

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОД КРАСНОДАР
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР
«ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА «СОДРУЖЕСТВО»**

**Сборник занятий
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Театральная школа-студия «Гелиос» IV ступень»**

Составитель – педагог дополнительного образования
Кочерга Юлия Александровна

Краснодар, 2020

Пояснительная записка

В данной методической разработке отражена роль и значимость проведения практических занятий по сценической речи для развития техники речи. Представленная разработка – комплекс упражнений на снятие зажимов, расслабление и разогрев мышц и голосового аппарата, контроль вдоха и выдоха.

Пособие рекомендовано педагогам дополнительного образования, учителям риторики, родителям, обучающимся среднего и старшего звена.

Содержание

1. Актуальность методической разработки
2. Понятие «сценическая речь»
3. Упражнения для постановки дыхания
4. Упражнения для артикуляции
5. Упражнения для дикции
6. Занятия
7. Заключение
8. Список литературы

Актуальность методической разработки.

Современность диктует свое – нужно все делать быстро. В таком потоке информации, дел, в таком темпе жизни очень сложно расслабиться, особенно будущему актеру, который постоянно подвижен в проявлении чувств и эмоций.

Любой зажим – психологический или физический всегда проявляется через дыхание и влияет на голос. Именно поэтому очень важно, так же как и уметь учиться, так и уметь расслабляться, уметь контролировать свое тело. Благодаря разогревающему тренингу, познакомившись с видами дыхания и практически освоив упражнения по контролю вдоха и выдоха, обучающимся станет легче комфортно чувствовать себя на сцене.

Цель: познакомить с видами дыхания, расслаблением через дыхание, контролем вдоха и выдоха.

Задачи:

Образовательные:

1. отработать упражнения по технике речевого дыхания;
2. закрепить навыки правильной артикуляции;
3. совершенствовать дикцию

Развивающие:

1. развивать чувство ритма;
2. умение вести себя на сцене;
3. содействовать развитию интонационных навыков;
4. развивать навыки художественного чтения

Воспитательные:

1. воспитывать уважительное отношение друг к другу;

2. поддерживать дисциплину;
3. помогать обрести уверенность в себе;
4. воспитывать ответственность, взаимодействие в группе

Понятие «сценическая речь»

Сегодня сценическая речь является важной составляющей всех без исключения программ обучения актерскому мастерству. Это одно из профессиональных средств выразительности актёра. Сценическая речь также является средством театрального воплощения драматургического произведения. Через мастерство речи актёр передаёт зрителю внутренний мир, социальные, психологические, национальные, бытовые черты характера персонажа. Для этого артисту нужно досконально владеть техникой, которая связана со звучностью, гибкостью, объёмом голоса, развитием дыхания, чёткостью и ясностью произношения (дикцией), интонационной выразительностью.

Стиль и характер сценической речи прошли период становления от древности до сегодняшних дней. На этом пути они меняли форму и содержание, развиваясь и совершенствуясь. Так, навык сценической речи оттачивали еще в Древней Греции ораторы и актёры. Наиболее знаменитым примером, наверное, стоит считать изыскания Демосфена.

Упражняясь в красноречии, он много времени посвящал занятиям ораторским искусством, но говорил невнятно, за что постоянно подвергался насмешкам со стороны своих визави и рядовых слушателей. Совсем отчаявшись, он обратился за советом к другу – известному актёру театра. Последний прочитал перед Демосфеном отрывок из произведения Софокла настолько выразительно и живо, что тот понял – важна не только речь, но и произношение, тембр и сила голоса. Этими качествами Демосфен, к сожалению, не обладал: у него был слабый голос, он шепелявил и прерывисто дышал.

Оратор начал работать над своими недостатками. Он произносил речи, стоя на краю скалы у моря, преодолевая шум волн и порывы ветра. Во рту Демосфен держал маленькие камни, проговаривал без вдоха длинные фразы и целые предложения. Несколько месяцев он спускался в пещеру и там разговаривал, слушая свой голос. Занятия дали результат – сегодня мы говорим о Демосфене как о величайшем ораторе античного мира.

