класс 4 класс	Актёрский практикум. Работа над постановкой.	4 4 4 4	2 2 2 2	2 2 2 2	29.04.2025 06.05.2025 13.05.2025 20.05.2025	Наблюдение; выполнение творческих заданий. Творческий отчёт.
			ИТОГО	31/32	14	17/18	

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### 1. ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ

Теоретическая часть. Знакомство. Ознакомление с режимом занятий, правилами поведения на занятиях, формой одежды и программой. Знакомство с творческой дисциплиной. Инструктаж по технике безопасности на занятиях, во время посещения спектаклей, поездок в транспорте. Знакомство с правилами противопожарной безопасности.

Практическая часть. Игра на знакомство. «Разрешите представиться» – умение представить себя публике. Заполнение анкеты участника театральной студии. Разработка Устава коллектива.

### 2. АЗБУКА ТЕАТРА

Теоретическая часть. История возникновения и создания театра. Театр как вид искусства.

Общее представление о видах и жанрах театрального искусства. Знакомство с мифологией. Правила поведения в театре. Театральный этикет.

Практическая часть. Тест «Какой я зритель». Посвящение в «театральные зрители», выдача удостоверений, где можно отмечать посещения наклейками или записывать названия спектаклей.

«Театральная» викторина.

### 3. ТЕАТРАЛЬНОЕ ЗАКУЛИСЬЕ

Теоретическая часть. Экскурсия реальная или виртуальная проводится в диалоге и интерактивно. Знакомство со структурой театра и его основными профессиями: актер, режиссер, сценарист, художник, декоратор, гример, оператор, звукорежиссёр, бутафор.

Практическая часть. Творческие задания и театральные игры помогут раскрыть тему. Сценический этюд «Представить профессию...».

### 4. ПОСЕЩЕНИЕ ТЕАТРА

Теоретическая часть. Просмотр спектакля, поход с детьми в профессиональный театр или просмотр телеспектакля.

Практическая часть. Обсуждение с использованием вопросов на сопереживание: «Были ли моменты, где было особенно страшно, горько, смешно, хотелось плакать, стыдно?». Написание эссе «Мои впечатления», «Что бы вы добавили или поменяли в сценарии спектакля».

### 5. СЦЕНИЧЕСКАЯ РЕЧЬ. КУЛЬТУРА И ТЕХНИКА РЕЧИ

Теоретическая часть. Дыхательная гимнастика. Развитие артикуляционного аппарата. Работа с дикцией на скороговорках и чисто говорках.

Упражнения по сценической речи выполняются по алгоритму:

1. определение целей и условий выполнения;
2. педагогический показ;
3. просмотр упражнения;
4. комплексный контроль и корректировка.

В результате поэтапного индивидуального контроля (объяснил – показал посмотрел – сделал замечание – показал; посмотрел – показал ошибку – показал правильный вариант

– посмотрел) можно добиться максимальной эффективности в освоении того или иного упражнения.

Практическая часть. На занятиях преобладают игровые технологии. Игры применяются

в соответствии с возрастными интересами.

### ДЫХАНИЕ

Обращать внимание на:

■ соединение дыхания и движения (например, гусиный шаг, пол горит, ритмические шаги,

координация движений и т.п.);

■ одну техническую задачу многократно повторять с разными вариантами образов (например,

фиксированный выдох на Ф – задуваю свечу, отгоняю комаров, рисую портрет и т.п.);

■ активизацию коммуникативных навыков через речевые упражнения (например, парные

упражнения – согреть дыханием партнера, перебросить воображаемые мячики и т.п.).

### Артикуляция

Обращать внимание на:

■ обособленность движений (занимаемся развитием мышц языка, а губы и нижняя челюсть

находятся в покое);

■ медленный темп, который увеличивает нагрузку на мышцы и делает упражнение более

эффективным;

■ координация движений и покоя всех частей речевого аппарата;

■ координация работы мышц речевого аппарата с жестами и мимикой (например, движение языка противоположно движению и темпу движения рук, плюс к этому движение зрачков и т.п.).

### Дикция

Обращать внимание на:

■ активизацию коммуникативных навыков через речевые упражнения (например, давать творческие парные задания – диалог из простых и сложных звукосочетаний);

■ ритмические вариации в ускоренном темпе (скороговорки в диалогах с различным словесным действием – убедить, заинтересовать, посмеяться над кем-то и т.п.).

Финальным материалом могут быть индивидуальные стихи и парные этюды с использованием упражнений по дикции и дыханию.

Варианты упражнений смотрите в методическом пособии-практикуме «Культура и техника речи», изданном Центром науки и методологии Театрального института им. Бориса Щукина.

## 6. ХУДОЖЕСТВЕННОЕ ЧТЕНИЕ

Теоретическая часть. Художественное чтение как вид исполнительского искусства. Знакомство с законами художественного чтения. Темп речи. Интонация. Понятие текста и подтекста, произносимой фразы.

Практическая часть. Работа с дикцией на скороговорках и чисто говорках. Чтение вслух литературного произведения и его разбор. Выразительное чтение, громкость и отчетливость речи.

Развитие навыка логического анализа текста на материале народных и литературных сказок.

Восстановление хода сказки по одному из эпизодов (игры в «Угадай-ку», узнавание сказки по рисунку, по фразе).  
Сочинение сказок по схеме: завязка, развитие действия, кульминация, развязка.

## 7. ОСНОВЫ АКТЕРСКОЙ ГРАМОТЫ

Теоретическая часть. В игровой форме идет работа на развитие внимания, воображения и фантазии. Важно также развивать физическое самочувствие, коллективную согласованность действий. Сценическое действие. Сценическая задача и чувство. Разыгрываются этюды на взаимодействие с партнером.

Больше внимания уделять творческой дисциплине. Лаконично объяснять задачи упражнения. Цель занятия – закрепление результата и постановка новой цели, на следующем занятии – повторение и закрепление. Обсуждение результатов упражнения проводятся кратко, легко, с юмором. Нужно стремиться к осознанности занятий, быть заинтересованным в положительном результате.

Практическая часть. Выполнение упражнений на развитие сценического внимания. Развитие фантазии с помощью переноса в нереальные миры. Этюды на тему, фантазии на тему картин.

Упражнения на коллективные действия: «Повтори позу», «Опаздывающее зеркало», «Фигуры» и т.д.

Развитие фантазии через овладение динамикой развития сюжета. Создание и развитие сказочной ситуации на основе реального действия («...я пошел в магазин и вдруг...»).

Индивидуальные и коллективные этюды на выполнение одного и того же действия, но с различными задачами; одной и той же задачи, но в разных предлагаемых обстоятельствах. Например, открыть дверь, чтобы проветрилась комната, чтобы услышать разговор в коридоре, чтобы напугать кого-либо; собирать листья – в солнечную погоду, под дождем, под снегом и т.д.

*Упражнение, направленное на внимание – «Пишущая машинка».*

Поставить группу в полукруг либо в круг. Раздать каждому участнику букву алфавита (у одного ребенка может быть несколько букв). Проверить, знают ли все ученики, у кого какие буквы.

Преподаватель произносит слово, придуманное им заранее. Например, слово – Носорог. Преподаватель хлопает в ладоши, ему в ответ хлопает ученик, у которого была буква «Н». Затем вновь преподаватель хлопает в ладоши – ученик, у которого буква «О» хлопает ему в ответ и так далее.

В конце слова хлопает вся группа. В дальнейшем упражнение усложняется, печатаются целые фразы в определенном ритмическом рисунке и без хлопков преподавателя.

Ведущий:

Ребята, представим, что вокруг нас летает комар, который не дает нам уснуть. Нам необходимо его поймать. А ловить мы будем его только одним способом, и я посмотрю, кто же из вас сможет точно выполнить это упражнение. Сложность заключается в том, что нам необходимо стоять на месте и с помощью лишь одного хлопка в ладоши попытаться поймать назойливого комара. Кто лучше всех справится с этим упражнением, получит от меня подарок! Сейчас каждому из вас я раздам букву, необходимо ее запомнить, а у кого-то будет целых две буквы. В определенном ритмическом рисунке вам необходимо не

только напечатать слово «Воробей», но и попытаться поймать комара, который будет постоянно вам мешать.

## 8. ПРЕДЛАГАЕМЫЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА. ТЕАТРАЛЬНЫЕ ИГРЫ

Теоретическая часть. Понятие о предлагаемых обстоятельствах. Понятие «Я» в предлагаемых обстоятельствах.

Понятие «театральная игра». Общеразвивающие игры и специальные театральные игры.

Значение игры в театральном искусстве. Воображение и вера в вымысел. Язык жестов, движений и чувств.

Практическая часть. Выполнение упражнений на предлагаемые обстоятельства. Участие в

играх-инсценировках, играх-превращениях, сюжетных играх.

*Упражнения:* заблудился в лесу, хочу выбраться; попал в незнакомый дом/город, хочу понять, кто здесь живёт и т.д. Упражнения на смену предлагаемых обстоятельств (жарко, вдруг пошёл дождь, подул ветер, стало холодно, налетела вьюга и т.д.).

Выполнение этюдов: «Встреча», «Знакомство», «Ссора», «Радость», «Удивление».

Этюды по

картинам художников.

Обыгрывание бытовых ситуаций из детских литературных произведений.

Сочинение и представление этюдов по сказкам.

## 9. РИТМОПЛАСТИКА

Теоретическая часть. Мышечная свобода. Гимнастика на снятие зажимов рук, ног и шейного отдела. Тренировка суставно-мышечного аппарата. Универсальная разминка. Жесты. Пластика. Тело человека: его физические качества, двигательные возможности, проблемы и ограничения. Правильно поставленный корпус – основа всякого движения.

*Понятия:*

- точки зала (сцены);
- круг, колонна, линия (шеренга);
- темпы: быстро, медленно, умеренно.

Музыка и пластический образ (влияние музыки на возникновение пластических образов,

попытки создания образа, внутреннее созерцание образа в движении под музыку).

Привить уважение к своему телу, научиться им владеть и держать в тонусе. Техника безопасности.

Практическая часть. Выполнение упражнений на развитие двигательных способностей

(ловкости, гибкости, подвижности, выносливости), на освобождение мышц, равновесие, координацию в пространстве. Приседания, игра с мячом, бег, бег с произношением цифр, ритмические игры. Удар теннисного мяча в пол или бросок в руки другого ребенка; бег по залу в сочетании с активными выдохами на «пф»; счет с приседаниями (присел – встал – сказал РАЗ, присел – встал – сказал ДВА и т.д.).

Произношение текста в движении. Правильная техника дыхания. Пластическая импровизация на музыку разного характера.

