**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ НЕКОММЕРЧЕСКОЕ**

**УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**ДОМ ХУДОЖЕСТВЕННОГО ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ**

**МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**КОРЕНОВСКИЙ РАЙОН**

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА**

**«Актерский тренинг для начинающих вокалистов»**

**Составитель:**

**Чухрай Светлана Валерьевна,**

**концертмейстер**

**высшей квалификационной категории**

**Кореновск- 2019 год**

Содержание:

I.Введение.   
 1. Актерский тренинг как средство сценической подготовки вокалистов.

1.1 Некоторые проблемы юных певцов.

II. Основная часть.

2. Физиологические и психологические аспекты подготовки вокалиста.

2.1 Развитие творческих восприятий.

2.2 Физическое самочувствие.

2.3 Психическое самочувствие.  
III. Заключение.  
IV. Список литературы.  
V. Приложение.

1. **Введение.**

Находиться на сцене,  держать внимание аудитории, доносить свой творческий замысел – это непростая задача, требующая от артиста понимания законов актерского мастерства. Вокалисту, как и всякому артисту, необходимо знать общие законы поведения на  сцене. Это поможет выработать уверенность в своих творческих силах, концентрировать  внимание  перед  выступлением. Для любого вокалиста недостаточно иметь только хорошие вокальные данные, превосходное знание музыкального материала и драматургии исполняемого номера, он должен быть подготовлен и физически, и психологически к исполнению в сценическом пространстве. Что же является главными составляющими вокального мастерства? Работа над вокальным произведением подразумевает под собой не только отработку "чистого" исполнения мелодии, четкой дикции, и т.д., но и создание художественных образов в исполняемых произведениях. Научить передавать смысл исполняемой песни при помощи создания целостных образов на сцене и является главной целью деятельности вокалиста. Однако На помощь исполнителю приходит актерское мастерство.

**1 Актерский тренинг как средство сценической подготовки вокалистов.**

Важнейшими задачами, которое ставит перед собой актерское мастерство, являются изучение основ сценического поведения; развитие артистических способностей; актерская интерпретация музыкального произведения. освоение элементов актерского мастерства в работе над образом в музыкальном произведении. Не может быть профессионального обогащения актерской психотехники без освоения разнообразнейших механизмов жизненной психотехники. Певцу или актеру не удастся усовершенствовать свое мастерство, если он пренебрегает жизненными законами поведения и воспроизведения эмоциональных человеческих реакций. Этому надо учиться, утверждал К.С. Станиславский, так же, как и всем другим элементарным действиям, которые у нас великолепно получаются в жизни, но почему-то даются нелегко, когда мы на сцене. Актерский талант, открывающий личность художника, покоряющий сердца зрителей, актерский труд, повседневная работа - все это неразрывные грани актерского мастерства, удивительного явления в жизни, в искусстве.  
Зачем актеру трудиться над усовершенствованием своих профессиональных умений? Действительно, как будто бы незачем. Только вот смущают примеры из жизни многих знаменитых артистов во всех областях искусства. Примеры эти говорят, что чем крупнее талант, тем больше он стремится к совершенству и тем больше ищет – в повседневном, подчас изнурительном труде – путей к совершенству своего мастерства. «Чем больше талант и тоньше мастерство, – писал Станиславский, – тем больше разработки и техники он требует».   
Один из путей повышения мастерства – тренинг. Понятие «тренинг» (от английского «воспитывать», «обучать») определено как процесс совершенствования организма, приспособления его к повышенным требованиям в определенной работе путем систематических (что очень важно) упражнений все увеличивающейся нагрузки и возрастающей (что не менее важно) сложности. Актерский тренинг помогает юным певцам утвердиться как самостоятельной личности, помогает чувствовать себя уверенным в общении с другими детьми и на сцене; формирует творческие способности ребенка, направлен на раскрепощение его. Занятия помогают ребенку более уверенно выступать перед аудиторией, преодолевать волнение и скованность; управлять своими чувствами и эмоциями; вырабатывают замечательные качества - открытость, внимательность, коммуникативность.  
 Работа над всеми компонентами актерского мастерства должна быть адаптирована к работе с детьми, должна учитывать психофизическое развитие детей разного возраста. Например, для учащихся младшего школьного возраста в программе большое место уделяется игровому тренингу. С развитием индивидуальности ребенка постепенно формируются новые умения и навыки, усложняются задачи, стоящие перед учениками.

