

РЕЦЕНЗИЯ

на методическую разработку

**«Развитие эмоциональности учащихся на занятиях хореографией»
педагогов дополнительного образования**

**Вербицкой Ольги Анатольевны, Котляровой Виктории Викторовны,
Вороновой Екатерины Михайловны**

Методическая разработка «Развитие эмоциональности учащихся на занятиях хореографией» основана на положительном педагогическом опыте педагогов дополнительного образования Котляровой В.В., Вербицкой О.А., Вороновой Е.М.

В методической разработке представлены рекомендации по организации педагогической работы по развитию пластической, музыкальной, сценической и эмоциональной выразительности учащихся. В разработке представлены методы и приемы развития эмоциональности учащихся, а также описаны тренинги, игры, упражнения, этюды, танцевальная импровизация.

Актуальность методической разработки заключается в ее направленности на развитие эмоциональности обучающихся, что особенно востребовано в условиях виртуального общения.

Методическая разработка предназначена для педагогов-хореографов, заинтересованных в повышении качества обучения и результативности учебного процесса путем развития эмоциональности у учащихся.

В своей работе авторы проанализировали и оценили важность выразительных средств в хореографии, особое внимание уделили развитию эмоциональной выразительности юных танцоров.

В методической разработке отмечается эффективность танца в работе с эмоциональностью – процесс обучения танцам пробуждает в ребенке творческое активное начало. Однако, осваивая танцевальную лексику, ребенок преодолевает определённые трудности, связанные с эмоциональной выразительностью.

В своей разработке педагоги дополнительного образования на основе изучения соответствующей литературы и обобщения своего профессионального опыта предложили наиболее эффективные способы раскрытия эмоциональности учащихся, в том числе введение в процесс обучения таких дисциплин, как актерское мастерство, пластика, драма, импровизация.

Рецензируемые методические рекомендации показали эффективность в практическом применении авторами: у учащихся повысился интерес к учебному процессу, улучшилось усвоение информации, умения выражать эмоции, образ и характер в танцевальном номере согласно его сюжету, с

использованием мимики, пантомимики, жестов, что является неотъемлемой частью успешного исполнения танцевальной композиции.

Перечень рекомендуемой литературы составлен в соответствии с установленными стандартами оформления библиографических списков и позволяет расширить знания педагогов в исследуемой области.

Перечисленные позиции позволяют утверждать, что содержание методической разработки педагогов Вербицкой О.А., Котляровой В.В., Вороновой Е.М. имеет практическую ценность, а ее содержание дополнит методическое обеспечение учебной программы, в рамках которой она реализуется.

Представленный методический материал актуален, содержит элементы авторства, возможен для распространения среди педагогического сообщества.

24.10.2023 г.

Рецензент:

доктор педагогических наук, доцент,
профессор кафедры педагогического
и психолого-педагогического образования
ФГБОУ ВО «Сочинский государственный
университет»



М.А. Мазниченко

Подпись Мазниченко М.А. заверяю:

декан социально-педагогического факультета
ФГБОУ ВО «Сочинский государственный университет»
кандидат психологических наук, доцент



Ю.О. Макаревская

Управление по образованию и науке администрации муниципального
образования городской округ город-курорт Сочи Краснодарского края
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования «Хоста» муниципального
образования городской округ город-курорт Сочи Краснодарского края

Адрес: 354067 г. Сочи, ул. Ялтинская 16-а, ЦДО «Хоста», тел. (862) 265-35-44, 265-35-41

Заслушано
на методическом совете
ЦДО «Хоста» г. Сочи
от «26» мая 2022 г.
Протокол метод. совета № 4

Методическая разработка

«Развитие эмоциональности учащихся на занятиях хореографией»

Составители:
Котлярова Виктория Викторовна
педагог дополнительного образования,
Вербицкая Ольга Анатольевна,
педагог дополнительного образования,
Воронова Екатерина Михайловна
педагог дополнительного образования,

Сочи 2022г.

Оглавление:

1.	Пояснительная записка	стр. 3
2.	Методические рекомендации:	стр. 4-9
2.1	Методика вовлечения учащихся в совместную деятельность	стр.4-5
2.2	Тренинги	стр.5-7
2.3	Основы актерского мастерства	стр.7-8
2.4	Импровизация	стр.8-9
4	Заключение	стр.11-12
5	Список литературы	стр.13
6.	Приложения	стр.14-24
7.1.	<i>Приложение 1. Дидактический материал. Тренинги на сплочение</i>	
7.2.	<i>Приложение 2. Дидактический материал. Тренинг лица.</i>	
7.3.	<i>Приложение 3. Дидактический материал. Тренинги на снятие зажимов. Психофизические тренинги</i>	
7.4.	<i>Приложение 4. Дидактический материал. Основы актерского мастерства</i>	
7.5.	<i>Приложение 5. Дидактический материал</i>	

1. Пояснительная записка

Методическая разработка «Развитие эмоциональности учащихся на занятиях хореографией» основана на положительном опыте обучения педагогов дополнительного образования Котляровой В.В., Вербицкой О.А., Вороновой Е.М.

В данной методической разработке описана педагогическая работа по формированию и развитию эмоциональной выразительности учащихся, занимающихся хореографией.

В разработке представлены тренинги, игры, этюды, танцевальная импровизация, направленные на развитие пластической, музыкальной, сценической выразительности, которые используют педагоги на своих занятиях.

