

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Северо-Енисейский детско-юношеский центр»

*Методические материалы к проекту  
«Школа сценической речи»*

**СБОРНИК**

**Составитель:**

педагог дополнительного образования

Мусатова Галина Степановна

Автор-составитель:

Г.С. Мусатова, педагог дополнительного образования МБОУ ДО «ДЮЦ»,  
2024 г.

В сборнике представлены методические материалы проекта «Школа сценической речи» для наставляемых 1-4 классов, которые включают серию мастер-классов «Актерское мастерство и сценическая речь», подборку игр и упражнений для тренингов, анкеты для наставников и наставляемых, методические находки.

Предназначено педагогам дополнительного образования, наставникам.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Актуальность и структура мастер-классов.....	с.4-6
2. Содержание занятий мастер-классов «Актерское мастерство и сценическая речь».....	6-14
3. Тренинговые игры и упражнения .....	15-26
4. Анкеты для наставников и наставляемых .....	26-27
5. Мои методические находки:	
5.1. Техника дыхания американского врача Эндрю Вэйла «4-7-8».....	27-33
5.2. Методика Юлии Вилковой «Как преодолеть страх публичных выступлений».....	32-36
5.3. Техника сценической речи Марины Смирновой.....	36-40
6. Использованная литература .....	40-41

## Актуальность и структура мастер-классов

Занятия по актерскому мастерству включают в себя упражнения по снятию психологических и мышечных зажимов. Актерское мастерство, как элемент дополнительного образования способствует развитию качеств, которые помогают ребенку в дальнейшей жизни, какой бы профессиональный род деятельности он ни выбрал. К таким качествам можно отнести:

- Коммуникабельность
- Речь
- Логическое и образное мышление, художественное видение
- Работа с партнёром и публикой
- Воображение, наблюдательность, память и т.д.

Практические занятия по актёрскому мастерству дают возможность ребёнку выплеснуть накопленные эмоции, чего не позволяет ни один другой вид творческой деятельности, а также они развивают в нем дисциплину и целеустремлённость. Актёрские тренинги способны развить возможность расслабляться и абстрагироваться от внешних факторов в различных ситуациях и моментальную собранность и концентрацию, что так необходимо в жизни современных школьников.

Любой мастер-класс состоит из разминки, теоретической части, которая проходит в форме беседы, и практической части, состоящей из упражнений и игр.

**Цель:** Создание условий для развития и практического применения творческих способностей детей.

**Задачи:**

- ❖ Раскрыть сущность и виды понятия «актёрское мастерство» и некоторых терминов в данной области.
- ❖ Познакомить с рядом упражнений для дальнейшей помощи в развитии творческих способностей ребёнка
- ❖ Формировать навыки совместной деятельности и диалогового общения, активной жизненной позиции.
- ❖ Привить интерес к культуре речи и драматической пластике.

### Структура занятий мастер-классов

№ занятия и тема	Содержание занятия	Продолжительность (мин.)
Занятие 1. «Знакомство»	Разминка. Знакомство	5
	Беседа	10
	Упражнения	10

	Речь: разминка, подготовка, выступление	10
	Подведение итогов	5
	<b>Итого:</b>	<b>40</b>
Занятие 2.  «Зажимы и комплексы»	Разминка	5
	Речь	5
	Беседа	10
	Упражнения и игры	15
	Подведение итогов	5
	<b>Итого:</b>	<b>40</b>
Занятие 3  «Внимательность и наблюдательность»	Разминка	5
	Речь	5
	Беседа	10
	Упражнения и игры	15
	Подведение итогов	5
	<b>Итого:</b>	<b>40</b>
Занятие 4.  «Баланс и координация»	Разминка	5
	Речь	5
	Беседа	10
	Игры и упражнения	15
	Подведение итогов	5
	<b>Итого:</b>	<b>40</b>
Занятие 5.  «Взаимодействие и партнерство»	Разминка	5
	Речь	10
	Беседа	10
	Упражнения и игры	10
	Подведение итогов	5
	<b>Итого:</b>	<b>40</b>
	Разминка	5

Занятие 6.  «Этюд и миниатюра»	Речь	5
	Беседа	10
	Подготовка	5
	Выступление	10
	Подведение итогов	5
	<b>Итого:</b>	<b>40</b>
<b>Общее количество:</b>		<b>6 ч</b>

## Содержание занятий мастер-класса «Актерское мастерство и сценическая речь»

### 1 занятие. «Знакомство»

#### Разминка.

*Дети образуют круг, сидя.* Игра «Поймай хлопки» (разминка). Немного о себе по кругу: имя, возраст, увлечения, хобби, предпочтения. Игра «Снежный ком» (знакомство): участник называет свое имя, следующий и свое и предыдущего участника и т.д.

#### Теоретическая часть. Беседа.

Дети размышляют о том, что такое актерское мастерство, что оно в себя включает, кому и для чего необходимо.

Что такое зажимы? Предлагаем упасть одному ребенку, далее закричать другому ребенку, болтаться как вермишель на вилке - третьему. Если они не могут сразу выполнить задание, значит перед нами примеры психологического, голосового, мышечного зажимов, соответственно.

Актер театра и кино: в чем сходства и отличия?

Качества, которыми должен обладать актер.

#### Упражнения.

Молекулы. Участники двигаются в хаотичном порядке, таким образом, что бы не задеть друг друга. По команде необходимо дотронуться до: зеленого цвета, синего цвета, до красного цвета, до плеча любого другого ребенка, до деревянного предмета, до черного цвета, до спины одного конкретного ребенка и т.д.

Продолжаем движение. По команде участники объединяются в пары. Быстро придумать по какому признаку они объединились: цвет волос, предмет одежды, рост, цвет глаз, имя, увлечения и т.д. Повторить.

Далее участникам необходимо объединиться в тройки, затем придумать общий признак. Теперь двигаемся бесшумно, очень громко, снова бесшумно, снова очень тихо и так несколько раз.

## **Речь.**

Несколько разминочных речевых упражнений для артикуляции.

Скороговорки: На мели мы лениво налима ловили. Во дворе трава, на траве – дрова. Тощий немощный Кощей тащит ящик овощей.

После разминки детям предлагается по желанию прочесть небольшое стихотворение.

### **7-9 лет:**

-Что ты мне подаришь, лето?

- Много солнечного света!

В небе радугу-дугу!

И ромашки на лугу!

-Что еще подаришь мне?

- Ключ, звенящий в тишине,

Сосны, клены и дубы,

Землянику и грибы!

### **10-12 лет**

Всех разморило от жары.

В саду сейчас прохлада.

Но так кусают комары,

Что хоть беги из сада!

Марина, младшая сестра,

Воюет с комарами.

Упрямый нрав у комара,

Но у нее упрямей!

И видит мама из окна,

Как храбрая Марина

В саду сражается одна

С отрядом комариным.

### **Подведем итоги.**

Актерское мастерство развивает: речь, умение двигаться, умение играть, изображать различные эмоции, умение выступать на публике, импровизировать, воображение, наблюдательность, память, снимает комплексы и зажимов.

## **Занятие 2. «Зажимы и комплексы»**

### **Разминка.**

Игра «Здравствуйте». Выбирается ведущий, остальные игроки становятся в круг. Ведущий идет по внешнему кольцу круга и ударяет одного из участников по плечу, и начинает бежать по кругу, участник, которого задела по плечу бежит в противоположную сторону: кто быстрее добежит до освобожденного места в круге и займет его. При встрече, они должны сказать друг другу: «Здравствуйте». Участник, не успевший занять освобожденное место, становится ведущим.

Игра «Меня зовут... и я делаю вот так!». Один из вариантов игры «Снежный ком». Каждый из участников называет свое имя и показывает какое-либо движение. После чего все остальные повторяют его имя и движение. Затем второй участник делает тоже самое, а остальные должны уже назвать имя первого участника и показать его движение, затем второго. Так, каждый раз будет добавляться одно имя и одно новое движение. Важно, не повторять движения, и запомнить имя и движение каждого участника.

Присаживаемся.

### **Речь.**

Несколько разминочных упражнений для артикуляции.

Необходимо произносить четко и медленно, «пережевывая» каждый звук, скороговорку: Бык тупогуб, тупогубенький бычок. У быка бела губа была тупа. Затем, ускоряем темп. Произносим обычным тоном скороговорку: Мама мыла милу мылом. Мила мыло уронила. Затем, произносим тише, затем, еще тише, затем совсем тихо, еле слышно.

Произносим фразу: А у лисы есть хвост сначала вопросительно, затем повествовательно. Теперь следим за рукой: чем она ниже - тем произношение тише, чем выше – тем громче. Произносим ту же фразу, следя за рукой, и чередуем, при этом, интонацию. Ну, как сложно?

### **Беседа.**

Известно, как часто начинающие актеры сталкиваются с мышечными зажимами. У некоторых актеров на сцене непроизвольно сдвигаются или приподнимаются брови, щурятся глаза, растягиваются уголки губ и т.д. Нередко напряжение возникает в ногах, коленях и ступнях. Оно уродует походку, делает ее резкой и «деревянной». И наоборот, опора на пальцы ног придает походке плавность и законченность.

Существуют особые упражнения для развития каждой части тела и снятия напряжений.

### **Упражнения на освобождение от зажимов.**

Упражнение для мышц ног и рук. Лечь на спину и расслабить мышцы. Затем приподнять ногу и перехватить ее выше колена. Если мышцы действительно расслаблены, нога должна согнуться, а ступня скользить по полу. В противном случае – нога осталась напряженной.

Теперь вращаем свободно висящую ступню в разные стороны, заставляя шевелиться пальцы.

Для того, что бы устранить произвольные напряжения в руках, лучше всего начать работу с их произвольного напряжения и освобождения: сначала напрячь, затем расслабить так, что бы она стала совершенно тяжелой и свободно свисала точно плеть.

Упражнение «Перекал напряжения». Напрячь до предела правую руку. Постепенно расслабляя ее, полностью перевести напряжение на левую руку. Затем, постепенно расслабляя перевести напряжение на левую ногу, затем – на правую ногу, поясницу и т.д.

«Огонь-лед». По команде ведущего «Огонь» участники начинают интенсивные движения телом, по команде «Лед» - застывают в позе, в которой их застала команда ведущего.

Игра «Пропасть» является хорошим упражнением ни только на снятие психологических и мышечных зажимов, но и на доверие к команде. Один участник встает спиной к остальным, закрывает глаза и падает назад. Задача участников поймать его, не дав ему упасть.

В завершении можно провести упражнение «Искорка»: с закрытыми глазами, взявшись за руки, поочередно сжимаем руку соседа. По окончанию озвучить время. Предложить ребятам, как только озвучат время, всем поднять руки и громко крикнуть: «Ура!».

