


Частное общеобразовательное учреждение «Школа-интернат № 25 среднего общего образования открытого акционерного общества «Российские железные дороги»

Согласовано:
методическим советом
протокол № 1
от «30» 08 20 19 г.

Утверждаю:
Директор Школы-интерната № 25
ОАО «РЖД»


Н.Л. Банных
Приказ № 204 от
«11» 09 20 19 г.



Дополнительная общеразвивающая программа
«Своя атмосфера»
(для обучающихся 7-11 классов)

Срок реализации – 1 год.

Направление – художественно-эстетическое.

Автор программы:

Лискович Юлия Васильевна,

педагог дополнительного образования

г. Вихоревка, 2019

Пояснительная записка:

Введение.

Программа театрального объединения «Своя атмосфера» направлена на усиление воспитывающей функции учебно-воспитательного процесса и приобретение навыков актерского мастерства для дальнейшего развития и совершенствования в личной и профессиональной деятельности.

Направленность программы – художественная.

Актуальность.

Театральное искусство имеет незаменимые возможности духовно-нравственного воздействия. Ребёнок, оказавшийся в позиции актёра-исполнителя, может пройти все этапы художественно-творческого осмысления мира, а это значит – задуматься о том, что и зачем человек говорит и делает, как это понимают люди, зачем показывать зрителю то, что ты можешь и хочешь сыграть, что ты считаешь дорогим и важным в жизни.

Театр - искусство коллективное, и творцом в театральном искусстве является не отдельно взятый человек, а коллектив, творческий ансамбль, который, по сути, и есть автор спектакля. Посему процесс его коллективной подготовки, где у каждого воспитанника - своя творческая задача, дает ребятам возможность заявить о себе и приобщиться к коллективному делу. Поэтому это направление художественного творчества вызывает вполне закономерный интерес у детей.

Педагогическая целесообразность программы

В основе данной программы лежит идея использования потенциала театральной педагогики, позволяющей развивать личность ребенка, оптимизировать процесс развития речи, голоса, чувства ритма, пластики движений, умение использовать полученные навыки в жизни.

Новизна программы

Новизна авторской образовательной программы состоит в том, что учебно-воспитательный процесс осуществляется через различные направления работы: воспитание основ зрительской культуры, развитие навыков исполнительской деятельности, накопление знаний о театре, которые переплетаются, дополняются друг в друге, взаимно отражаются, что способствует формированию нравственных качеств у воспитанников объединения.

Отличительные особенности программы

Особенность данной программы в том, что она позволяет приобретать знания, умения и навыки в овладении театральным искусством без отрыва от учебно-воспитательного процесса в школе. Приобретенные знания и умения, в свою очередь, помогают детям в учебно-воспитательном процессе и самореализации.

Адресат программы - дети от 14 до 17 лет.

Сроки реализации программы. Выполнение программы рассчитано на 1 год - 170 часов.

Форма обучения – очная.

Режим занятий - 2 раза в неделю по 2 часа, 1 раз в неделю 1 час. Продолжительность 1 занятия – 40 минут.

Цель и задачи программы:

Цель – создание условий для развития гибких надпрофессиональных компетенций личности воспитанников средствами театрального искусства.

Задачи:

способствовать формированию:

- необходимых представлений о театральном искусстве;
- актерских способностей – умение взаимодействовать с партнером, создавать образ героя, работать над ролью;
- речевой культуры ребенка при помощи специальных заданий и упражнений на постановку дыхания, дикции, интонации;

- практических навыков пластической выразительности с учетом индивидуальных физических возможностей подростка.

способствовать развитию:

- интереса к специальным знаниям по теории и истории театрального искусства;
- творческой активности через индивидуальное раскрытие способностей каждого воспитанника;
- эстетического восприятия, художественного вкуса, творческого воображения;

создать условия воспитания:

- воспитание эстетического вкуса, исполнительской культуры;
- творческой активности подростка, ценящей в себе и других такие качества, как доброжелательность, трудолюбие, уважение к себе и творчеству других;
- духовно-нравственное и художественно-эстетическое воспитание средствами традиционной народной и мировой культуры.

Объем программы - 1 год обучения - 170 часов.

Учебный план

№	Наименование разделов	Всего часов	Количество часов		Форма итоговой аттестации
			теория	практика	
1	Уроки театра.	22	3	19	
2	Театрализованная интерактивная игровая программа	56	1	55	
3	Пьеса драматического театра	45	1	44	
4	Работа актёра над собой	15		15	
5	Художественное слово	17		17	
6	Итоговая аттестация	2		2	Спектакль
	Итого за учебный год	157	5	152	

Календарный учебный график

Программа реализуется в режиме 5 раз в неделю. Общее количество часов – 170. Годовой учебный план рассчитан на 34 недели.

Количество часов по месяцам									
сен-тябрь	ок-тябрь	но-ябрь	де-кабрь	ян-варь	фев-раль	март	ап-рель	май	все-го
22	18	18	20	15	18	13	22	11	157

Содержание программы:

РАЗДЕЛ 1. УРОКИ ТЕАТРА - 22 ЧАСА.