Актуальность методической разработки состоит в практической значимости.

В последнее десятилетие наблюдается снижение двигательной активности современных детей, кроме того, существует проблема снижения эмоциональности у детей, появление психологических блоков, зажимов, ощущение неуверенности в себе. Большинству детей, занимающимся танцами не хватает раскованности, легкости в движениях.

В тоже время повышаются требования к детской выразительности в танцевальном коллективе, которые предполагают наличие у танцующих детей эмоциональной выразительности и актерского мастерства.

Исполнительское мастерство танцора заключается не только в технике танца, но и в умении эмоционально передать основную мысль танца, то есть, в выразительности и артистизме.

В данной методической разработке представлены способы и приемы эмоционально-выразительного развития учащихся.

Предлагаемый методический материал может быть полезен педагогам дополнительного образования, учителям начальных классов, учащимся.

Цель методической разработки: описать приемы и методы развития эмоциональной выразительности учащихся

Задачи:

- описать основные направления работы по развитию эмоциональности учащихся на занятиях хореографией,
- дать методические рекомендации

Методическая разработка «Развитие эмоциональности учащихся на занятиях хореографией» включает в себя пояснительную записку, методические рекомендации по развитию эмоциональной сферы и дидактические материалы.

2. Методические рекомендации

Эмоциональность – это способность человека испытывать и выражать эмоции, которые человек проявляет в различных ситуациях.

Эмоции – важная составляющая любого танца, поэтому юным танцорам очень важно развивать в себе умение выражать свои эмоции, понятные зрителю.

В свою очередь, эмоциональная выразительность зависит от уровня развития мимики, степени развития пластики тела человека, использования выразительных движений, богатства жестов, темперамента, энергетики.

Для раскрытия эмоциональности учащихся необходима целенаправленная работа на каждом занятии. Педагоги-хореографы применяют синтез движений, пантомимы, артистической игры для развития эмоциональной, пластической и музыкальной выразительности учащихся.

Важность выразительных средств в хореографии.

Если учесть, что танец – это движение, целью которого является передача истории или выражение чувств, идей, то каждому педагогу необходимо проводить тщательную работу над выразительными средствами хореографии: движения, пластические интонации, пантомимические движения, работа над жестами, эмоциями, актерское мастерством.

Процесс создания танцев творческий, осмысленный, учащиеся в процессе обучения обязательно осваивают такие дисциплины, как актерское мастерство, пластикодрама, импровизация.

2.1 Методика вовлечения учащихся в совместную деятельность

Проблема обеспечения эмоционально-комфортного состояния ребёнка в общении решается путем вовлечения учащихся в совместную работу

Следует сказать, что развитие эмоциональной сферы учащихся – процесс творческий, работу по развитию эмоциональности надо проводить с учетом индивидуальных особенностей ребенка.

Постановка танца – это не только количество движений, но и само погружение танцоров в образ.

В творческой мастерской педагогов Вербицкой О.А., Котляровой В.В., Вороновой Е.М. всегда интересно не только детям, но и взрослым, здесь создается особая атмосфера, происходит процесс погружения в танец – особый формат занятий.

Ребята читают, рисуют, слушают музыку, шьют, разговаривают, просматривают интернет – все о танце, который предстоит освоить. На таких занятиях учащиеся самостоятельно изучают все, что касается конкретного танца: история зарождения танца, страна, народность, цвета танца, музыку, известных его танцоров и т.д.

Танец любого жанра (современного, народного, классического), учащиеся ассоциируют с явлением природы, городом, страной, народностями, делают предположения, какая композиция, сюжет, костюмы.

Хореография – выразительный вид искусства, здесь на первых порах главное – не правильные ответы ребят, а их чувства, личное понимание танца, эмоции и чувства ставят во главу угла.

Таким образом, учащиеся воспринимает понятия искусства, учатся активному мышлению, фантазии, воображению.

Такой формат занятий по хореографии позволяет укрепить связь между педагогом и учащимися, т.к. они проводят вместе значительное количество времени. Это возможность самостоятельно найти новые знания, поделиться ими с остальными участниками коллектива, высказать свою точку зрения. Таким образом, все получают

удовольствие от совместной работы, а дети учатся высказывать и предлагать свою точку зрения, делиться своими эмоциями и чувствами.

2.2 Тренинги

Что такое эмоциональная выразительность в танце?

Каждая поза, разнообразные скачки и движения выражали различные чувства: любовь, радость, печаль, злость, уверенность и многие другие. Танец способен выражать мечты, фантазии, надежды и разочарования.

Приступая к работе над развитием эмоциональности учащихся, педагогу целесообразно провести небольшое тестирование, необходимо учитывать индивидуальность ребенка. Для того чтобы определить природу ребенка, его эмоциональный фон, используется:

1. импровизация под музыку. Детям надо объяснить, что танец – это язык, и чтобы зрителю было понятно, необходимо добавлять паузы, делать остановки, эмоции и интонации.

2. показ характера предложенного педагогом персонажа.

3. «Метод крика» - по крику можно понять, насколько «зажат» ребенок

На основе предложенного небольшого тестирования, педагог составляет план по развитию эмоциональной выразительности учащихся, а, именно, включение на каждом занятии тренингов, которые не только создают благоприятную атмосферу на занятиях, но способствуют снятию эмоциональной «зажимов» у ребенка, предполагают активное взаимодействие всех участников образовательного процесса.