**1.1 Некоторые проблемы юных певцов.**

Необходимо помнить и педагогу, и учащемуся, и его родителям, что психология и физиология очень взаимосвязаны. Поэтому проблемы психологического состояния автоматически влекут за собой проблемы и в физиологическом плане. В свою очередь, это сказывается на качестве сценического выступления. Наиболее частой проблемой у начинающих вокалистов становятся скованность и напряжение организма певца.   
Природа наградила каждого человека свободным ровным разговорным голосом, из которого можно «воспитать» красивый вокальный тембр. Все дети лет до определенного возраста громко говорят, кричат громко и звонко, красиво смеются. Однако вырастая, в связи с многочисленными факторами жизни, например, стрессами и волнениями человек теряет способность расслабления. И голос становится зажатым, как и весь организм в целом. Поэтому расслабив и «освободив» голос от напряженности, весь наш организм становится более раскрепощенным и расслабленным.  
 Психологи, наблюдая за современными детьми разных возрастов, публикуют тревожную статистику - дети чрезвычайно загружены. Как следствие этого - повышенная раздражительность, агрессивность, плаксивость, невозможность сосредоточиться и сконцентрировать внимание, невозможность быстро расслабиться.  Сбивается дыхание, «не слушаются» руки и ноги. От смущения певец начинает зажиматься, тело теряет мышечный тонус, становится безвольным. Надо помнить о том, что выход на сцену неопытного вокалиста всегда сопряжен с опасностью потери власти над своим телом.   
 Еще одним важным составляющим процесса подготовки начинающего певца к концертному выступлению является работа по преодолению сценического волнения. Проблема психологической подготовки исполнителя к концертному выступлению – одна их важнейших в музыкальном искусстве. Несмотря на весь серьезный и напряженный педагогический и воспитательный процесс, который проходит под сильнейшим контролем педагога, концертное выступление в большей степени зависит от индивидуальных способностей начинающего музыканта. Самочувствие во время публичного исполнения произведения, поведение вокалиста на сценической площадке - все это проявляется у каждого исполнителя индивидуально. Нередко на начальном этапе сценических выступлений у неопытных исполнителей случаются срывы, которые способны нанести психическую травму даже очень одаренным исполнителям, а иногда даже служат причиной их отказа от дальнейших сценических выступлений.  
 Вот что писал по поводу волнения, возникающего у начинающего артиста на сцене, К. С. Станиславский: «Когда человек - артист выходит на сцену перед тысячной толпой, то он от испуга, застенчивости, ответственности, трудностей теряет самообладание. В эти минуты он не может по-человечески говорить, смотреть, слушать, мыслить, хотеть, чувствовать». Волнение начинающего певца вызвано и пониманием большой ответственности, и любая непривычная атмосфера, и боязнь возможного провала - все это дезорганизует его. Чувство ответственности исполнителя за свое выступление является важной составляющей в синдроме сценического волнения. Когда это волнение принимает излишне болезненные формы, оно не только неприятно для исполнителя, но и чревато для него определенными потерями на эстраде. В свою очередь, отсутствие эстрадного волнения еще более нежелательно для исполнителя.  
Конечно же, имеется прямая зависимость успешности выступления артиста от уровня его подготовки. Однако сценическое волнение зависит не только от того, насколько надежно и крепко разучено музыкальное произведение. Многие исполнители, в совершенстве зная нотный материал, драматургию исполняемого произведения, выходя на сцену, теряют способность контролировать происходящее и не могут в полной мере успешно реализовать свои творческие намерения. Следовательно, исполнителей нужно готовить к выходу на сцену, и подготавливать не только в профессионально-исполнительском, техническом плане, но и психологически. Начинающий вокалист должен учиться контролировать свои переживания, уметь входить в определенное психоэмоциональное состояние, позволяющее смело, уверенно и собранно донести до публики весь спектр эмоций исполняемого произведения. Творческая личность без свободы внутреннего мира состояться не может. Важно помнить, что психологическая свобода - есть эмоциональная свобода. Задача педагога - освободить юного певца от влияния внутренних психологических зажимов. правильной установки в системе вокальной педагогики - разглядеть внутренний мир учащихся, увидеть все самое ценное, развить его в нужном направлении.   
Голос всегда отражает наше внутреннее состояние, поэтому необходимо оградить себя от психических перегрузок, стрессов, неудач и т. д. Упражнения дают возможность формировать мощным комплекс приемов и навыков, которые позволяют трансформировать свою психику, делая ее настолько пластичной, что актер или певец может достоверно «проживать» песню на сцене. Педагог должен разобраться в душевном состоянии исполнителя, и помочь ему справиться с наболевшей проблемой, придать ему сил, терпения и уверенности в себе. Нужно помочь вокалисту научиться сохранять спокойствие и самообладание в любой ситуации, научиться чувствовать внутреннюю свободу. Не зависеть от ситуации, быть лёгким в общении с людьми, находить общий язык, не замыкаться в себе, владеть собой как средством для создания сценического образа, знающего законы сценического искусства, умеющего пользоваться своим внутренним аппаратом, владеющим всем спектром музыкальных средств. Актерский тренинг формирует не только творческие способности детей, но и помогает им утвердиться как самостоятельной личности, раскрепоститься, чувствовать себя уверенным в общении. Кроме того, актерское мастерство вырабатывает такие качества у ребенка, как общительность, открытость, ответственность, чувство причастности к общему делу, формирует не только творческие способности детей, но и помогает им утвердиться как самостоятельной личности, раскрепоститься, чувствовать себя уверенным в общении.  
 Тренинг актерского мастерства, а если взять шире - психофизиологической техники творчества – находится в зоне внимания театральной педагогики с начала XX века. Первые методики возникли в педагогической практике К. С. Станиславского и В. И. Немировича- Данченко и их учеников, преподававших в студиях Художественного театра. Наиболее значимыми и уникальными стали методики В. Э. Меерхольда, М.А. Чехова, Е. М. Гротовского, Г. А. Товстоногова, Б. Е. Захавы, и других.  
Актерский тренинг - это тренировка внимания и памяти, снятие психологических и телесных зажимов, развитие творческого воображения. Занятия помогают раскрыть внутренний потенциал ребёнка, учат сохранять спокойствие и самообладание в любой ситуации, чувствовать внутреннюю свободу; не зависеть от ситуации, быть лёгким в общении с людьми, находить общий язык, не замыкаться в себе.