Теория: Вводное занятие по знакомству и планированию деятельности на год. Правила по технике безопасности в учебном помещении. Театр как вид искусства. Виды и жанры театрального искусства. Театральные профессии. Искусство быть зрителем. История театра: античный театр, театр средних веков, театр эпохи возрождения, театр эпохи просвещения, русский театр, современный театр.

Практика: Знакомство с группой. Анкетирование. Мозговой штурм. Тренинги по актёрскому мастерству, сценической речи и сценическому движению. Постановка этюдов разных видов театрального искусства. Просмотр презентации и видео по истории театра. Культпоход в профессиональный театр.

РАЗДЕЛ 2. ПОСТАНОВКА ТЕАТРАЛИЗОВАННОЙ ИНТЕРАКТИВНОЙ ИГРОВОЙ ПРОГРАММЫ – 56 ЧАСОВ.

Теория: Алгоритм идейно-тематического анализа. План характеристики героя.

Практика: Идеино-тематический анализ пьесы-сказки. Характеристика героев. Распределение ролей. Читка в ролях. Зерно образа. Изготовление афиши и продумывание костюмов героев. Продумывание декораций и реквизита. Мизансценирование по картинам в выгородке. Мизансценирование по картинам в декорациях. Сводная репетиция. Введение в спектакль выразительных средств: музыки, света, грима, костюмов, танцевальных номеров, песенных номеров. Монтировочная репетиция. Монтажная репетиция. Прогонная репетиция. Генеральная репетиция. Показ новогодней интерактивной программы. Анализ.

РАЗДЕЛ 3. ПОСТАНОВКА ПЬЕСЫ ДРАМАТИЧЕСКОГО ТЕАТРА – 45 Ч.

Теория: Пьеса драматического театра.

Практика: Идеино-тематический анализ пьесы драматического театра. Характеристика героев. Распределение ролей. Читка в ролях. Зерно образа. Изготовление афиши и продумывание костюмов героев. Продумывание декораций и реквизита. Мизансценирование по картинам в выгородке. Работа над основными мизансценами. Работа над переходными мизансценами. Мизансценирование по картинам в декорациях. Работа над основными мизансценами. Работа над переходными мизансценами. Сводная репетиция. Использование выразительных средств спектакля: музыки, света, грима, костюмов, танцевальных номеров, песенных номеров. Монтировочная репетиция. Монтажная репетиция. Прогонная репетиция. Генеральная репетиция. Показ спектакля на конкурсе. Анализ спектакля.

РАЗДЕЛ 4. РАБОТА АКТЁРА НАД СОБОЙ – 15 ЧАСОВ.

Практика:

Сценическая речь включает в себя работу над артикуляционным аппаратом, самомассаж мышц речевого аппарата, упражнения на постановку голоса, разучивание техники дыхания, усвоение дикционных правил для выразительного произношения. Отслеживание недостатков речи и разработка способов их устранения. Рассмотрение основных правил орфоэпии. Построение речи согласно логическим правилам. Идёт этюдная работа с диалогами, способствующая мастерству общения. Воспитывается умение держать внимание публики. Тренинги: «Хомячок», «Треугольник», «Массирование», «Постукивание», «Идиотики», «Коровка», «Снайпер», «Свечка», «Ударение», «Игра в откровенность».

Сценическое движение входят общеразвивающие упражнения, расширяющие функциональные возможности организма; силовые упражнения, которые развивают выносливость; специальные упражнения на координацию движений, развитие гибкости, развития чувства ритма. В парном тренинге воспитанники учатся понимать и чувствовать партнёра. Сценический бой без оружия позволяет освоить технику приёмов нападения и защиты без оружия, чтобы у зрителя сложилось впечатление рукопашной схватки. Работа с предметом позволяет отобразить на сцене правду жизни. Темпо-ритм в движениях задаёт необходимую атмосферу. Тренинги «Разогрев мышц», «Орешки», «Марионетки», «Качели», «Море волнуется», «Тумбочка», «Зонтик», «Шарик», «Верёвочки», «Перестроения», «Волна».

Актёрское мастерство объединяет все элементы подготовки актёра: внимание, память, общение, актёрское воображение, актёрскую выразительность, умение держать паузу, умение снимать мышечные зажимы, органичность в мизансцене, этюды. Для каждой из этих составляющих есть свои тренинги и упражнения. Тренинги: «Расклад предметов», «Знакомство-снежный ком», «Ходьба», «Шкатулка», «Пристройка», «Стакан чаю», «Ссора», «Взгляд в зал», «Ожидание».

Участие в городском фестивале театральных коллективов. Анализ творчества других самостоятельных коллективов.

РАЗДЕЛ 5. ХУДОЖЕСТВЕННОЕ СЛОВО – 17 ЧАСОВ

Практика: Подбор репертуара. Анализ литературного материала по схеме. Переработка литературного материала в исполнительский вариант. Чтение с листа отобранных произведений. Выразительные средства, используемые в художественном чтении. Обще-

ние чтеца со слушателем на своём репертуаре. Общение с воображаемым объектом на своём репертуаре. Общение с самим собой на своём репертуаре. Литературно-художественная композиция. Введение танцевальных номеров. Введение песенных номеров. Прогонная репетиция. Генеральная репетиция.

РАЗДЕЛ 7. ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ – 2 часа.