Говоря о современном театре, мы подразумеваем расцвет реалистического искусства, который связан главным образом с русским театром, и такими именами как М. С. Щепкин, А. Н. Островский, К. С. Станиславский. В разработанной последним системе работы актёра над ролью применялись приёмы, помогающие актёру вскрыть не только смысл текста, но и подтекст произносимых слов, захватывать, убеждать партнёров и зрителей «словесным действием».

К. С. Станиславский говорил: «Слово является самым конкретным выразителем человеческой мысли». Выразительности этого слова великий драматург посвятил три раздела во втором томе «Работы актёра над собой»: пение и дикция; речь и ее законы; темпо-ритм. Ниже мы собрали

упражнения, как на основе рекомендаций Станиславского, так и других техник и методик, которые помогут поставить и развить сценическую речь.

Техника речи: советы и упражнения

Посещая различные семинары, тренинги, конференции, занятия (лекции в университете и уроки в школе), вы, наверное, обращали внимание на такой интересный факт: на одних мероприятиях в буквальном смысле хочется спать – и тема скучная, и голос лектора монотонно-убаюкивающий. На других все диаметрально противоположно – неугасающий часами интерес и насыщенная речь оратора.

Чаще всего виной этому не смысловая наполненность информации, а способ ее подачи. Рассказ без эмоций, монотонное бормотание «под нос», отсутствие интонации способны загубить любое выступление.

То, как человек говорит, порой становится дополнительной мотивацией послушать его и иметь с ним дело. Это важный коммуникационный навык, не только для артистов сцены, но и многих, чья сфера занятости связана с общением, обучением, продажами.

Развитие техники сценической речи подразумевает в первую очередь работу над голосом. Голос – сложное явление, в котором задействованы определенные группы мышц и психофизический аппарат человека. Звучание голоса зависит от дыхания, эмоционального и физического состояния человека, поэтому тренировка речи подразумевает комплекс разноплановых упражнений. Это работа над постановкой дыхания, артикуляцией, звучанием, дикцией.

Упражнения для постановки дыхания

Одним из самых важных умений в данном блоке является тренировка вдоха через нос вместо привычного «хватания» воздуха ртом:

С открытым ртом сделать вдох и выдох через нос. Повторить 10 раз.

Рука на животе. Делаем медленный вдох, считая в уме до 4. Без задержки выдыхаем, снова считая до 4. Во время упражнения важно ощущать рукой как подымается и опускается живот. Если эти движения тяжело различимы, следует наклонить корпус вперед, положить руки на поясницу. На вдохе должно ощущаться расширение этой области. Каждый следующий вдох-выдох увеличиваем счет на единицу (5,6,7...).

Оптимальным дыханием считается грудное, его нужно развивать.

Исходное положение стоя. На вдохе представляем, что нюхаем цветок. Выдох плавный, со звуком «пфф», при этом нужно втягивать живот. Вдох – короткий, выдох – долгий.

Классическое упражнение. Нужно вдохнуть, и на выдохе, на «одном» дыхании проговорить долгую фразу.

Упражнения для артикуляции

Артикуляция – совокупность работ отдельных произносительных органов при образовании звуков речи. Чем лучше развита артикуляция и артикуляционный аппарат, тем внятнее и четче человек говорит.

Во время выполнения упражнений для артикуляции следует начинать с обычного проговаривания звуков. Сначала гласных (единичных У, Ы, И, О, Э, А, Ю, Е, Я, Ё, потом в связке У – У – Ы – Ы; У – У – И – И; У – У – О – О; У – У – А – А), потом – согласных (П, Б, Т, Д, Х, К, Г, Н, М, Ф, В, Л, Р, Ч, Ц,

С, Ш, Щ, З, Ж; твердые и мягкие отдельно), завершить – сочетаниями гласных и согласных по типу: КА – КУ – КЕ – КО – КИ. Во время тренировки звуки нужно произносить сильнее и ярче, чем в бытовой речи.