### **Занятие 3. «Внимательность и наблюдательность»**

#### **Разминка.**

Игра молекулы.

Игра «Сантики-фантики». Все игроки становятся в круг, один участник отходит на расстояние, остальные выбирают сантика-фантика - игрока, который будет показывать различные движения. Он показывает движения, периодически меняя их на новые, остальные за ним повторяют. Все при этом хором повторяю слова: «Сантики-фантики! Лим-по-по!». Игрок возвращается и пытается подловить, за кем все повторяют.

#### **Речь.**

Несколько разминочных упражнений для артикуляции.

Повторяем словосочетания на парные звуки:

Шар-жар, ваш-важный, шутка-жутко, ширь- жир, жить-шить. Жужжит жужелица, жужжит, кружится. Вожжи из кожи в хомут вхожи.

Качели-газели, кол-гол, кость-гость, код-год, клуб-глуп. Идет с козой косою козел.

Цапля-сабля, цель-сель, цвет-свет, цирк-сыр, улица-лиса. Цапля чахла, цапля сохла, цапля сдохла.

#### **Беседа.**

Что такое внимательность и наблюдательность. Для чего актеру нужна внимательность и наблюдения за окружающими людьми. Образ будущего героя.

#### **Игры на внимательность.**

Игра «33». Все участники рассаживаются в круг и начинают называть числа от 1 до 33. При этом участники, которые должны назвать число 3, число кратное 3 (9, 12 и т.д.) или число содержащее цифру 3 (13, 23 и т.д.) не называют его вслух, а делают хлопок. Сбился – игра начинается заново.

Упражнение пантомима «Ехал грека через реку». Проговариваем с участниками известную скороговорку: Ехал грека через реку. Видит грека в реке рак. Сунул грека руку в реку. Рак за руку греку цап. Затем вместо слова Грека показываем движение. Каждый раз теперь, когда мы будем сталкиваться с этим словом, заменяем, его на это движение. Затем, заменяем на движение другое слово, например: река. И так каждый раз заменяем по одному слову, пока вся скороговорка не превратится в пантомиму.

Игра «Кошка-собака». Участники становятся в круг. Ведущий дает игроку с правой стороны карандаш и говорит: «Я даю тебе кошку». Тот переспрашивает: «Что?» и возвращает ему карандаш обратно. Ведущий: «Кошку», - снова дает ему в руки. Тот передает следующему с теми же словами: «Я даю тебе кошку». Следующий: «Что?», возвращает ему карандаш, тот снова ведущему «Что?» и так же отдает карандаш в руки. Ведущий снова: «Кошку», тот следующему: «Кошку». Так, карандаш должен пройти по кругу, возвращаясь, каждый раз, к ведущему с вопросом: «Что?» по цепочки.

Прелесть игры в том, что одновременно с этим, ведущий дает игроку с левой стороны ручку и говорит: «А тебе даю собаку». Таким образом, игрокам нужно быть очень внимательными в тот момент. Когда «кошка» и «собака» начнут пересекаться. Задача ведущего – все время держать темп игры, не давая долго размышлять игроку: кошка у него сейчас в руке или собака и в какую сторону движется, какой предмет.

Подведение итогов. Впечатления участников от занятия: Что узнали нового? Что понравилось? Что осталось непонятным.

Итоги. Впечатления и вопросы участников. «Искорка».

#### **Занятие 4. «Баланс и координация»**

##### **Разминка.**

Игра цепочки: с закрытыми глазами ходим, как только с кем-то столкнулись, начинаем ходить взявшись за руки. Игра заканчивается, когда все участники образуют одну длинную цепочку. Игра помогает ориентироваться в пространстве и взаимодействовать с другими «вслепую».

«Обруч». Сначала дети крутят воображаемый обруч на талии, затем плавно переходят на колени. Начинаем крутить обруч на одной ноге, затем с переходом через колени на другой руке

Передаем друг другу воздушный шарик, при этом делая вид, что он огромный и ветер его вот-вот вырвет из ваших рук. Ваша задача, передать его партнеру в руки, так, что бы он не улетел, а задача партнера успеть его перехватить. Кто-то может изобразить, что сам готов улететь вместе с шариком.

##### **Речь.**

Упражнения на артикуляцию.

Произносим сначала медленно, затем быстро:

Бодрствовать, мудрствовать, постскриптум, взбадривать. Трансплантация, сверхзвуковой. Всклочен, контрпрорыв, пункт взрыва. Протестантство, взбудоражить, сверхвстревоженный. Ведомство. Брандспойт. Витийствовать. Философствовать. Монстр. Горазд всхрапнуть.

Тренировка произношения согласных:

К Кларе, к кому, к гастролям, к Галле, к Кате, к Киеву, к концу, к городу; отдаленный, ввязаться, отдать, отдушина, изжить, безжалостный, бессмертие, восстановить, подтвердить.

Верх – вверх, ведение-введение. Толкнуть-оттолкнуть. Держать - поддержать, тащить - оттащить, водный, вводный, сорить-ссорить.

### **Беседа.**

Для сценической игры актеру необходимо добиться идеального владения своим телом, сбалансированности малейших движений, владения скоростью движения, его инерцией.

Для чего актеру нужны баланс и координация?

Актер должен уметь: Сохранять баланс, контролируя переход из одной позиции в другую. Не допускать механического выполнения движений во время игры. Контролировать меру напряжения тела. Контролировать работу ног, рук, лица. Некоторые группы движений во время игры выполнять, как единую форму и т.д.

### **Упражнения на баланс и координацию.**

«Островки». Делимся на две команды. Встаем на стулья. Затем ведущий начинает убирать по одному стулу. Задача команды, как можно дольше продержаться «на плаву».

«Невидимый камень». Пытаемся сдвинуть огромный воображаемый камень, оперившись в него руками и ногой, сохраняя баланс на одной ноге. По сигналу – смена опорной ноги. Пытаемся сдвинуть камень, оперившись в него правым плечом и левой рукой. По такому принципу можно сконструировать еще несколько позиций, но все они предполагают баланс на одной ноге и поэтапное увеличение напряжения.

«Обрыв». Бежим. По сигналу «хлопок» перед нами возникает обрыв. Начинаем тормозить в страхе упасть в образовавшуюся перед нами пропасть, сохраняя баланс на одной ноге.

«Баланс». Стоим на одной ноге. Правой рукой зовем, левой рукой отгоняем. Поднятой ногой отталкиваем. Все три движения выполняются одновременно. По сигналу – прыжком меняем ногу. Теперь поднятая нога зовет, одна рука прогоняет, вторая – угрожает.

«Тише травы». Все участники хаотично и очень шумно двигаются по залу, создавая телом огромный шум. По сигналу им необходимо замереть и постараться без единого звука лечь на пол. Затем встать с пола. Снова движемся по залу. Упражнение повторять. Пока команда ни начнет ложиться и вставать, сохраняя абсолютную тишину.

**Итоги.** Впечатления и вопросы участников.

## **Занятие 5. «Взаимодействие и партнерство»**

Упражнение «Молекулы».

«Китайский осёл»: дети садятся вокруг. Один хлопает в ладоши, указывает на любого человека в кругу, называет его имя. Главное при ускорении темпа не сбиться, не перепутать последовательность и имя участника, на которого указываешь.

Передаем по кругу предмет, зажатый между коленями.

Выталкивание: разбиваемся на пары, упираемся в ладони противника и начинаем выталкивать друг друга за линию. Далее, начинаем толкать друг друга, в какой-то момент расслабляем руки и, таким образом, заставляем противника перейти на свою сторону.

**Речь.**

Упражнения на артикуляцию.

Скороговорка: Два щенка щека к щеке щиплют травку в уголке. Сначала ускоряем темп, затем замедляем. Постепенно увеличиваем громкость, затем каждый раз говорим все тише.

Чтение по ролям предложенных текстов.

**Беседа.**

Взаимодействие и партнерство. Значимость умения взаимодействовать на сцене. Чувство партнерства в игре. Поддержка и доверие между актерами.

**Упражнения и игры на взаимодействие**

Игра «Змейка». Делимся на команды по 5 человек. Каждая змейка двигается по очереди, остальные наблюдают. Выстраиваются друг за другом, руки на плечи впереди стоящему участнику. Последний участник стоит с открытыми глазами. Змейка начинает движение по местности с препятствиями (стульями), управляет ей последний участник. Как он будет это делать?

Игра «Поводырь» помогает в формировании доверия к партнеру. В парах участникам необходимо определить, кто из них будет «слепым», а кто «поводырем». Пары по-очереди двигаются по местности, заставленной препятствиями: «поводырь» направляет «слепого» в движении между препятствиями, при этом держа его за одну руку, не произнося ни слова и не трогая за плечи и другие части тела.

Упражнение «Свидание вслепую» учит концентрироваться на партнере. Участники в парах берутся за руки и внимательно изучают их на ощупь и внешне. Затем участники закрывают глаза и начинают двигаться хаотично по залу. По команде ведущего участники начинают пытаться на ощупь по рукам искать своего партнера. Когда все разбиваются в «слепые пары», ведущий дает команду открыть глаза. Важно провести рефлексию упражнения: Какие чувства вызвало? Легко ли было отыскать партнера? Каким образом пытались запомнить руки партнера?

«Канат». Делимся на команды и тянем воображаемый канат.

**Подведение итогов.**

«Искорка».

**Занятие 6. «Актерская игра»**

**Разминка.**

Ходьба под музыкальное сопровождение с постепенным ускорением темпа и переходом на мерный бег. Средний темп 120-130 шагов в минуту.

Баланс на опорной ноге. Быстрые вращения кистями и стопой другой ноги. Вращение руками от локтей и одной ногой от колена. Вращение противоход тазом и плечами. Поменять опорную ногу. Повторить упражнения в другом направлении.

Продвигаться по пространству прыжками с одной ноги на другую, каждый раз фиксируя позицию на полупальцах опорной ноги.

### **Речь.**

Упражнения на артикуляцию и разогрев мышц лица.

Отработка сочетаний звуков:

Гбду- гбдо-гбдэ-гбда- гбди-гбде

Птку- птко-птка-пткы-пткэ-птки

Кску-кчко-кчкэ-кчка-кчки-кчки

Произнести фразы сначала медленно, затем быстро:

В тот час тут пел дрозд. В тот год тут был град. Дуб был стар. Всем люб был Петр. Мож скрыл гриб. Дед стал стар. Ваш гость взял трость.

Произнести скороговорку вопросительно, каждый раз делая акцент на ключевое слово и, таким образом, задавая разный вопрос:

На мели мы **лениво** налима ловили?