**II. Основная часть.**

**2. Физиологические и психологические аспекты подготовки вокалиста.**

**2.1 Развитие творческих восприятий**

   Наиважнейшую роль в подготовке исполнителя – вокалиста играет развитие творческих восприятий. Восприятие – сложный процесс приема и преобразование информации, который обеспечивает организму отражение объективной реальности и ориентировку в окружающем мире. Развитие восприятия приравнивается к развитию не только творчества, но и креативности, поскольку в него входят и другие познавательные процессы – память, воображение, мышление. Это сочетания, способствующие видению нового в уже привычном и изученном. Конкретность художественного восприятия противоположна стандартности и постоянству видения. Каждый певец видит художественный образ исполняемого произведения по-своему, все глубоко индивидуально. Развитие художественного восприятия происходит не сразу, с включением таких мыслительных операций, как анализ, синтез и обобщение. Итак, для вокалиста, конечно же, самым важным является музыкальное восприятие. Сначала необходимо помочь ребёнку найти своё отношение к музыкальному произведению, понять, какие чувства вызывает у него эта музыка. Затем происходит процесс углубления в содержание произведения, выделение в нём наиболее ярких особенностей, осознание отдельных средств музыкальной выразительности*.* Лишь после этого  появляется индивидуальное отношение исполнителя к произведению, его личностная оценка. Музыкальное восприятие связано с осмыслением и сознанием того, что человек видит, слышит, чувствует. Именно в музыкальном творчестве активно проявляется синтез эмоциональной отзывчивости, абстрактного и конкретного мышления, логики и интуиции, творческого воображения, активности.  
 В группу познавательных процессов, которые необходимо задействовать в работе с вокалистом входят совершенствование зрительных восприятий и зрительной памяти, воображения и фантазии, наблюдательность. Применяются упражнения на развитие органов чувственного восприятия - слуха, зрения, обоняния, осязания, вкуса; на координацию в пространстве, на развитие артистической смелости, упражнения на коллективную согласованность, сценическое общение, взаимодействие партнеров и воздействие друг на друга в творческом процессе. О роли воображения в творческой профессии написано много. Но особую роль оно играет в творчестве артистов –вокалистов, выстраивая для певца на только верный мизансценический путь роли, но и естественным образом порождая верную музыкальную интонацию.  
«Певца, у которого нет воображения, ничто не спасет от творческого бесплодия- ни хороший голос, ни сценическая практика, ни эффектная фигура» - писал Ф. И. Шаляпин в своей книге «Маска и душа: Мои сорок лет на театрах». «Воображение дает роли самую жизнь и содержание.» С этим трудно не согласиться. Г. П. Вишневская вторит ему: «Пение — это состояние души. Оно слышно в голосе! И — воображение. Главное — это воображение.  А воображение, опять же, должно быть поддержано воспитанием. ..»