Очень хорошо развивает артикуляцию произнесение скороговорок. Говорить их нужно шепотом и более медленно, постепенно наращивая силу и скорость. Вот некоторые примеры:

Стоит поп на копне, колпак на попе, копна под попом, поп под колпаком.

Добыл бобов бобыль.

Пришел Прокоп – кипел укроп, ушел Прокоп – кипит укроп.

От топота копыт пыль по полю летит.

Карл у Клары украл кораллы, а Клара у Карла украла кларнет.

О любви, не меня ли вы мило молили, и в малину манили меня?

Упражнения для звучания

Звучание – тональность, диапазон, интонация:

Прочитать стих таким образом: первая строчка громко, вторая – тихо.

Поупражняться в произношении обычной фразы, вкладывая в нее оттенки разных чувств: грусти, радости, укора, гнева, страсти, удивления.

Нейтральную фразу произнести голосами разных животных, соответственно вашему представлению. Еще лучше разыграть диалог.

Упражнения для дикции

Дикцию также хорошо развивают скороговорки. Кроме того, есть другие упражнения:

Положение – стоя, руки на груди. Вдохните, на выдохе начинайте медленно наклоняться вперед, при этом произнося гласные «у» и «о» длительно и протяжно, настолько низким голосом, насколько можете.

Косность речевого аппарата помогает преодолеть проговаривание трудных сочетаний: ВЗВА, ЛБЛБАЛЬ, ФСТРА и др.

Можно читать любой текст с закрытым ртом.

Это далеко не все возможные упражнения, но, даже выполняя только их, со временем вы улучшите свои навыки.

При обучении техники речи упражнения на развитие дыхания голоса, дикции и орфоэпии проводятся одновременно. Почему? Потому, что дыхание, артикуляция и голосообразование – это единые физиологические процессы.

И только после этого учимся делать логические паузы и логические ударения. Паузы совпадают со знаками препинания, но могут быть и там, где на письме таковых нет. Каждый знак препинания: точка, точка с запятой, запятые, двоеточие, скобки, кавычки, вопросительный знак, восклицательный знак, тире, многоточие имеет свою интонацию. Логическое ударение (акцент) зависит от цели высказывания. Достигается это изменением высоты тона, которое даёт возможность полно передать всевозможные оттенки значимости того или иного слова в его связи с другими. Чтобы усвоить все правила необходимо тренироваться.

Методы, используемые на занятии:

1. Словесные – рассказ, беседа
2. Наглядные методы обучения

3. Практические обучения
4. Метод игры
5. Частично-поисковый и проблемно-поисковый методы
6. Методы контроля и самоконтроля
7. Креативные методы обучения.
8. Методы поощрения и создания ситуации успеха.

План занятия:

Организационный момент – 5 минут

Теоретическая часть - 10 минут

Практическая часть – 20 минут

Подведение итогов урока- 5 минут

Занятие 1

Тема: «Разогревающий тренинг. Виды дыхания. Тренинг на снятие зажимов».

Год обучения: первый.

Возраст детей: 14-15 лет.

Цель занятия: формирование навыка расслабления тела через дыхание.

Задачи:

Образовательная: познакомить обучающихся с видами дыхания, расслаблением через дыхание.

Личностная: развитие физического аппарата обучающихся.

Метапредметная: формирование эмоционально-волевых качеств.

Вид занятия: учебно-практическое занятие.

Оборудование:

- коврики;
- флипчарт, маркеры;
- листы с текстом зарубежной и отечественной классики;
- часы с секундной стрелкой или телефон с секундомером;
- телефон с функцией «Заметки».

Применяемые технологии: здоровьесберегающие, информационно-коммуникационные, личностно-ориентированного обучения.