Участие в играх и выполнение упражнений на развитие пластической выразительности

(ритмичности, музыкальности, координации движений).

Упражнения на координацию движений и ощущения тела в пространстве при произнесении диалога. Речевое взаимодействие. Такт, музыкальная фраза, акценты, сильная и слабая доля.

Правильная техника дыхания.

Музыкальный образ средствами пластики и пантомимы. Музыка и пластический образ

(влияние музыки на возникновение пластических образов, попытки создания образа, внутреннее созерцание образа в движении под музыку).

Координационные упражнения для рук, выполняемые в одной, двух, трех плоскостях и со

сменой плоскостей:

■ последовательные движения;

■ одновременно разнонаправленные, то есть выполняемые одновременно двумя руками в

разных направлениях с одновременной работой не одноименных мышц — движения с асимметричной координацией из асимметричных исходных положений.

Перестроение в указанные фигуры, в том числе и геометрические.

Варианты упражнений и рекомендации по коррекции смотрите в методическом пособии-практикуме «Ритмика и сценические движения», изданном Центром науки и методологии Театрального института им. Бориса Щукина.

## 10. РАБОТА НАД ПОСТАНОВКОЙ (ИНСЦЕНИРОВКОЙ, МИНИАТЮРАМИ, МИНИСПЕКТАКЛЯМИ)

Теоретическая часть. Выбор произведения. Чтение литературного произведения. Определение главной темы рассказа и идеи автора. Осмысление сюжета, выделение основных событий.

Разбор. Определение жанра будущей театральной постановки. Читка по ролям.

Практическая часть. Распределение ролей. Разучивание текстов. Выразительное чтение

по ролям, расстановка ударений в тексте. Упражнения на коллективную согласованность действий, отработка логического соединения текста и движения.

Этюдные репетиции на площадке. Разбор мизансцен. Отработка монологов. Пластический

рисунок роли. Темпо-ритм.

Репетиции отдельных картин в разных составах. Создание элементов декораций, подбор

реквизита и элементов костюма. Подбор музыки для музыкального оформления постановки.

Сводная репетиция. Генеральная репетиция.

## 11. ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ (ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ)

Практическая часть. Творческий отчет. Показ спектакля, инсценировок или проведение

мероприятия. Обсуждение. Рефлексия.

Подведение итогов. Анализ работы.

## АЗБУКА ТЕАТРА

Театр – это храм. Театр – это мир, в котором каждый – немного волшебник. Театр – это особое место, способное приобщить к общечеловеческим духовным ценностям и сформировать творческое отношение к действительности. Театр – мощнейший инструмент воспитания души (как зрительской, так актерской).

### ТЕАТРАЛЬНОМ ЭТИКЕТЕ И О ПРАВИЛАХ ПОВЕДЕНИЯ В ТЕАТРЕ ШКОЛЬНИКОВ

Идти в театр надо в хорошем настроении и отличном расположении духа. Благоприятную атмосферу для игры актера создает доброжелательный зрительный зал, а не наоборот, как некоторые думают.

В театре старайтесь вести себя с окружающими вежливо и доброжелательно, и он подарит вам настоящий праздник, приятные и лучшие впечатления, которые запомнятся надолго!

Отправляясь в волшебный мир театра, каждый хочет получить эстетическое удовольствие, насладиться искусством игры актеров.

Важно не испортить удовольствие неправильным поведением ни себе, ни другим.

Любому театру нужен зритель, и с какого-то момента театры поняли, что зрителя необходимо воспитывать. Театральный этикет гласит – всем должно быть удобно.

### КАКИМ ДОЛЖЕН БЫТЬ ВНЕШНИЙ ВИД

К походу в театр нужно готовиться заранее, подобрать правильную одежду, которая будет соответствовать обстановке.

Внешний вид должен быть опрятным.

Скромный аккуратный образ вполне уместен.

Рекомендуется выглядеть более нарядными, чем обычно, поход в театр – это праздник.

Современные требования к одежде, в которой можно прийти на спектакль, довольно демократичны. Наряд не должен быть ярким и сверкающим. Юношам подойдет костюм, светлая рубашка, красивый галстук или джинсы с пиджаком. Одежда не должна быть мятой, рваной. Девушкам уместно выбрать элегантное, удобное, красивое, не кричащее, без декольте и разрезов платье, дополненное негромоздкими аксессуарами, или нарядный костюм.

Лучше одеться более скромно, чем переусердствовать. Разумеется, уважающий себя человек не пойдет в театр в спортивном костюме, шортах и майке или в рабочей одежде.

Считается дурным вкусом приходить в театр с длинными распущенными волосами, цепляющимися не только за спинки кресел, но и за одежду зрителей. Волосы должны быть аккуратно уложены или собраны. Головной убор надо снять, чтобы не загораживать сидящим за вами людям обзор сцены.

Излишнее увлечение духами рассматривается как дурной тон. Нужно учесть, что при большом скоплении «благоухающих» особ и смешивании различных ароматов у кого-то может закружиться голова или даже случиться аллергическая реакция.

Обувь должна быть чистой, удобной и комфортной. Недопустимы для театра шлепанцы, пляжные тапочки, футбольные шиповки. В межсезонье или зимой рекомендуется иметь сменную обувь.

### КОГДА ЛУЧШЕ ПРИХОДИТЬ

Настоящие театралы приходят в театр за 20–30 минут до начала спектакля. Согласно правилам поведения в театре, на входе необходимо предъявить бумажный или электронный билет контролеру, пройти процедуру досмотра.

Посещение театра – это праздничное мероприятие, поэтому спешка здесь крайне не уместна.

Дополнительное время перед спектаклем позволяет спокойно раздеться, переобуться, найти туалетную комнату, поправить одежду, прическу и макияж. Вы можете прогуляться по фойе и холлам театра, посмотреть фотографии труппы и выставки, посетить буфет, купить у капельдинера программку.

## КАК ВЕСТИ СЕБЯ В ГАРДЕРОБЕ И ФОЙЕ

Воспитанный зритель, прежде чем снять верхнюю одежду, осматривается и определяет, где ему лучше раздеться. В маленьких театрах гардероб один. В более крупных их несколько.

Вещи нужно аккуратно передать через барьер гардеробщику. Уличную обувь складывают в пакет и сдают в гардероб одновременно с верхней одеждой.

Громоздкие сумки, школьные рюкзаки, пакеты, зонтики также сдают в гардероб (с этими вещами не принято входить в зал). У искушенных театралов в руках остается маленькая сумочка клатч.

Если нужен бинокль, его берут за определенную плату в гардеробе. Кстати, это прекрасная возможность получить свои вещи после спектакля без очереди.

В гардеробной секции театра всегда расположены зеркала. С их помощью вы можете оценить свой внешний вид, поправить прическу или одежду. Не стойте долго перед зеркалом, чтобы не мешать прибывающему потоку зрителей.

В фойе, перед гардеробом, расположены скамейки. На них можно присесть, чтобы переобуться, положить одежду или поставить сумку.

Перед зрительным залом располагаются другие фойе и холлы, где можно посмотреть фотографии труппы, тематические выставки или побеседовать с приятелем в удобных креслах.

## КАК ЗАЙТИ В ЗРИТЕЛЬНЫЙ ЗАЛ

Перед началом спектакля двери в зрительный зал закрыты. Не стоит стучать или дергать ручки дверей закрытого зала, т.к. там завершаются последние приготовления к спектаклю. По знаку режиссера двери гостеприимно распахиваются, приглашая зрителей в зал. Капельдинеры помогают найти места, указанные в билете, подсказывают, с какой стороны лучше пройти.

В зал нужно входить спокойно, не создавая помех для других зрителей. Люди, пришедшие в театр большой компанией, идут к своим местам парами или по одному.

Не нужно надолго останавливаться у прохода для того, чтобы уточнить ряд и место. Не возбраняется вежливо уточнить у сидящих зрителей ряд и место. Проходя к своему креслу, расположенному в середине ряда, поворачивайтесь лицом к зрителям, спиной к сцене. В случае, если проход между рядами очень узкий, сидящие зрители должны встать и пропустить проходящего.

Если места расположены в середине ряда, то лучше занять их заранее, чтобы лишний раз не беспокоить сидящих по краям ряда. Если же места находятся в начале или в конце ряда, не стоит спешить, чтобы не пришлось все время пропускать зрителей в середину.

Если вдруг оказалось, что ваши места кто-то занял, нужно предъявить свои билеты и очень вежливо попросить освободить кресла.

В случае, когда куплены «двойные» билеты, нужно обратиться к капельдинеру, в обязанности которого входит разрешение данной проблемы.

## КАК ВЕСТИ СЕБЯ В ЗРИТЕЛЬНОМ ЗАЛЕ

Места в зрительном зале необходимо занять до того, как прозвонит третий звонок. Заняв свое место, можно спокойно оглядеться. Запомните! Неприлично разглядывать присутствующих в бинокль.

Увидев знакомых, не стоит махать руками и кричать. Лучше просто улыбнуться и кивнуть, отложив разговор до антракта.

До начала спектакля разрешается переговариваться со спутниками, не раздражая соседей громкой речью и смехом.

В случае отсутствия программки спектакля невежливо просить ее у соседей.

Правила поведения в театре гласят – запрещено приходить в зал с шоколадом, бутербродами, яблоками, напитками. Если вы проголодались, можно сходить в буфет до начала спектакля или во время антракта. Однако нужно успеть покинуть его до третьего звонка.

Позаботьтесь о соблюдении тишины во время представления. До начала спектакля, не ожидая предупреждения, необходимо выключить мобильный телефон или перевести его в беззвучный режим.

Сидя в кресле, не расставляйте широко ноги, не кладите ногу на ногу, не постукивайте ногами в такт музыке. Постарайтесь не облокачиваться на спинку переднего сиденья, упираться в него ногами, засыпать, стучать рукой по подлокотникам кресла. Не забывайте, что ваш подлокотник – правый. Проявлять нежности во время представления, например, сидеть, наклонив голову друг к другу – дурной тон. Не надо загоразивать вид на сцену людям, сидящим сзади.

Во время представления не нужно разговаривать или перешептываться. Все это отвлекает не только соседей, но и мешает актерам войти в роль.

Игру актеров или сюжет постановки принято обсуждать во время антракта.

На заметку! Если почувствовали себя плохо или спектакль не понравился, рекомендуется покидать театр в антракте, чтобы не причинять неудобств соседям.

Если человек покидает зал во время действия, он тем самым демонстрирует плохое воспитание. Но уж если посреди представления возникла проблема с самочувствием, следует шепотом принести извинения соседям и незаметно покинуть зал.

