Комплекс упражнений

"Развитие навыков сценической речи и сценического движения"  
(для использования на занятиях драматических, театральных кружков)  
  
Упражнения разделены на 5 блоков:  
  
I блок: «Искусство звучащего слова» («Сценическая речь»):  
Развитие навыков правильного фонационного дыхания.  
Работа над звуками, силой и диапазоном голоса.  
Работа над дикцией и чистотой произношения.  
  
II блок: «Основы культуры речи»:  
Овладение нормами и правилами литературного произношения.  
Определение средств логической эмоционально-образной выразительности: интонация, пауза, темпо - ритм.  
  
III блок: «Основы актерского мастерства»:  
Развитие артистической смелости, актерского внимания, воображения и фантазии.  
Действия с реальными предметами в условиях вымысла.  
Развитие импровизационных способностей.  
  
IV блок: «Коммуникативный»:  
Развитие навыков сценического общения: работа с воображаемым и реальным предметом.  
Определение «Я» в коммуникативном пространстве («Предлагаемые обстоятельства»).  
Взаимодействие со зрительской аудиторией.  
  
V блок: «Проведение мероприятий разных форм»:  
Знакомство с правилами работы ведущего при проведении мероприятия выбранной формы.  
  
Занятия можно выстроить в той последовательности, которая будет для вас наиболее приемлемой: последовательно, выборочно или фрагментарно; чередуя блоки или же останавливаясь на одном из тех, который в данный период времени является значимым.  
  
**I блок: «Искусство звучащего слова» («Сценическая речь»)**  
Упражнение №1: «Поклонение солнцу»

Все стоят по кругу. Ноги на ширине плеч, стопы стоят параллельно, пуки свободно опущены вдоль корпуса. На выдохе ладони сложить домиком на уровне груди. Далее:  
вдох – руки и голову поднять вверх;  
выдох – наклон, руки ладонями упираются в пол;  
вдох – левую ногу отставить назад, голову поднять вверх;  
выдох – нога возвращается на исходную позицию, голова опущена вниз;  
вдох – выдох – повторить то же самое с правой ноги;  
вдох – выпрямить позвоночник, голову держать прямо;  
выдох – ладони сложить домиком на уровне груди.  
  
Упражнение выполняется одновременно всеми сначала в очень медленном темпе. Постепенно темп ускоряется до максимально быстрого, затем следует успокоить дыхание. Для этого выполняется специальное упражнение.  
  
Упражнение№2: «Арлекин»  
  
Вдох в живот – руки от плеча до локтевого сустава зафиксированы параллельно полу, предплечья и кисти свободно висят. «Холодный выдох» через «п» - одно быстрое круговое движение предплечий и кистей рук при закрепленном плечевом поясе. Далее на каждый выдох скорость движения рук увеличивается, и так до 6 круговых движений на одном выдохе. Затем повторяем движения в обратном порядке, сводя их снова до одного на выдохе. Скорость движения определяет педагог. Амплитуда – максимально возможная.  
  
Упражнение №3: «Выращивание цветка»  
  
Произнося скороговорки и поговорки, основанные на сонорных звуках «н», «м», «л», ребята представляют, что выращивают цветок, которым в данном случае служит открывающая кисть руки. Например: «На мели мы налима лениво ловили, и меняли налима мы вам на линя, о любви, не меня ли вы мило молили и в туманы лимана манили меня».  
  
Упражнение №4: «Мишень»  
  
С помощью согласных в, п, г, к, д «обстреляйте» воображаемую мишень. Прицеливайтесь пальцем, как пистолетом, и посылайте звук точно в цель.  
  
Упражнение №5: «Кнопки»  
  
«Вкручивая» рукой и звуком кнопки, отчетливо произносите «пучки» согласных: ТЧКа, ТЧКу, ТЧКэ, ТЧКи, ТЧКо.  
  
Упражнение №6: «Жонглер»  
  
Представьте, что вы раскручиваете на палочке, стоящей на ладони, воображаемое блюдце. Постепенно увеличивая скорость вращения, постарайтесь его удержать, повторяя, четко артикулируя: «дабидабидуп»- «дабидабидуп»- «дабидабидуп»…  
  
**II блок: «Основы культуры речи»**  
Упражнение №1: «Нам поможет мнемоника»  
  
Необходимое условие - запомнить как можно больше фактов культуры речи.  
  
Ход игры  
  
Ученики разбиваются на команды, каждая из которых выбирает определенные правила культуры речи, наиболее насыщенные фактами для запоминания. Составив список слов или словосочетаний, необходимость запоминания которых очевидна, участники игры в группах сочиняют стихи, где рифма и ритм являются мнемоническим средством. Например, для запоминания наиболее трудных форм – родительного падежа, а о множественном числе – были сочинены следующие стихи с утрированием некоторых слов, где часто делаются ошибки:  
1.  
В детской сказке Колобок  
по траве катиться мог  
без ботинок, без сапог,  
без носков и без чулок.  
Шесть гектаров апельсинов,  
Яблок, груш и мандаринов,  
баклажанов – грядок пять,  
помидоров не собрать.  
  