Ход занятия:

I. Организационный этап.

Ребята становятся в шахматном порядке – те, кто пониже, становятся вперед, те, кто повыше, уходят назад. Педагог здоровается с обучающимися, получая от них ответ.

II. Подготовительный этап.

Прежде, чем переходить к основному блоку упражнений на технику речи, очень важно почувствовать свое тело. Узнать, где есть зажимы и снять напряжение. Голос – это продолжение нас, нашего тела и нашего организма. И особенность нашего организма в том, что это единый механизм, единая система. Там, где зажато что-то одно, тянет за собой все остальное. Поэтому важно сначала научиться чувствовать свое тело.

III. Практическая часть.

Обучающиеся ложатся на коврики, закрывают глаза. В следующей части проходит упражнение на внимание – для того, чтобы перевести фокус внимания ребят на себя, свое тело, свое дыхание. Упражнение «Круги внимания».

Педагог: Сейчас я попрошу вас услышать и запомнить все звуки, которые есть в этой комнате. Нет ничего, кроме этой комнаты. Ни улицы, ни других помещений в этом здании. Только эта комната. Слушаем звуки и запоминаем их. *(Обучающиеся слушают).*

И сейчас я попрошу вас подключить второй круг внимания. Мы так же слушаем звуки в этой комнате и дополнительно звуки во всем этом здании. *(Обучающиеся слушают).*

И мы подключаем третий круг внимания – мы слушаем и звуки в этой комнате, и во всем этом здании, и все звуки, которые вы слышите с улицы. *(Обучающиеся слушают).*

И сейчас я попрошу вас отстроиться от всех этих звуков и переключиться полностью на себя. Послушайте звуки в своем теле, в своем организме. Только четвертый круг внимания. Только звуки в вашем теле. *(Обучающиеся слушают).*

И сейчас повоображаем. Перенеситесь в то место, которое находится только в вашей фантазии, но в котором вы еще ни разу не были. Услышьте звуки там. Прислушайтесь к ним и запомните их. *(Обучающиеся слушают).*

Умение слушать и слышать очень важны не только для диалога с другим человеком, но в первую очередь для понимания себя.

И мы продолжаем воображать. Сделайте глубокий вдох через нос и медленный выдох через рот. И представьте, что сейчас вы дышите не через нос, а через кончики пальцев на ногах. Вдох-выдох. И еще раз вдох-выдох.

Дышим через всю стопу. Вдох-выдох. И еще раз вдох-выдох. Через колени. Вдох-выдох. И еще раз вдох-выдох. Через бедра. Вдох-выдох. И еще раз вдох-выдох. Через живот. Вдох-выдох. И еще раз вдох-выдох. Через поясницу. Вдох-выдох. И еще раз вдох-выдох. Через седьмой шейный позвонок. Вдох-выдох. И еще раз вдох-выдох. Через грудную клетку. Вдох-выдох. И еще раз вдох-выдох. Через глаза. Вдох-выдох. И еще раз вдох-выдох. Через затылок. Вдох-выдох. И еще раз вдох-выдох. И быстро-быстро начинаем хлопать, сами себе аплодировать. Открываем глаза и продолжаем хлопать. После этого пробуждения делаем озвученный зевок. Зевок – это насыщение организма кислородом. Озвученный зевок настраивает нас на верное и легкое звучание.

(После упражнения ребята дают обратную связь и проговаривают, в каких местах почувствовали зажатость. И удалось ли их расслабить через дыхание).