Практика: Спектакль

Календарно-тематическое планирование

№ за- нятия	Наименование темы	Количество часов		
		все- го	тео- рия	прак- тика
Раздел 1. Уроки театра - 22 часа.				
1-2	Вводное занятие по знакомству и планированию деятельности на год. Правила по технике безопасности в учебном помещении	2	1	1
3-4	Театр как вид искусства. Виды и жанры театрального искусства. Театральные профессии. Искусство быть зрителем	2	1	1
5	Культоход в театр	1		1
6-10	Сценическая речь	5		5
11-15	Сценическое движение	5		5
16-20	Актёрское мастерство	5		5
21-22	История театра. Античный театр. Театр средних веков Театр эпохи возрождения. Театр эпохи просвещения. Русский театр. Современный театр	2	1	1
Раздел 2. Постановка театрализованной интерактивной игровой программы – 56 ч.				
23-24	Пьеса-сказка. Алгоритм идейно-тематического анализа. План характеристики героя	2	1	1
25	Распределение ролей	1		1
26-29	Читка в ролях	4		4
30	Зерно образа	1		1
31	Изготовление афиши и продумывание костюмов героев	1		1
32	Продумывание декораций и реквизита	1		1
33-45	Мизансценирование по картинам в выгородке	13		13
46-55	Мизансценирование по картинам в декорациях	10		10
56-57	Сводная репетиция	2		2
58-59	Введение в спектакль музыки	2		2
60-61	Введение в спектакль света	2		2
62-63	Введение в спектакль грима	2		2
64-65	Введение в спектакль костюмов	2		2
66-69	Введение танцевальных номеров	4		4
70-71	Введение песенных номеров	2		2
72-73	Монтировочная репетиция	2		2
74-75	Монтажная репетиция	2		2
76	Прогонная репетиция	1		1
77	Генеральная репетиция	1		1
78	Показ новогодней интерактивной программы	1		1
Раздел 3. Постановка пьесы драматического театра – 46 часов.				
79-80	Пьеса драматического театра. Алгоритм идейно-тематического анализа. План характеристики героя	2	1	1

81	Распределение ролей	1		1
82-85	Читка в ролях	4		4
86	Зерно образа	1		1
87	Изготовление афиши и продумывание костюмов героев	1		1
88	Продумывание декораций и реквизита	1		1
89-94	Мизансценирование по картинам в выгородке	6		6
95-100	Мизансценирование по картинам в декорациях	6		6
101-102	Сводная репетиция	2		2
103-104	Использование в спектакле музыки	2		2
105-106	Использование в спектакле света	2		2
107-108	Использование в спектакле грима	2		2
109-110	Использование в спектакле костюмов	2		2
111-112	Введение танцевальных номеров	2		2
113-114	Введение песенных номеров	2		2
115-116	Монтировочная репетиция	2		2
117-118	Монтажная репетиция	2		2
119-120	Прогонная репетиция	2		2
121-122	Генеральная репетиция	2		2
123	Показ спектакля на выездном конкурсе	1		1
124	Анализ спектакля	1		1
Раздел 4. Работа актёра над собой – 14 часов				
125-127	Сценическая речь	3		3
128-131	Сценическое движение	4		4
132-134	Актёрское мастерство	3		3
135-138	Анализ спектаклей профессиональных коллективов	4		4
Раздел 5. Художественное слово – 17 часов				
139-140	Стихи и проза. Подбор репертуара. Особенности индивидуальности чтеца	2		2
141-142	Анализ литературного материала. Переработка литературного материала в исполнительский вариант	2		2
143	Чтение с листа отобранных произведений. Особенности стихотворной формы	1		1
144	Выразительные средства, используемые в художественном чтении	1		1
145	Общение чтеца со слушателем	1		1
146	Общение с воображаемым объектом	1		1
147	Общение с самим собой	1		1
148	Литературно-художественная композиция	1		1
149-150	Введение танцевальных номеров	2		2
151-152	Введение песенных номеров	2		2
153-154	Прогонная репетиция	2		2
155	Генеральная репетиция	1		1
Раздел 6. Итоговая аттестация – 2 часа				
156	Итоговая аттестация. Спектакль	1		1
157	Итоговая аттестация. Анализ	1		1
	Итого	157	5	152

Планируемые результаты обучения по завершении года обучения
Должны знать:

- особенности театра как вида искусства, иметь представление о видах и жанрах театрального искусства;
- отличительные особенности театров различных эпох;
- художественное чтение как вид исполнительского искусства;
- драматический театр как вид исполнительского искусства;
- интерактивная игровая программа как вид исполнительского искусства.

Должны уметь:

- активизировать свои мыслительные процессы: внимание, память, воображение, фантазию;
- «превращаться», преображаться с помощью изменения своего поведения;
- видеть возможность разного поведения в одних и тех же предлагаемых обстоятельствах;
- пользоваться словесными воздействиями, размещать тело в сценическом пространстве;
- сознательно управлять речеголосовым аппаратом;
- взаимодействовать с партнером, создавать образ героя, работать над ролью;
- сочинять, подготавливать и выполнять этюды;
- культурно воспринимать реакцию зрителей;
- коллективно выполнять задания;
- анализировать работу свою и товарищей;
- соблюдать культуру суждений о себе и о других.

Оценочные материалы

Оценочные материалы предназначены для проведения итоговой аттестации. Система оценок предполагает пятибалльную шкалу по пяти дисциплинам.