Пространственное мышление – также важный элемент умственной деятельности человека. Оно отвечает за ориентацию в пространстве, представления объектов в трехмерном измерении. Вокалисту оно помогает, прежде всего, осмыслить свой художественный образ в песне, чувствовать сценическое пространство.  
Ассоциативное мышление крайне важно для творческих людей, особенно связанных со сценой.  Это мышление, которое базируется на ассоциациях. Такое мышление является важной частью разума по переработке информации, которая делает возможным обобщение и абстрагирование без какого-либо логического анализа. Что такое ассоциация? Попросту говоря, это некая связь между отдельными представлениями, когда одно из них влечет за собой появление другого. Использование закона ассоциаций может быть полезно при решении различных задач. Ассоциация связывает исходную задачу со сходными признаками других объектов: образами и символами, воспоминаниями, запахами, звуками, ощущениями и т.п. Развитое ассоциативное мышление может помочь  создавать новые оригинальные идеи, стимулировать воображение. Расширения круга ассоциаций можно добиться при помощи целенаправленной тренировки. Леонардо да Винчи рекомендовал художнику развивать свою фантазию, рассматривая пятна на стенах: «Ты можешь увидеть там разные битвы, – утверждал он, – быстрые движения странных фигур, выражения лиц, одежды и бесконечно много вещей». Фантазия проявляется в работе воображения у человека с развитым ассоциативным мышлением, с тренированной зрительной памятью, основой образного мышления. Все, что нас окружает в комнате, может быть объектом фантазии – линии древесных слоев паркета, тени на потолке, складки занавесей, скатертей, одежды.  
Наблюдательность обогащает артиста, помогает ему в создании образов. Великие артисты отличались хорошо развитой наблюдательностью. Вспомним, как Ф. И. Шаляпин умел подмечать тонкие характерные черты поведения людей, их привычки, манеру держаться, внешний облик. К наблюдательности призывал артистов К. С. Станиславский. Наблюдательность как свойство человека заключается в умении подмечать характерные особенности предметов и явлений, которые на первый взгляд кажутся малозначимыми и малозаметными. Наблюдательность развивается в результате привычки обращать внимание на окружающие явления, подмечать их особенности, сравнивать их, находить взаимосвязь явлений. Это важнейшее, необходимое качество для успеха в любой деятельности. Певец должен приучить себя к самонаблюдению и наблюдению за другими вокалистами, подмечать малейшие изменения звука, точно фиксировать и запоминать ощущения, сопровождающие пение, постоянно контролировать и сопоставлять ощущения с предыдущим опытом.   
 В качестве дополнительной литературы можно рекомендовать различные пособия для самого широкого круга читателей: для начинающих и профессиональных актеров и исполнителей до преподавателей по актерскому мастерству. Они помогут на практике освоить опыт профессиональной сценической подготовки как актеров, так и певцов.

Очень полезным для развития творческого восприятия и наблюдательности является ведение творческого дневника. Развитие внимания начинается в повседневной жизни. Новичку предлагается наблюдать за людьми и животными и ситуациями везде, где бы он ни находился, их поведение, ведь в будущем их можно будет использовать для подготовки вокального номера. К этому же упражнению добавляется внимательное отношение к окружающим предметам. Ежедневно нужно записывать, какие изменения произошли, что было раньше не замечено, что конкретно поменялось.

**2.2 Физическое самочувствие вокалиста.**

Невозможно рассматривать действие человека в отрыве от тех чувств или ощущений, которыми эти действия сопровождаются. Поиски самочувствия – самая неуловимая часть рождения художественного образа. Исполнителю надо найти определенное душевное и физическое состояние для показа внутреннего мира героя вокального произведения. Физическое состояние человека не всегда совпадает с его духовной оценкой жизни, его настроением. Физическое самочувствие помогает вокалисту более плотно ощутить свою душевную организацию при поиске нужного образа. Оно усиливает в человеке переживания, тем самым подстегивая певца в передаче нужного образа. При помощи физического самочувствия педагоги заставляет вокалиста обратиться к своей эмоциональной памяти. Самочувствие - область ощущений, индивидуальной оценки текущего момента.  
Немаловажное значение приобретает пластичность вокалиста. Любое сценическое искусство является искусством пластическим. Ведь зрелищность любой формы сценического действа достигается через певца, его тело, в том числе и его пластику. Пластическая выразительность обеспечивает устойчивый успех вокалиста на сцене. Пластика является выражением содержания художественного образа музыкальном произведении. И, конечно же, как актеру, так и певцу должны быть присущи внутренняя и внешняя подвижность, легкость, гибкость, эластичность мышц – певец должен научиться чувствовать свое тело. К. С. Станиславский призывал развивать чувство движения, так как вся внешняя пластика основана на внутреннем ощущении движении энергии. Например, о том, как влияет мышечное напряжение на пластику актера, Станиславский пишет:   
« Главная беда в том, что я запутываюсь в своих мышечных ощущениях. От этого перестаешь понимать, где руки и где голова».  
Сценическое движение – развитие природной органики, способы выражения тела движением в пространстве, техника выполнения упражнений с применением жеста, взгляда.    Навыки координации движений создаются специальными упражнениями на уроках сценического движения.  
Знаменитый театральный деятель В. Э. Мейерхольд создал уникальную методику подготовки актеров, так называемую «биомеханику». «Биомеханика» - это разработанная им система упражнений, направленная на развитие физической подготовленности тела артиста к немедленному выполнению творческого задания. Актеру или певцу требуется, чтобы его   
«физический аппарат», то есть тело, постоянно находилось в готовности. Мейерхольд утверждал, что артист обязан постоянно совершенствовать культуру телесной выразительности, развивая ощущения собственного тела в пространстве. Освоение метода Мейерхольда поможет не только научиться управлять своим телом и внутренней энергией, но и раскрепоститься, стать увереннее в себе - эти умения пригодятся не только на сцене, но и в повседневной жизни.  
Существует множество различных упражнений, способствующих совершенствованию вокально-двигательной координации, которые обязан знать каждый руководитель вокального коллектива. Сознательный уход от автоматизма в движении, ощущение развития движения как единого процесса, точность и оригинальный колорит жеста, умение выстраивать пластическую фразу на основе хорошо освоенных навыков - вот слагаемые актерской техники, делающие движение на сцене выразительным.