## КАК ВЕСТИ СЕБЯ, ЕСЛИ ВДРУГ ОПОЗДАЛИ

Правило третьего звонка. Все театры соблюдают правило, обеспечивающее отсутствие помех во время спектакля. Правило прописано на сайтах театров и театральных билетах: «Вход в зал после третьего звонка не разрешается!».

Бывают непредвиденные ситуации, и зритель приходит в театр с опозданием. Если это произошло до того, как был дан третий звонок, есть шанс успеть занять свои места. В этом случае надо слушать капельдинера и четко выполнять его указания.

Что делать, если спектакль уже начался?

Обратиться к дежурному по залу, который найдет свободное место недалеко от входа, либо попросит пройти на балкон. Нужно проследовать на первое свободное место как можно тише. А после окончания первого акта можно будет занять свое место, согласно купленному билету.

## КАК ВЕСТИ СЕБЯ ВО ВРЕМЯ АНТРАКТА

До начала спектакля, а еще лучше до похода в театр, следует уточнить продолжительность действия и количество запланированных антрактов. Вся информация

о спектакле прописана в программке. Бывают спектакли без антракта. Есть спектакли (чаще всего это опера), где антрактов несколько.

Обсуждать спектакль и игру артистов начинают в антракте. В это же время можно посетить буфет, туалетную комнату, встретиться со знакомыми, которых увидели в зале перед спектаклем.

Можно никуда не выходить, а оставаться на своих местах.

Если первое действие спектакля не понравилось, или возникла срочная необходимость покинуть театр, в антракте можно уйти, не обидев актерскую труппу и не доставив неудобства зрителям.

Если есть уважительные причины, по которым зрителю нужно уйти из театра пораньше, то на этот счет также существует негласное правило. Во время антракта для дальнейшего просмотра можно перейти на балкон, после чего тихо уйти, никого не беспокоя.

Важно помнить, что занять свои места в зрительном зале после антракта нужно до третьего звонка!

## КОГДА МОЖНО АПЛОДИРОВАТЬ

Аплодисменты – благодарность актерам, режиссеру и всем, кто работал над спектаклем. Проявлять восхищение игрой артистов принято только в определенные моменты.

Аплодисментами можно высказывать свое одобрение после удачной сцены, арии, танца;

после окончания каждого действия;

по окончании спектакля.

Нужно запомнить, что неуместные аплодисменты мешают целостному восприятию представления.

Не слишком приятно, когда на спектакле кто-то впереди постоянно закрывает вам обзор, потому что очень активно аплодирует, поднимая руки над головой. Чтобы не происходили такие ситуации, существуют правила этикета и техника аплодисментов: не доминирующая (неподвижная) рука должна быть сложена чашечкой на уровне груди, ладонью внутрь под углом 45°; четырьмя пальцами доминирующей (подвижной) руки хлопайте по ладони. Так получается достаточно громкий звук, и артисты вас точно услышат.

Проявлять свое восхищение можно и криками «Браво!». А кричать «Бис», то есть просить повторить выступление, можно только на музыкальных представлениях: балете, опере, мюзикле или концерте.

Но не стоит злоупотреблять этим, чтобы не утомлять артистов. Выражать эмоции нужно аплодисментами без свиста и топанья.

Если представление вызвало неподдельный восторг, можно долго и стоя аплодировать в знак глубочайшего уважения ко всем создателям спектакля.

По завершению спектакля, в момент выхода актеров на поклон, зрители вручают цветы. В больших театрах корзины и букеты передают капельдинеру, который вручает их артисту. В небольших театрах зритель дарит букеты сам, подойдя к сцене. Вручение букета сопровождается словами благодарности за прекрасную игру.

По правилам хорошего тона, некультурно бросать цветы к ногам актеров. Букет любимому актеру следует дарить лично в руки в проходе у авансцены либо передавать через служащих театра, приложив открытку или визитную карточку.

## КАК ВЕСТИ СЕБЯ ПО ОКОНЧАНИИ СПЕКТАКЛЯ

По правилам этикета не следует срывать с места, когда представление еще не

закончилось, и стремглав нестись в гардероб.

Это все равно что, находясь у кого-то в гостях, убежать, не попрощаться. Нередко артисты по несколько раз выходят на поклон. Разве им приятно будет увидеть спины своих зрителей, спешно покидающих зал?

Поблагодарите актерский состав аплодисментами, дождаться, когда занавес закроется, и направиться к выходу. Из зрительного зала нужно выходить спокойно, не толкаясь.

Самая длинная очередь в театральный гардероб исчезает в течение 5–10 минут, в это время можно прогуляться по холлу.

Уважающий себя зритель приходит в театр получить эстетическое удовольствие, узнать что-то новое для себя, задуматься.

Театр во все времена был школой талантливого зрителя

## ТЕСТ. КАКОЙ Я ЗРИТЕЛЬ

- 1\* Нужно ли приходиться в театр заранее?  
А – Не нужно  
Б – Нужно  
В – Желательно, но не обязательно
- 2\* Нужно ли в зрительный зал брать с собой рюкзак?  
А – Не обязательно, но можно  
Б – Нет  
В – Конечно можно!
- 3\* Как лучше одеться в театр?  
А – Свитер и рваные джинсы  
Б – Нарядную одежду по сезону  
В – Пляжную одежду
- 4\* Как проходят к своему месту в середине ряда?  
А – Спинай к сидящим, наклоняясь вперед, чтобы не загораживать сцену  
Б – Боком к сидящим, наклоняясь вперед  
В – Лицом к сидящим
- 5\* Можно ли обсуждать спектакль в процессе?  
А – Нежелательно, если вы не уверены в реакции ваших соседей  
Б – Можно, если это интересно вашим соседям  
В – Нельзя, дождитесь антракта
- 6\* Можно ли есть в зрительном зале?  
А – Можно, если разыгрался аппетит  
Б – Нежелательно  
В – Нельзя
- 7\* Как выразить свой восторг и одобрение после удачной сцены?  
А – Ритмичными аплодисментами  
Б – Вставанием с места  
В – Громким свистом и топаньем ног
- 8\* После какого звонка вход в зрительный зал запрещен?  
А – После 1  
Б – После 2  
В – После 3

### ПРИЛОЖЕНИЕ

1 Б 2 Б 3 Б 4 В

5 В 6 В 7 А 8 В

8-7 – талантливый зритель

6-5 – воспитанный зритель

4-3 – начинающий зритель

2-0 – на зрителя надо учиться

## КУЛЬТУРА И ТЕХНИКА РЕЧИ

Речь человека – это его визитная карточка, его портрет. Стоит человеку заговорить, как мы практически знаем его биографию и можем сделать выводы о характере, настроении, здоровье, возрасте, месте рождения, социальном происхождении, уровне образования и культуры, личностных качествах человека. Ораторские способности во все времена высоко ценились в обществе и способствовали успеху их обладателей.

В современном обществе большое внимание уделяется правильной, красивой грамотной речи (проводить презентацию, выступать на форуме и даже вести блог).

Для педагогов хорошая речь – это важнейшее средство воздействия!

Выразительный, красивый голос, внятная правильная дикция, владение законами логики речи и нормами литературного произношения – важнейшие профессиональные технические навыки речи, которыми необходимо овладеть в современном мире. В данном методическом пособии представлены упражнения, игры, задания по сценической речи.

### ДЫХАНИЕ

- Работать со всеми предыдущими блоками, но подключать больше ритмических составляющих
- Создание «дыхательно-ритмического оркестра»

### Артикуляция

- В этом возрасте необходимо требовать четкого и внятного выполнения всех данных артикуляционных упражнений
- Можно попробовать упражнение «оркестр» (когда один участник дирижирует всеми)
- Артикуляционные парные этюды под музыку, в которых не нужно ограничивать фантазию учащихся, но при этом максимально контролировать внятность упражнений

### Дикция

- Звукосочетания усложняются и плавно переходят в сложно выговариваемые слова и фразы
  - Активная работа с мячом
  - Индивидуальное дикционное проявление в различных темпо-ритмических рисунках (например, один участник показывает сложное звукосочетание по всей линейке гласных звуков, а остальные дети его хором повторяют)
  - Активное использование словесного действия
  - Проводить дикционное состязание между мальчиками и девочками
  - Чисто говорки можно складывать в много говорки (рассказ из специально подобранных слов), объединенные общей темой
- Финальным материалом может стать коллективный рассказ по литературному материалу или поэтическая композиция на актуальные темы.

## ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ

«Педагог являет собою пример для подражания» – эта формула накладывает на каждого из педагогов определенные обязательства. Внутренняя и внешняя дисциплина, искренняя заинтересованность в процессе обучения, понимание гуманности всей педагогической деятельности, уважение к обучающемуся – вот важнейшие составляющие организации учебного процесса.

Создание творческой рабочей атмосферы возможно при ежедневном воспитании отношения обучающихся к занятиям. В этом помогут конкретные требования:

- не опаздывать на занятия, объясняя это тем, что опоздавший не только сам пропускает начальный этап разминки, являющийся важным моментом концентрации группового и индивидуального внимания, но и отвлекает своим приходом остальных школьников и педагога

- необходимо с первых же занятий наличие отдельной тетради у каждого обучающегося для записи упражнений и текстов. Эта тетрадь будет содержать все основные этапы обучения и может пригодиться в дальнейшем

- приходить заранее и готовить класс/аудиторию к занятиям

- иметь при себе зеркало для контроля артикуляционных и дикционных упражнений

- приходить на занятия подготовленным и заниматься самодисциплиной

Каждое конкретное занятие является звеном общего учебного процесса. При подготовке к занятиям целесообразно создать «картотеку упражнений» – это специальные небольшие карточки, на которых делают записи в следующем порядке:

- название упражнения

- источник

- описание

- педагогическая цель

- дополнительные задачи

- возможные ошибки обучающегося

- возможность развития и комбинирования упражнений

Отбор и распределение упражнений по принципу «от простого к сложному» позволяют на начальном этапе не запоминать необходимые упражнения, а использовать подготовленный дома вариант «пасьянса».

Наблюдения показывают, что со временем, приобретая опыт, педагог оставляет из огромного количества разнообразных упражнений ограниченное число результативных методически точных упражнений, которые могут варьироваться, дополняться или комбинироваться в зависимости от индивидуальности группы или конкретного обучающегося.

Упражнение состоит из нескольких этапов:

- 1) определение целей и условий выполнения, методические рекомендации

- 2) педагогический показ

- 3) просмотр упражнения

- 4) комплексный контроль

и корректировка

Только в результате поэтапного индивидуального контроля (объяснил – показал; посмотрел – уточнил – показал; посмотрел – сделал замечание – показал; посмотрел – показал ошибку – показал правильный вариант) можно добиться максимальной эффективности в освоении того или иного упражнения.

### ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЙ, ЗАДАНИЙ, ИГР

При выполнении упражнений, заданий, игр надо соблюдать следующие правила:

1. Вера в предлагаемые обстоятельства.
  2. Быть серьезным при выполнении заданий.
  3. Внимательно и благожелательно относиться к тому, что делают другие.
- Педагог выбирает упражнения, по своему усмотрению. Игровые упражнения нужно менять, чтобы у детей не пропал интерес к ним.
- При выборе упражнений нужно также учитывать поставленную задачу на конкретное занятие. Если проводится разминка перед репетицией, то она не должна превышать 15-25 минут (в зависимости от возраста детей). Все этюды на первом году обучения желательно проводить без слов. Чтобы дети учились действовать, а не прятаться за текст.
- Образовательный процесс в группе выстраивается с учетом психофизических и возрастных особенностей обучающихся.
- Познакомьте детей с основными принципами поведения на сцене: «я виден, я слышен, я никому не мешаю».
- Дети должны знать, что в зрительном зале на спектакле могут быть разные люди, в том числе слабослышащие. Значит, наши действия, движения, пластика должны быть очень выразительными, чтобы человек понял по ним суть спектакля. Также в зале могут быть слабовидящие или незрячие. Наша речь должна быть четкой, громкой, богатой интонациями.

## КУЛЬТУРА И ТЕХНИКА РЕЧИ

**ДЫХАНИЕ, ДИКЦИЯ, ГОЛОС, ОРФОЭПИЯ** – это разделы техники речи, имеющие тесные взаимные связи. Невозможно заниматься только **ДИКЦИЕЙ**, или работать только над **ГОЛОСОМ**, и при этом не владеть правильным **ДЫХАНИЕМ**.

Вялое дыхание влечет за собой недостаточность работы артикуляционного аппарата, сбой ритма речи. Чрезмерное напряжение дыхательных мышц приводит к перенапряжению гортани, зажиму челюсти и мимической мускулатуры. Только сбалансированное, натренированное речевое дыхание помогает развитию и укреплению голосовых возможностей, ясности каждого говорящего.

Правильное **ДЫХАНИЕ** и хорошо разработанные мышцы артикуляционного аппарата обеспечивают звучание голоса и беспрепятственное произнесение гласных и согласных звуков. Для русского языка потеря гласных недопустима – их намного меньше, чем согласных. На гласных строится мелодика языка. А согласные – это форма слова, умение говорить согласными доказывает наличие отработанной **ДИКЦИИ**.

Темы:

1. Осанка и свобода мышц
2. Дыхание
3. Резонаторы. Закрытое звучание
4. Открытое звучание
5. Развитие диапазонного звучания
6. Артикуляционная гимнастика
7. Дикция
8. Орфоэпи

## ОСАНКА И СВОБОДА МЫШЦ

Прежде чем начать занятия, нужно обязательно проверить осанку и свободу мышц тела. Правильная осанка создает благоприятные условия для функционирования внутренних органов. Любое ее изменение отражается в первую очередь на позвоночнике и грудной клетке и, соответственно, затрудняет работу органов дыхания. Правильная осанка и сбалансированное дыхание взаимосвязаны.

В процессе закрепления правильной осанки развиваются мышцы дыхательно-голосовой опоры. Занимаясь дыхательными

упражнениями, мы помогаем формированию правильной осанки. Для того, чтобы почувствовать состояние мышечной свободы, нужно затрачивать ровно столько энергии, сколько необходимо.

Цель занятий – снять излишнее напряжение с мышц рук, ног, шейно-плечевого отдела, позвоночника и подготовить тело к дальнейшим упражнениям по дыханию и голосообразованию.

Для этого попеременно расслабляйте и напрягайте разные группы мышц. Такое чередование поможет помочь найти то комфортное состояние тела, которое является основой любого удачного публичного выступления.

Если человек свободен, в силу вступают такие его природные качества как обаяние и заразительность (необходимые условия успешной коммуникации).

#### УПРАЖНЕНИЯ

##### 1 «Потягивание»

Потянитесь в разные стороны, позевайте. Не демонстрируйте, делайте это с удовольствием, ощутите мышцы своего тела.

##### 2 «Разогрев»

Активными вращательными движениями ладоней массируйте шею, плечи, от плеча к локтю, локоть, от локтя к кисти, кисть; грудную клетку, диафрагму, брюшной пресс; межреберные мышцы, мышцы спины и ноги; от стопы до колена, колена, от колена до паха.

! Следите за свободой шейно-плечевого отдела, не тяните подбородок вверх. Стремитесь создать в теле ощущение натянутой струны «стопа – макушка».

##### 3 «Макушка»

Стопы параллельны, ягодицы подтянуты, руки свободны, плечи опущены, взгляд на уровне глаз, потянитесь макушкой вверх. Зафиксируйте это положение, затем расслабитесь. Повторите упражнение 3-5 раз.

##### 4 «Растяжка»

Раздвиньте пространство вокруг себя по горизонтали, по вертикали, по диагонали!

Горизонталь – «копчик-ладони»

Вертикаль – «стопа-ладони»

Диагональ – «ладонь-ладонь»

### ДЫХАНИЕ

Мышцы брюшного пресса находятся под диафрагмой и связывают верхнюю и нижнюю части тела. Они давят на диафрагму, которая в свою очередь растягивается и раздвигает межреберные мышцы. Диафрагма автоматически связана с гладкой мускулатурой трахеи, бронхов и гортанью. Существует зависимость: чем больше тонус диафрагмы, тем свободнее проявляют себя остальные мышцы голос-речевого аппарата.

При выдохе мышцы живота подтягиваются. Фиксируем это положение, а затем расслабляем мышцы живота при сомкнутых губах и расслабленной челюсти – происходит самопроизвольный вдох носом.

При активно расслабленных мышцах живота (вдох) диафрагма находится в тонусе, и это является достаточным условием для всех прочих расслаблений: губ, челюсти, языка.

#### УПРАЖНЕНИЯ

##### 5 Проверка мышц дыхательно-голосовой опоры

##### 1 ДИАФРАГМА

Проверяем мышцы дыхательно-голосовой опоры. На счет раз – подтяните диафрагму к позвоночнику.

На счет два – зафиксируйте это положение.

На счет три – расслабьте диафрагму.

! Соедините с дыханием

На счет раз – выдох.

На счет два – задержка дыхания.

На счет три – вдох.

## 2 ПРЕСС

Проверяем мышцы брюшного пресса

На счет раз – подтяните мышцы к позвоночнику.

На счет два – зафиксируйте это положение.

На счет три – расслабьте мышцы.

! Соедините с дыханием

На счет раз – выдох.

На счет два – задержка дыхания.

На счет три – вдох.

## 3 ПЯТАЯ ТОЧКА (ЯГОДИЦЫ)

Проверяем мышцы ягодич.

На счет раз – подтяните мышцы.

На счет два – зафиксируйте это положение.

На счет три – расслабьте мышцы.

Прежде всего, важно освоить носовое дыхание. Нос устроен таким образом, что холодный воздух, прежде чем попасть в легкие, очищается и согревается.

### 6 «Нос-нос»

На счет раз: закройте пальцем правой руки правую ноздрю – вдох.

На счет два: фиксируем положение (задержка дыхания) – смена руки.

На счет три: пальцем левой руки закройте левую ноздрю – выдох.

! Следите за тем, чтобы плечи не поднимались. Направьте внимание на крылья носа.

Повторяйте упражнение 3-5 раз.

### 7 «Нос-рот»

Исходное положение: корпус прямо, взгляд на уровне глаз.

На счет раз: пальцем правой руки зажмите правую ноздрю.

При этом сделайте поворот головы налево – вдох.

На счет два: фиксируем положение (задержка дыхания), опустите руку, поверните голову в исходное положение.

На счет три: выдох через рот, руки опущены.

! Повторите упражнение в другую сторону.

Повторите упражнение 3-5 раз. Не торопитесь, старайтесь дышать в одном ритме.

### 8 «Крылья носа»

Положите пальцы рук у основания носа. На вдохе: ввинчивающими движениями проведите пальцами рук линии от основания носа до переносицы. Выдох на «Ф».

! Повторите упражнение 3-5 раз.

Следите за тем, чтобы при вдохе не поднимались плечи. Мышцы шеи свободны. Мышцы дыхательно-голосовой опоры активно работают. Губы собраны и активно выдыхают на «Ф». Теплый выдох согревает голосовые связки, снимает с них лишнее напряжение и поэтому активно используется в тренинге. Упражнение на теплый выдох рекомендуется многократно использовать на протяжении всего тренинга.

### 9 «Теплый выдох»

На счет раз: фиксированный выдох на «ПФ».

На счет два: вдох через нос.

На счет три: беззвучный, теплый выдох на «ХА».

Теплым дыханием разогреваем все суставы и мышцы тела.

! В упражнении принимает участие все тело, центр тяжести переносите с ноги на ногу.

Рука повторяет направление выдоха. Челюсть свободна, рот широко открыт.

## 10 «Фиксированный выдох»

Выберите цель, зафиксируйте взглядом точку перед собой (нужно точно знать, с кем или с чем вы работаете).

На счет раз: выдох на «ПФ», как будто мышцы брюшного пресса связаны с выбранной вами точкой невидимой нитью. Притяните эту нить к себе, и тогда мышцы брюшного пресса подтянутся к позвоночнику, а выдох точно попадет в выбранную вами цель.

На счет два; пауза, зафиксируйте точное попадание выдоха в цель.

На счет три: мгновенно и плавно расслабьте мышцы живота!

При этом следите за тем, чтобы челюсть была расслаблена и губы сомкнуты, тогда и произойдет самопроизвольный вдох носом.

Итак, еще раз фиксируем точку, стараемся попасть дыханием в цель. При выдохе мышцы живота

подтягиваются, фиксируем попадание, а затем расслабляем мышцы живота при сомкнутых губах

и расслабленной челюсти – происходит самопроизвольный вдох.

Вариант № 1:

«Теплый» выдох, беззвучно (как будто согреваем руки на морозе).

Вариант № 2:

На счет раз – выдох на «ПФ».

На счет два – зафиксировали цель.

На счет три – расслабили мышцы живота при сомкнутых губах – вдох (1 раз) .

На счет раз – выдох на «Ш».

На счет два – зафиксировали цель.

На счет три – расслабили мышцы живота при сомкнутых губах – вдох (1 раз).

На счет раз – выдох на «С».

На счет два – зафиксировали цель.