Наименование критериев:

1. Внутренняя техника актёра.
2. Внешняя техника актёра.
3. Сценическая речь.
4. Творчество (работа над ролью).
5. Этика творчества (коллективная работа).

№ п/п	Фамилия Имя обучающегося	критерии					суммарное значение всех параметров	Уровень	Отметка
		1	2	3	4	5			
1.									
2.									
3.									
4.									
5.									
6.									
7.									
8.									
9.									
10.									
11.									
12.									

Высокий уровень (23–25 баллов) – воспитанник проявляет устойчивый интерес к театральному искусству и театрализованной деятельности. Может делать идейно-тематический анализ пьесы, характеризовать героев. Способен передавать эмоциональные состояния, самостоятельно находит выразительные средства перевоплощения. Владеет

речевой, эмоциональной и пластической выразительностью. Свободно читает, поет, танцует. Активный организатор и ведущий коллективной творческой деятельности. Проявляет творчество и активность всех этапах работы.

Средний уровень (18-22 балла) – проявляет эмоциональный интерес к театральному искусству и театрализованной деятельности. Владеет знаниями о различных видах театра, театральных профессиях. Понимает содержание и главную мысль литературного произведения. Дает словесные характеристики, персонажам пьесы, используя эпитеты, сравнения и образные выражения. Владеет знаниями об эмоциональных состояниях героев, может их продемонстрировать в работе над пьесой. Создает по характеристике-инструкции образ персонажа. Проявляет активность, согласованность действий с партнерами. Активно участвует в различных видах творческой деятельности.

Низкий уровень (7–10 баллов) – малоэмоционален, проявляет интерес к театральному искусству только как зритель. Затрудняется в определении различных видов театра. Знает правила поведения в театре. Понимает содержание произведения.

Условия реализации программы

Технология: КТД (коллективного творческого дела), которая направлена на:

- развитие творческих способностей;
- развитие интеллектуальных способностей;
- реализацию коммуникационных потребностей;
- обучение правилам и формам совместной работы.

Методы и приёмы обучения:

- словесный,
- наглядный,
- поисковый,
- игрового содержания,
- импровизации,
- персонификации.

Формы занятий:

- групповые занятия,
- теоретические,
- практические,
- игровые (тренинги),
- творческие мастерские,
- конкурсы,
- экскурсии,
- демонстрационные показы.

Материально – техническая база:

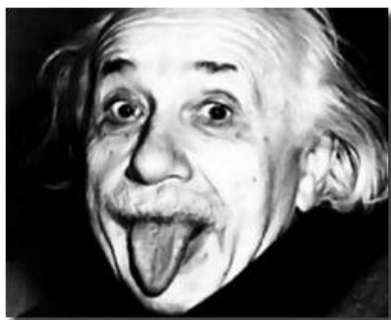
- Обеспечение учебным помещением.
- Инструменты и приспособления:
 - а) зеркальная стена;
 - б) выгородки;
 - с) кубы.
- Технические средства обеспечения:
 - а) колонки;
 - б) ноутбук
 - с) флешнакопители.
- Костюмы, декорации, реквизит.

Список литературы

1. Гиппиус, С.В. Актёрский тренинг. Гимнастика чувств [Текст] /С.В. Гиппиус. - СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2009. – 377 с.
2. Кипнис, М. Актёрский тренинг [Текст] / М. Кипнис. - М.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2008.- 249 с.
3. Ласкавая, Е.В. Практикум по художественному чтению [Текст] / Е.В. Ласкавая, М.Н. Радциг. - М.: ВЦХТ, 2009. – 112 с.
4. Нахимовский, А.М. Театральное действо от А до Я [Текст] / А.М. Нахимовский. -М.: АРКТИ, 2002г. -115 с.
5. Сарабян Э. Тренинг по системе Станиславского. Настрой. Состояния. Партнёр. Ситуации [Текст] / Э. Сарабян. -М.: АСТ, 2011. – 190 с.
6. Сарабян,Э. Тренинг по системе Станиславского. Речь. Слова. Голос. Максимальная достоверность и убедительность [Текст] / Э. Сарабян. - М.: АСТ, 2010. – 160 с.
7. Силин, А.Д. От замысла к воплощению [Текст] / А.Д. Силин. - М., 1999. – 240 с.
8. Рубб, А.А. Тайна режиссёрского замысла [Текст] / А.А. Рубб. - М., 1999. – 280 с.
9. Чернецкая, Т.А. Как стать артистичным [Текст] /Т.А. Чернецкая. - М.: ВЭЦ «Школьный театр», 2000г. – 240 с.
10. Чечётин, А.И. Основы драматургии театрализованных представлений [Текст] / А.И. Чечётин. - М.: Просвещение, 1981. – 192 с.