**2.3 Психическое самочувствие вокалиста.**

Многие трудности на пути к свободному и естественному голосу, к пению и к творческому самовыражению в целом лежат в психологической сфере. Это могут быть различные телесные блоки и зажимы, страх публичных выступлений, страх совершить ошибку, внутренние запреты на выражение себя, слишком высокий уровень стресса в процессе пения и т.д. Зажим и разные его проявления обычно связывают с психологическим и эмоциональным состоянием. Часто дети сутулятся, стоят со скрещенными руками на груди, у них наблюдаются какие-либо нервные тики, явный дискомфорт, стеснение, закрытость. Это физические зажимы, простимулированные психологическим состоянием. Родители часто ставят определенные рамки детям- «Веди себя тихо». «Не кричи», и так далее. Детям нелегко вписаться в рамки, поставленные обществом. Так у людей с возрастом появляется целый комплект зажимов. Выходя на сцену, зажимы усиливаются, ведь волнение очень мешает. Некоторые виды зажимов в процессе пластического тренинга уходят. А с некоторыми педагогу и ученику придется долго бороться. Как ни странно, выработка самоконтроля помогает нам справиться с зажимами. Свобода приобретается от уверенности в себе на сцене. И, конечно же, существует огромное количество различных методик, направленных на снятие психологических зажимов.  
Необходимо с помощью различных методик формировать новые способы реакции и поведения, которые позволят вокалисту во всей мере использовать голос. Научиться справляться со стрессом при помощи упражнений телесно-ориентированных психологических методик.  
 В 1967 году вышло первое издание пособия «Гимнастика чувств» С. В. Гиппиуса. С того времени эта книга остается одним из основных пособий театральных педагогов. В этом пособии автор ставит проблемы психологической закомплексованности артистов и пути их преодоления путем отработки творческих навыков. Автор разработал систему упражнений, помогающих актеру или певцу находить верное творческое самочувствие, развивающие и совершенствующие актерский «аппарат»- внимание, воображение и фантазию. Упражнения дают возможность формировать мощный комплекс приемов и навыков, которые позволяют трансформировать свою психику, делая её настолько пластичной, что артист может достоверно донести до зрителя смысл любого сценического действа. Еще одно очень важное правило для вокалиста - мысль неотделима от эмоции, поэтому никогда нельзя петь безразлично, вяло. В пении должен быть внутренний подъем, повышенный тонус.  
 Психологические аспекты работы в детских творческих коллективах также играют важную роль в развитии детей и подростков. Например, вокальный ансамбль является эффективной формой развития толерантного отношения воспитанников к сверстникам, так как творческая деятельность в вокальном ансамбле основывается прежде всего на уважении, общих интересах его участников, связанных с исполнением вокальных произведений. В творческих подростковых коллективах нередко между детьми возникают взаимоотношения, которые не только не формируют у детей гуманных  чувств друг к другу, а, наоборот порождают эгоизм, агрессивность, как качества личности. В таком случае руководителю важно создать атмосферу дружбы и взаимопонимания; дать эмоционально-волевую установку на принятие и уважение мнения сверстников, сотрудничество и сопереживание друг к другу. На данном этапе могут помочь тренинги на коллективную согласованность, сценическое общение и творческое взаимодействие.

**III.Заключение**.  
 Сценический образ является предметом синтеза умений и навыков исполнителя в разных видах искусства, таких как пение, сценическое движение, декламация и элементы  
актёрской техники, которые в равной степени важны для артиста любого жанра. Современное вокальное искусство - это сфера, где исполнитель находится в постоянном синтезе актерской игры, музыки и слова. Вокальные произведения позволяют пройти через большее разнообразие эмоциональных впечатлений, чем в работе над одной ролью в каком-либо монументальном спектакле. Вокальное искусство подразумевает наличие у исполнителя многих талантов - он должен уметь одинаково хорошо петь, пластически двигаться, обладать превосходной дикцией, а главное уметь донести до зрителя образ исполняемого произведения.  
Надо помнить о том, что лучшим средством снятия различного рода зажимов и внутреннего дискомфорта является постоянная работа на сцене. Концертная практика - необходимый и непременный атрибут обучения. Чем чаще вокалист выходит к своему зрителю, тем быстрее он преодолевает страх и волнение, что благотворно скажется на дальнейшем сценическом существовании певца.