**На мели** мы лениво налима ловили?

На мели **мы** лениво налима ловили?

На мели мы лениво **налима** ловили?

На мели мы лениво налима **ловили**?

**На** мели мы лениво налима ловили?

**Беседа.** Этюд и миниатюра.

Далее ребята разбиваются на группы или пары, получают сценарий небольшого этюда, готовятся отведенное время и демонстрируют остальным.

### **Варианты этюдов.**

#### **Этюд 1.**

*Сидит продавец за прилавком. К нему подходит покупатель.*

Покупатель: Сколько стоят яйца?

Продавец: 100 рублей?

Покупатель: Почему так дорого?

Продавец: Как и везде

Покупатель: Везде по 95 рублей

Продавец: Где это, интересно, они столько стоят?

Покупатель: Да вон в том супермаркете за углом

Продавец: Так, пойдите и купите их там

Покупатель: Так, пойду и куплю!

*Уходит*

#### **Этюд 2.**

*Сидит медсестра в приемной. К ней подходит пациент*

Пациент: Здравствуйте!

Медсестра: Здравствуйте!

Пациент: Позовите, пожалуйста, врача

Медсестра: А что у вас болит?

Пациент: У меня растянута нога, вывих руки, отравление и жуткие головные боли

Медсестра: Как, все сразу?

Пациент: Да, все сразу.

Медсестра: Разве так бывает?

Пациент: Как видите, бывает.

Медсестра: Впервые вижу.

Пациент: Может быть, позовете врача, все-таки, наконец?

Медсестра: Ваше имя, фамилия, паспортные данные и полис. Мне нужно записать

Пациент: Позовите, скорей, мне плохо.

Медсестра: Сначала данные. Без документов не принимаем.

Пациент: Спасите, умираю.

Медсестра: Не слышу.

Пациент: Все, поздно...

### **Этюд 3.**

*Рынок. Стоит продавец: зазывает народ*

Продавец: Налетай, покупай! Распродажа! Скидки!

*Подходит покупатель.*

Покупатель: А почему у вас брюки?

Продавец: Три тысячи рублей?

Покупатель: А есть такие же, но серые.

Продавец: Нет, есть только эти и синие.

Покупатель: А есть на два размера больше.

Продавец: Есть

Приносит другие. Покупатель примеряет

Продавец: Брать будете?

Покупатель: Может, за две отдадите?

Продавец: Нет, они стоят три тысячи

Покупатель: А за две двести?

Продавец: Две восемьсот

Покупатель: Две триста

Продавец: Две шестьсот

Покупатель: Две четыреста.

Продавец: Две пятьсот!

Покупатель: Беру!

### **Итоги.**

«Свечка». Участники по очереди передают предмет, названный свечкой по кругу. Каждый, кто держит свечку с руках, имеет права высказаться: главное впечатление мастер-класса, что показалось не совсем понятным, какую пользу унесет с собой. Остальные участники должны сохранять тишину во время выступления одного. Если они согласны с высказыванием, могут потереть руки или сделать ругой жест руками, обговоренный заранее.

## **Тренинговые игры и упражнения по актерскому мастерству**

Игры и упражнения предназначены для развития смелости публичного выступления, всех видов внимания, памяти, наблюдательности, фантазии и воображения, ассоциативного мышления, координации движения, чувства ритма,

### **МПС**

Что означают эти буквы? Одного из участников просят выйти. Объясняют значение этих букв (мой правый сосед), каждый должен внимательно приглядеться к своему соседу. Затем просят войти ведущего и объясняют ему, что он может задать каждому по вопросу. Но нельзя задавать вопрос одному человеку два раза подряд. Вопросы могут быть, какие угодно. Странное противоречие создается после ответов.

### **ТРИ ФРАЗЫ**

Организатор заявляет, что никто из присутствующих не сможет вслед за ним повторить три фразы. С ним естественно не соглашаются. Тогда он говорит короткую фразу, например: «Сегодня хорошая погода». Все повторяют, тогда организатор не очень уверенно говорит вторую фразу. Все повторяют и ее. Тогда он быстро и радостно говорит: «Вот вы и ошиблись!» Смущение, вопросы, спор. А организатор объявляет, что третья фраза, которую надо было повторить, была: «Вот вы и ошиблись!»

### **УГАДАЙ, КТО ЭТО**

Дается задание понаблюдать за своими товарищами и запомнить, кто как одет, какого цвета одежда, обувь, волосы и т. д. Дается время... Далее 1) вызываются два человека, встают к друг другу спиной, должны в точности описать внешность объекта; 2) вызывается один человек, он будет описывать внешность одного из ребят. Когда он закончит описание, ему задаются дополнительные вопросы о внешности объекта, если он ошибается, то его не поправляют. Он это сделает сам, когда повернется для проверки правильности своего описания.

### **КТО, КАК СИДЕЛ**

Один из ребят внимательно осматривает полукруг, запоминая, кто в каком порядке сидит, и выходит из зала. Остальные пересаживаются. Ведущий должен восстановить прежнюю расстановку. Также можно менять детали в костюме, менять позу и т. п.

### **НА ОДНУ БУКВУ**

Ребята сидят в творческом полукруге. Первый называет слово, например, на букву С. Остальные должны добавить к этому слову свое на эту же букву,

при этом повторяя предыдущие слова. Должен получиться логически выстроенный рассказ или предложение. (Например: «Сегодня... Сегодня суббота...Сегодня суббота. Сверху... Сегодня суббота. Сверху, сверкая... ..сыплются серебристые снежинки и т.д.) Можно также составлять рассказ просто из слов.

### **ЗАМКНУТЫЙ КРУГ**

Задача состоит в том, чтобы начиная от слова, например, КАНАЛ, снова вернуться к нему, расположив в промежутках цепочку слов, выбранных с соблюдением такого правила: Началом каждого следующего слова должны служить две последние буквы предыдущего.  
«КАНАЛ-АЛМАЗ-АЗБУКА-КАНАЛ».

### **АЙ ДА Я!**

Сидя в полукруге, дети по порядку ведут счет, начиная с 1, но, пропуская число 3, а далее все числа, которые делятся или оканчиваются на 3 (13, 23 и т.д.), вместо них говорят «Ай да я!». Кто ошибся – выбывает. Можно провести соревнования между двумя командами.

### **ХОДЬБА С ИЗМЕНЕНИЯМИ**

Ученики встают в затылок друг другу. Когда педагог командует – «раз», колонна движется по залу в том направлении, как сейчас стоит. Когда говорит «два», движение меняется на обратное направление, «три» - повернуться на 360 градусов и продолжать движение, «четыре» - скакать на одной ноге. Кто ошибся – выбывает. Итак, «раз»... «три»... «два»....

### **ХЛОПКИ**

Ученики в «творческом полукруге».

А) Педагог задает ритм хлопками, вы подхватываете и хлопаете по одному, последовательно по ходу часовой стрелки. Старайтесь хлопать равномерно. По команде «Хоп» направление меняется и идет против часовой стрелки.

Б) Я задаю хлопками ритм, постарайтесь, чтобы ритм и сила хлопка соответствовали моему. Это как в разговоре: я спрашиваю – вы отвечаете. Мой хлопок – ваш хлопок!

В) Теперь будем спорить хлопками: чем сильнее я хлопаю, тем тише должны хлопать ученики, если я в споре отступаю (хлопаю тише), тем громче хлопают ребята.

### **ВИДЯЩИЕ ПАЛЬЦЫ**

Из учеников пять ребят подходят к столу. Один из них водящий. Водящий щупает волосы на голове у каждого. Запоминает у кого какие. Потом отворачивается, а педагог подает знак к кому из них подойти. Водящий с завязанными глазами должен определить, кто это. Не подглядывать!

Упражнение можно сделать, разбившись по шесть человек, всем.

Вариант продолжения:

Пощупать ткань верхней рубашки и назвать обладателя и т.п.

### **ПИШУЩАЯ МАШИНКА**

Ребята встают в полукруг. Слева направо рассчитываемся по алфавиту от «А» до «Я» (если букв больше чем учеников, то некоторые берут себе две буквы). Педагог делает хлопок («нажимает клавишу»), встает ученик, хлопает, называет букву, садится. Так ученики печатают текст, который предлагает педагог. Сначала проверяем, все ли запомнили свои буквы? Когда слово закончено, все сидя хлопают два раза. Когда закончена фраза – все встают. Потом снова хлопок учителя – хлопок ученика и т.д.

### **ИГРА СО СТУЛОМ**

Ученики садятся в «творческий полукруг». Перед ребятами ставится стул. Это будет исходное положение. Педагог показывает первое движение и возвращает его в исходное. Ученики, выходя по порядку, должны изменить положение стула, зафиксировать его и вернуть в исходное положение. Каждый следующий повторяет движение предыдущего ученика, добавляет свое, фиксирует положение и возвращает стул в исходное положение. Стул можно класть вперед, назад, влево, вправо, но не вращать его!

По окончании всех движений подсчитываются ошибки и объявляется победитель. Торопиться в игре не стоит, так как выигрывает не тот, кто быстрее закончит!

### **МОЛЧАНИЕ**

Участники делятся на группы. Вызываются два человека. Они встают лицом к своим группам. У каждого на голове повязка с названием какого-либо вида спорта (футбол, хоккей). Ученик должен путем вопросов и ответов выяснить, какой вид спорта написан у него на повязке. Например: (-Это зимний вид спорта? В этой игре есть ворота? Эта игра проходит в зале? И т.п.). Группа лишь молча кивает головой – положительно или отрицательно.

### **КАЛЬКУЛЯТОР**

Слева направо ученики по очереди встают и называют однозначные числа и четыре знака (+, -, \*, /). За числом должен идти знак в любой последовательности. Когда знаки все исчерпаны, нужно подвести итог (=). Все четыре действия нужно произвести в уме. Повторять числа и знаки нельзя! Кто ошибся – выбывает.

### **КИТАЙСКАЯ МАШИНКА**

Участники находятся в «Творческом полукруге». Руки на коленях. Задается комбинация из пяти заданий ( хлопок перед собой, хлопок по коленям, щелчок правой рукой, щелчок левой рукой, хлопок по коленям). Необходимо проделывать эту комбинацию в нескольких вариантах: увеличивая темп, через одного, парами, тройками, в разных направлениях и т.п.

## **ИГРЫ В ТАНЦЕ**

1) В ритме музыки все танцуют. Как только музыка остановилась, все занимают свои места на стульях, оставшийся начинает следующий танец. Идя по кругу, вызывает человека. Тот должен в точности скопировать его движения. Следующий человек вызывает нового, который также копирует его движения и так продолжается пока музыка не закончится. Музыка остановилась – все занимают свои места. И все начинается сначала.