Тренинги - неотъемлемая часть каждого занятия, являются разогревающими и должны даваться в начале занятия или по усмотрению педагога.

Тренинг на сплочение позволяет построить более эффективное взаимодействие, осознать участниками себя единой командой (**Приложение № 1**)

Наши чувства и эмоции - выражение лица проявляются для себя или близких людей. На сцене - выражение лица предназначено для зрителя. Поэтому оно должно быть ярче, выразительнее, соответственно, тренинг лица необходим. При этом, эмоции должны соответствовать характеру и настроению музыки, чтобы удерживать долго то или иное выражение лица. Необходима тренировка мышц. Лицо должно работать, гармонизировать с движением, техническое исполнение должно быть эмоционально заразительным.

Для этого мы используем **Тренинг лица (Приложение № 2)** - мимическую гимнастику посредством игры «10 масок»

Тренинг «Расслабление глаз». Цель – снятие напряжения Педагоги используют методику «расслабление глаз».

Психофизические тренинги

Многим учащимся не хватает раскованности и скованности в движениях, поэтому на занятиях обязательно проводить **психофизические тренинги (Приложение № 3)** – раскрепощение и снятие мышечных зажимов.

Для снятия мышечного напряжения и внутренней зажатости используем на занятиях упражнения и тренинги.

Упражнение № 1: «Давайте поздороваемся»: по сигналу учащиеся хаотично движутся по хореографическому классу и здороваются во все стороны, кто встречается на пути: хлопок – здороваемся за руку, 2 хлопка – плечами, 3 хлопка – спинами.

Упражнение № 2: «Броуновское движение»: Учащиеся под музыку активно перемещаются, как только музыка останавливается, ребята должны объединиться в группы: по цвету глаз, элементам одежды, животным и т.д.)

Тренинг «Дыхание животом». Правильное дыхание – основа любого танца. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению.

Тренинг. Развитие осознанности и чувствования тела
«Осознание шага» -

Здесь целесообразно поговорить с учащимися: почему ты так ходишь? По какой поверхности? Как по льду? А как ощущаешь пальцы.

Создавая различные воображаемые поверхности: лед, паркет, по натянутому канату, по карнизу, по скале и т.д., необходимо выяснить у ребенка: чем вызвана такая походка, твой шаг? Подумать почему так происходит и вместе прийти к ответу - разная нагрузка на позвоночник

Осознание приводит к мотивации, учащиеся начинают понимать процесс движения, в котором задействованы разные органы и лучше выполнять упражнения.

Так решается проблема мотивации: причинно-следственные связи – желание – результат.

Тренинг на расслабление и изоляцию. Изоляция - это техника, при которой каждый центр человеческого тела может двигаться независимо от другого в разных направлениях. Тело как бы состоит из отдельных частей-центров: это голова и шея, плечевой пояс, грудная клетка, тазобедренная часть, руки и ноги. Эти центры могут пространственно и ритмически независимо двигаться. В своем движении изолированные центры могут сочетаться друг с другом (координироваться). Ученикам очень нравится упражнение «*Лунная походка Майкла Джексона*».

Тренинг: «Шакинг - тряска, как метод снятия зажимов». Сторонники теории shaking off считают, что можно имитировать эту реакцию и буквально вытрясти из себя негативные переживания.

Этот метод. Используемый в йоге, хорошо подойдет и на хореографических занятиях. Расслабление мышц. Методы отключения под музыку.

Арт- тренинги на хореографии.

Арт-технология – это система действий педагога для решения учебно-воспитательных задач с использованием различных видов искусства с целью развития таких личностных качеств, как уверенность в себе, самоутверждению.

Деятельность педагога заключается в том, чтобы стимулируя, поощряя к творчеству, не давать конкретных решений, расширять пространство воображения ребенка, учить его прислушиваться и доверять собственным ощущениям.

На занятиях применяем следующие виды арт-технологии:

1. Музыка. Музыка снижает эмоциональное напряжение у детей и устраняет страхи. При разучивании танца учащимся предлагается прослушать специально подобранные музыкальные произведения, обсудить собственные переживания, воспоминания, мысли, возникающие у них в ходе прослушивания, а затем в соответствии

с ними создать образы-впечатления (рисунки, танцевальные движения, пластические фантазии).

2. Рисунок. Изобразительное искусство.

На занятиях можно использовать следующие арт-технологические приемы:

На большом ватмане, прикрепленном на стене или доске (интерактивной или обычной) дети рисуют все, что хотят: свое настроение, изображение для того, чтобы угадали другие, шаржи, свои страхи, свою победу, поздравления и т.д.

Для создания заданного образа используем аквагрим, когда ребята разукрашивают себя красками, входят в образ. Или рисуют маски с выражением различных эмоций. А после создаем небольшой импровизированный танец в масках под любую музыку – и, просто, наслаждаемся своим творчеством.

2.3 «Основы актерского мастерства»

На занятиях педагогам необходимо использовать театральные тренинги, осваивая очень важную тему «Основы актерского мастерства». Для чего? Включение в дополнительные общеобразовательные программы предмета «Основы актерского мастерства» даёт возможность педагогам прорабатывать различные ситуации, требующие большого выплеска эмоций. Учащиеся овладевают навыками пантомимной игры, культуры речи, пробуют себя в небольших театрализованных этюдах. **(Приложение № 4 Основы актерского мастерства)**

Игровые методики развития актерских способностей помогут учащимся лучше выражать свои эмоции, показать внутренний мир в движениях, т.е. способствовать развитию эмоциональности и выразительности движений.