**IV. Список литературы**

1. Гиппиус С. В. «Гимнастика чувств. Актерский тренинг», «АСТ», 2017

2. Губанова Н. Ф. Театрализованная деятельность дошкольников - М., «Вако», 2007   
3. Гонтаренко Н. Б. «Сольное пение. Секреты вокального мастерства» -  
«Феникс», Ростов-на –Дону, 2008

4. Ермолаева-Томина Л.Б.  «Психология художественного творчества» –М.: Академпроект. Культура, 2005

5.Кац М. Ваш голос: Секреты вокального мастерства- М., «Альпина Паблишер», 2018

6.Коляда А. «Психология вокала»- 2016.

7. Кох Н.Э. «Уроки сценического движения», М., 1999

# 8. Полищук В. «Книга актерского мастерства. Всеволод Мейерхольд», - М., « АСТ», 2010

# 9.Сарабьян Э. «Большая книга актерского мастерства»-М., «АСТ», 2018

# 10. Станиславский К. С. "Работа актера над собой в творческом процессе переживания. Дневник ученика», М. – «Азбука», 2015

11. Феофанова И.« Актерский тренинг для детей»- «Астрель», 2011

12. Шаляпин Ф. И. «Маска и душа: Мои сорок лет на театрах»- « Гелиос», 2005

**V. ПРИЛОЖЕНИЕ**

##### Упражнения на развитие творческих восприятий.

##### Упражнение 1. «На что похоже?»

Кинем на стол несколько спичек, пусть они упадут как попало.

##### Предложим детям пофантазировать, кто же что увидел - птицу, расправившую крылья или африканские джунгли?...

##### Упражнение 2. «Обмен»

Дается задание каждому: взять из своих вещей какой-нибудь небольшой предмет – расческу, авторучку, ключ. Пока педагог считает до двадцати, внимательно рассмотреть предмет. Потом учащиеся обмениваются предметами с соседом. Предлагается рассмотреть этот новый предмет, а потом рассказать друг другу по очереди сначала об одном предмете, потом о другом, а сосед пусть проверяет вас. Важно не пропустить ни мельчайшей подробности ( например, царапина -как она здесь оказалась? Часы соседа- откуда они у него?)

В этом упражнении тренировка зрительной памяти связывается с развитием воображения, неотделимого от наблюдательности.

##### Упражнение 3. «Волшебный тазик»

##### Ученики в полукруге.    - Представьте себе, что на полу перед вами стоит тазик. Он волшебный, потому что по нашему желанию сам наполняется чем угодно. Теперь в каждом тазике перед нами мед. Вспоминаете.? Золотистый, прозрачный. Слегка качните тазик, убедитесь, какой густой мед. А запах его, запах цветущих липовых деревьев, вспоминаете?    Окуните палец, подденьте немного меду. Видите, как он стекает по пальцу, тяжело струйкой льется в тазик? Попробуйте его на вкус.    Не торопясь, помогая воспоминанию мысленной речью, добиваемся четкой памяти все ощущений.    - А теперь в тазике бензин!    Что еще может быть в тазике? Чередуются самые разнообразные и неожиданные вещи:    Сметана, а потом одеколон.    Нефть, а потом малиновое варенье.    Какао, а потом клей.    йод, а потом молоко.    Кетовая икра, а потом лягушки.    - Почему ваши тазики полны лягушек? Для чего вам приходится их перебирать?    Сортируете? Для чего? Ах, для биологического опыта? Отбираете самых больших?

Упражнение 4. « Передай котенка»  
    Ученики сидят в кругу. Педагог называет какой-нибудь воображаемый предмет.  
   Например:  
   - У вас котенок!  
   Нужно передавать воображаемого котенка по кругу так, как если бы он был живым, используя все известные ученикам виды памяти чувствований - надо видеть котенк на экране внутреннего зрения, слышать его мяуканье, ощущать пальцами, какой о теплый, пушистый, мягкий, легкий.  
   - Еще до того, как вы получите котенка, вспомните все, что связано с этим живым существом в вашей памяти- зрительной, обязательной, слуховой. Когда вы получили котенка, проверяйте свои воспоминания, действуя так, как если бы в ваших руках был котенок. Передал его дальше, а сами продолжайте вспоминать испытанные сейчас ощущения продолжайте действовать с котенком, но уже мысленно.

   '- Хорошо ли вы представляете себе котенка в ваших руках? Расскажите, какой он, какого цвета его шерстка. Рассказывая, действуйте, играйте с ним.  
   - Почему вы передаете котенка? У каждого должна быть своя причина и своя цель.  
   Не зная цели действия, нельзя действовать.

##### Упражнение 4. «Работа с воображаемыми предметами»

##### Необходимо себе представить какой-либо предмет и проделать с ним ряд логических, последовательных действий. Например, нанизываем бусы на нитку, забиваем гвоздь, лепим пирожки, поливаем на окне цветы, и т.д.