2) Танцуют все, задача – придумать новый необычный танец. Но как только музыка остановилась, ведущий называет цифру, например, 5, танцующие должны собраться группами по пять человек, оставшиеся выбывают и т.д.

## **СКУЛЬПТОР**

Вызывают одного человека. Он – скульптор, остальные – глина. Его задача – из сидящих товарищей слепить скульптуру (это может быть любой предмет, композиция, известная картина и т.п.), причем, кого выбирают, не должны сопротивляться, а молча подчиняться скульптору. Оставшиеся должны догадаться, что слепил скульптор.

## **ЗЕРКАЛЬНОЕ ОТРАЖЕНИЕ**

Все участники разбиваются на пары. Дается задание, например, умыться. Один человек проделывает действия – второй его копирует в зеркальном отражении. Упражнение желательно исполнять медленно, чтобы тот, кто копирует, в точности улавливал действия партнера.

## **МЫШЕЛОВКА**

Участники делятся на две группы. Одни образуют круг, берутся за руки и поднимают их вверх, другие – «Мыши» бегают через круг, свободно перемещаясь в любом направлении. По хлопку педагога «Мышеловка» закрывается. Оставшиеся в кругу «мыши» выбывают.

## **ПУТАНИЦА**

Педагог называет одну часть тела, а показывает на другую. Ребята должны показывать то, что названо. (Например, называет «Локоть», показывает на колено). Такие же комбинации можно проделывать с предметами.

## **СООБРАЗИ**

Предлагается 4 карточки с разными знаками: = равно, > больше, < неравно, < меньше. Каждому выдается по две карточки с цифрами. Их нужно положить так, относительно друг друга, чтобы получилось верное решение. Лишний знак закрыть чистым листом.

## **СТРАНА СООБРАЗИЛИЯ**

Упражнение начинается с произвольного бега всей группы по кругу, затем по хлопку каждый начинает идти «своим маршрутом». По хлопку педагог просит выполнить следующие команды: «Бежать треугольником», в другую

сторону бежим пунктиром, побежали квадратиком, столбиком, спиралью, винтиком и т.п. На счет «3» разбегайтесь на группы по 2, 3, 5 человек. В каждой группе придумывается игра – все играют, пока не наступает следующая команда.

### **ИГРЫ С МЯЧОМ**

Участники сидят в «творческом полукруге». У педагога в руках мяч, он играет роль своеобразной эстафеты: 1) кидая мяч ребенку, педагог называет тему, например, рыбы. Участники, возвращая мяч, называют рыбу – окунь. Темы меняются : насекомые, животные, птицы. Усложняем – кидаем мяч одному человеку, постоянно меняя тему. 2) на каждое слово, например, обозначающее признак, нужно ответить словом противоположным по значению: слабый-сильный, белый-черный и т.д. 3) на существительное отвечать глаголами: мальчик –бежит, корабль- плывет и т.д. 4) говорится начало фразы, например, кос..., ребенок должен продолжить ...мос, кос...тлюм, кос...тер и т.д. 5) задается вопрос и кидается мяч, отвечает тот, кто сидит справа; слева от получившего мяч.

### **КАПИТАНЫ**

Упражнение выполняется в строю. Если педагог дает команду со словом «капитаны», то она выполняется. Если этого слова нет – не выполняется. Например, «Капитаны, руки вперед (подняли), вверх!» (слово не названо, команда не выполняется).

### **ОЖИВИ ПРЕДМЕТ**

Ученики в «творческом полукруге». Педагог берет в руки любой предмет и называет его, например, котенок. Крайний ученик берет предмет и проделывает с ним ряд действий, которые логичны с ним. (Ученик должен нафантазировать: какой он? Что с ним можно сделать? Он маленький, мягкий, теплый. Возьми его, как берут котенка, погладь, покорми, поиграй с ним и т.п.) Когда ученик закончит, он передает предмет следующему, но называет его по-другому, например, чайник. Товарищ тотчас же должен придумать, что он с ним будет делать. Необходимо придумывать как можно больше действий.

### **СЛЕПЫЕ ФОТОГРАФЫ**

На столике педагога разложено несколько мелких предметов. Вызываются 3 ученика. Нужно запомнить (сфотографировать) расположение предметов на столе. Затем ученики отворачиваются, педагог меняет предметы местами. Нужно разложить предметы на место. Усложнение – разложить на место с закрытыми глазами.

### **СОНОСКОП**

Участники тренинга садятся в «творческий полукруг». Педагог раскладывает перед ними на столе несколько предметов и дает всем послушать,

какой звук они издают, если по ним постучать карандашом. Затем участники закрывают глаза и пытаются на слух определить, по какому предмету стучит педагог.

## **УПРАЖНЕНИЯ ПО ПЛАСТИКЕ**

### **ЗЕРНЫШКО**

В зернышке или семечке как бы спрятаны разные растения. Мир растений очень богат: деревья, цветы, овощи и т.д. Зернышко, попадая в благоприятные условия, прорастает.

Мы попытаемся из зернышка «вырастить», превратиться в какое-нибудь растение, вид которого нужно изобразить при помощи своего тела и рук. Предположим, мы будем изображать деревья! вспомните, как выглядят знакомые вам деревья... Теперь мысленно представьте дерево, которое будете изображать. Представили? Наше исходное положение – на корточках, опустив голову и обхватив колени руками. Педагог считает до десяти, а участники в это время – «растут». На счет – «десять» нужно замереть!

### **ВЕРЕВОЧКИ**

Участникам к определенным местам «привязывают» воображаемые «веревочки» и педагог «дергает» за эти «веревочки». Движение тела начинается с места, к которому «привязаны веревочки»: кончик носа, правое плечо, левое плечо, живот (область пупка), правое колено, левое колено, пятая точка. «Веревочки» привязывают спереди и сзади и дергают за них в любом порядке.

### **ДЕРЕВЯННЫЕ КУКЛЫ**

Все мы видели деревянные куклы-марионетки, которые управляются ниточками. Если ниточки отпускаются, то части куклы – руки, голова, корпус, ноги – опускаются вниз. Отпускаться ниточки будут на мой счет до пяти. Исходное положение: вытянуться в струнку, руки вверх, лицом к потолку. На счет «раз» голова падает на грудь, «два» - руки от локтя опускаются вниз, «три»- руки полностью повисают, «четыре» - корпус складывается пополам, голова и руки висят, «пять» - опуститься на четвереньки. Теперь ниточки будут натягиваться в обратном порядке, а куклы выпрямляться. Не путайте очередность! Итак, «раз» - выпрямили ноги! «два» - корпус, «три» - плечи, «четыре» - руки вверх, «пять» - голова!

## **УПРАЖНЕНИЯ НА РЕАКТИВНОСТЬ**

### **ПОЙМАТЬ ХЛОПОК**

Ребята встают в шахматном порядке. Задача – хлопнуть одновременно с педагогом (поймать звук) – менять темп. Можно добавлять движение – повторяют в зеркальном отражении, одновременно ловя хлопок.

## **УБИТЬ МУХУ**

Ученики стоят в шахматном порядке. Задача – достать точку в пространстве, недостижимую (хлопок), затем противоположную. По щелчку педагога – «бить муху» в разных точках. (Точка-пауза-точка-пауза и т.д.) темп постепенно убыстряется. Творческой настрой – поймать муху глазами, нарастающее раздражение, появляется желание убить, позыв к действию и само действие. Упражнение выполняется самостоятельно.

## **ТИР**

Группа стоит в шахматном порядке. По щелчку педагога (выстрел) группа ложится на пол на спину как можно тише, по щелчку – встает. Темп убыстряется; когда уже невозможно моментально встать или лечь, должен остаться позыв к действию и не потеряться команда. Другой вариант: на кого направлен выстрел, тот падает, по щелчку – встает. В конце упражнения всем бесшумно медленно встать.

## **ПОЧТА**

Группа образует круг. 1) Посылаем хлопок (энергетический посыл) по кругу в определенном темпе, как только начинает получаться, темп увеличиваем. Меняем направление. 2) Хлопки посылаются партнерам в разброс, нельзя возвращать назад посылающему. 3) Хлопаем на счет «5», при этом пятый игрок прохлопывает двойной посыл – 5-1. Счет ведется вслух, затем про себя. Темп убыстряется, ошибающиеся выбывают.

Усложнение – запускаем «Мышь» (поднимаются попеременно ноги, темп ускоряется) Соединяем «Почту» и «Мышь» - хлопки идут по кругу в одном направлении, в противоположную сторону запускаем «Мышку» (2 круга внимания). Темп ускоряется.

Усложнение – запускаем «Пинг-понг» (щелчки) в разных направлениях в глаза партнеру. Затем пытаемся соединить три уровня вместе – «Почта», «Мышь», «Пинг-понг».

## **БЫСТРЕЕ МОЛНИИ**

Все участники встают в центре площадки, сбившись в тесную «стайку». Педагог говорит команды: «Дверь», «Окно», «Ко мне». Команда выполняется вместе, молниеносно, замешкавшихся быть не должно. Команды повторяются в быстром темпе, чередуя друг друга. Выполнять команды следует бесшумно, ощущая пространство и партнеров вокруг себя.

## **ПЕРЕХОДЫ**

Ребята находятся в «творческом полукруге».

По сигналу педагога нужно поменяться местами так, чтобы справа оказались ученики с самыми светлыми волосами, дальше потемнее, а слева – с самыми темными. Сначала приглядитесь и решите, где сядете. Не советоваться и не обсуждать. Готовы? Действуйте!

Варианты продолжения: пересядьте в алфавитном порядке ваших имен, по цвету глаз, по росту и т.д.

## **Импровизационные упражнения с предлагаемыми обстоятельствами и событиями**

### **ОПРАВДАТЬ ПОЗУ**

- 1) Оправдать, что понесли в руках: торт, чемодан, цветы и т.п.
- 2) Ребятам предлагается пойти по кругу с определенным физическим самочувствием: идем по горячим углям, по холодной воде, по канату, над пропастью, по битому стеклу и т.п. Когда все увлечены выполнением задания, педагог хлопает в ладоши – все замирают, оправдывают позу, придумывая действие, что в этой позе можно делать.

