

## Конспект занятия «Основы актёрского мастерства» по программе «Азбука творчества».

**Цель:** развитие творческого компонента личности посредством психофизических упражнений

### **Задачи:**

#### Образовательные:

- познакомиться с основными теоретическими понятиями по теме «Актёрский тренинг» и их значением в практической работе.

#### Развивающая:

- сформировать способности к импровизации;
- развить умения анализировать и синтезировать свои ощущения;
- развить речевой аппарат;
- развить пластические возможности тела,;
- развить умения взаимодействовать с партнёром;

#### Воспитательная: сформировать навыки КТД.

**Ожидаемый результат:** избавить воспитанников от комплексов, научить творчески мыслить и не бояться выражать себя, применять творческий подход к любому делу.

**Методы обучения:** использование личностно-ориентированных технологий с элементами игровых технологий

**Формы организации занятия:** индивидуальная, групповая, коллективная

**Оборудование:** музыкальный центр

### **Ход занятия**

1. **Приветствие «Комплемент»** (*приветствие, как и рефлексия, обязательные структурные компоненты начала и конца занятия, своего рода ритуал успешности и позитивного отношения к происходящему*).

**Цель:** установление контакта; создание положительного настроения на занятие.

Воспитанники стоят(сидят) в кругу взявшись за руки и по часовой стрелке делают комплименты друг другу.

1. **Теоретическая часть. Психофизический тренинг**

**Цель:** познакомить с понятием психофизический тренинг

**Педагог:** Сегодня наше занятие будет несколько необычным и одновременно обычным для последующих занятий. Так как сегодня мы познакомимся с неотъемлемой частью каждого занятия по актёрскому мастерству. А начнем мы с очень простого вопроса: как вы думаете, откуда берутся чувства, эмоции, желания, как они работают и как ими управлять, и что такое вдохновение?

**Ожидаемые ответы:**

**Педагог:** В этом нам помогут разобраться психофизические упражнения, как? Сейчас мы узнаем это.

**Во-первых**, упражнения по психофизическому тренингу (обучению) помогут нам: освободиться от мышечных напряжений (от так называемых «зажимов»), так как телесное напряжение будет мешать нам будоражить наши эмоции и воображение.

**Во-вторых**, активная психофизика немислима без упражнений на внимание (на «здесь и сейчас»), переключение внимания, привлечение внимания к себе и т.д, которые будут полезны в партнерской работе и т. д.

**В-третьих**, упражнения помогут разбудить воображение и фантазию, которые являются необходимым звеном творческого поиска, наполняют сходные движения человека разнообразным и, главное, осмысленным содержанием.

И наконец, **в четвертых**, собственно общение и взаимодействие с проработкой невербальных средств общения (интонаций, мимики, движений и т.п.) и его содержания (контекста, подтекста, атмосферы).

1. **Практическая часть. Психогимнастика**

**Цель:** освобождение от мышечных зажимов

#### **Упражнение «Чемодан»**

Все участники группы встают прямо, поднимают руки вверх, поднимают голову, смотрят на свои руки. Затем поднимаются на носочки, сильно тянутся, как будто должны забросить тяжёлый чемодан на верхнюю полку. Напрягают всё тело. Держатся в таком положении несколько секунд, затем расслабляются. Фиксируют состояние расслабленного тела. (повторить упражнение 3-5 раз)

**Цели:** развитие эмпатии (способности к сопереживанию); активизация воображения и образного представления;

#### **Упражнение «По команде «3-15»**

Упражнение выполняется сидя в кругу

**Инструкция:** «Я буду показывать вам то или иное количество пальцев. Иногда — на одной руке, иногда — на двух. Сразу же после того, как я подниму руку (или руки), должны встать именно столько участников, сколько я покажу (не больше и не меньше). Например, если я поднимаю руку и показываю четыре пальца (поднимает и показывает), то, как можно быстрее должны встать четверо из вас. Сесть они смогут только после того, как я опущу руку(и)».

Упражнение может проходить по-разному. Иногда группе требуется до тридцати повторений, прежде чем задача будет решена, иногда достаточно четырех-пяти.

#### **Упражнение «Морской узел»**

Упражнение выполняется стоя в кругу

**Инструкция:** «*Давайте встанем поближе друг к другу, образуем более тесный круг и все протянем руки к середине круга. По моей команде все одновременно возьмемся за руки и сделаем это так, чтобы в каждой руке каждого из нас оказалась одна чья-то рука. При этом постараемся не брать за руки с теми, кто стоит рядом с вами. Итак, давайте начнем. Раз, два, три.*»

После того как педагог убедится, что все руки соединены попарно, он предлагает участникам группы «распутаться», не разнимая рук. Во время выполнения упражнения в группе очень часто участники не могут справиться с поставленной задачей.