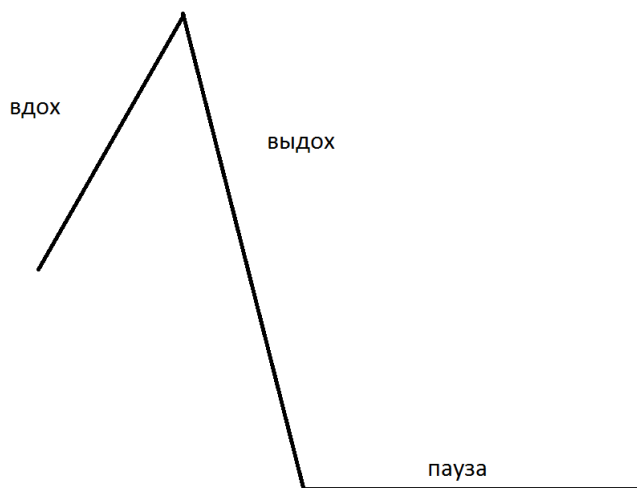
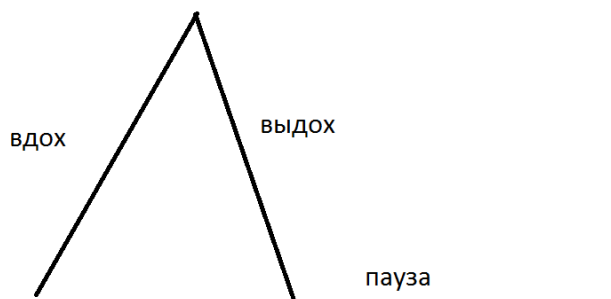
Сейчас мы познакомились с тем, как работает дыхание для расслабления. Наше дыхание делится на два вида. Как думаете, какие.

(Обучающиеся предлагают свои варианты).

Различается ли наше дыхание, когда мы говорим и когда молчим?

Дыхание подобно треугольнику. Вдох – выдох – пауза. Отличие дыхания, когда мы говорим, только в том, что выдох удлиняется. Такое дыхание называется либо речевым, либо фонационным, от слова фон – звук. Как же называется дыхание, которое не подкрепляется подачей звука?

(Ребята предлагают свои варианты, педагог дает им подсказки).



Итак, основная функция дыхания – это газообмен. Вдыхаем кислород, выдыхаем углекислый газ. Поэтому этот тип дыхания так и называется: газообменное дыхание. Еще его называют физиологическим или бытовым.

Эксперимент.

И сейчас я предлагаю вам понаблюдать, как сильно различается дыхание на практике. Разбейтесь на пары. Первый номер будет сейчас дышать для эксперимента, второй номер засекает количество вдохов и выдохов за минуту у номера 1.

(Обучающиеся достают телефоны с секундомерами или часы с секундной стрелкой).

Первая часть эксперимента: участники под номером 1 дышат как обычно. Участники под номером два считают количество вдохов и выдохов. И в конце озвучивают количество.

Далее участникам под номером 1 раздаются листы с напечатанным текстом из русской и зарубежной классики. Они вслух зачитывают текст. Участники под номером 2 следят за количеством вдохов и выдохов. И так же озвучивают количество. Сравнивают с первыми результатами.

После этого участники меняются номерами и повторяют эксперимент.

Познакомившись со своим дыханием, предложите варианты, для чего так важно развивать свое дыхание? Что это дает?

Итак, громкость звучания. Силу голоса. Полетность звука. И, конечно, распределение. Это о том, где ставить интонационно точку, а где, не останавливаясь, продолжить фразу до логического его завершения. Помним пример с «Казнить нельзя помиловать»? Если мы поставим запятую не в том месте, то очень сильно поменяем смысл этой фразы. Так же и с дыханием. Если мы сделаем добор дыхания не в том месте, то так же, можем донести вовсе не тот смысл, какой планировали: «Казнить. *(пауза. Добор дыхания)* Нельзя помиловать». Или «Казнить нельзя. *(пауза. Добор дыхания)* Помиловать».