Упражнения по сценической речи

Разминка языка

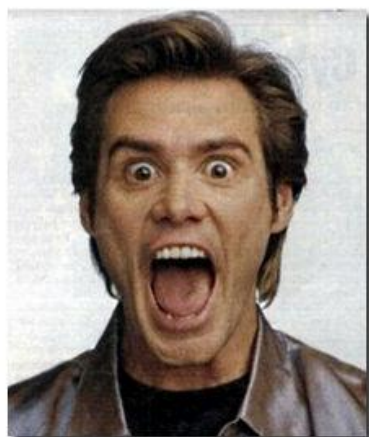


Многие проблемы с речью – дефекты, нечеткость, неполнота звуков, появляется из-за слабого языка. Язык – одна из сильнейших мышц в теле человека. Как и любая мышца, для четкой и хорошей работы, язык требует внимания и специальных упражнений для развития. Делать упражнения нужно до характерной сильной усталости на корне языка (у основания). Если появляется усталость – значит все делаете правильно, и результаты не заставят себя ждать.

Описание упражнения:

1. Представьте, что у вас во рту ваша любимая ягода. И начинайте эту ягоду давить о верхнее небо. С силой нажимайте языком на небо, потом расслабляйте. И так 10 раз., в это время четко представляйте вкус сока этих ягод. Зубы при этом разомкнуты.
2. Оближите зубы с внешней стороны. Губы сомкнуты. Языком оближите зубы по часовой стрелки 5 раз, и 5 раз против часовой стрелки. При этом амплитуду старайтесь делать максимальную.
3. Уколы в щеки. Зубы разомкнуты. Делайте акцентированные сильные уколы языком в щеки. Надавили – подержали пол секунды – отпустили. Затем двойные уколы в щеки. То же самое, но делаем два акцентированных укола в щеки. Всего 20 одиночных и 20 двойных уколов.
4. Открываем рот; зацепляем язык за основание нижних передних зубов; с силой выдавливаем основание языка вперед, держа кончик языка у основания нижних передних зубов; держим так язык 2 секунды; кладем язык на свое место внизу рта; закрываем рот. Делаем 5 повторений.
5. Открываем рот и осторожно покусываем язык по всей его длине. Несколько раз пройти по всей длине языка.

Разминка лица



Человеческий глаз способен различить огромное количество выражений лица, оттенков изменения настроения и т.д. Но нетренированное лицо способно выдавать не более 20-30 этих самых выражений лица. Слабые мышцы лица являются причиной дряблой кожи и появления «мешков» под глазами и большого количества морщин. Это связано с тем, что многие мышцы на лице соединяются непосредственно с кожей. Так что хорошие мышцы лица дают не только лучшую выразительность и эмоциональность, но и красивое здоровое лицо.

Упражнения лучше выполнять перед зеркалом:

1. Вытянуть губы вперед трубочкой, потом растянуть в улыбке до ушей. Зубы сомкнуты и челюсть не двигается. Вперед как можно дальше вытягиваем губы. И тянем улыбку как можно дальше к ушам. Вперед – в сторону. 30 повторений.
2. Вытянуть губы вперед трубочкой. Зубы сомкнуты и челюсть не двигается. По максимальной амплитуда вращаем вытянутыми губами по часовой стрелки 10 кругов, потом против часовой стрелки 10 кругов. Стараемся, чтобы не напрягалась шея и другие мышцы лица.
3. Разделяем лицо вертикально на 2 половины. Получается левая и правая половина. И начинаем двигать мышцами только одной половины лица. Упражнение выполняется до усталости мышц одной половины. Затем переходим к другой половине лица.



БАО ВАО ГАО

Очень часто при выступлении на связках образуются зажимы. Это выражается в пискливости голоса, неуверенности и прочих отклонениях от желаемого голоса. Также очень много напряжения скапливается в шее, что приводит к проблемам с памятью, головным болям и нервозности.

Данное упражнение снимает зажимы со связок и со всей шеи. Выполняя данное упражнение раз в два дня, вы придадите голосу мягкость и бархатность. Упражнение длится всего 3-4 минуты.

Описание упражнения:

1. Поднять максимально высоко плечи зажимая шею. Голову не запрокидывать наверх, она должна быть прямо. В таком положении произносите 2 буквосочетания: «БАО ВАО ГАО». При произношении челюсть максимально открывается. Голова не двигается. Двигается только нижняя челюсть.

Затем опускаем плечи и произносим эти же буквосочетания с наклонами головы. Т.е. идет поворот головы в сторону, а потом кивок. Как будто с кем-то здороваетесь кивком. Сначала наклон головы направо и произносим «БАО», затем наклон вперед: «ВАО», наклон влево «ГАО».

Таким образом нужно пройти все согласные буквы алфавита. Т.е. буквосочетания у вас будут следующие: БАО ВАО ГАО, ДАО ЖАО ЗАО, КАО ЛАО МАО, НАО ПАО РАО, САО ТАО ФАО, ХАО ЦАО ЧАО, ШАО ЩАО ЯЯ.

Получается каждое буквосочетание произносится 2 раза. Сначала с поднятыми плечами, затем с кивком головы.

2. После того, как закончили с поднятыми плечами и с кивками, нужно будет сделать это упражнение с небольшим изменением.

Теперь у нас должна не двигаться нижняя челюсть. Нужно зафиксировать подбородок. Для этого зажимаем подбородок рукой. Сверху прижимаем большой палец, снизу – кулак. Как будто вы кому-то показывали «все отлично», выставив большой палец вверх, затем руку повернули к себе и зажали подбородок между кулаком и большим пальцем.