На счет три – расслабили мышцы живота при сомкнутых губах – вдох (1 раз).

## 11 Ритмический рисунок

Данными упражнениями разрабатывается дыхательная мускулатура и тренируется ритмическое дыхание, которое способствует концентрации внимания и готовности к дальнейшей разминке.

Задайте хлопками ритм, например: ( I ∪ ∪ (на одном выдохе, где ( I ) – длинный выдох, а ( ∪ – ( короткий выдох.

Выполняйте данный ритмический рисунок через согласные звуки:

■ через «ПФ»: ПФ – пф, пф – фиксация дыхания и расслабление мышц живота (3 раза).

■ через «Ш»: Ш – ш, ш – фиксация дыхания и расслабление мышц живота (3 раза).

■ через «С»: С – с, с - фиксация дыхания и расслабление мышц живота (3 раза).

! Между каждой ритмической группой обязательно расслабление мышц живота. Следите, чтобы при расслаблении мышц живота губы были сомкнуты, а челюсть расслаблена.

Меняйте ритмический рисунок, удлиняя выдох (т.е. увеличивая число коротких выдохов).

. ∪ ∪ ∪ I ∪ ∪ или ∪ ∪ I ∪ ∪ или ∪ ∪ I ∪ ∪ : Например

Изменяйте ритмические рисунки. Если не возникает новых задач в упражнении, то тренировка не эффективна и бессмысленна.

## 12 «Полу наклон»

Выдох.

На счет раз: полу наклон корпуса, руки вытянуть вперед.

голова продолжает линию спины – вдох носом.

На счет два: фиксируем положение.

На счет три: медленно выпрямляемся в исходное положение,

раскрываем руки через верх, выдыхая на «ПФ», распределяя выдох на 8 счетов.

! Повторите упражнение 5-6 раз подряд, очень важно удерживать ритм дыхания.

## 13 «Приседание»

Выдох.

На счет раз: присядьте с поднятыми вверх руками – вдох носом.

На счет два: фиксируем положение.

На счет три: медленно поднимаемся в исходное положение, раскрывая руки через стороны, выдыхая на «ПФ» и распределяя выдох на 12 счетов.

! Повторите упражнение 5-6 раз подряд, между упражнениями не делайте остановок, так как необходимо «поймать» свой ритм дыхания.

14 «Короткие выдохи»

Выдохи на «ПФ» без остановки, как будто вынимаем и собираем иголки впереди себя. Выполняя это упражнение, можно бежать по кругу или подпрыгивать на месте. Следите, чтобы упражнение выполнялось легко и ритмично.

15 «Свеча»

Представьте, что вы держите в руках зажженную свечу. Выдох-вдох.

На счет раз: выдох на «Ф» – наклоните пламя свечи параллельно полу.

Доберите воздух носом.

На счет два: резко погасите свечу, выдыхая на «Ф». Доберите воздух.

На счет три: одним дробным выдохом затушите 3 свечи, доберите воздух и затушите 5 свечей.

! Следите за активной работой мышц дыхательно-голосовой опоры и за тем, чтобы в момент вдоха не поднимались плечи.

### **Тексты на отработку гласных звуков**

Пословицы и поговорки

1. Пословица не мимо молвится.
2. Не всякая пословица при всяком молвится.
3. Поговорка – цветочек, пословица – ягодка.
4. Пословица ведется, как изба веником метется.
5. Что слово молвит, то рублем подарит.
6. Не стыдно молчать, коли нечего сказать.
7. Скажешь – не воротишь, напишешь – не сотрешь, отрубишь – не приставишь.
8. Слухом земля полнится.
9. Молва – что волна: расходится шумно, а утишится – нет ничего.
10. Добрые вести не лежат на месте.
11. Языком молоть – не дрова колоть.
12. Много говорено, да мало сказано.
13. Много званых, да мало избранных.
14. Не говори всего, что знаешь, но знай все, что говоришь.
15. Речь хороша, когда коротка.
16. Меньше говори, да больше делай.
17. В многословии не без пустословия.
18. Береги хлеб для еды, а деньги для беды.
19. Аппетит – лучший повар.
20. На вкус и цвет товарища нет.
21. У всякого свой вкус: кто любит дыню, кто - арбуз
22. Зима без снега - лето без хлеба.
23. Не ищи мудрости – ищи простоты.
24. Не мытьем, так катаньем.
25. В ком стыд, в том и страх.
26. Мастерство в труде достается.
27. Где щи да каша, там место наше.
28. За морем и синица – птица.
29. И черная туча льет светлую воду.

30. Наше счастье – дождь да ненастье.

Присказки

■ В некотором царстве, не в нашем государстве, за тридевять земель, в три-десятом царстве жил-был король. У него была дочь красоты неописанной, звали ее Марья-королевна.

■ То не белые лебеди вереницей по небу летят, а русские люди сказку говорят. Сказка была, не была, да и не вранье, а бывальщина старых годов. Верьте ей, не верьте, а слушать – слушайте

до конца. Конец – всему делу венец.

■ Курошинским ребятам ныне пожилость, прибогатилось; они муку с торгу брали, муку на солод меняли, да пивушко варили, бражку хмельненькую, бражку пьяненькую; да все проистращали, кошелечки нашивали, пестери наплели, по дворам побрели, набрели на град какой, стоит тот град пуст, а во граде куст, под кустом сидит старец, да варит изварец, да сказки сказывает.

■ Без присказки сказки – что без полозьев салазки.

Начинается сказка, начинается побаска – сказка добрая, повесть долгая,

Не от сивки, не от бурки, не от вещего каурки,

Не от молодецкого посвисту, не от бабьего покрику. Вот диво – так диво!

■ Ай потешить вас сказочкой? А сказочка чудесная; есть в ней дива дивные, чуда чудные, а батрак Шарбаш, из плутов плут, уже как взялся за гуж, так неча сказать – на все дюж. А ведь пословица да сказка не мимо молвится. Нашли мы ее в свитках старинных, на столбах длинных, разбирали три дня с подденком. Чего не разобрали, не осудите, свитки были ветхие, а скоропись на них – нечеткая.

■ Глаза раскройте широко, уши наострите, да не зевайте, а сказке доброй и старой и мудрой внимайте. Сказка веселая, да не шутка, а правда, истина.

А сказку-то нашли за морями широкими и озерами, ака Байкал, глубокими, детям своим сказывали, ни слова не привирали. А посему смеяться – смейтесь, а мудрости учитесь.

Сказка вам славный урок преподаст.

■ На море, на океане, на острове на Буяне есть бык печеный.

В одном боку у Быка нож точеный, а в другом чеснок толченый.

Знай режь, в чеснок помакивай, да вволю ешь. Худо ли?

То еще не сказка, а присказка. Сказка вся впереди.

Как горячих пирогов поедим, да и пива попьем, тут и сказку поведем.

■ В стары годы, в старопрежние, в красну весну в теплые лета, сделалась такая сморота, в мире тягота: стали появляться комары да мошки, людей кусать, горячую кровь попивать. Появился мизгирь, удалой добрый молодец, стал ножками трясти, да мережки плести, ставить на пути, на дорожки, куда летают комары да мошки...

#### Тексты для отработки звуков П, Б, В, Ф

1. У Феофана Митрофаныча – три сына Феофаныча, три дочки Феофановны, три внучки Митрофановны.
2. Ест Федька водку с редькой, ест редька с водкой Федьку.
3. Рыбы в проруби – пруд пруди.
4. Из-под пилки – сыплются опилки.
5. Белые бараны били в барабаны, без разбора били, лбы себе разбили.
6. Петр пень пилил пилой, распилил весь пень пилой.
7. Бык тупогуб, тупогубенький бычок, у быка бела губа была тупа.
8. Была у Фрола, Фролу на Лавра наврала, пойду к Лавру, Лавру на Фрола навру.
9. Наш голова вашего голову головой переголовит, перевыголовит.
10. Водовоз вез воду из-под водопровода.
11. Фофан, Фофан в землю вкопан.

12. Фофанова фуфайка Фефеле впору.
13. Фараонов фаворит на сапфир сменял нефрит.
14. От богача да к богачу, как Чердокдыгин, я скачу:  
так – дым (4 раза), так – дын (4 раза), так – дыл (4 раза), так – дыр (4 раза).
15. Стоит поп на копне, колпак на попе, копна под попом, поп под колпаком.
16. Сшит колпак, да не по–колпаковски, вылит колокол, да не поколоколовски;  
надо колпак переколпаковать, перевыколпаковать, надо колокол переколоколовать, перевыколоколовать.
17. Купи кипу пик. Кипу пик купи. Пик кипу купи.
18. Брит Клим брат, брит Глеб брат, брит Фрол брат, брит Пров брат, брат Игнат бородат.
19. Расскажите про покупки. Про какие про покупки? Про покупки, про покупки, про покупочки мои.
20. Добыл бобов бобыль.

#### Тексты для отработки звуков К, Г, Х

1. Гравер Гаврила выгравировал гравюру.
2. Турка курит трубку, курка клюет крупку.
3. Гром гремит, грозит, грохочет, напугать гроза нас хочет.
4. Над горой гуси гогочут, под горой огонь горит.
5. На реке – костер, на костре – котел, в нем уха – не щи, а в ухе – леши.
6. С кем хлеб–соль водишь, на того иходишь.
7. Дело в руках – и хлеб в устах.
8. Хозяин добр – и дом хорош, хозяин худ – и в доме то ж.
9. Колпак на колпаке, под колпаком колпак.
10. Около кола колокола, около ворот коловорот.
11. Шакал шагал, шакал скакал.
12. Купи кипу пуха.
13. У елки иголки колки.
14. У нас гость унес трость.
15. Гонец с галер сгорел.
16. Клала Клава лук на полку, кликнула к себе Николку.
17. Покатил Костя в Кострому в гости.
18. Расскажу вам про покупки, про крупу да про под крупки.
19. А мне не до недомогания.
20. К Габсбургам из Страсбурга

#### Тексты для отработки звуков С, З, Ц

1. Весна красна цветами, а осень снопами.
2. Сказано – не доказано, надо сделать.
3. Не все то золото, что блестит.
4. У осы не усы, не усищи, а усики.
5. У гусыни усов ищи – не ищи, не сыщешь.
6. Везет Сенька Саньку с Сонькой на санках. Санки скок, Сеньку с ног, Саньку в бок, Соньку в лоб, всех в сугроб.
7. Из кузова в кузов перегружали арбузы,  
в грозу в грязи от груза развалился кузов.
8. Зевая, Захар сам задвинул засов, заслышав скрипенье старинных часов.
9. Коси, коса, пока роса, роса долой – и мы домой.
10. Соня Зине принесла бузины в корзине.
11. Пошел спозаранку Назар на базар. Купил там козу и корзинку Назар.