Для педагога-хореографа важно научить ребенка мыслить в танце!

Разучивая движения танца, педагог должен объяснить, что каждое движение несёт в себе определённый смысл, что с его помощью раскрывается и оживает хореографический образ и, наконец, движение – это не только физическое действие, но и внутреннее.

Для этого педагог проводит разнообразные игры, используя различные техники для развития у учащихся мыслительных функций: суждение сравнения, умозаключения, фантазии, воображения, творческого потенциала.

1. Так, можно применить **«Технику монолога»**: эта техника представляет собой монолог. Педагог предлагает ученику воспользоваться этой техникой, долго ходить по сцене (классу), постепенно настраиваясь на проигрывание ситуации, которая изо дня в день повторяется в его реальной жизни. Небольшой вывод от педагога.

2. **«Техника самопрезентации»** - изобразить себя, маму, сестру, подругу и т.д. Здесь можно попросить подыграть участнику других детей. Анализируем.

3. **«Техника вымышленных фантазий»** - представить себя в разных ролях: педагога, учителя, отличника, двоечника, хулигана, клоуна и т.д. Небольшой анализ.

Для лучшего вхождения в образ педагогу желательно предусмотреть в подготовительной части занятия ряд пластических упражнений, для создания пластической характеристики образа, развивающий в необходимом направлении фантазию и наблюдательность.

2.4 Импровизация – радость движения и игры.

Наиболее любимый учениками момент самовыражения. Каждый ребенок стремится к красоте и гармонии, старается выразить себя посредством движения.

Для того, чтобы определить природу ребенка, его эмоциональный фон, используется импровизация под музыку, которая способствует тому, что ребенок начинает осознавать единство души, музыки, тела.

Прежде, чем дать ребенку задание, необходимо ввести его в предполагаемую обстановку. Импровизации предполагают достаточно широкий спектр пластических решений при условии их соответствия образу и его музыкальным характеристикам.

Импровизации предполагают достаточно широкий спектр пластических решений при условии их соответствия образу и его музыкальным характеристикам. Удачными получаются импровизации «Паучок», «Осенние листья», «На болоте». У старших детей момент импровизации прослеживается в сольных этюдах «Веселый ковбой», «Футболист», «Детективы», «Клоуны» и в сюжетных сценических танцах.

Работа над импровизацией начинается не после, а до того, как дети полностью овладеют двигательным навыком, точнее сразу же после их первого знакомства с движением и на протяжении всех этапов его освоения: от упражнения до сценического сюжетного танца.

3. Заключение

Подводя итоги вышесказанному отметим: в исполнении хореографического номера недостаточно лишь правильно и технично выполнить танцевальные движения. Умение выразить эмоции, образ и предложенные обстоятельства в танцевальном номере, согласно его сюжету, используя мимику, пантомимику, жесты является неотъемлемой частью успешного исполнения танцевальной композиции.

Задача педагога – воспитать и развить свободную, мотивированную личность учащегося, используя их различное восприятие мира в танцевальных композициях для усиления эмоциональной выразительности.

Эта работа – достаточно трудоемкий, но необходимый процесс. В процессе целенаправленной работы, у учащихся повышается интерес к учебному процессу, усвоению информации, а умение выразить эмоции, образ и предложенные обстоятельства в танцевальном номере, согласно его сюжету, с использованием мимики, пантомимики, жестов становится неотъемлемой частью успешного исполнения танцевальной композиции.

Результатом творческой работы над эмоциональной выразительностью являются танцевальные импровизации, хореографические фантазии и зарисовки, рисунки, т.д. главное здесь – самовыражение, предполагающее, что ребенок выражает свои чувства и мысли, свои переживания.

4. Список используемой литературы

1. Кубанцева – музыкально-творческая деятельность // Музыка в школе. – 2001. - № 2. – С. 38-40.
2. Ломова и движение. М.: Музыка, 1984. – 180 с.
3. Богоявленская Д.Б. Психология творческих способностей. - М.: Издательский центр «Академия», 2002г.
4. Выготский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте.- М.: 1991.
5. Константинова А.И. «Психогимнастика». – Санкт-Петербург: 1996.
6. Театральные игры как формы творческой организации детей. Полтава, 1991.
7. Полякова Э.А. Театральный тренинг как средство развития актерских способностей исполнителей в детском хореографическом коллективе - Методические рекомендации, - Иркутск 2012 год.

Библиографический список:

1. Вашкевич Н.Н. История хореографии всех веков и народов. - М.: Изд-во "Лань", "Планета музыки", 2009.
2. Александрова А. Балет. Танец. Хореография: Краткий словарь танцевальных терминов и понятий. – СПб.: «Лань, Планета музыки», 2008.
3. Васильева-Рождественская М. Историко-бытовой танец. – М.: Искусство, 1993.
4. А. Юрченко, А. Таран, Ю. Плотникова «Танец без границ» Минск, 2015.
5. Барышникова Т. Алфавит хореографии. – М.: «Айрис-Пресс», 2000.
6. Гаджиева А.В., Гуляева А. С. «Танцевальное погружение»2020.