Упражнение5.  
«Нарисую у тебя на спине»

Упражнение на сенсорное воображение. Играют парами. Рисующий пальцем воспроизводит на спине водящего какое-либо изображение. Задача водящего – отгадать, что же было «нарисовано» у него на спине. Упражнение кажется очень простым, но стоит дать рисующему задачу – «не захотеть», чтобы водящий отгадал рисунок, поведение обоих играющих резко меняется: водящий максимально концентрирует внимание, доводя его остроту до максимума, а рисующий, «обманывая», пытается сбить накал внимания партнера нарочитой расслабленностью. Это – одно из самых увлекательных заданий, но педагог должен тщательно контролировать ход его выполнения, не допуская обид и огорчений, присущих малышам, эмоциональной перегрузки и усталости. В конце концов, не беда, если водящий не сумеет точно определить, что за изображение вывел пальцем на его спине рисующий, - важна осознанная попытка представить себе этот рисунок и выразить это словами.

**Упражнения на развитие ассоциативного мышления.**

Упражнение 1. Составление цепочек ассоциаций.  
Начинаем цепочку ассоциаций с какого-либо слова, затем записываем (или произносим) следующее слово, возникшее по ассоциации. Например: автобус – остановка – тротуар – пешеход – обувь – магазин – вывеска и т.д. Ассоциации, соответственно, будут свои у каждого человека.

Упражнение 2. Необычные ассоциации.  
По «стимулирующему» слову называют необычные слова, образы или словосочетания по небанальным ассоциациям. Например, искомое слово – удочка. Банальная ассоциация – рыбак. А вот вспомнить сказку о золотой рыбке или кинофильме «Титаник» - уже будет поинтереснее.

Упражнение 3. «Убегающая ассоциация»  
Ведущий называет слово. Например «гардероб».  
За время пять минут каждый игрок должен записать в свой личный блокнот цепочку ассоциаций, вызванных этим словом. Цель - отпустить свою мысль, позволяя ей перескакивать от однойассоциации к другой.

Например: Гардероб, скелет,  аптека, небо, мультфильм, детство, и т.д.

**Упражнения на внимание.**

а) « Что мы слышим?» ( в комнате, на улице)

б) «Кто во что одет?» (ребенок рассматривает сидящих детей, потом отворачивается и рассказывает про любого товарища, сидящего в классе )

в)« Пара одинаковых частей» ( у коровы 2 рога, у человека - 2 руки.)

г) «На одну букву» (за 30 секунд нужно найти и запомнить все предметы в классе , например, на букву «с».)

**Упражнения на развитие памяти.**

«Игра-хитрилка» Чтобы запомнить группу слов,надо составить рассказ и представить его как мультик: корова, утро, забор, ромашка. Дети сочиняют рассказы.  
« Превращение предмета» ( педагог передает по кругу карандаш или мяч, а ребенок должен «превратить» егов любой другой предмет. Нужно проделать ряд логических действий, что все поняли, о чем же идет речь. Например, карандаш-это ключ, кисточка, вилка; мяч- яблоко, колобок,ёи т.д.)

**Упражнения на развитие физического самочувствия**

##### Упражнение 1.

##### «На узком бордюре» - прочертить линии и вырабатывать «кошачью» грацию при походке.

##### Упражнение 2.

##### Ходьба по « горячему песку»

##### Упражнение 3.

##### «Хаотическое движение» Все ходят по сцене в свободном порядке, но активно, в заданном темпе. Ритм отбивается шагами. Нужно следить, чтобы никто не сталкивался с партнерами. Задания при этом даются такие - по хлопку –подпрыгнуть, по команде « стоп»- замереть, фиксируя позицию, по команде «Ап» - продолжать движение.

##### Упражнение 4.

##### Сесть в алфавитном порядке имен, фамилий на 10 счетов.

##### В кругу: через удар в пол бросаем партнеру мяч справа, ловим слева, все одновременно, синхронно. Потом меняем направление.

##### Упражнение 5. Пластические тренинги (освоение разных походок - например, гномы. великаны, Кощей Бессмертный или Буратино)

##### Выстраиваем дорожку препятствий.

##### Ходьба по площадке в различных музыкальных ритмах.

##### Активный бег по хлопку- фиксация.

##### Упражнение 6. «Изобрази дерево» (Дети изображают дерево во время ветра, урагана, во время листопада)

##### Упражнение 7.

«Координация движений»  
   Педагог определяет порядок движений учеников в то время, когда они поют какую-нибудь песню. Например:  
   1) быстро встать и, медленно обойдя свой стул, остановиться у его спинки-на три первые строчки песни;  
   2) остановившись-пропеть две следующие строчки;  
   3) перенести стул в условленное место, остановиться-на три строчки;  
   4) не двигаясь-пропеть строчку;  
   5) встать-на стул и медленно выпрямиться-на одну строчку;  
   6) быстро спрыгнуть-в паузе между строчками;  
   7) стоя-пропеть две строчки;  
   8) быстро перенести стул на прежнее место - на начале строчки;   
   9) медленно обойти стул кругом и сесть-на четыре строчки.   
   По сигналу начинается песня , не нарушая ритма, ученики проделывают заданные движения, сначала тренируя отдельно каждый пункт, потом - с начала песни, не прерывая ее.