Зажали подбородок и опускаем голову вниз до момента, когда нижняя часть кулака упрется в грудь. Из этого положения надо произносить буквосочетания, поднимая всю голову, но зафиксировав нижнюю челюсть.

Снова произносим по 3 буквосочетания и затем произносим их же с кивками, как в первой части упражнения. Буквосочетания те же самые.



Правильное дыхание

Дышать правильно – это дышать животом. При брюшном дыхании (когда вдыхаете – надувается живот) становится возможным говорить на «опоре» – когда вы вдохнули в живот, затем начинаете говорить, а живот остается во вдыхательной позиции. Диафрагма остается растянутой, и в животе образуются пустоты, которые звучат вместе с вашими связками. Это делает голос более богатым, бархатным и красивым.

Описание упражнения. Просто вдыхайте через рот или нос. Представляйте, что пьете воздух как сок, и он по трубочке затекает в самый низ живота, в такое воображаемое озерцо сока. При вдохе грудь не должна подниматься, только живот выходит вперед. Чтобы это отследить – положите одну руку на грудь, другую на живот, и наблюдайте за правильностью выполнения упражнения.

Для начала просто научитесь так правильно дышать. Потом можно начинать совмещать правильное дыхание с речью и с движением. Проговаривайте трудноговорки и шагайте по комнате, следя за правильным дыханием.

На мели мы лениво...

Одна из самых распространенных трудноговорок. Очень полезна не только для дикции, но и для голоса.



Упражнение

Выучите данную трудноговорку. Ее можно использовать для выполнения Упражнения 4. Если встретите незнакомое слово – обязательно узнайте его значение.

На мели мы лениво налима ловили
И меняли налима мы вам на линия.
Не меня о любви ли вы мило молили
И в туманы Лимана манили меня.

Сочетаем буквы.

П – Б:

Кптапт, Кптопт, Кптупт, Кптипт, Кптыпт, Кптэпт,
Кптепт, Кптяпт, Кптёпт, Кптюпт;
Гбдапт, Гбдопт, Гбдупт, Гбдипт, Гбдыпт, Гбдэпт,
Гбдепт, Гбдяпт, Гбдёпт, Гбдюпт.

Птка-кар, Птко-кор, Птку-кур, Птки-кир, Пткы-кыр, Пткэ-кэр,
Птке-кер, Птка-кяр, Пткё-кёр, Пткю-кюр;
Бдга-кар, Бдго-кор, Бдгу-кур, Бдги-кир, Бдгы-кыр, Бдгэ-кэр,
Бдге-кер, Бдгя-кяр, Бдгё-кёр, Бдгю-кюр.

Гбдга-га-гар, Гбдго-го-гор, Гбдгу-гу-гур, Гбдги-ги-гир, Гбдгы-гы-гыр,
Гбдгэ-гэ-гэр, Гбдге-ге-гер, Гбдгя-гя-гяр, Гбдгё-гё-гёр, Гбдгю-гю-гюр;
Кптка-ка-кар, Кпто-ко-кор, Кптку-ку-кур, Кптки-ки-кир, Кпткы-кы-кыр,
Кпткэ-кэ-кэр, Кптке-ке-кер, Кпткя-кя-кяр, Кпткё-кё-кёр, Кпткю-кю-кюр.

Т – Д

Тпткапт, Тптопт, Тпткупт, Тпткипт, Тпткыпт, Тпткэпт,
Тпткепт, Тпткяпт, Тпткёпт, Тпткюпт;

Тпка-Дбга, Тпко-Дбго, Тпку-Дбгу, Тпки-Дбги, Тпкы-Дбгы, Тпкэ-Дбгэ,
Тпке-Дбге, Тпка-Дбгя, Тпкё-Дбгё, Тпкю-Дбгю.

Бдга-да-гап, Бдго-до-гоп, Бдгу-ду-гуп, Бдги-ди-гип, Бдгы-ды-гып,
Бдгэ-дэ-гэп, Бдге-де-геп, Бдгя-дя-гяп, Бдгё-дё-гёп, Бдгю-дю-гюп.

В – Ф

Вбраст, Вброст, Вбруст, Вбрист, Вбрыст, Вбрэст,
Вбрест, Вбряст, Вбрёст, Вбрюст;
Фпраст, Фпрост, Фпруст, Фприст, Фпрыст, Фпрэст,
Фпрест, Фпряст, Фпрёст, Фпрюст.

Вравл-Фравл, Вровл-Фровл, Врувл-Фрувл, Вривл-Фривл, Врывл-Фрывл,

Врэвл-Фрэвл, Вревл-Фревл, Врявл-Фрявл, Врёвл-Фрёвл, Врювл-Фрювл.

Взба-ва-нус, Взбо-во-нус, Взбу-ву-нус, Взби-ви-нус, Взбы-вы-нус,
Взбэ-вэ-нус, Взбе-ве-нус, Взбя-вя-нус, Взбё-вё-нус, Взбю-вю-нус.

Г – К

Кракт, Крокт, Крукт, Крикт, Крыкт, Крэкт, Крект, Крякт, Крёкт, Крюкт;
Гзамц, Гзомц, Гзумц, Гзимц, Гзымц, Гзэмц, Гземц, Гзямц, Гзёмц, Гзюмц;
Ксамц, Ксомц, Ксумц, Ксимц, Ксымц, Ксэмц, Ксемц, Ксямц, Ксёмц, Ксюмц.