Интернет ресурсы:

1. Игорь Моисеев [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=0FYk6xVIqyg>
2. Все для хореографов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.horeograf.com/>
3. Академия русского балета им. А.Я. Вагановой [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.youtube.com/playlist?list=PLIDxzxz18PfFnnz39LhVCMNEkQwNSmnUW>
4. История хореографического искусства [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=OuGbFmRTNgA>,
<https://www.youtube.com/watch?v=O5UUZW3WbMs>

Тренинги на сплочение

Тренинг на сплочение – межличностное взаимодействие

Упражнение «Связывание группы»: группа стоит в колонну по одному, в левой руке у каждого протянутый канат. Задание – плотно скрутиться по часовой стрелке в «рулет» и переместиться по залу по траектории, заданной ведущим

Упражнение «Муравьиная тропа»: участники стоят плечом к плечу на полосе шириной 20-25 см, каждый поочередно переправляется с одного конца шеренги на другой. Нельзя касаться ничего за пределами полосы.

Тренинг коммуникативных умений

Упражнение «Ассоциации» - предлагается задуматься о том, что в вас является самым важным и попробовать ассоциировать себя, например, с явлениями природы.

Тренинг на поднятие самооценки.

Цель тренинга – психологически подготовить танцоров к выступлению.

Упражнение «Воображение»: взять на себя роль оценщика, подсматривайте за аудиторией, подмечайте забавные моменты.

Тренинг лица

Игра «Изучение актерских масок»

(маски – эмоции; обсуждается каждая маска, особенности, способ выражения. Маски проучиваются на музыкальной основе. Одну музыкальную фразу удерживаем маску, другую отдыхаем. Постепенно увеличивается скорость возникновения и исчезновения маски. Потом добиваемся быстрых переходов из одной маски в другую. Эти упражнения должны проходить «красной нитью» через все занятия. Например, в партерной гимнастике: одно упражнение выполняем с улыбкой, другое с грустью и т. д. Необходимо учитывать, чтобы движения соответствовали той или иной маске.

«Живое лицо». Лицо не застывает в маске, а находится в движении, переходя из одного оттенка маски в другой. Здесь подключаются руки, корпус, наклоны, повороты головы. Если считать человеческое тело оркестром, части тела – инструментами, то чем больше задействованы инструменты, тем богаче, ярче танец.

Каждую маску надо обсудить с группой: страх, злость, любовь, радость, смирение, раскаяние, угрызение совести, плач, размышление, презрение, равнодушие. Боль, сонливость, прошение.

Тренировка лобных мышц

1. Начните с активного сокращения лобных мышц. Энергично вскиньте брови кверху. «Раскрепостите» мышцы — брови возвращаются в обычное положение.

2. Тренаж «мышц боли» (мышцы сморщивания бровей) и «мышц угрозы» (пирамидальные). Сокращение — брови книзу и к переносью. Раскрепощение — исходное положение. Упражнение заключается в многократном и энергичном, постепенно убыстряющемся подтягивании бровей книзу.
3. Соедините движения лобных мышц с движением «мышц боли» и «мышц угрозы». Поочередно сокращая мышцы, энергично вскидывайте брови вверх и энергично опускайте их (помните об автономности мышц)
4. Тренаж сухожильного шлема. Положите руки на темя и энергично при помощи лобных, затылочных мышц и мышц угрозы» заставьте сухожильный шлем подвигаться вперед — назад.
5. Добиваемся раздельного движения левой и правой бровью. Вскидывая левую бровь, необходимо следить за тем, чтобы правая как бы упиралась в переносицу. Аналогично с правой бровью.
6. Быстро поднимать то одну, то другую бровь вразбивку.
7. «Трагический излом бровей» (брови «домиком»). Сократив «мышцы боли», начните сводить брови к переносице. Мгновением позднее включается сильная лобная мышца, которая совместно с сухожильным шлемом, как бы перехватив движение «мышцы боли», повлечет внутренние края бровей вверх. Важно, чтобы движение внутренних краев бровей пролегало строго по центральной вертикальной линии лба. Добиться умения закреплять, удерживать это мимическое выражение.

Тренировка глазных мышц

1. Простое, все убыстряющееся движение век (мигание).
 2. Попеременно закрывать веки. Добиться, чтобы брови в этом движении не участвовали, чтобы закрывался один глаз (а веко второго находилось в покое).
 3. В то время как один глаз закрыт, веком другого (автономно) производить мигание. Потом то же с другим веком, а затем — поочередно.
- Тренировка мышцы верхней губы (Три части этой мышцы, сокращаясь, поднимают верхнюю губу в ее средней части) Тренировать следует подъем верхней губы без участия углов рта. Крылья носа несколько приподнимаются, расширяя ноздри. При активном подъеме верхней губы нужно сильно обнажать клыки и следить, чтобы нижняя губа оставалась в покое.
- Затем надо тренировать поочередно левую и правую половину верхней губы, попеременно сокращая мышцы, расположенные слева и справа (выполняя упражнение, нужно мысленно разделить губу на две части).
- Тренировка поперечных мышц носа. (Располагаются они по обеим сторонам краев носа. Эти мышцы обычно мало подвижны, их роль — при выражении презрения и отвращения) Тренировать — активно и длительно: сомкнув губы (не слишком плотно), энергично вытягивать носогубные складки кверху, постепенно добиваясь все большего их подъема (остальные мышцы остаются в покое). Точки приложения усилия находятся у крыльев носа. При сокращении поперечных мышц носа на боковых его поверхностях образуется ряд продольных складок.

Тренировка круговой мышцы рта.