##### Упражнение 8. (на развитие вокально-двигательной координации)

##### Сначала стоя на месте, а потом поочередно шагая, вслух произносить: раз и, два и, три и, четыре и. Эти слова должны совпадать с восьмыми долями музыки.

Упражнения на развитие психологического самочувствия.

##### Упражнение 1. (дыхание) « Ищи ветра»

##### Исходное положение- стоя. Подражать шуму ветра-тянуть длинный звук « сссссссс», « шшшшш», «щщщщ» ,пока выдох не закончится.

##### Упражнение 2. (дыхание) « Обмотать дыханием» Фиксированным выдохом « обмотать» партнера с ног до головы.

##### Упражнение 3.

##### «Полоска бумаги» И. п. –стоя. Небольшую продолговатую полоску бумаги держим перед ртом. Нужно подуть на нее не сильно, но так, чтобы она только отклонилась.

##### Упражнение 4. « Интервью» (Дети работают корреспондентами СМИ, берут друг у друга интервью, при этом говоря в воображаемый микрофон.)

##### Упражнение 5 .Релаксационные упражнения для мимики лица.

1. Сморщить лоб, поднять брови (удивиться), расслабить его. Совсем   расслабить. Постараться сохранить лоб абсолютно гладким хотя бы в течение одной минуты.

2.  Нахмуриться (сердитесь) — расслабить брови.

3.   Расширить глаза (страх, ужас) — расслабить веки (лень, хочется подремать).

4.   Расширить ноздри (вдыхаем — запах; выдыхаем страстно) — расслабление.

5.   Зажмуриться (ужас, конец света) — расслабить веки (ложная тревога).

6.  Сузить глаза (китаец задумался) - расслабиться.

7.   Поднять верхнюю губу, сморщить нос (презрение) - расслабиться.

8.  Оскалить зубы — расслабить щеки и рот.

9.   Оттянуть вниз нижнюю губу (отвращение) — расслабление.

Упражнение 6.  
Упражнение на релаксацию и развитие воображения «РАДУГА»   
 «Сядьте удобно, расслабьтесь, дышите ровно и глубоко. Закройте глаза. Представьте, что перед вашими глазами радуга.   
Первый цвет —- голубой. Голубой может быть мягким и успокаивающим, как струящаяся вода. Голубой приятно ласкает глаз в жару, он освежает тебя, как купание в озере. Ощути эту свежесть.   
Следующий — желтый. Желтый приносит нам радость, он согревает нас, как солнышко, он напоминает нам нежного пушистого цыпленка, и мы улыбаемся. Если нам грустно и одиноко, он поднимает настроение.   
Зеленый — цвет мягкой лужайки, листьев и теплого лета. Если нам не по себе и мы чувствуем себя неуверенно, зеленый цвет поможет чувствовать себя лучше.   
Откройте глаза. Что вы чувствовали и ощущали, когда представляли себе, что смотрите на голубой, желтый и зеленый цвет? Возьмите с собой эти ощущения на весь день».

Упражнение 7.

   Упражнение тренирует память кожных и внутренностных ощущений, которые тоже определяют физическое самочувствие человека.  
   - Вспомните, как у вас болел зуб, как вы мучались и наконец, не выдержав, героически отправились к зубному врачу.  
   - Вспомните, как, где и чем вы порезали руку или ногу, как смачивали рану йодом, забинтовывали ее.  
   - Вспомните, как вам попала в глаз соринка, когда вы стояли у раскрытого окна идущего поезда. Вспомните, как вы пытались избавиться от нее, как долго он мешала вам и как болел глаз.   
   - Вспомните, как вы, больной, лежали с высокой температурой.

**Упражнения на коллективную согласованность и сценическое взаимодействие.**  
1. «Групповая скульптура»   
Каждый учащийся одновременно и скульптор и глина. Он находит своё место в соответствии с общей атмосферой и содержанием композицией. Вся работа происходит в полном молчании. В центр класса выходит первый учащийся и принимает какую-либо позу. Затем к нему пристраивается второй, третий участники , и.т.д, пока не получится общая композиция.

2. « Гусеница»  
 учащиеся становятся друг за другом в колонну, держа соседа впереди за талию. Ведущий объясняет , что данная колонна –это большая гусеница, и теперь не может разрываться. «Гусеница» должна, например, показать, как она ест, спит, делает зарядку.

3.Упражнение на сценическое взаимодействие и чувство пространства.  
«Квадрат»  
Воспитанники встают квадратом ( так, чтобы было занято все пространство внутри квадрата) как можно теснее. Затем руководитель отдает команды, а «квадрат» их выполняет, стараясь не увеличивать свою площадь, например:

Квадрат пошел влево  
Квадрат садится  
Квадрат прыгает.