2.  
Уважают человека  
у туркмен, татар, узбеков,  
у таджиков и армян,  
у монголов и цыган,  
у якутов и тунгусов,  
у башкир и белоусов,  
у киргизов и грузин,  
у бурят и осетин.  
  
**III блок: «Актерское мастерство»**  
Упражнение №1: «Взрыв»  
  
Исходное положение «в точке», т.е. на коленях, руки обнимают колени, а голова максимально опущена. Положение тела замкнутое, закрытое. Это может быть икринка, яйцо, зерно – в зависимости оттого, что мы хотим получить в итоге. В данном случае это зародыш новой звезды или даже вселенной. Из точки нужно «взорваться» по хлопку: максимально активно выбросить из себя в окружающий мир энергию, чтобы каждая наша клеточка, каждый участок тела ее излучал. Тело при этом принимает самые неожиданные позы. Чем они разнообразнее, тем лучше. Взрыв доложен быть мгновенным. Это реакция – ответ на хлопок, как будто хлопок – детонатор. А тело – мина. Между хлопком и взрывом не должно быть ни секунды паузы. Акцентируйте внимание детей на том, чтобы они не думали какую позу примет их тело. Пусть поза рождается спонтанно, подсознательно. Важно, чтобы они не успевали ее придумать. Неожиданный хлопок – и жесткое требование мгновенного взрыва.  
  
Упражнение№2: «Переход»  
  
Нужно пройти «по тонкому льду» от одной до другой стены класса, затем по «вспаханной земле», «босиком», «босиком по гравию», «по холодненькой траве с росой», «по углям», «по колено в снегу».  
  
Меняя предлагаемые обстоятельства, мы меняем логику поведения будущих артистов. Их основная задача – поверить и подлинно действовать в вымысле. С помощью этого упражнения достигается мышечная свобода. Важно начинать именно с ног, потому что они наименее выразительны у современного человека. Атрофированы как инструмент творчества. Упражнение выполняется в сфере воображения, как и все остальные.  
  
Упражнение №3: «Мимикрия»  
  
Мимикрия – это способность животных преображаться в соответствии с окружающей средой.  
Ведущий объявляет, что сейчас он на несколько секунд выйдет из аудитории, а все участники тренинга должны будут «спрятаться», «слившись» со средой. Тот, кому плохо это удается, выбывает из игры.  
  
Как можно «смимикрировать»? Например: на стуле ведущего висит черная сумка. Если у игрока тоже черная одежда. Он может повиснуть на стуле «в виде» сумки. Если он обнаружит сочетание одежды со стеной, можно «прилипнуть» к ней. Можно принять формулу стула, стать «оконной рамой» и т.д. Главное – внимательно изучить окружающее пространство, себя самого и найти общие черты. Затем уже вступают в силу выдумка, смелость, чувство юмора.  
  
**IV блок: «Коммуникативный»**  
Упражнение №1: «Заполни середину»  
  
Ребенку предлагается соединить в связный рассказ два предложения:  
  
1) «Далеко на острове произошло извержение вулкана…»; «…поэтому сегодня наша кошка осталась голодной».  
2) «По улице проехал грузовик…»; «…поэтому у Деда Мороза была зеленая борода».  
3) «Мама купила в магазине рыбу…»; «… поэтому вечером пришлось зажигать свечи».  
  
Совершенно не связанные между собой фразы, которые затем удается объединить очень естественно и красиво, можно брать из книг, открывая их на случайных страницах.  
  
Упражнение№2: «Апельсин»  
  
Участники группы сидят по кругу. У педагога в руках мяч.  
  
Инструкция  
  
«Давайте, вообразим, что это (показывает мяч) – апельсин. Сейчас мы будем бросать друг другу, говоря при этом, какой апельсин вы бросаете. Будем внимательны: постараемся не повторять уже названные качества, свойства апельсина и добиться того, чтобы мы все принимали участие в работе».  
  
Педагог начинает работу, называя любую характеристику апельсина, например, «сладкий». В процессе выполнения упражнения педагог побуждает участников к более динамичной работе, формулируя свои высказывания позитивно, например: «Давайте работать быстрее».  
  
Также педагог обращает внимание группы на те моменты, когда происходит переход в другую содержательную плоскость. Например, звучали такие характеристики как «желтый», «оранжевый», а следующий участник говорит: «Кубинский». В этом случае педагог может сказать: «Появилась новая область – страна – производитель».  
  
Упражнение направлено на развитие беглости мышления, скорости извлечения информации из памяти, а также способности осознанно переходить в новые содержательные области.  
  