**Педагог:** Я так понимаю, вы не смогли справиться с поставленной задачей, но задача — решаемая, распутаться можно всегда. Упражнение может завершиться одним из трех вариантов:

1. Все участники группы окажутся в одном кругу (при этом кто-то может стоять лицом в круг, кто-то спиной, это неважно, главное, чтобы все последовательно образовали круг).
2. Участники группы образуют два или больше независимых круга.
3. Участники группы образуют круги, которые соединены друг с другом, как звенья в цепочке.

#### **Вопрос педагога:**

- «Что нам помогало справиться с поставленной задачей?»
- «Что можно было бы делать иначе с тем, чтобы быстрее справиться с поставленной задачей?»

**Педагог:** Надеюсь, вы все оценили активное воздействие данного рода упражнений направленных на развитие внимания, воображения, нестандартного мышления... необходимых как в развитии индивидуальных творческих способностей, так и в коллективной работе.

### **3. Техника речи**

**Цели:** развитие голоса – силы, высоты, благозвучности, подвижности, тона в сочетании с ритмическими движениями тела.

Давно доказана связь между развитием движений и формированием речевых навыков. Сочетание работы над техникой речи с ритмическими движениями тела дает хороший эффект и помогает снять напряженность и скованность.

#### **Упражнение «Говорим и показываем»**

Сейчас будем читать любимые вами стихи, используя пластический рисунок (*на каждую строчку стихотворения свое движение*).

Для начала разучим пластический рисунок на примере первого четверостишья известного стихотворение М. Лермонтова «Парус».

*Пластический рисунок для второго и третьего четверостишья можно предложить для освоения самостоятельной работы*

**Белеет парус одинокой** (движения ног: вперед-назад, движения рук: верх-вниз)

**В тумане моря голубом!..** (движения ног: вперед-назад, движения рук: поочередно в стороны –поочередно вниз)

**Что ищет он в стране далекой?** (движения ног: вперед-назад, движения рук: вперед ладонями вверх-вверх-в стороны-вниз)

**Что кинул он в краю родном?.. ?** (движения ног: вперед-назад, движения рук: в стороны- вверх - вперед ладонями вверх-вниз)

Играют волны - ветер свищет,  
И мачта гнется и скрыпит...  
Увы! он счастья не ищет  
И не от счастья бежит!

Под ним струя светлей лазури,  
Над ним луч солнца золотой...  
А он, мятежный, просит бури,  
Как будто в бурях есть покой!

#### **Упражнение «Сломанный велосипед»**

Воображаемым насосом накачайте шину велосипеда, делая руками привычные движения и произнося С-С-С-С, С-С-С-С, С-С-С-С...;

#### **Упражнение «Комарик»**

Длинными, плавными движениями ловите комара, сопровождая движения звуками З! З! З! З!...;

#### **Упражнение «Столяр»**

Изобразите, что вы рубанком стругаете доску: Ж-Ж-Ж-Ж! Ж-Ж-Ж-Ж!...;

#### **Упражнение «Косари»**

Покажите, как вы косите траву: С-С-С-С! С-С-С-С!...;

#### **Упражнение «Золушка»**

Натрите пол щеткой: Ш-Ш-Ш-Ш! Ш-Ш-Ш-Ш! Ш-Ш-Ш-Ш!

### **4. Игра «Загадки-ситуации»**

**Цели:** развитие нестандартного мышления

**Правила игры:** ведущий рассказывает игрокам некую ситуацию, которую необходимо прояснить. Далее игроки пытаются восстановить ход событий, выяснить недостающую информацию и, в конце концов, разгадать загадку. Для этого игроки задают ведущему вопросы, на которые он отвечает «Да». «Нет». «Не имеет значения»

1. От тщеславия она лишилась пищи. (ворона)

2. Пять кусочков угля, морковка, старое ведро лежат посреди двора. Никто их туда не клал. Объясните, как они туда попали.

(части снеговика, который растаял)

3. Я встретил её случайно. Я пытался её достать, но она уходила всё дальше. Я принёс её домой в руке.(заноза)

## **5. Рефлексия**

Цели: развитие чувственной основы; организация обратной связи; развитие самооценки

### **Вопросы педагога участникам тренинга:**

- в каких эмоциональных состояниях вы прибывали в разных упражнениях, играх?
- что необычного увидели в логике, действиях, пластике партнеров?
- как бы вы оценили своё состояние после занятия по пятибалльной системе, например, если член группы чувствует себя отлично, то поднимает руку и показывает 5 пальцев; если состояние хорошее - 4 пальца; если что-то беспокоит – 3 пальца; если совсем плохое самочувствие, то 2 пальца