(Эта мышца окружает рот. При сокращении она изменяет форму губ: вытягивает их вперед «надутые губы» или подтягивает «поджатые губы»). Сначала следует натренировать активное вытягивание губ вперед (хоботком). Затем производить маятниковые движения в обе стороны, с вытянутыми губами, а после — круговые движения в обе стороны поочередно. Голова неподвижна. Еще упражнения. Вытянув губы до предела вперед, энергично раскрывайте их наподобие распускающихся лепестков цветка. Поджав губы (не очень плотно), энергично направляйте их углы в левую и правую стороны. Поджатые губы помогают передавать разные оттенки выражения надменности.

Тренировка четырехугольной мышцы нижней губы

(Эта мышца, сокращаясь, опускает книзу и выворачивает нижнюю губу).

Следует, выпятив нижнюю губу, энергично вывернуть ее, как бы отваливая книзу. Далее делайте то же самое, но отдельно левым и правым краями губ (при участии мышц шеи). Вывернув губу, произведите маятниковые движения из стороны в сторону. Важна регулярность занятий.

Тренировка лобных мышц.

1. Начните с активного сокращения лобных мышц. Энергично вскиньте брови кверху. «Раскрепостите» мышцы — брови возвращаются в обычное положение.
2. Тренаж «мышц боли» (мышцы сморщивания бровей) и «мышц угрозы» (пирамидальные). Сокращение — брови книзу и к переносью. Раскрепощение — исходное положение. Упражнение заключается в многократном и энергичном, постепенно убыстряющемся подтягивании бровей книзу.
3. Соедините движения лобных мышц с движением «мышц боли» и «мышц угрозы». Поочередно сокращая мышцы, энергично вскидывайте брови вверх и энергично опускайте их (помните об автономности мышц).
4. Тренаж сухожильного шлема. Положите руки на темя и энергично при помощи лобных, затылочных мышц и мышц угрозы» заставьте сухожильный шлем подвигаться вперед — назад.
5. Добиваемся раздельного движения левой и правой бровью. Вскидывая левую бровь, необходимо следить за тем, чтобы правая как бы упиралась в переносицу. Аналогично с правой бровью.
6. Быстро поднимать то одну, то другую бровь вразбивку.
7. «Трагический излом бровей» (брови «домиком»). Сократив «мышцы боли», начните сводить брови к переносице. Мгновением позднее включается сильная лобная мышца, которая совместно с сухожильным шлемом, как бы перехватив движение «мышцы боли», повлечет внутренние края бровей вверх. Важно, чтобы движение внутренних краев бровей пролегало строго по центральной вертикальной линии лба. Добиться умения закреплять, удерживать это мимическое выражение.

Тренировка глазных мышц.

1. Простое, все убыстряющееся движение век (мигание).
 2. Попеременно закрывать веки. Добиться, чтобы брови в этом движении не участвовали, чтобы закрывался один глаз (а веко второго находилось в покое).
 3. В то время как один глаз закрыт, веком другого (автономно) производить мигание. Потом то же с другим веком, а затем — поочередно.
- Тренировка мышц верхней губы**
(Три части этой мышцы, сокращаясь, поднимают верхнюю губу в ее средней части)
Тренировать следует подъем верхней губы без участия углов рта. Крылья носа несколько приподнимаются, расширяя ноздри. При активном подъеме верхней губы нужно сильно обнажать клыки и следить, чтобы нижняя губа оставалась в покое. Затем надо тренировать поочередно левую и правую половину верхней губы, попеременно сокращая мышцы, расположенные слева и справа (выполняя упражнение, нужно мысленно разделить губу на две части).
- Тренировка поперечных мышц носа.**
(Располагаются они по обеим сторонам краев носа. Эти мышцы обычно мало подвижны, их роль — при выражении презрения и отвращения)
Тренировать — активно и длительно: сомкнув губы (не слишком плотно), энергично вытягивать носогубные складки кверху, постепенно добиваясь все большего их подъема (остальные мышцы остаются в покое). Точки приложения усилия находятся у крыльев носа. При сокращении поперечных мышц носа на боковых его поверхностях образуется ряд продольных складок.

Тренировка круговой мышцы рта.

(Эта мышца окружает рот. При сокращении она изменяет форму губ: вытягивает их вперед «надутые губы» или подтягивает «поджатые губы»). Сначала следует натренировать активное вытягивание губ вперед (хоботком). Затем производить маятниковые движения в обе стороны, с вытянутыми губами, а после — круговые движения в обе стороны поочередно. Голова неподвижна. Еще упражнения. Вытянув губы до предела вперед, энергично раскрывайте их наподобие распускающихся лепестков цветка. Поджав губы (не очень плотно), энергично направляйте их углы в левую и правую стороны. Поджатые губы помогают передавать разные оттенки выражения надменности.

Тренировка четырехугольной мышцы нижней губы.

(Эта мышца, сокращаясь, опускает книзу и выворачивает нижнюю губу)
Следует, выпятив нижнюю губу, энергично вывернуть ее, как бы отваливая книзу. Далее сделайте то же самое, но раздельно левым и правым краями губ (при участии мышц шеи). Вывернув губу, произведите маятниковые движения из стороны в сторону. Важна регулярность занятий.