### **ДРАКОН**

Один из участников тренинга берет на себя роль «Дракона». Он должен охранять ворота замка. Достаточно поставить два стула на расстоянии 1,5 м друг от друга и ворота готовы. В них встает «Дракон», ему завязывают глаза, и он, не выходя из ворот, должен следить за тем, чтобы через них не прошли «Рыцари». «Рыцарями» являются все остальные участники тренинга. Их задача – за 5 мин. Любыми способами пройти через ворота, чтобы, скажем, освободить принцессу, находящуюся в замке. Касаться «Дракона» нельзя, его кожа ядовита, если «Дракон» заденет «Рыцарей», они погибают и выбывают из игры, а одним из основных условий является необходимость сохранить отряд. Если за 5 мин. «Рыцари», сохранив сою жизнь, не успеют переправиться через ворота, то их убьет стража, совершающая обход вокруг замка. По этой же причине нельзя шуметь, говорить громко. Условия игры сказочные, требующие от участников веры в предлагаемые обстоятельства, детской непосредственности и азарта.

### **МИМИКРИЯ**

Мимикрия – это способность животных преобразаться в соответствие с окружающей средой.

Педагог объявляет, что сейчас он на несколько минут выйдет из аудитории, а все участники тренинга должны будут «спрятаться», слившись со средой. Тот, кому это плохо удастся, выбывает из игры.

Как можно «смимикрировать»? Например, на стуле висит черная сумка. Если у игрока тоже черная одежда, он может повиснуть на стуле «в виде» сумки. Если он обнаружит сочетание одежды со стеной, можно «прилипнуть» к ней. Можно принять форму стула, «стать оконной рамой» и т.д. Главное – внимательно изучить окружающее пространство, себя самого и найти общие черты. Затем уже вступают в силу выдумка, смелость, чувство юмора.

### **ГАРМОНИЧНАЯ ПАРА**

Участники тренинга разбиваются на пары. Каждая пара находит свою точку соприкосновения (сцепленные руки, соединенные вместе колени или плечи и т.д.) Под плавную мелодию пара, не сговариваясь, начинает пластическую импровизацию, выстраивая любую симметричную композицию. Каждая часть композиции должна находиться в гармоничном равновесии. В целом фигура должна быть красивой, законченной, выполненной слаженно, практически одновременно. Как только одна фигура (композиция) завершается, она тут же начинает плавно перетекать в другую и т.д.

### **ВОЛШЕБНАЯ ПАЛОЧКА**

Ученики в «творческом полукруге». Педагог крайнему передает карандаш, а он должен превратить его в любой другой предмет. Для этого он должен совершить с ним ряд логических действий, свойственных этому предмету. Например, ученик подносит карандаш к волосам и расчесывается (расческа). Когда все догадываются, что это за предмет, карандаш передается следующему.

### **СУМАСШЕДШИЕ РУКИ**

Упражнение выполняется втроем. Участники тренинга работают в тройках одновременно, не мешая друг другу.

Для удобства каждому из тройки присваиваются номера: 1-ый, 2-ой, 3-ий. Первый игрок вступает в беседу с третьим на любую, важную для обоих, тему. Второй игрок пропускает свои руки под руки партнера на уровне груди, как бы, заменяя его руки своими. Его задача «поставить» первого. Руки делают все, что им вздумается: теребят нос своего хозяина, чешут ухо, расстегивают одежду и т.п. Они должны действовать вразрез с логикой разговора, мешать ему. Первый номер не должен обнаружить свою ненормальность, ему необходимо оправдать, обыграть действия рук, вплести их в разговор. Третьему следует сохранять чувство правды. Если он заметит, что собеседник и его руки живут в разладе, он прекращает беседу и во всеуслышание заявляет, что его партнер сошел с ума.

### **РОДСТВЕННИКИ.**

Группа делится на несколько команд по 3-4 человека. Дается 2-3 мин., чтобы, тихо посоветовавшись, члены команд установили, что есть между ними общего, что отличает участников именно этой команды от всех остальных. Затем педагог начинает вести опрос команд по кругу. В течении 5 с. каждая группа должна назвать, а, если надо, то и продемонстрировать, те качества или признаки, которые их «роднят» между собой. Ни одна команда не должна повторяться. Игра продолжается, пока общие качества не иссякнут. Качество, которое называется, должно быть конкретным, а не абстрактным.

Например, общие качества и свойства: «мы все блондины, все имеем маникюр, все родились в деревне т.д.» Не годятся такие ответы, как: «мы все добрые, талантливые...» Как это проверить? В ответах надо исключить частицу

«не» ( «мы все не умеем летать, все не ходим вверх ногами и т.д.») иначе список может быть бесконечным.

Команда проигрывает и выбывает из игры в том случае, если за 5 с. не может дать ответа. Выигрывает команда, которая единственной осталась в игре.

### **ЗАМКНУТЫЙ КРУГ**

Участники тренинга встают в широкий круг, в центр выходят два добровольца и начинают выполнять любое совместное действие. В самый неожиданный момент педагог говорит «стоп», действующие лица застывают на месте в тех позах, в которых их застал сигнал педагога. После чего педагог удаляет из этой «скульптурной композиции» одного из партнеров, а на его место ставит другого из числа тех, кто до этого стоял в круге. По сигналу «вперед» застывшие фигуры «отмирают», но по-новому оправдывая свои прежние позы, совершая уже иные действия в иных предлагаемых обстоятельствах. Спустя какое-то время педагог снова останавливает игру и снова производит замену теперь другого партнера и т.д. Таким образом, последняя поза одного этюда становится началом для другого этюда.

Игра должна происходить в быстром темпо-ритме, всем необходимо быть в готовности: в любой момент, встав на замену партнера и оправдав позу, продолжить действие.

### **РИТУАЛЫ ИНДЕЙЦЕВ**

Все участники тренинга становятся «племенем индейцев», и им самим надо решить какой ритуал племени исполнять.

Условия игры: Оговаривается только название ритуала ( например: выборы вождя, изгнание злых духов, сватовство, погребальный ритуал и т.д.), во время исполнения ритуала «индейцы» говорят только на «первобытном языке». *Это упражнение не имеет ограничений и жестких правил, оно не регламентировано во времени, а требует только фантазии, смелости, озорства, импровизационного общения и других свойств актерской природы.*

Игру, как правило, начинают 1-2 самых инициативных участника. Остальные, поняв какой ритуал возникает в процессе импровизации, активно включаются, присваивая себе ту или иную роль и развивают игру дальше.

### **ВСТРЕЧА ИНОПЛАНЕТЯН**

Условия игры: на Земле встречаются два инопланетянина с одной общей для них планеты, где совсем другие ритуалы приветствия. Каждому участнику тренинга необходимо придумать свой приветственный ритуал.

Все садятся в полукруг, любой из ребят встает и направляется к другому участнику полукруга как к своему соплеменнику и начинает «здороваться» с ним. Тот, к кому приблизились, должен тут же, с ходу, восприняв условия игры, подхватить и дополнить действия партнера, став таким же инопланетянином как он, и исполнить общий ритуал встречи. Затем приветствует друг друга следующая пара и т.д.

*Важно следить, чтобы ритуалы не повторялись, чтобы инопланетяне отличались от Землян (они, например, например могут передвигаться скачками или ползком, или задом наперед, издавать особые звуки), чтобы, несмотря на кажущуюся нелепость поз и движений, ритуал был наполнен смыслом и чувством.*

## **Игры и этюды** (ПОДГОТОВКА К РОЛЕВОЙ ИГРЕ)

### **ВОЙДИ В ОБРАЗ**

Нужно пройти по сцене и сесть, потом встать и пройти уже в образе того или иного человека: очень старого, больного, раненого, к кому-то подкрадывающегося, что-то ищущего, от кого-то спасающегося и т.п.

### **ПРОФЕССИОНАЛЫ**

Условие: вообразить себя представителем той или иной профессии и при помощи искусства пантомимы показать его в работе. Действовать необходимо последовательно и логично. Остальные участники игры должны догадаться, кого изображают.

### **ПРЕСС-КОНФЕРЕНЦИЯ**

Это задание копирует ситуацию, когда журналисты берут интервью у того или иного человека.

Выбирается один из участников тренинга, который будет давать ответы от своего имени (воображаемого героя). Рядом с ним садится ведущий, который будет предоставлять слово «журналистам» - располагаются напротив и задают вопросы, когда им предоставляется слово. Вопросы должны касаться разных сторон жизни героя: школы, класса, учителей, семьи, его интересов и т.п.

Когда «журналисту» дают слово, он должен встать и назвать газету или журнал, который он представляет.

### **ТЕАТР-ЭКСПРОМТ**

Выбирается короткая сказка или история, где действие происходит в одном месте, и прочитывается вслух один-два раза. Распределяются роли и исполнители приглашаются на сцену. Рассказчик произносит текст, несущий информацию о действиях героев, «актеры» появляются из-за кулис и последовательно исполняют все, о чем говорится. Читать нужно четко, делая паузы достаточные для выполнения действий.

*Это эмоциональное по характеру и простое задание подводит ребят к работе над драматургическими произведениями, ее законами и в итоге – постановке спектакля.*

### **МАССОВЫЕ СЦЕНКИ (ЭТЮДЫ)**

*Это задание подводит ребят к профессиональному пониманию драматургии. Оно включает в себя комплекс умений и навыков, приобретенных*

*в процессе обучения, позволяющих показать своего «персонажа» в зависимости от места и времени действия, его желания.*

Сначала выбираются места действия, уже знакомые ребятам по сценической работе. Например, представляются следующие сценки: «В зале игровых автоматов», «В троллейбусе», «В магазине», «В библиотеке», «На почте» и т.д. Когда место выбрано, обсуждаются вопросы: «Кого вы хотите представить? Как должно выглядеть сценическое место в той или иной ситуации?» и т.п. Распределяются роли, обсуждается сюжет, репетируется, а затем просматривается педагогом, делается анализ.

Для начала, желательно показы делать без слов и с воображаемыми предметами, когда будет получаться достаточно правдоподобно, можно использовать декорации, реквизит, костюмы.

### **ТЕАТРАЛЬНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ**

На площадку вызываются два добровольца, согласных отправиться вдвоем в необычное театральное путешествие. Они договариваются только о виде транспорта на котором «поедут». Их импровизированный этюд не ограничен временем, они действуют молча, все предметы воображаемые. И вот они, скажем, садятся в лодку и плывут по быстрой реке. Один из пары привносит в действие какое-нибудь происшествие, например: «В лодке течь!» торой партнер подхватывает эту придумку и всячески ее обыгрывает, но теперь его очередь придумывать неожиданный «поворот» путешествия: Устраняя течь, он неожиданно упускает весло. И так, друг за другом, они развивают этюд от события к событию, подхватывая игру партнера, но не забывая в этих новых обстоятельствах искать следующего еще более острого происшествия. Игра заканчивается, когда чья-нибудь фантазия «застопоривается» или кто-нибудь из игроков теряет веру в предлагаемые обстоятельства и начинает смеяться.