12. Молодец против овец, а против молодца – сам овца.
13. Как аукнется, так и откликнется.
14. Цапля чахла, цапля сохла, цапля сдохла, наконец.
15. Цыпленок цапли цепко цеплялся за цепь.
16. Цыган подошел на цыпочках к цыпленку и цыкнул: цыц!
17. Жили–были три японца: Як, Як Цидрак, Як ЦидракЦидракЦидрони.  
Жили–были три японки: Ципи, ЦипиДрипи, ЦипиДрипиЛимпомпони.  
Поженились Як на Ципи, Як Цидрак на ЦипиДрипи, Як Цидрак  
ЦидракЦидрони на ЦипиДрипиЛимпомпони, и у них родились дети.  
У Яка и Ципи – Шах, у Як Цидрак и ЦипиДрипи – Шах Шахмат,  
у Як ЦидракЦидракЦидрони и ЦипиДрипиЛимпомпони –  
Шах Шахмат ШахматШахмони.
18. Целебен сок цветка нарцисса, он исцеляет тела мышцы.  
Цыгане ценят это средство и лечат этим средством с детства.
19. Сачок зацепился за сучок.
20. Береги нос в большой мороз

Тексты для отработки звуков Т, Ть, Д, Дь

1. Не сиди сложа руки, так и не будет скуки.
2. Есть-то есть, да не про вашу честь.
3. Тетерев сидел на дереве – тень от дерева.
4. Тетя ходит по палате от кровати до кровати.
5. Без дела жить – только небо коптить.
6. На улице медовик – мне не до медовика, на улице деготник –  
мне не до деготника, не до деготниковой жены, не до деготниковой тещи.
7. Ткач ткёт ткани на платки Тане.
8. Тарелка с траулера «Тауэр» стоит талер.
9. Труд человека кормит, а лень портит.
10. Лучше вода у друга, чем мед у врага.
11. В тесноте, да не в обиде.
12. Делу время – потехе час.
13. Держи ноги в тепле, а голову в холоде.
14. Талантливый тенор в театре стеснялся петь.
15. Дионис дарил Дариде диковинные диадемы.
16. Деревянный дом стоял на 10 десятинах.
17. Друзья обдумывали это дело деловито и детально.
18. Это было истинное творение искусства.
19. Документы были датированы девятым декабря этого года.
20. Драма и трагедия требуют от актеров достоверности и темперамент

Тексты для отработки звуков Т, Ть, Д, Дь

1. Не сиди сложа руки, так и не будет скуки.
2. Есть-то есть, да не про вашу честь.
3. Тетерев сидел на дереве – тень от дерева.
4. Тетя ходит по палате от кровати до кровати.
5. Без дела жить – только небо коптить.
6. На улице медовик – мне не до медовика, на улице деготник – мне не до деготника, не до  
деготниковой жены, не до деготниковой тещи.
7. Ткач ткёт ткани на платки Тане.
8. Тарелка с траулера «Тауэр» стоит талер.
9. Труд человека кормит, а лень портит.

10. Лучше вода у друга, чем мед у врага.
11. В тесноте, да не в обиде.
12. Делу время – потехе час.
13. Держи ноги в тепле, а голову в холоде.
14. Талантливый тенор в театре стеснялся петь.
15. Дионис дарил Дариде диковинные диадемы.
16. Деревянный дом стоял на 10 десятинах.
17. Друзья обдумывали это дело деловито и детально.
18. Это было истинное творение искусства.
19. Документы были датированы девятым декабря этого года.
20. Драма и трагедия требуют от актеров достоверности и темперамент

#### Тексты для отработки звуков Ч, Ш, Ж, Щ

1. Что посеешь, то и пожнешь.
2. Дружба дружбой, а служба службой.
3. Жуж'жит над жимолостью жук, железный на жуке кожух.
4. Щетинка у чушки, чешуйка у щучки.
5. Два щенка щека к щеке грызли щетку в уголке.
6. Плачу, плачу, а горе прячу.
7. Для милого дружка и сережка из ушка.
8. Держи уши пошире, а рот поуже.
9. 16 шли мышей и 6 нашли грошей, а мыши, что поплоше, шуршат и шарят гроши.
10. Ужа ужалила ужица, ужу с ужицей не ужиться. Уж уж от ужаса стал уже: ужа ужица съест на ужин. Не ешь, ужица, мужа ужа, без мужа ужа будет хуже.
11. Кукушка кукушонку сшила капюшон.  
Надел кукушонок капюшон – как в капюшоне он смешон!
12. Шла Саша по шоссе и сосала сушку.
13. Сашка шапкой шишки сшиб.
14. Пошел шепот от шептуньи к шептуну. Что в ушах шуршит, не слышно никому.
15. В шалаше шуршит шелками желтый дервиш из Алжира и, жонглируя ножами, штуку кушает инжира.
16. Ишак в кишлаке дрова возил, ишак дрова в траву свалил.
17. В час ночной часовой мрачен, скучен, молчалив, озабочен, озадачен, черной ночью охвачен.
18. Чижик в чаше чушь чирикает.
19. В четверг, четвертого числа, в четыре с четвертью часа, четыре черненьких, чумазеньких чертенка чертили черными чернилами чертеж.  
Чрезвычайно чисто, чрезвычайно четко.
20. Пекарь в печке печет горячие калачи.
21. В четверг, четвертого числа, ровно через час после чебуречной чванное, чуть-чуть чирикающее членистоногое чудовище начисто перечеркнуло едва начавшуюся сочувственную речь незадачливых, почитающих человечность и почтение чукч рядом с учебной частью где-то между Чили и Карачаево-Черкессией, где курочка-пестрохвосточкавыпестрохвостила своих пестрохвостят, плачущие и расчувствовавшихся из-за печальных событий, отчасти удрученных, отчасти очумевших,  
корчась около чайника и почему-то почесываясь. Лежа на печи около чана с чечевицей и ячменем, макая заточенный початок в черные чернила, четыре черненьких чумазеньких чертенка с чувством честно чертили чудный чертеж. Чрезвычайно четко, чрезвычайно чисто.

## Тексты для отработки звука Й

1. Японский ефрейтор юркнул в Тойоту.
2. Егерь Емеля в ельнике ел ежевику.
3. Киевские фейерверки и египетские единоборства – редкое соединение.
4. Елизавета, Екатерина и Яков продавали на ярмарке яркие майки.
5. Майя и Тимофей сидели на скамейке у подъезда и слушали соловья.
6. Языковой барьер нарушал единство праздничной суеты.
7. Настоятель приютил лояльную Юлию Юрьевну.
8. Язычество рьяно пропагандируется в Европе.
9. Обаятельная консьержка имела терпение для работы на компьютере.
10. У моего изголовья стоял бокал коньяка.
11. Альянс Татьяны и Ильи помешал их карьере.
12. На Елене Геннадьевне была надета ярко-красная юбка с полосатой каемкой.
13. Расстояние до маяка в Триесте равно девять ярдов.
14. На юге Ямайки и Египта в январе можно найти уединение.
15. Мы приехали в Екатеринбург и успели на первый тайм.

*Приложение 3*

## ОСНОВЫ АКТЕРСКОЙ ГРАМОТЫ

### 1. ВНИМАНИЕ

«Геометрические фигуры». Найти удобное положение на площадке, чтобы все ученики видели педагога, никто не прятался, и все могли видеть друг друга. Для этого упражнения необходимы будут стулья (на точное количество учащихся). В игровой форме выстраиваем различные геометрические фигуры и проверяем, видим ли мы друг друга. Итог – выстроить полукруг перед педагогом.

«Встать – Сесть». Необходимо по сигналу педагога всем одновременно встать и одновременно сесть. Для того, чтобы выполнить это упражнение, необходимо держать ровную осанку, правильное положение рук и ног.

«Полет». Необходимо определить, кто внимателен, а кто нет. Если педагог называет что-нибудь летающее, например – «Бабочка», все поднимают руки вверх и хором отвечают: «Летает». Если педагог называет нелетающее животное, все молчат, либо топают ногами. Затем можно спрашивать о предметах различной формы (круглый, квадратный) и так далее.

«Цвет». Посмотрите на своих друзей и обратите внимание на цвет волос каждого.

Необходимо поменяться так, чтобы ученик с самыми светлыми волосами сидел крайний справа. Рядом с ним должен сидеть ребенок с волосами потемнее. А крайний слева – ребенок с самыми темными волосами. Упражнение выполняется в тишине.

«Светофор». Педагог имеет три листа бумаги (разных цветов). Когда показывает зеленый цвет – ученики начинают шипеть, лаять или каркать, как вороны. На желтый сигнал все замирают, на красный – начинают топтать ножками.

«Музыкальная пауза». Педагог включает веселую музыку, а ученикам во время игры необходимо перейти на другую сторону площадки. Но идти нужно строго друг за другом.

Как только музыка останавливается, ученики кладут правую руку на плечо впереди стоящему соседу и замирают в полной тишине.

«Бесшумный переход». Необходимо встать со своих мест и бесшумно организовать две дуги по обе стороны от стола преподавателя на счет 5 (сохраняя принцип «я вижу всех – меня видят все»), а на счет 25 вернуться на свои места.

«Ответ» – «Привет». Учащиеся по очереди отвечают хлопком на хлопок педагога.

Как только вместо хлопка педагог топает ногой, ученики должны дружно хлопнуть в ладоши.

«Мяч в мяч». Школьники становятся в круг и под ритм педагога начинают перебрасывать теннисный мячик друг другу. Как только педагог хлопает в ладоши, ученикам необходимо всем вместе поднять правую руку вверх.

«Мячик и число». Кидая мяч ученику, педагог называет число. Ученику необходимо, поймав мяч, назвать число на единицу больше. Затем, назвав нужное число, ученику нужно бросить мяч следующему, который должен поймать мяч и тоже назвать число на единицу больше. Это очень сложное упражнение, как правило, требует серьезной подготовки.

«Земля и Воздух». Ученики становятся в круг и начинают перебрасывать друг другу в разных направлениях белый и черный мяч.

Поймав белый мячик, ученик называет животное, связанное с небом (журавль, воробей).

Ученик, который поймал черный мяч, называет земное животное.

«Охотник и носорог». Выбираем одного ученика, который будет носорогом, и отправляем его «спать». Остальные «охотники» должны бесшумно подойти к «носорогу» и положить ему на спину монетку. Задача состоит в том, чтобы как можно тише подойти и не разбудить «носорога», а «носорог» очень внимательно слушает и, если вдруг услышит кого-то, – просыпается.