И после этого нам важно с вами понять, насколько у вас сейчас хватает дыхания. Вспоминаем скороговорку про Егоров. Работаем в среднем темпе. Три раза подряд. Запоминаем самое большое количество Егоров, которых удалось сосчитать. Работаем без пауз и без добора дыхания:

Как на горке, на пригорке жили 33 Егорки. Раз Егорка, два Егорка, три Егорка, четыре Егорка, пять Егорка, шесть Егорка, семь Егорка, восемь Егорка, девять Егорка, десять Егорка, одиннадцать Егорка, двенадцать Егорка, тринадцать Егорка, четырнадцать Егорка, пятнадцать Егорка, шестнадцать Егорка, семнадцать Егорка, восемнадцать Егорка, девятнадцать Егорка, двадцать Егорка, двадцать один Егорка, двадцать два Егорка, двадцать три Егорка, двадцать четыре Егорка, двадцать пять Егорка, двадцать шесть Егорка, двадцать семь Егорка, двадцать восемь Егорка, двадцать девять Егорка, тридцать Егорка, тридцать один Егорка, тридцать два Егорка, тридцать три Егорка.

(Ребята проговаривают скороговорку ровно настолько, насколько у них хватает воздуха одного выдоха. И так три раза).

После завершения упражнения записываем в заметки в телефоне следующим образом: дата, самое большое количество Егоров, которых удалось сосчитать.

И обязательно аплодируем себе! Сегодня у вас получилось столько! И это уже результат! Плюс ко всему – вы видите, куда можно расти!

(Ребята аплодируют).

IV. Итоговая часть.

Рефлексия деятельности:

- Что было сложно выполнить?
- Что понравилось?
- Что запомнилось больше всего?
- За что могут похвалить себя.

В конце занятия обучающиеся и педагог прощаются друг с другом и благодарят за встречу аплодисментами.

Занятие 2.

Тема: Разогревающий тренинг. Виды дыхания. Дыхательный тренинг на контроль выдоха.

Год обучения: первый.

Возраст детей: 14-15 лет.

Цель занятия: формирование навыка контроля дыхания.

Задачи:

Образовательная: познакомить обучающихся с верным процессом дыхания, контролем вдоха и выдоха.

Личностная: развитие физического аппарата обучающихся.

Метапредметная: формирование эмоционально-волевых качеств.

Вид занятия: учебно-практическое занятие.

Оборудование:

- коврики;
- часы с секундной стрелкой или телефон с секундомером;
- телефон с выходом в интернет и функцией «заметки».

Применяемые технологии: здоровьесберегающие, информационно-коммуникационные, развивающего обучения.

Ход занятия:

I. Организационный этап.

Ребята становятся в шахматном порядке – те, кто пониже, становятся вперед, те, кто повыше, уходят назад. Педагог здоровается с обучающимися, получая от них ответ.

II. Подготовительный этап.

Прежде чем перейти к основной части работы над дыханием, очень важно снять лишнее телесное напряжение и подготовить тело к работе. На этом этапе выполняется упражнение «Костюм водолаза».

Представляем, что на нас черный, старый, резиновый, меньше на размер костюм водолаза. Открыто только лицо. И со лба к затылку, от носа к ушам, с подбородка к передней стенке шеи стягиваем наш костюм. С напряжением, с сопротивлением. Сбросили с верхней части. И теперь переходим к плечам. Снимаем с одной части, с локтя, с запястья и освободили одну руку. И почувствовали, как она вытянулась, стала длиннее по сравнению со второй рукой. И теперь освобождаем другую руку. Так же, подключая все силы, чтобы ее освободить от этого костюма. Плечо, затем локоть, запястье. И теперь проверили эту руку. Почувствуйте, как и она вытянулась. И теперь снимаем с грудной клетки, со спины, с лопаток, с солнечного сплетения, с живота, с бедер, с колена одной ноги, икры, голеностоп, пятка, стряхнули ногу и перешли ко второй. И в том же порядке снимаем его со второй ноги. Сняли. Стряхнули все тело.