### **Анкета наставника**

#### ***Инструкция:***

Оцените в баллах от 1 до 10, где 1 — самый низший балл, а 10 — самый высокий.

1. Сталкивались ли Вы раньше с программой наставничества? [да/нет]

Если да, то где? \_\_\_\_\_

2. Эффективность программы наставничества 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3. Насколько комфортно было работать в программе наставничества?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4. Насколько эффективно удалось организовать мероприятия ?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5. Эффективность практики 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

6. Насколько наставляемый овладел необходимыми теоретическими знаниями? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
8. Насколько наставляемый овладел необходимыми практическими навыками? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
9. Включенность наставляемого в процесс обучения? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10.  
Насколько Вы довольны Вашей совместной работой?  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
11. Что Вы ожидали от программы и своей роли?

- 
12. Насколько оправдались Ваши ожидания? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
13. Что особенно ценно для Вас было в практике наставничества?

- 
14. Чего Вам не хватило или что хотелось бы изменить?

- 
15. Как часто проводились мероприятия по участие в конкурсах)?

Очень часто.

Часто.

Редко 1–2 раза.

Никогда.

16. Оглядываясь назад, понравилось ли Вам участвовать в практике? [да/нет]

17. Хотели бы Вы продолжить работу в программе наставничества? [да/нет]

18. Появилось ли у Вас желание более активно участвовать в культурной жизни образовательной организации?

[да/нет]

#### **Анкета наставляемого**

Инструкция: Оцените в баллах от 1 до 10, где 1 — самый низший балл, а 10 — самый высокий.

1. Сталкивались ли Вы раньше с программой наставничества? [да/нет] Если да, то где? \_\_\_\_\_

2. Эффективность программы наставничества 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3. Насколько комфортно было работать в программе наставничества? 1 2 3 4 5  
6 7 8 9 10

4. Полезность практики 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5. Участие в конкурсах) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

6. Качество передачи Вам необходимых теоретических знаний  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

7. Качество передачи Вам необходимых практических навыков  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

8. Ощущение поддержки наставника 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

9. Насколько Вы довольны Вашей совместной работой?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10.

10. Что Вы ожидали от практики и своей роли?

---

11. Насколько оправдались Ваши ожидания? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

12. Что особенно ценно для Вас было в практике?

---

13. Чего Вам не хватило в практике, или что хотелось бы изменить?

---

14. Оглядываясь назад, понравилось ли Вам участвовать в программе? [да/нет]

15. Хотели бы Вы продолжить работу в программе наставничества? [да/нет]

16. Появилось ли у Вас желание более активно участвовать в культурной жизни образовательной организации? [да/нет]

17. После общения с наставником почувствовали ли Вы прилив уверенности в собственных силах для развития личного, творческого и педагогического потенциала? [да/нет]

18. Заметили ли Вы рост успеваемости и улучшение поведения? [да/нет]

#### **Техника дыхания американского врача Эндрю Вэйла «4-7-8»**

Эндрю Томас Вейл – известный американский врач, общественный деятель и директор центра Интегративной медицины при Университете Аризоны, профессор, кур Эндрю Вейл — доктор медицины, автор бесселлеров о целостном здоровье. Является основателем, профессором и директором Аризонского центра интегративной медицины в университете штата Аризона. Получил степень бакалавра биологии и доктора медицины в Гарвардском университете в 1968 году. Широко известен за создание области интегративной медицины, целью которой является альтернативная и традиционная медицина.

Методика 4-7-8: что это значит? Эта техника базируется на древней практике Пранаямы, предполагает контролируемое дыхание по заранее установленной схеме.

Как это работает? В организме человека есть два важнейших подразделения вегетативной нервной системы – симпатическое и парасимпатическое.

Парасимпатическая нервная система отвечает за наш отдых, спокойствие, переваривание пищи. Симпатическая нервная система, в свою очередь, ответственна за возбуждение, гнев, стресс (режим «бей или беги»).

Медленное и глубокое дыхание, применяемое в технике 4-7-8, вызывает активацию парасимпатической нервной системы. Благодаря этому снижается уровень стресса, ментального беспокойства и человек, успокоившись и расслабившись, засыпает. Эндрю Вэйл емко охарактеризовал такую технику как

«естественный транквилизатор для нервной системы». Особенно актуальным метод становится в условиях хронического стресса, характерного для больших городов.

Техника дыхания «4-7-8»:

- следует сесть прямо и ровно, ступни расположить на полу;
- взгляд не должен фокусироваться на окружающих предметах, можно и вовсе закрыть глаза;
- кончик языка поместите на бугорок верхнего неба и удерживайте его там на протяжении всего процесса – это способствует концентрации на дыхании;
- делаем глубокий вдох через нос, а выдох – через рот;
- важно выдохнуть весь воздух из легких, но при этом сохранить положение языка на верхнем небе;
- делаем глубокий вдох через нос, считая до 4-х;
- задерживаем дыхание, считая до 7-ми;
- выдыхаем через рот, считая до 8-ми;
- это был один дыхательный цикл 4-7-8, нам понадобится не менее 4 циклов.

Начинать тренировки лучше в положении сидя, однако затем, как только вы наберетесь опыта, можно дышать по технике 4-7-8 и лежа, и стоя, и даже на ходу (если нужно срочно успокоиться, например). Удобство метода в том, что для него не требуется особых навыков (только тренировка), специальных приспособлений или конкретных условий. И дома, и на работе, и в поездке можно эффективно использовать технику дыхания 4-7-8.



### Вопросы

1. Можно ли считать медленнее или быстрее?

Да. Важно, чтобы соблюдалась пропорция 4-7-8, ведь в этом основной смысл методики.

## 2. Как часто следует тренироваться?

Первый месяц тренировок важно пробовать дыхательную технику до 2 раз в день, не больше 4 циклов. Затем, овладев техникой, можно увеличить количество циклов до 8.

## 3. Когда станет заметен результат?

Ощутимый эффект мы получим в течение 4-6 недель постоянной практики. А еще, регулярное выполнение упражнения поможет нормализовать артериальное давление, устранить беспокойство и улучшить пищеварение. Часто такой метод применяют и для прекращения панической атаки. Если практиковать технику дыхания 4-7-8 на постоянной основе, вы будете ощущать эффект гораздо быстрее.

### *Польза техники дыхания 4-7-8.*

Этот метод можно использовать в моменты стресса, напряжения, беспокойства и панических атак – не только перед сном. Все дело в том, что в момент, когда мы напуганы или встревожены, в нашей крови повышается уровень адреналина, в результате чего учащается частота сердечных сокращений. А задержка дыхания и медленный выдох способствуют тому, что сердцебиение замедляется. Таким образом, техника 4-7-8 оказывает на наше тело седативный эффект. В то же время, в ходе практики все наше внимание приковано к процессу дыхания, счету вдохов-выдохов. Это успокаивает нервную систему, нормализует пульс, уменьшает тревожность и позволяет нам здраво мыслить.

Метод 4-7-8 можно использовать для борьбы со стрессом и беспокойством.



Дыхание по технике 4-7-8 поможет справиться с назойливыми мыслями, избавиться от стресса и даже прекратить паническую атаку.

Таким образом, техника дыхания 4-7-8 позволяет не только быстро и легко заснуть, но и успокоиться в стрессовой ситуации. Регулярное выполнение методики способствует расслаблению, более спокойному взгляду на жизнь и минимизации эффекта от ежедневных стрессов. Когда вы беспокоитесь или злитесь, вы, как правило, делаете короткие, неглубокие вдохи. Врачи поясняют, что такое поведение лишь усиливает состояние стресса, то самое «бей или беги». Страх вызывает быстрое дыхание, которое усиливает страх. Вот почему

долгие и глубокие успокаивающие вдохи разрушают эту зависимость и помогают вам успокоиться.

Существуют различные методы дыхания, которые помогут успокоиться. Вот пять основных:

1. Ровное дыхание. Убедитесь, что ваши вдохи и выдохи соответствуют друг другу по длине. Как правило, вдохи и выдохи продолжительностью 3-5 секунд помогают справиться со стрессом лучше всего и удаются даже новичкам. Небольшое дополнение: обязательно закройте глаза, чтобы расслабиться. Продолжайте 30 секунд – минуту.
2. Диафрагмальное дыхание. Диафрагмальное дыхание является основой всех дыхательных практик. Эта техника включает в себя полное вдыхание через нос и «в живот», чтобы он расширялся наружу, а затем медленное выдыхание изо рта, пока ваш живот «спускается». Хотя это может показаться простым, в большинстве случаев люди вместо описанного делают неглубокие вдохи «в грудь». Это привычный способ дыхания, но он не помогает уменьшить стресс. Вдыхание в грудь фактически удерживает ваше тело в режиме боя, не переводя в режим отдыха.
3. Альтернативное дыхание через ноздрю. Переменное дыхание через ноздрю требует немного больших усилий, но, будьте уверены, эта техника того стоит. Такой способ дыхания снижает частоту сердечных сокращений, уменьшает напряжение в теле и снимает стресс.

Используйте большой палец правой руки, чтобы мягко закрыть правую ноздрю. Медленно вдохните через левую ноздрю, закройте ее безымянным пальцем и сделайте паузу. Затем осторожно откройте и выдохните через правую ноздрю. Теперь медленно вдохните через правую ноздрю и затем закройте ее большим пальцем. Сделайте паузу перед выдохом через левую ноздрю. Повторите эту процедуру пять-десять раз, чтобы достичь результата — спокойствия и замедления сердечного ритма.

Техника дыхания является не только эффективным способом снять стресс, но и полезным приемом, если у вас возникли проблемы с ночным сном. Конечно, тетради сами себя не проверят, но ваше здоровье куда важнее для ваших учеников! «Дыхание 4-7-8» — естественный транквилизатор для нервной системы, который переводит тело в состояние спокойствия и расслабления», — сказал доктор Эндрю Вейль, врач из Гарварда. Чтобы правильно практиковать эту технику, и не важно — лежите ли вы в кровати или стоите у доски — начните с полного выдоха через рот. Затем, закрыв рот,

медленно вдохните через нос на счет четыре. Задержите дыхание на счет семь. Затем выдохните полностью через рот на счет восемь. Повторите цикл три раза, чтобы эффект был заметен.

**4. Сжатое губное дыхание.** Такая техника не только успокаивает, но и облегчает симптомы хронической обструктивной болезни легких или одышки. Расслабьте плечи и шею и медленно вдыхайте через нос, считая до двух, держа рот закрытым. Затем сожмите губы так, как будто вы собираетесь свистеть, и медленно выдыхайте через них до счета четыре. Повторите минимум 15 раз.