Упражнение №3: «Знакомство»  
  
Участники группы сидят по кругу. Педагог стоит в центре.  
  
Инструкция  
  
«Сейчас у нас будет возможность продолжить знакомство. Сделаем это так: стоящий в центре круга предлагает поменяться местами (пересесть) всем тем, кто обладает каким-то умением. Это умение он называет. Например, я скажу: «Пересядьте все те, кто умеет водить машину», и все те, кто умеет водить машину, должны поменяться местами. При этом тот, кто стоит в центре круга, постарается в момент пересаживания занять одно из свободных мест, а тот, кто останется в центре круга без места, продолжит работу. Используем эту ситуацию, чтобы побольше узнать друг о друге. Кроме того, надо быть очень внимательным и постараться запомнить, кто пересаживался, когда называлось то или иное умение. Это нам понадобиться немного позже».  
  
В ходе упражнения педагог побуждает участников называть разнообразные умения, отмечая особенно оригинальные и интересные.  
  
После того как названо примерно 8–12 умений, педагог останавливает упражнение и продолжает инструкцию: «Сейчас у нас будет 5 минут, в течение которых каждый напишет рассказ о нашей группе, используя ту информацию, которую вы сейчас узнали о каждом из нас».  
  
Через 5 минут педагог предлагает каждому прочитать получившийся у него рассказ. При этом педагог проявляет активность и при каждой подходящей ситуации дает участникам группы позитивную обратную связь.  
  
**VIII блок: «Проведение мероприятий разных форм»**  
Упражнение №1: «Необыкновенный концерт»  
  
Ведущий раздает каждому участнику лист бумаги, где он должен написать название концертного номера (любого жанра искусства), который хотел бы увидеть, если бы пришел на концерт. Затем, собрав эти записки, ведущий отбирает самые оригинальные, дополняет их своими пожеланиями. Этот набор номеров и войдет в программу «необыкновенного концерта», который тут же импровизационно разыгрывают участники тренинга.  
  
Всех следует разделить на пары. Каждая пара наугад вытягивает записку с заданием, но держит пока его в секрете. Пусть для всех остальных это будет сюрпризом. Итак, задание получено. На придумывание номеров 3–5 минут.  
  
Можно использовать любой реквизит, любые подручные средства, но в основном, желательно – фантазию и чувство юмора. Все одновременно являются и зрителями концерта, и его участниками. Ведущий или кто-нибудь из играющих становиться конферансье и объявляет номера концерта.  
  
Номера могут быть самыми разными – шуточными и серьезными. Например, «Выступление Краснознаменного армейского хора», «Пуля – дура, штык – молодец», «Па-де-де из балета «Лебединое озеро», «Цирковой номер с дрессированными крокодилами» и т.д.  
  
Упражнение №2: «Абсурдные диалоги»  
  
Эти микротренировачные диалоги ведущий может импровизировать в течение всего тренинга, вставляя в любое упражнение или в паузу между заданиями.  
  
Например, он может с такими вопросами к любому участнику тренинга: «Ну, как поживает ваш сын? Я слышала, он недавно женился?», или «Почему у вас чертик на плече? Разве можно приносить чертиков на занятие?», или «Я слышал, вас вчера забрали в милицию. Почему так быстро отпустили?». Содержание вопроса является нелепым, абсурдным и никаким образом не связано с реальной действительностью, но участник тренинга должен немедленно включиться в предлагаемые обстоятельства и ответить невозмутимо, обоснованно, как если бы с ним это действительно случилось.  
  
Другой вариант выполнения этого упражнения6 ведущий предлагает всем в течение занятия стать «подхалимами», и во всем ему «поддакивать». На любое предложение, даже самое фантастическое, какое бы он ни сделал, каждый участник должен ответить согласием, вслух мотивируя свою готовность следовать призыву ведущего. Желательно, чтобы мотивировки игроков не повторялись, были у каждого свои, органичные для той или иной личности. Например, ведущий: «А давайте, ребята, пойдем и спрыгнем с моста!» Ребята: «Конечно, очень хочется купаться». «Давайте спрыгнем, заодно и силу воли потренируем», «Спрыгнем! Попадем в больницу, и на занятия ходить не надо будет. Вот здорово!» и т.д.  
  
На следующем занятии ведущий предлагает всем стать «негативистами » и на любое его предложение, также индивидуально, объясняя причину, отвечать отказом или сомнением, то есть принимать «в штыки».  
  
Представленные выше упражнения можно выстроить в той последовательности, которая будет для вас наиболее приемлемой: последовательно, выборочно или фрагментарно; чередуя их или же останавливаясь на одном из тех, который в данный период времени является значимым.  
При условии систематического выполнения упражнений результат будет заметен уже в ближайшее предполагаемое время - в течение первого месяца занятий.