Психофизические тренинги

Упражнения для снятия телесных зажимов, психоэмоционального напряжения

Упражнение «Марионетки»

Цель: Снять зажимы в движениях

Каждый учащийся представляет, что он – кукла- марионетка, подвешенная за различные части тела на гвоздик. При этом тело должно быть зафиксировано только в этой точке, а все остальное – расслаблено и болтается.

Педагог следит за степенью расслабленности.

Гимнастика и упражнения

Цель: раскрепощение движений в **суставах:** вращательные движения, упражнения на скручивание, тряски, прыжки, силовые упражнения

Релаксация:

Упражнение «Восход солнца»

Цель: снятие напряжения и эмоционального напряжения

Упражнение «Тряпка»

В позе лежа нужно расслабить тело так. Чтобы оно стало похожим на тряпку.

Упражнение «Муха»

В позе лежа нужно поднять конечности и активно потрясти телом, издавая звук «Зззз...»

Упражнение «Танец отдельных частей тела»,

Упражнение «Животные»,

Упражнение «Ведущий и ведомый»,

Упражнение «Театр»,

Упражнение «Бумажные мячики».

Упражнение «Гимнастика с запозданием».

Игра «Танец-хоровод».

Упражнение «Путаница»

Упражнение «Ваньки-встаньки»

1. НАПРЯЖЕНИЕ – РАССЛАБЛЕНИЕ.

На первом занятии участники знакомятся с простейшими мышечными зажимами. Участникам предлагается встать прямо и сосредоточить внимание на правой руке, напрягая ее до предела. Через несколько секунд напряжение сбросить, руку расслабить. Прodelать аналогичную процедуру поочередно с левой рукой, правой и левой ногами, поясницей, шеей.

2. ПЕРЕКАТ НАПРЯЖЕНИЯ.

Напрячь до предела правую руку. Постепенно расслабляя ее, полностью перевести напряжение на левую руку. Затем, постепенно расслабляя ее, полностью перевести напряжение на левую ногу, правую ногу, поясницу и т.д.

3. "ОГОНЬ - ЛЕД".

Упражнение включает в себя попеременное напряжение и расслабление всего тела. Участники выполняют упражнение стоя в кругу. По команде ведущего "Огонь" участники начинают интенсивные движения всем телом. Плавность и степень интенсивности движений выбираются каждым участником произвольно. По команде "Лед" участники застывают в позе, в которой застигла их команда, напрягая до предела все тело. Ведущий несколько раз чередует обе команды, произвольно меняя время выполнения той и другой.

4. "РТУТЬ".

Участники стоят в кругу. Ведущий предлагает участникам представить свое тело в виде механизма, который нуждается в смазке, или в виде сосуда, который должен быть полностью наполнен жидкостью, например ртутью. "Я ввожу ртуть (или масло) в ваш указательный палец. Вы должны заполнить жидкостью все суставы вашего тела. Упражнение выполняйте медленно и сосредоточенно, чтобы ни один участок не остался без смазки.

5. "ЗАЖИМЫ ПО КРУГУ".

Участники идут по кругу. По команде ведущего напрягают левую руку, левую ногу, правую руку, правую ногу, обе ноги, поясницу, все тело. Напряжение в каждом отдельном случае сначала должно быть слабым, потом постепенно нарастать до предела. В таком состоянии предельного напряжения участники идут несколько секунд (15-20), потом по команде ведущего сбрасывают напряжение - полностью расслабляют напряженный участок тела. После окончания этой части упражнения ведущий дает участникам задание прислушаться к ощущениям своего тела, продолжая спокойно идти по кругу, вспомнить "обычное" для себя напряжение (свой обычный зажим). Постепенно напрягая тело в этом месте, довести зажим до предела, сбросить его через 15-20 секунд. Напрячь до предела любой другой участок тела, обращая внимание на то, что происходит с "обычным" зажимом. Повторить упражнение с собственными зажимами 3-5 раз. После окончания упражнения участникам дается рекомендация индивидуально повторять его хотя бы 1-2 раза в день.

Приложение № 4

Основы актерского мастерства

Ощущения.

— Посидеть на стуле так, как сидит царь на троне; пчела на цветке; побитая собака; наказанный ребенок; бабочка, которая сейчас взлетит; наездник на лошади; космонавт в скафандре.

— Пройтись, как ходит младенец, который только что начал ходить; старый человек; гордец; артист балета.

— Улыбнуться, как улыбается очень вежливый японец, Жан Поль Бельмондо, собака своему хозяину, кот на солнышке, мать младенцу, ребенок матери.

— Нахмуриться, как хмурится ребенок, у которого отняли игрушку; как человек, желающий скрыть смех.

Перевоплощение в амёб, в насекомых, в рыб, в животных, ... если учащийся показывает просто кота, например, тогда к нему возникают вопросы: А сколько ему лет? Он приبلудный, или есть папа, мама? Какие у него привычки?

Упражнения: ЦЕНТР ТЯЖЕСТИ

Упражнение выполняется всеми участниками. Инструкция: "Попробуйте определить, где у человека центр тяжести. Подвигайтесь, сядьте, встаньте. Найдите центр тяжести тела кошки (т.е. подвигайтесь, как кошка). Где чувствуете центр тяжести? Где центр тяжести тела обезьяны? Петуха? Рыбы? Воробья, прыгающего по земле? Выполняя движения и действия, характерные для этих животных, попробуйте "на себе" все это.

Животные и маленькие дети - самый лучший пример отсутствия мышечных зажимов". Далее упражнения идут без нумерации (это так называемые "универсальные" упражнения).