## **Методика Юлии Вилковой «Как преодолеть страх публичных выступлений»**

Что вы чувствуете - страх или волнение перед выступлением? Способы борьбы со страхом публичных выступлений намного серьезнее и требуют больше времени, чем техники работы с волнением и беспокойством. Прежде всего, полезно будет определиться, какой интенсивности эмоция, мешающая Вам выступить. И как долго она сохраняется?

- Волнение, которое приносит, конечно, дискомфорт, но быстро проходит после начала выступления? -1, -2 балла по шкале интенсивности эмоции страха публичных выступлений
- Сильное беспокойство, тревога? -3,-4, -5 баллов
- Страх публичности? -5,-6,-7,-8 баллов
- Фобия? -9, -10 баллов

Здесь приводятся доступные каждому методы преодоления волнения перед публичным выступлением.

Большинство приёмов, которые описаны ниже, хорошо работают в ситуации ВОЛНЕНИЕ (-1, -2 балла по эмоциональной шкале страха). Некоторые техники улучшат Ваши результаты и в ситуации сильного беспокойства -3, -4 балла. Лучше же использовать сразу несколько техник из разных групп. И обязательно учитывайте первый пункт из группы приемов №2. Выбрать подходящий способ и потренироваться управлять своими эмоциями лучше заранее, а не прямо перед выступлением.

Если же у Вас случаи от -5 до -10 по шкале эмоции страха, то здесь придется поработать чуть больше, дольше и лучше.

Поскольку люди все разные, то и методы борьбы со страхом, которые хорошо работают, у каждого свои. Осваивая ораторское искусство, прочтите их все. Затем выберите два-три приема из разных групп, которые Вам покажутся логически или интуитивно понятными, подходящими для Вас. Попробуйте их на практике.

Десять способов, как справиться со страхом, волнением перед выступлением, преодолеть тревогу, беспокойство:

### **1. Постепенное движение в сторону расширения зоны комфорта.**

Замечено, что с увеличением количества выступлений и развитием навыка выступлений волнение снижается. Начинайте с самых простых. Практикуйте выступления в кругу друзей.

### **2. Подготовка к выступлению.**

Уделив время и предвосхитив все неожиданности, Вам удастся снизить интенсивность своих неприятных эмоций. Важно проштудировать материал и учесть особенности аудитории.

### **3. Дыхательные приемы.**

При волнении, тревоге мы дышим чаще и прерывистее. Необходимо успокоить и выравнять дыхание. Так мы воздействуем на свои эмоции, снижая их интенсивность. Это сделать просто: дыхание с удлинением выдоха.

### **4. Физические упражнения.**

Страх всегда сопровождается выбросом адреналина в кровь. При этом запускается целый ряд физиологических процессов, увеличивающих количество энергии внутри нас. Эту энергию нужно пустить нам на пользу. Вот несколько физических упражнений, помогающих частично побороть страх выступлений:

- «Расслабление через напряжение».  
Одновременно сильно напрягите все мышцы тела и удерживайте это состояние как можно дольше. После перенапряжения возникает естественное расслабление.
- Поприседайте 30-50 раз.  
если есть помещение, где вы будете один.
- Сделайте круговые движения руками от плеча.  
Любая разминка шейно-плечевых зон будет полезна. Некоторые эффективно используют такой нехитрый прием, как отжимание.

Если же эти приемы помогают лишь на очень короткое время или вы вообще не чувствуете их эффективность, значит нужно применить комплекс техник, задействуя не только физический уровень, но и психологический, энергетический, а так же, наше подсознание.

## **5. Воображение помогает преодолению волнения**

Есть два вида приемов на воображение, которые работают на преодоление волнения.

- 1) Приемы, снижающие значимость слушателей.
- 2) Приемы, возвышающие себя в своих же глазах.

Как у Вас с воображением? Представьте слушателей вашего выступления зайчиками с розовыми носиками или другими безопасными, милыми или смешными животными.

Как правило, хорошо работают несколько приемов в связке. Например, работа с установками, дыхательные техники и работа с воображением.

## **6. Переключение своего внимания на тактильные ощущения**

Во время чрезмерного волнения при выступлении, наше внимание непроизвольно фиксирует неприятные физические ощущения, ошибки в речи. Надо его переключить на что-нибудь нейтральное. Некоторым выступающим хорошо помогают следующие приемы:

- Пошевелите пальцами ног. Смешно, но иногда помогает. А теперь сильнее! Шевелите так, чтобы стопы оставались неподвижными.
- Держите в руках скрепку, сосредоточив все свое внимание на тактильных ощущениях. Что чувствуем? Ее поверхность гладкая, металлическая, уже нагрелась. А если развернуть ее? Хорошо то, что она маленькая. Сами по себе мелкие движения отрицательно работают на образ оратора. Поэтому, надо сделать так, чтобы манипуляции со скрепкой не были заметны слушателям.

## **7. Переключение внимания с собственного состояния на внешние факторы, аудиторию**

В вашем волнении много энергии и она внутри, буквально, просится наружу. Это похоже на Джима в бутылке. Нужно выпустить его на свободу, в зал, чтобы волшебство свершилось. Перед началом выступления, сосредотачиваем внимание на аудитории.

- Посчитайте количество симпатичных женщин/мужчин в аудитории. Кого больше? Кто из них в джинсах? Все ли ряды заполнены?
- Попросите слушателей что-то сделать. Например, поднять руки, показать папки, у всех ли есть? Попросите их пересесть поближе или, по очереди, представиться. За это время вы соберетесь с духом, мыслями и уведите, что они тоже, волнуются.

## **8. Работа с мышлением**

Среди техник такие, как убеждение себя, работа с самооценкой, преобразование ограничивающих убеждений, придание страху законного статуса. Обязательно стоит попробовать, даже не смотря на то, что самостоятельно изменить свое мышление не просто. Срабатывают защитные механизмы психики.

*Самые простые приемы преодоления страха, основанные на работе с мышлением:*

- Найдите не менее пяти аргументов и убедите себя, что люди в аудитории относятся к вам нейтрально, а многие — дружелюбно. У них нет никаких оснований вас «топить». Если вы будете с ними учтивы, то сможете легко их расположить к себе. К тому же, многие из них и сами бы волновались, окажись они в вашем положении. В крайнем случае, можно им прямо признаться, что вы так рады встрече с ними, что разволновались не на шутку. И они вас поймут.
- Нужно работать с собственной самооценкой, повышать ее.

Доказано, что страх публичности напрямую зависит от этого параметра. Как ее повысить?

Хвалите себя чаще, хвалите себя за любые свои достижения, даже маленькие. Например, похвалите себя, что дочитали до этого места, значит, работаете над собой, ищите варианты решения своей задачи, а значит, обязательно найдете. Вспомните все случаи, где вы удачно произнесли хотя бы несколько слов, например отлично рассказали анекдот друзьям. Они смеялись. И снова похвалите себя.

- Работа с собственными ограничивающими убеждениями и замена ограничивающих убеждений на позитивные.

Вот здесь мы работаем с причинами, которые рождают этот страх. Во всех других случаях, мы боролись только со следствием. Это очень важно! Страх публичного выступления основывается на глубинных неадаптивных убеждениях о себе любимом, о людях и жизни вообще. Это продукт Вашего собственного мышления.

Что вы думаете о себе? Например, «Я не очень- то интересный человек. Ну что я могу сказать им нового..», "Ораторское мастерство не для меня.."

«Сколько бы я не готовился, мне кажется, что я знаю недостаточно для того, чтобы тратить время других людей» - это ограничивающие установки. Их нужно выявить и устранить. И заменить на противоположные, позитивные.

Делается это так. Выписываем на листе бумаги все негативные мысли о себе в контексте публичных выступлений - это левый столбец. В правом столбце - напротив переформулируем их в позитивные, как правило это прямо противоположные по смыслу.

Например: "По этой теме я знаю явно больше, чем слушатели. Есть много интересных фактов известных только мне, им любопытно будет о них узнать".

## **9. Выработка нужного рефлексивного поведения на ситуацию публичного выступления**

Вспомним опыты физиолога Павлова. При достаточном повторении у собаки вырабатывается нужное состояние – слюнотечение, например, на условный сигнал – звонок. Здесь принцип тот же. Мы получаем нужное нам эмоциональное состояние уверенности и воодушевления в ответ на внешний стимул – якорь, который эти эмоции запускает.

Можно использовать только один якорь, а можно комбинировать или использовать сразу все три.

*Визуальное, аудиальное и кинестетическое якорение нужного эмоционального состояния:*

Какие положительные эмоции Вы бы хотели испытывать вместо страха? Уверенность, воодушевление, подъем? И, наверняка, есть в вашей жизни такие ситуации, не связанные с выступлением, где вы чувствуете или испытывали раньше именно эти эмоции? Найдем к ним доступ и привяжем их к выступлению.

## **10. Перенастройка психики на успех**

Чувство страха напрямую связано с воображением. Это мы уже говорили. Как правило, помимо воли, когда человек боится выступать, перед его мысленным взором возникают картины поражения, провала, неуспеха. У Вас так бывало? А если эти картинки динамичные? Действующие лица двигаются и говорят, то это уже настоящий фильм ужаса, где Вы – главный герой-неудачник.

Но можно использовать обратный эффект и создавать картины успеха, победы, счастливого разрешения! Нужно намеренно концентрировать свое внимание на позитивных образах. Написать сценарий своей победы и посмотреть об этом мысленный фильм.

## **Техника сценической речи Марины Смирновой**

В словаре С.И. Ожегова мы можем прочитать: «Скороговорка - это искусственно, ради забавы придуманная фраза с труднопроизносимым подбором звуков, которую нужно произнести быстро, не запинаясь». Скороговорки являются верными и надежными помощниками в работе на пути налаживания и оформления артикуляции, улучшения и оттачивания дикции. Но кроме этого они являются прекрасным материалом для тренинга на телесное и дыхательное освобождение; для работы по голосоведению и освоению

резонаторной системы, расширению звуковысотного и темпоритмического диапазонов, совершенствованию фонематического слуха, развитию чувства ритма и т. д.

От других тренировочных текстов скороговорку отличают краткость, емкость, динамичность и ритмичность высказывания. Кроме того, в скороговорке обязательно присутствует игра звуков, которые путаются, пропадают, подменяют друг друга, зеркально повторяются, дразня и предлагая померяться с ними силами, испытать свою память, сообразительность и подвижность артикуляционного аппарата. Специально подобранные по звуковому составу слова, соединяющиеся в забавные оригинальные, коротенькие истории, могут быть простыми предложениями, а могут быть зарифмованы в небольшие стихотворения.