«Раз – хлопок, два – хлопок...». Педагог предлагает ребятам сыграть в игру. Один хлопок – все встают, два хлопка – обходят стул, три хлопка – прыгают на месте и так далее.

«Запомни нас». Раскладываем на столе 5 предметов в определенной последовательности. Ученики смотрят и запоминают. Затем меняем их порядок и просим воссоздать исходный вариант.

«Шахматы». Все стоят в шахматном порядке. Один ученик запоминает, затем отворачивается. Педагог меняет всех местами, ученику необходимо вернуть всех в исходное положение.

«Скульптуры». На «раз, два, три» ученики принимают позы. Один запоминает все позы (педагог считает до 10). Затем отворачивается. Педагог меняет некоторое положение тела учеников (у трех или не меняет). Затем нужно вернуть все скульптуры в первоначальное положение.

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

«Пишущая машинка». Участники садятся в полукруг. Каждому присваивается одна-две буквы русского алфавита. Руководитель последовательно задает слово, фразу, текст.

Участники хлопками «печатают» текст. Конец слова обозначается общим хлопком, конец фразы – хлопком одновременно с ударом ног. Знаки препинания обычно не выделяются.

«Мешаем читать». Один из участников садится перед кругом участников и начинает что-то читать. Остальные задают ему разные вопросы. Конечно, вопросы должны быть достаточно тактичными. Водящий должен быстро и достаточно точно отвечать на эти вопросы.

После одной-двух минут такого «допроса» книга закрывается, и водящего просят пересказать прочитанное.

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

«Теплоходы SOS». Участники делятся на две команды. Команды становятся друг против друга с закрытыми глазами. Одна команда – терпящие бедствие теплоходы, вторая – теплоходы, спешащие на помощь. Каждый из терпящих бедствие подает свой неповторимый сигнал. Каждый из спешащих на помощь отвечает тоже своим

неповторимым сигналом. Сигналы участники придумывают сами себе, причем сигнал должен быть звуком или набором звуков, но не в коем случае не словом. Выбрав себе пару, «спасатель» и «спасаемый» по звуку пытаются найти друг друга. Когда сталкиваются, садятся на места. Надо обязательно проверять, нашли ли друг друга именно те, кто искал.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

«Отстающие движения». Участники встают в два ряда друг против друга. Первый проделывает несколько гимнастических движений. Вторым, наблюдая за первым, повторяет его движения с отставанием на одно. Третьим, наблюдая за вторым, повторяет движения второго с отставанием на одно и так вся группа.

Упражнение может идти под музыку, начиная с медленного ритма, ускоряющегося к концу.

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

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

«Проводник». Создать в комнате или на сцене препятствия из стульев, столов и т.п. «Проводник» ведет группу через препятствия, остальные идут за «проводником» гуськом и повторяют его движения.

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

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

«Малый, средний и большой круги внимания» Участнику предлагается сесть на сцене за столик. На стол кладется предмет (книга). Этот предмет является «объектом-точкой».

Стол – малый круг внимания, стулья – средний круг внимания. А большим кругом внимания является сцена. Участник готовится к экзамену, читает книгу, на столе лежат еще несколько книг, на стульях тоже книги, по краям сцены можно поставить стол, этажерку. Занимающийся отрывается от чтения. Ищет на столике нужную ему для справки другую книгу (малый круг внимания); затем, не вставая с места, смотрит, нет ли этой книги на стульях (средний круг внимания) и, не увидев ее там, вновь продолжает чтение («объект-точка»).

## 2. ПАМЯТЬ

### 3. ВООБРАЖЕНИЕ

«Путь в школу и домой». Участники сидят в (полу)круге, руководитель предлагает подробно вспомнить путь от дома до школы.

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

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

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

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

### 3. ВООБРАЖЕНИЕ

«Ходьба». Участники становятся в круг в затылок друг другу и идут по кругу. Руководитель командует, в какой среде они идут: по болоту, по снегу босиком, по воде по

щиколотку, по колено, по пояс, по грудь, по шейку. Затем движение в обратном порядке: идут по костру, по раскаленному песку, навстречу ветру и т.д.

Сравните, как изменяется шаг в зависимости от среды.

«Оправдание позы». Участники стоят в круге и начинают двигаться в ритме, указываемом руководителем (ритм указывается хлопками, хлопок – шаг). Ритм ускоряется до бега.

По резкому хлопку и команде «Стоп!» останавливаются в той позе, в которой их застала команда. Надо доиграть этюд, считая свою позу изначальной.

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

«Рассказ по картинке». Каждому ученику раздается открытка – репродукция картин (пейзажи, жанровые сцены). Ребята рассказывают, что они видят на данной картинке.

«Поймай котенка или перекажи мяч».

Ребята по хлопку педагога застывают в разных позах, а затем начинают оправдывать свои позы, выполняя поставленную задачу педагога.

«Перейти лужу». Ученики разбиваются по парам и, пользуясь воображаемой дощечкой, помогают друг другу перебраться на другую сторону.

#### 4. ФАНТАЗИЯ

«Мой любимец». Участникам предлагается вспомнить своего домашнего питомца (домашнее животное) и изобразить его характер. Сразу оговорите, что вас интересует не

внешнее сходство, а внутренний характер любимца.

«Зоопарк». То же, что и упражнение

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

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

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

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

«Групповой рассказ». Один из участников начинает рассказывать какую-нибудь историю. Затем по знаку руководителя второй продолжает рассказ с того места, на котором

остановился первый, далее третий продолжает рассказ второго, и до тех пор, пока последний в группе не закончит рассказ.

«Яблоко раздора». Показываем предмет и предлагаем рассказать историю, связанную с ним.

#### 5. МЫШЕЧНАЯ СВОБОДА

«Упражнения на память физических

действий и ощущений (ПФД)». С воображаемыми предметами пришить пуговицу, поджарить яичницу, собрать чемодан и т.д. Особенно внимательно следить за тем, чтобы у обучающихся все время оставалось ощущение формы, объема, веса воображаемого предмета, а также непрерывности и подробности жизненного процесса. Это упражнение имеет особое значение в закладывании основного принципа сценической игры – непрерывного актерского существования в поставленной задаче.

«Зима-Лето». Начинаем изучать мышцы своего тела: сидя на стуле, напрягаем мизинец,

пальцы на руке, а локоть и плечо расслабляем, для этого необходимо ими двигать. Затем задействуем другие части тела. Эти упражнения облачаем в игровую форму: «Мы с вами на северном полюсе, наступает мороз, и наши пальчики замерзают и так далее. Затем появилось солнышко и наши ручки согреваются» и т.д.

«Хлопки». По хлопку педагога ученики начинают перемещаться по залу, два хлопка – происходит напряжение ноги, три хлопка – руки, один хлопок – расслабили мышцы.

«Животные». Педагог с учениками придумывают разных животных. По хлопку педагога ученики принимают позы этих животных, преподаватель проверяет выполнение задания и излишнюю напряженность.

«Войти, поздороваться, представиться». Упражнение выполняется детьми по очереди. Педагог определяет, где была излишняя скованность и напряженность.

«Крутим колеса». Указательными пальцами чертим воображаемые колеса в воздухе. Одно – по часовой стрелке, другое – против.

«Координация рук». Одной рукой гладим себя по животу, другой – хлопаем по голове.

«Насос и резиновая игрушка». Один ученик изображает резиновую игрушку, второй – насос. Необходимо накачать игрушку воздухом.

## 6. ПЕРЕМЕНА ОТНОШЕНИЯ(К ПРЕДМЕТУ, МЕСТУ ДЕЙСТВИЯ, К ПАРТНЕРУ)

«Шкатулка». Участники стоят в круге лицом к центру, руководитель – в центре круга.

Участники передают друг другу предмет, а руководитель диктует, какой предмет очередной участник принимает: шкатулка, жаба, драгоценное ожерелье, змея и т.д.

«Где я?» Участники тащат из шапки листочки с написанными местами действия (гора, лес, пляж, детская площадка, гараж, пещера и т.д.). Затем каждый по очереди делает себе на сценической площадке подходящую ему выгородку из подручных средств (ширма, кубов, скамеек, стульев) и играет, как будто он впервые оказался в этом месте. Остальные угадывают — где он. От того, насколько подробно участник существует, зависит, насколько легко остальные догадаются о его месте действия.

## 7. ФИЗИЧЕСКОЕ САМОЧУВСТВИЕ

Упражнения тренируют память кожных и внутренностных (интероцептивных) ощущений, которые тоже определяют физическое самочувствие человека.

■ Вспомните, как у вас болел зуб, как вы умчались и, наконец, не выдержав, героически отправились к стоматологу.

■ Вспомните, как, где и чем вы порезали руку или ногу, как смачивали рану йодом, забинтовывали ее.

■ Вспомните, как вам попала в глаз соринка, когда вы стояли у раскрытого окна идущего поезда. Вспомните, как вы пытались избавиться от нее, как долго она мешала вам, и как болел глаз.

■ Вспомните, как вы, больной, лежали с высокой температурой.

■ Вспомните, как вы упали и больно расшиблись.

- Вспомните, как в один из особенно жарких дней вас томила жажда, как пересыхает рот, как вы, наконец, добрались до воды и пили.
- Вспомните, как вы обожглись.
- Вспомните, как вы чем-либо отравились, какие рези были в желудке.
- Вспомните, как вы запыхались, когда пришлось долго бежать.

Помогайте воспоминаниям мысленной речью про себя. Вспоминайте все, что вы делали тогда, старайтесь увидеть внутренним зрением как можно больше конкретных видений. Восстанавливайте в воспоминаниях всю былую последовательность происходившего с вами, ничего не пропуская. Вспоминая, действуйте физически.

Если участники выполняют эти условия, память поможет телу вспомнить былое физическое самочувствие.

Идите на площадку. Попробуйте соединить воспоминание о каком-нибудь физическом самочувствии с вымышленными предлагаемыми обстоятельствами действия: несмотря на недомогание, например, вам необходимо написать срочное письмо.

Все, что с вами происходило в жизни, и все, что происходило в вашей фантазии, может вам понадобиться как материал для творческого процесса. Научитесь воскрешать любое физическое самочувствие мысленным или реальным повторением былых действий и в логике, и в последовательности. Потом вы научитесь на основе испытанных физических ощущений творить новые ощущения, которых вы не испытывали. Не огорчайтесь, что не удастся воскресить былое физическое самочувствие полностью, до конца. Это неосуществимо. Но достаточно намек, тени, отблеска воспоминания, чтобы загорелась актерфантазия, чтобы тело поверило в правду вымысла.