"РАСТЕМ"

Участники в кругу. Исходное положение - сидя на корточках, голову нагнуть к коленям, обхватив их руками. Ведущий: "Представьте себе, что вы маленький росток, только что показавшийся из земли. Вы растете постепенно распрямляясь, раскрываясь и устремляясь вверх. Я буду помогать вам расти, считая до пяти. Постарайтесь равномерно распределить стадии роста". Усложняя в будущем упражнение, ведущий может увеличить продолжительность "роста" до 10-20 "стадий". После выполнения этого упражнения полезно сразу же перейти к упражнению "Потянулись - сломались".

"НАСОС И НАДУВНАЯ КУКЛА

Участники разбиваются на пары. Один - надувная кукла, из которой выпущен воздух, лежит совершенно расслаблено на полу. Другой - "накачивает" куклу воздухом с помощью насоса: ритмично наклоняясь вперед, произносит звук "с" на выдохе. Кукла постепенно наполняется воздухом, ее части распрямляются, выравниваются. Наконец кукла надута. Дальнейшее накачивание ее воздухом опасно - кукла напрягается, деревенеет, может лопнуть. Накачивание необходимо вовремя закончить. Это время окончания надувания участник с "насосом" определяет по состоянию напряжения тела куклы. После этого куклу "сдувают", вынимая из нее насос. Воздух постепенно выходит из куклы, она "опадает". Это прекрасное упражнение на расслабление-напряжение, а также на парное взаимодействие.

"СКУЛЬПТОР И ГЛИНА"

Участники разбиваются на пары. Один из них - скульптор, другой - глина. Скульптор должен придать глине форму (позу), какую захочет. "Глина" податлива,

расслаблена, "принимает" форму, какую ей придает скульптор. Законченная скульптура застывает. Скульптор дает ей название. Затем "скульптор" и "глина" меняются местами. Участникам не разрешается переговариваться.

"ГРУППОВАЯ СКУЛЬПТУРА"

Каждый участник одновременно и скульптор и глина. Он находит свое место в соответствии с общей атмосферой и содержанием композиции. Вся работа происходит в полном молчании. В центр комнаты выходит первый участник (это может быть любой желающий или назначенный ведущим человек) и принимает какую-то позу. Затем к нему пристраивается второй, третий пристраивается уже к общей для первых двух участников композиции. Выполняя это упражнение, необходимо: 1) действовать в довольно быстром темпе, 2) следить, чтобы получающиеся композиции не были бессмысленной мозаикой изолированных друг от друга фигур. Вариант: "застывшая" скульптура может "ожить".

"МАРИОНЕТКИ" ("ПОДВЕСКИ")

Участникам предлагается представить себе, что они - куклы-марионетки, которые после выступления висят на гвоздиках в шкафу. "Представьте себе, что вас подвесил за руку, за палец, за шею, за ухо, за плечо и т.д. Ваше тело фиксировано в одной точке, все остальное - расслаблено, болтается." Упражнение выполняется в произвольном темпе, можно с закрытыми глазами. Ведущий следит за степенью расслабленности тела у участников.

"СОГЛАСОВАННЫЕ ДЕЙСТВИЯ"

Навыки взаимосвязи и взаимодействия хорошо тренируются упражнениями на парные физические действия. Участникам предлагается выполнить этюды: - пилка дров; - гребля; - перемотка ниток; - перетягивание каната и т.д.

"ТЕНЬ"

Участники разбиваются на пары. Один из них будет Человеком, другой - его Тенью. Человек делает любые движения. Тень - повторяет. Причем особое внимание уделяется тому, чтобы Тень действовала в том же ритме, что и Человек. Она должна догадаться о самочувствии, мыслях и целях Человека, уловить все оттенки его настроения.

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫЙ АКТЕРСКИЙ ТРЕНИНГ

Цель: диагностика артистизма

Задача: вернуть детскую непосредственность, пробудить творческую фантазию.

Тренинг способствует развитию пластичности психики отзывчивости нервной системы на любой условный раздражитель.

Критерий успешности выполнения этих заданий - в вере в то, что играешь.

Для развития эмоциональной выразительности дети с педагогом перечисляют все виды эмоций, которые они знают:

Радость, грусть, злость, уверенность, неуверенность.

Затем обсуждают каждую эмоцию и разбирают, что она значит, и какие характерные черты этой эмоции мы можем увидеть и определить ее.

Далее дети пробуют изобразить образы, предлагаемые педагогом.

К примеру: радостный заяц, грустная лиса, злой ежик, неуверенный мышонок и т.д.

Тренинги: **ЕЖИК**

Задача тренинга громко позвать Ежика голосом...дети встают по кругу каждый по очереди говорит слово «ежик», начиная с шепота и каждый следующий говорит чуть громче предыдущего. Кто не справляется, выходит из круга.

Затем все, кто не справились, встают в одну линию и выполняют следующую задачу: очень громко крикнуть и позвать Ежика. (этот тренинг раскрепощает ребят, помогает с помощью голоса высвободить свои эмоции и стать более смелыми).

ПЕРЕДАЙ ЭМОЦИЮ

Дети встают по кругу, один человек берет в руки мяч.

Тот, у кого мяч кидают другому человек и проговаривает эмоцию...кто поймал мяч должен ее показать и кинуть мяч следующему тоже проговорив следующую эмоцию, кто поймал показывает и таким образом мяч передается по кругу.