В детстве скороговорка - это веселая, занимательная учеба для детей, а позже - отличная школа дикционных упражнений для взрослых, чья профессия немыслима без полноценного речевого общения.

Скороговорки придумываются поэтами и писателями, рождаются в народе, откликаясь на нелепости и несуразности казенного языка:

*Крепче крепить крепость крепежной крепи.*

*Спикер у спикера спёр скипетр.*

*Протокол про протокол протоколом запротоколировал.*

*Нужен риэлтеру электорат, как импичмент спичрайтеру.*

*Приватизировали, да не выприватизировали.*

Для учащихся, имеющих говорные отклонения, скороговорки могут стать первыми текстами для письменного и устного орфоэпического разбора. В любой из взятых в работу скороговорок обязательному контролю должны подвергаться гласные А и О, а также Е и Я, редуцирующиеся (то есть изменяющие свое качественное и количественное звучание) в определенных позициях (предударных и заударных).

### **ДИКЦИОННЫЙ ТРЕНИНГ**

На различных этапах технологического освоения речи скороговорка может меняться и трансформироваться в зависимости от тех задач, которые на данный момент являются наиболее важными. На начальном этапе использования, а именно при «вычищении» дикционных недостатков, отработке верного артикуляционного уклада, ее можно охарактеризовать как «чистоговорку». «Чистоговоркой» мы назовем фразу, в которой в медленном и среднем темпе отрабатывается правильное произнесение отдельного «больного» звука. Например:

*Ехали Сенька с Санькой с Сонькой на санках.*

*Носит Сеня в сени сено. Спать на сене будет Сеня.*

Приведенные выше «чистоговорки» помогают в работе над исправлением сигматизма (дефектного звучания свистящих звуков С, З, Ш, Ж, Ч или Щ). В данном случае - неверного произнесения звука С. Текст даже одной скороговорки может помочь сконцентрировать внимание на множестве вопросов, проблем, технологических задач. Например, возьмем такую скороговорку:

*Выдра из ведра выпрыгнула. Воду из ведра выплеснула. Выпрыгнуть-то она выпрыгнула, выплеснуть-то она выплеснула, а обратно впрыгнуть, да вплеснуть не смогла.*

Далее можно перейти к отработке отдельных слов из текста, включающих в себя ранее оттренированные звуко сочетания:

*ПРЫ, ВИРЫ - выпрыгнула, впрыгнула; ПЛЕ, ВПЛЕ - выплеснула, вплеснула.*

На материале даже одной скороговорки возможно разобрать, отработать и решить множество технологических задач. Может возникнуть вопрос, а для чего же тогда нужно использовать разнообразные тексты? Ответ очень прост: многообразие берущихся в работу «чистоговорок», скороговорок, «трудноговорок», «длинноговорок» позволяет не создавать стереотипных, раз и навсегда заученных, зафиксированных, доведенных до автоматизма и механики навыков. Каждый раз, в новом материале, мы заставляем себя удерживать во внимании и контролировать все аспекты речевого тренинга.

Логичная, продуманная смена тренировочных текстов, при повышающихся требованиях к их выполнению, в идеале должна привести дикцию в такую готовность, при которой встреча с любыми сложными звуко сочетаниями в речевом потоке не должна вызывать затруднений.

### ***РАБОТА НАД СОЧЕТАНИЯМИ ГЛАСНЫХ. «ЗИЯНИЕ»***

При произнесении двух рядом стоящих гласных звуков переход из одного в другой происходит плавно, без разделения дыхательной паузой, за счет перестройки артикуляции и внутриротового пространства.

На начальном этапе работы над дыханием для проверки «теплого» фонационного выдоха используются отдельные гласные звуки, а затем их соединения все по той же линейке гласных У-О-А-Э-И-Ы. Используя данную линейку, можно создать шесть цепочек по пять пар:

*УО-УА-УЭ-УИ-УЫ*

*ОУ-ОА-ОЭ-ОИ-ОЫ*

*АУ-АО-АЭ-АИ-АЫ* и т. д.

Несколько позже будет необходимо подобрать тексты скороговорок, изобилующих соединениями гласных, и приступить к их отработке. Например:

*Окул бабу обул, иОкула баба обула. /УО, ИО, АОJ*

*Солнце выше ели, а мы еще не ели/ (ЕЕ, ЫЕ, ЕЕJ*

В дальнейшем, работая над скороговоркой, изобилующей гласными звуками, можно удвоить, утроить и далее многократно увеличить количество гласных в ее словах. Такое упражнение полезно для тренинга, направленного на активное включение в работу диафрагмы. На каждый гласный диафрагма будет производить легкий толчок. Для данного тренинга скороговорка «про осу» будет выглядеть таким образом:

*у-у-а-а-сы-ы не-э у-у-сы-ы, не-э у-у-си-и-щи-и, а-а у-у-си-и-ки-и, а-а у-у гу-у-сы-ы-ни-и у-у-соов и ищи и не-э и ищи и не-э сы-ы-ще-эшь*

### **РАЗВИТИЕ ЗВУКОВЫСОТНОГО ДИАПАЗОНА**

Еще одним из аспектов развития голоса является работа над расширением и развитием звуковысотного диапазона.

Лучше эти занятия проводить с педагогом по речи, т. к. при неподготовленности речевого аппарата к подобному тренингу существует риск сорвать голос, то есть нанести механические травмы голосовым связкам.

Развитие голосового Диапазона происходит последовательно, неторопливо, из урока в урок осуществляется постепенный «подъем» и «спуск» голоса по «восходящей» и «нисходящей» гаммам.

На первых этапах этого тренинга чаще всего используются скороговорки, изобилующие сонорными согласными в сочетании с гласными А, О и Э как наиболее легкими и удобными для голосоведения. Именно на соединении сонорных согласных и открытых, свободно льющихся гласных возможен полноценный контроль и выработка навыка устойчивого звучания на всем протяжении звукового «подъема и спуска»:

*Мяланыа-болтунья молоко болталя выбалтывала, да не выболтала.*

*Марину и Милу малина манила, Марине и Миле малина мила.*

*Хвала халве, халва вкусна/Вкусна халва, халве хвала.*

**ЗАДАНИЕ:** Попробуйте аккуратно произнести предложенные выше скороговорки, каждый раз поднимаясь, как по лесенке, на одну «ступеньку» вверх на полтона. Затем попробуйте неторопливо «спуститься с лесенки». Еще раз хочется напомнить, что нельзя форсировать события и сразу стремиться на самую вершину своих возможностей.

Для данного вида упражнений также возможен подбор отрывков из литературных произведений, соответствующих своим звуковым составом задаче развития звуковысотного диапазона. Например, в произведении Ф. Рабле «Гаргантюа и Пантагрюэль» мы находим такое предложение:

*Колокол колокольный, на колокольне колокольствующий...*

Для создания веселого, но сложного тренинга возможно даже сочинение песенок или стишков из звукосочетаний. Например, на мотив песенки «В траве сидел кузнечик» создадим такую звуковую композицию:

*ПТКУ-ПТКУ, КТПУ-КТПУ, ЧУЧ-ЩУЧ-ЧУЧ ЗЖДРО-ЖЗДРО, ВРЛО-ФРЛО, СТРОМ-ЗДРОМ-СТРОМ ПТКУ-ПТКУ, КТПУ-КТПУ, ЧУЧ-ЩУЧ-ЧУЧ ЗЖДРО-ЖЗДРО, ВРЛО-ФРЛО, СТРОМ-ЗДРОМ.*

Сскороговорки или небольшие истории, составленные из них, являются текстами, работа над которыми не ограничивается процессом оттачивания тех или иных технических навыков.

История, которая заключена в каждой скороговорке, обязательно требует осмысления и полноценного включения в ее реализацию. Именно при таких условиях ранее полученные вами умения будут становиться необходимыми и целесообразными. Соединение тренировочного текста (в частности, скороговорки) со смысловым жестом, энергетическим посылом, направленным точно на партнера, - это начало начал сценической речи, то есть речи, реализующейся в живом диалоге. Таким образом, при работе с текстами скороговорок вы можете не только охватить многие технологические аспекты обучения, но и не упустить из виду многочисленные составляющие живого общения.

Именно такой подход присутствует во всех заданиях речевого тренинга, а разнообразие игр, расширяющих контекст урока, позволяет развивать память, воображение, сообразительность, изобретательность, быстроту реакции и переключения.

### **Список использованной литературы**

1. Алифанова Е.А., Егорова Н.Е. Логопедические рифмовки и миниатюры. М., 2001.
2. Алфёрова Л.Д. Речевой тренинг: дикция и произношение. СПб., 2003.
3. Васильев Ю.А. Тренинг сценической дикции. СПб., 1997.
4. Гиппниус С. Гимнастика чувств – Серия: Золотой фонд актерского мастерства. Актерский тренинг. – СПб: «Прайм-Еврознак», 2008
5. Кипнис М. Актерский тренинг. Более 100 игр, упражнений и этюдов, которые помогут вам стать первоклассным актером – М.: АСТ Москва, СПб: Прайм-Еврознак, 2008.
6. Куликовская Т. Скороговорки и чистоговорки. Практикум по улучшению дикции. М., 2000.
7. Кузина Е.Е. Энергия актера: миф и практика//Театральная жизнь. №3, 2008.

8. Песочинский Н.В. Биомеханика//Театральные термины и понятия. СПб.: РИИИ, 2005.
9. Полищук В. Книга актерского мастерства. Всеволод Мейерхольд. – М.: АСТ; Владимир: ВКТ, 2010.
10. Сапожникова Г.В. Тренинги по актерскому мастерству. <https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-treningi-po-akterskomu-masterstvu-5161291.html>
11. Эндрю Вэйл livelib.ru: <https://www.livelib.ru/author/296576-endryu-vejl>
12. Эндрю Вэйл Дыхание .Источник: <https://rosuchebnik.ru/material/kak-bystro-uspokoitsya-5-dykhatelnykh-tekhnik/-/>
13. Эндрю Вэйл 5 дыхательных техник: <https://rosuchebnik.ru/material/kak-bystro-uspokoitsya-5-dykhatelnykh-tekhnik/-/>
14. Методика Юлии Вилковой «Как преодолеть страх публичных выступлений»: <https://treningoff.ru/tcentr-podgotovki-personala-faktor-p-obuchenie-personala-v-kazani/stati/publichnye-vystupleniya/strah-publichnyh-vystuplenij-volnenie-trevoga/>
15. Смирнова М. В. Скороговорки в речевом тренинге Учебное пособие 2-е издание Издательство Санкт-Петербургской государственной академии театрального искусства, Санкт-Петербург, 2009.