Скороговорки.

- От топота копыт пыль по полю летит.
- Бык тупогуб, тупогубенький бычок, у быка белая губа была тупа.
- Пришёл Прокоп – кипел укроп, ушёл Прокоп – кипит укроп. Как при Прокопе кипел укроп, так и без Прокопа кипит укроп.
- С вишен галок поп пугая, в саду увидел попугая. Ты поп галок попугай, попугая не пугай.
- Водовоз вёз воду из-под водопровода.
- Маланья-болтуня молоко болтала-выбалтывала, болтала-выбалтывала, да не выболтала.
- Два дровосека, два дровокола, два дроворуба говорили про Ларю, про Варю, про Ларину жену.
- У Фили пили. Филю же побили. У Фили были.
- Стоит поп на копне, колпак на попе, копна под попом, поп под колпаком.
- Из-под Костромы, из-под Костромщины шли четыре мужчины, говорили про покупки, про крупу, да про подкрупки.
- Везёт Сенька Саньку с Сонькой на санках. Санки скок, Сеньку с ног, Саньку в бок, Соньку в лоб, все в сугроб!
- Расскажите про покупки. Про какие про покупки? Про покупки, про покупки, про покупочки мои.
- У осы не усы, не усищи, а усики.
- Рыла свинья тупорыла, белорыла, пол двора рылом изрыла, вырыла, подрыла.
- На дворе трава, на траве дрова. Раз дрова, два дрова, три дрова; дрова вдоль двора, дрова вширь двора не вместит двор дров; дрова выдворить!
- Тридцать три корабля лавировали, лавировали, да не вылавировали.
- Не тот, товарищи, товарищу товарищ, кто без товарищей товарищу товарищ.
- Сшит колпак, да не по-колпаковски, вылит колокол, да не по-колоколовски. Надо колпак переколпаковать, перевыколпаковать, надо колокол переколоковать, перевыколоковать.
- Наша река широка, как Ока. Как, как Ока? Так, как Ока, широка наша река.
- Шестнадцать шли мышей и шесть нашли грошей, а мыши, что поплоше, шумливо шарят гроши.
- Полчетверти четверика чечевицы без червоточины.
- В четверг четвёртого числа, в четыре с четвертью часа, четыре чёрненьких чумазеньких чертёнка чертили чёрными чернилами чертёж. Чрезвычайно чисто.
- На семеро саней по семеро в сани уселись сами.
- Съел молодец тридцать три пирога с пирогом, да все с творогом.
- Около кола колокола. Около ворот коловорот.
- Около ямы три хвой валя. На хвою встану, хвою достану.

- Вот топор, вот топорище, вот кнут, вот кнтовище.
- Ткач ткёт ткани на платки Тане.
- Топоры остры до поры, до поры остры топоры, до времени.
- Жил жук по имени Жак. Шил жук жёлтый пиджак, маме пижаму, жене жакет, сынишке тужурку, дочке жилет, внучке-Жучке кожаные брючки, жабе жабо, а себе ничего.
- На мели мы налима ловили. Для меня вы ловили линия.
- Всех скороговорок не перескороговоришь, не перевыскороговоришь.

Упражнения для раскрепощения и снятия мышечных зажимов.

Освобождение от мышечных (телесных зажимов) являются одним из косвенных путей к освобождению от психологических зажимов. Такие упражнения являются разогревающими и должны даваться в начале занятия.

Для освобождения от зажимов подойдут такие упражнения:

- напряжение-расслабление
- расслабление по счету
- пережат напряжения
- зажимы по кругу
- упор
- огонь – лед
- ртуть
- пластилиновые куклы
- растем
- потянулись – сломались
- марионетки
- спагетти

Упражнение №1. Марионетки.

Каждый участник представляет, что он кукла-марионетка, которую после выступления повесили в шкаф на гвоздик. Нужно представить, что вы подвешены за различные части тела: за шею, палец, ухо, руку, плечо. При этом тело должно быть зафиксировано только в этой точке, а все остальное – расслаблено и болтается. Упражнение можно выполнять в произвольном темпе с закрытыми или открытыми глазами. Педагог должен следить за степенью расслабления учеников.

Упражнение №2. Напряжение-расслабление.

Учащиеся должны встать прямо и сосредоточить свое внимание на левой руке, напрягая ее до возможного предела. Через несколько секунд нужно сбросить напряжение, а руку расслабить. Аналогичные упражнения нужно проделать с правой рукой, с обеими ногами, шеей, поясницей.

Упражнение №3. Зажимы по кругу

Участники идут по кругу и по команде педагога напрягают правую руку, правую ногу, левую руку, левую ногу, поясницу, обе ноги, все тело. Напряжение в заданном участке тела должно быть сначала слабым и постепенно нарастать до предела. В состоянии предельного напряжения участники должны идти 15-20 секунд, потом по команде педагога нужно полностью сбросить напряжение, то есть расслабить напряженный участок тела целиком.