«Разминка». Сидя в полукруге, путем чувственных воспоминаний, дети выполняют задание педагога: «Температура + 5, +10, +30, -5, -10 и т.д. Мы находимся на высоте 2 метров, 5 метров и т.д.»

«Разная голова». Медленно поднимаем голову (голова – воздушный шар, голова – тяжелая, голова как подушка).

«Люди – Волшебники». Превращаемся в снеговиков, в железных людей-роботов, людей-черепашек и так далее.

«Фантастический переход». Мы попадаем в темный лес, затем идет снег и появляются сугробы. Идем босиком по острым камушкам, вдруг снова идет снег, и мы оказались на льду, а затем проваливаемся в болото и т.д.

«Повар и повара». Задание первой половине группы: Вы – повара. Предлагается каждому любое из трех дел: тереть на терке хрен, резать белый лук колечками, приготавливать горчицу, растирать ее. На реальный стол поставьте воображаемые кухонные предметы, какие вам нужны, и действуйте так, чтобы поварьям было ясно, как нужно работать.

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

– Теперь пусть поварья работают, а повара следят и указывают на их ошибки.

Такое деление группы на действующих и следящих за действием полезно делать во многих упражнениях, не только в этом. Активное наблюдение за воображаемым действием сходно с самим воображаемым действием. И у действующих, и у следящих за действием тренируются одни и те же механизмы психотехники. Кроме того, здесь есть взаимосвязь с партнером через воображаемый предмет.

«Конвейер». Ученики сидят в кругу. Педагог называет какой-нибудь воображаемый предмет, например, «У вас котенок!». Нужно передавать воображаемого котенка по кругу так, как если бы он был живым, используя все известные ученикам виды памяти

чувствований. Надо видеть котенка на экране внутреннего зрения, слышать его мяуканье, ощущать пальцами, какой он теплый, пушистый, мягкий, легкий.

– Еще до того, как вы получите котенка, вспомните все, что связано с этим живым существом в вашей памяти (зрительной, осязательной, слуховой). Когда вы получили котенка, проверяйте свои воспоминания, действуя так, как если бы в ваших руках был котенок.

Передали его дальше, а сами продолжайте вспоминать испытанные сейчас ощущения, продолжайте действовать с котенком, но уже мысленно.

– Ничего не изображайте для руководителя, не старайтесь нас убедить, что это прелестный котенок. Действуйте логично и последовательно.

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

– Почему вы передаете котенка? У каждого должна быть своя причина и своя цель. Не зная цели действия, нельзя действовать.

«Это не книга». По конвейеру пускается какая-нибудь книга. Что она обозначает, придумывает каждый учащийся:

– Это шляпа.

– Это змея.

– Это торт.

– Это мина.

– Это клетка с канарейкой.

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

## 8. ПРЕДЛАГАЕМЫЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА

«Новичок в классе». (вариант «Белаяворона»). Выбирается «Белая ворона», и каждый из участников определяет свою линию поведения с ней. Затем начинается «урок», и каждый старается выразить выбранную им линию через общение с «вороной». Руководитель в этом упражнении играет роль учителя.

«Знакомство в метро». Участники разбиваются по парам и придумывают этюд на тему «Знакомство». Не обязательно это должно быть метро. Метро здесь взято только потому, что это место вынужденного и достаточно долгого пребывания незнакомых людей вместе и зачастую в весьма неудобном и близком контакте. Но это может быть и школьный вечер отдыха, и очередь за кефиром, и библиотека и т.д. Самое главное здесь – период до первого слова. Как увидели друг друга? Как поняли, что оба хотят этого знакомства? Как решились на первый шаг? И т.д. «Очередь». Очередь в школьной столовой за булочкой. Каждый из участников выбирает себе какое-то действие в очереди: кто-то завязывает шнурок, кто-то лезет без очереди, кто-то обсуждает с соседом прошедшую контрольную, на кого-то покрикивает буфетчица и т.д. Особенность этого этюда в том, что всем некогда. Во втором варианте поменяйте предлагаемые условия: очередь за молоком в каникулы. И сравните насколько иной будет атмосфера общения.

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

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

«Свяжи этюд». Даются три ничем не связанных между собой предмета, например, чемодан, иголка, лампочка. Надо на них построить этюд.

## 9. ОЦЕНКА ФАКТА

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

«Ожидание». Каждому участнику предлагается сыграть ожидание нескольких абсолютно разных вещей, например, друга, поезда, пули. Остальные по этюду должны понять, когда какое ожидание было. Сам же участник с помощью руководителя должен проследить, как менялось его внутреннее состояние в зависимости от объекта ожидания.

## 10. СЦЕНИЧЕСКОЕ ОБЩЕНИЕ

«На экзамене». Экзамен по математике.

Преподаватель за столом. Экзаменуемые сидят поодиночке, и их парты отставлены далеко друг от друга. Остались только три девушки.

Две решили задачу, но задерживаются нарочно, потому что третья, их подруга, явно не может решить задачи. Они пробуют подбросить ей шпаргалку, но та желает решить задачу самостоятельно, не прибегая к обману. Наконец, задача решена самостоятельно. (Оправдание молчания — обстановка экзамена).

«У телефонной будки». Девушка болтает по телефону в будке телефона-автомата.

Подбегает молодой человек. Ему надо срочно позвонить по телефону, и он с нетерпением ждет, когда пройдут положенные три минуты разговора. Затем начинает стучать в дверь будки. Девушка увлечена разговором и возмущена его вмешательством. Молодой человек теряет терпение и требует прекратить разговор.

Девушке приходится уступить его требованию.

«Переезд на новую квартиру». Ребенок спит. Родители переезжают на новую квартиру. Пришла машина, и начинается осторожный вынос вещей, очень тихо, молча, чтобы не разбудить ребенка. Почти все вещи вынесены, и родители прощаются со старой квартирой.

Затем осторожно уносят спящего ребенка.

«В читальном зале». Читальный зал библиотеки. За столом занимаются две девушки.

Входит молодой человек, знакомый одной из девушек, и садится за этот же стол. Девушка на него обижена и намеренно его «не видит». Молодой человек растерян и пытается привлечь ее внимание, но это ему не удастся. Подруга незаметно наблюдает за обоими. Молодой человек пишет записку, кладет ее перед обиженной девушкой и выходит из зала. Девушка не хочет читать записку, но подруга заставляет ее прочесть и уговаривает (без слов) выслушать объяснения молодого человека. Девушка идет к нему для решительного объяснения.

«Туфли». Две подруги поссорились. Одна подруга, читая книгу, готовится к зачету.

Вторая прибегает, она очень торопится, осталось мало времени, а у нее билет в театр. В спешке сборов вторая ломает каблук и не может уйти. Первая сжалилась над ней

и молча отдала свои выходные туфли. Примирение состоялось, и довольная студентка умчалась в театр.

«Карикатура». Три молодых художника срисовывают в классе голову Аполлона. Преподаватель наблюдает за их работой и изредка что-то поправляет в рисунке. Затем садится за столик и читает книгу. Один из учащихся начинает рисовать карикатуру на преподавателя.

Другой замечает, что его товарищ нарисовал карикатуру, и просит показать ее ему.

«Ссора». В учебном лагере два товарища поссорились и не разговаривают. Один из них возвращается и начинает заниматься. Ему нужна книга, которая есть у соседа по комнате. После некоторого колебания он ее берет и начинает читать, вынув вложенный в нее листок. Слышны шаги соседа. Он быстро кладет книгу на место, не успев вложить листок, и ложится на кровать, делая вид, что уснул. Сосед видит, что из книги вынут листок. Он понимает, что книга нужна первому для занятий, кладет ее на стол и уходит. Первый, незаметно наблюдавший за соседом, берет книгу и, когда сосед возвращается, мирится с ним.

Примечание. В этюдах, где встречается ссора и примирение, участники довольно часто упускают момент выяснения, насколько обе стороны готовы к ликвидации ссоры!

Обычно это длительный процесс, в котором надо многое в себе преодолеть, почувствовать свою неправоту и найти повод к примирению.

«Новый финал». Участники разбиваются на несколько групп. Каждая берет какой-то очень известный сюжет и пробует сделать другой финал. Причем сыграть его так, чтобы казалось, что ничего нового нет. Этот этюд необходим для того, чтобы актерам было легче отказываться от стереотипов и свободнее идти на новые нетривиальные решения там, где, казалось бы, все уже сто раз известно.

В профессии артиста этюд – «средство вспомнить жизнь» (К.С. Станиславский). Через этюд тренируется актерская природа в разнообразных сценических ситуациях жизни в

роли. Но особое значение этюда в том, что он – средство самовоспитания артиста.

«...Есть и другая, не менее важная польза в работе по созданию и исправлению самостоятельных этюдов. Во время нее, на самой

практике, естественно, незаметно происходит изучение творческих законов органической природы и приемов психотехники»

(К.С. Станиславский)».

Этюд – это самостоятельный поиск действенной линии поведения в заданных (придуманных) обстоятельствах.

В педагогике дополнительного образования – это привитие учащимся таких качеств, как самостоятельность, ответственность, трудоспособность.

В учебном процессе этюд – это:

1. средство «вспомнить жизнь» и на основе этого создать правду сценической жизни;
2. средство постижения творческих законов органической природы и приемов психотехники;
3. средство обучения, постижение основ профессии, погружение в предлагаемые обстоятельства, освоение понятия «действие» и событие;
4. средство проявления творческой инициативы и самостоятельности.

Одиночный этюд – несколько расширенное упражнение на освоение простейшей жизненной ситуации (с определенной целью открыть дверь или переставить мебель).

Используется, когда нужно освоить (понять и почувствовать) логику и последовательность малых физических действий в их непрерывной цепочке;

Одиночный этюд вырастает из упражнений на эмоциональные воспоминания, на физическое самочувствие;

Одиночный или парный этюд на действие с воображаемыми предметами нужен для воспитания чувства непрерывности, логически развивающегося действия.

Парные этюды делятся на:

а) Этюды на органическое молчание.

Актеры взаимодействуют на сцене без возможности говорить. Невозможность говорить обеспечивается местом действия: читальный зал библиотеки, по разные стороны магазинной витрины, начальный период знакомства, шум на станции или в вагоне метро, зрительный зал театра, кинотеатра;

б) Этюды на взаимодействие с импровизированным текстом. Актеры взаимодействуют, используя все возможные средства для разрешения конфликтной ситуации, определенной предлагаемыми обстоятельствами (слова, поступки, эмоциональные проявления).

Этюды типа «Цирк», «Зоопарк», имитация исполнительской манеры известных эстрадных

певцов выявляют острую характерность и воспитывают актерскую смелость.