По окончании каждой части упражнения по заданию педагога учащиеся прислушиваются к ощущениям своего тела, при этом продолжают спокойно идти по кругу и вспоминать обычное для себя напряжение в этом участке тела (свой привычный зажим). Затем ученики должны снова постепенно напрячь тело в этом месте, доведя зажим до предела, сбросить через 15-20 секунд. После следует напрячь до предела любой другой участок тела, обращая внимание на то, что происходит с привычным зажимом. Повторять упражнение с собственными зажимами следует от 3-х до 5-ти раз.

Ученикам рекомендуется повторять это упражнение 1-2 раза в день самостоятельно.

Упражнение №4. Перекат напряжения.

Учащиеся должны напрячь правую руку до предела, затем постепенно расслабляя эту руку надо перевести напряжение полностью на левую руку. Потом полностью расслабляя левую руку нужно перевести напряжение на левую ногу, затем на правую, затем на поясницу, спину, шею.

Упражнение №5. Пластилиновые куклы.

Это упражнение состоит из 3-х этапов, в ходе него учащиеся должны превратиться в пластилиновых кукол. По первому хлопку педагога ученик должен стать пластилиновой куклой, которую долго хранили в холодном месте, в связи с чем пластилин утратил пластичность и мягкость, он жесток и тверд. Вторым хлопком педагога означает начало работы с куклами. Педагог должен менять позы кукол, а учащиеся должны помнить, что застывшая форма кукол осложняет его работу, он должен почувствовать, что материал (пластилин) сопротивляется. По третьему хлопку начинается последний этап упражнения. Представляем себе, что в помещении с находящимися в нем застывшими пластилиновыми куклами вдруг одновременно включили множество отопительных приборов. Куклы размягчаются. Учтите, что это процесс, а не мгновенное перевоплощение. В первую очередь должны оплывать те части тела кукол, на которые ушло меньше пластилина – пальцы, шея, руки, затем ноги. В заключительной части упражнения куклы «стекают» на пол, превращаясь в бесформенную пластилиновую массу, что является абсолютным мышечным расслаблением.

Упражнение №6. Потянулись – сломались.

Учащиеся должны встать прямо, руки и все тело устремляются вверх, но ступня полностью прилегает к полу, пятки не отрывать ни в коем случае. Ведущий говорит: «Тянемся, тянемся вверх, выше и выше. Мысленно отрываем пятки от пола (пятки должны находиться на полу), чтобы стать еще выше. А теперь представьте, что кисти ваших рук сломались и повисли безвольно. Затем руки ломаются в локтях, плечах, плечи упали, голова повисла, сломались в талии, колени подогнулись, все упали на пол. Лежим на полу расслаблено, безвольно, удобно. Прислушались к себе. Осталось где-то напряжение? Расслабили это место».

Во время выполнения данного упражнения педагог обязательно обращает внимание учеников на следующие моменты: показать разницу между выполнением команды «опустите кисти» и «сломались в кистях» (расслабление кистей достигается только во втором случае); когда ученики лежат на полу, педагог должен обойти каждого и проверить, полностью ли расслаблено его тело, указывая места зажимов.

Упражнение №7. Растем.

Участники встают в круг. И. п. сесть на корточки, голову надо нагнуть к коленям и обхватить колени руками. Педагог говорит: «Представьте, что вы являетесь маленьким ростком, только что показавшимся из земли. Вы растете, постепенно распрямляетесь, рас-

крываетесь и устремляетесь вверх. Я буду помогать вам расти, считая до пяти. Вы должны постараться равномерно распределить стадии своего роста.

Если вы в будущем захотите усложнить это упражнение, то ведущий может увеличить продолжительность роста до 10-20 стадий.

Упражнение №8. Расслабление по счету.

И. п. стоя, ноги на ширине плеч, руки вверх. Ведущий считает. Во время счета ученики должны постепенно расслаблять все части тела.

На счет «раз» надо расслабить кисти рук. На счет «два» расслабить локти. На счет «три» - плечи, руки, на счет «четыре» - голова. На счет «пять» надо полностью расслабить туловище, которое должно держаться только на ногах, на счет «шесть» полное расслабление, ученики садятся «в точку». Потом по хлопку все встают. Ведущий может с разной скоростью давать команду на расслабление, проверяя при этом качество расслабления каждой части тела ученика. Например, на счет «раз, два, три» помотали руками и проверили степень расслабления.

Упражнение №9. Спагетти.

Ведущий предлагает участникам превратиться в спагетти, для чего следует расслабить руки от предплечья до самых кончиков пальцев. Ученики должны размахивать руками в разные стороны, и при этом контролировать абсолютную свободу рук. Затем освободить руки от локтя до кончиков пальцев, продолжая хаотическое вращение. Локтевой сустав надо держать закрытым, но при этом полностью освободить пальцы и кисти. Надо вращать ими и ощущать пружинистую вибрацию. Пальцы должны быть абсолютно свободны и струиться, как отварные спагетти.

Упражнение №10. Огонь – лед.

В этом упражнении следует попеременно напрягать и расслаблять все тело. Упражнение выполняется в кругу. Педагог дает команду: «Огонь» и учащиеся начинают делать интенсивные движения всем телом. Степень интенсивности движений и плавность каждый ученик выбирает сам произвольно. Педагог дает команду: «Лед», ученики должны застыть в той позе, в которой их застигла команда педагога, при этом следует напрягать все тело до предела. Педагог чередует эти команды несколько раз, по своему усмотрению меняя время выполнения обеих.