III. Практическая часть.

Управление дыханием начинается с самого простого – верного процесса дыхания. Делаем вдох и выдох. Положите одну руку на живот и проследите за тем, что происходит с животом во время вдоха и выдоха.

(Ребята выполняют и дают обратную связь).

При верном процессе дыхания живот во время вдоха округляется, наполняясь воздухом, во время выдоха возвращается на место. Еще раз делаем вдох и выдох. Для того, чтобы лучше понять, как происходит процесс дыхания, возьмите телефоны и вбейте в поисковике слово «диафрагма», посмотрите картинки, которые вам предлагаются в ответах.

(Ребята выполняют).

Почему считается, что верное дыхание – это диафрагмально-реберное дыхание? Посмотрите еще раз на картинки. Диафрагма – куполообразная поперечная мышца, которая отделяет грудную полость от брюшной. Она находится сразу за ребрами и под легкими. И когда легкие наполнены полностью, а не только сверху, они опускают эту мышцу, она выпрямляется, а ребра в этот момент раздвигаются в стороны. Именно такой процесс дыхания считается верным. Часто мы дышим только верхней частью, при этом у нас поднимаются плечи. Но диафрагма как стояла на месте, так и не изменила свое положение. Такого вдоха надолго не хватает. И в итоге мы очень часто делаем добор воздуха, дыхание учащается, а голос при этом завывает.

Присаживаемся на коврики в султанчиков, выпрямляем спину и продолжаем работать над дыханием. Дышим на увеличение. Первые четыре раза: вдох – два счета, выдох – четыре счета. Выдыхаем со звуком «ф», губы при этом собраны в трубочку. Следим за тем, чтобы звук был ровным, красивым. Положили одну руку на живот. Делаем шумный сброс воздуха. И начинаем. Вдох: раз, два. Выдох: раз, два, три, четыре. И так четыре раза подряд. Пауза. И сейчас у нас вдох – четыре счета, выдох – восемь. Следим за тем, чтобы хватило воздуха. Вдох: раз, два, три, четыре. Выдох: раз, два, три, четыре, пять, шесть, семь, восемь. И так четыре раза. И переходим к крайней четверке. Здесь вдох – восемь счетов, выдох – шестнадцать. Начинаем. Вдох: раз, два, три, четыре, пять, шесть, семь, восемь. Выдох: раз, два, три, четыре, пять, шесть, семь, восемь, девять, десять, одиннадцать, двенадцать, тринадцать, четырнадцать, пятнадцать, шестнадцать. И так дышим еще три раза.

Делаем небольшой перерыв и в это время даем обратную связь.

- Как самочувствие?

- Кружится ли голова?

- Удалось ли равномерно распределить дыхание? Или его не хватало?

Или, наоборот, выталкивался воздух на последнем счете?

(Ребята дают обратную связь).

Разбиваемся по парам. Задача сейчас рассказывать все, что вы помните – можете вспомнить стихотворения или длинные скороговорки и рассказать их в трех темпах: в первой скорости, в третьей скорости и в пятой скорости из пяти. Рассказываем одну минуту. Партнер при этом на часах или в телефоне засекает время – чтобы вышло ровно шестьдесят секунд и так же считает количество вдохов. Далее меняетесь с партнером. Ваша задача – распознать в каком темпе вы тратите меньше воздуха.

(Ребята проводят упражнение и дают обратную связь).

И сейчас усложняем задачу! Выбираем самый сложный для вас из предложенных темпов. И в этом темпе проговариваем скороговорку про

Егоров ровно столько, насколько у вас хватит одного вдоха и одного выдоха. Запоминаем количество.

(Ребята проводят упражнение и дают обратную связь).

И сейчас еще раз выполняем это задание, только при этом увеличиваем на два счета количество Егоров. Если до этого хватало дыхания до 14 Егоров, то сейчас считаем до 16. Если хватало до 16, то увеличиваем до 18 и так далее.

(Ребята проводят упражнение и дают обратную связь).

И для большей результативности, возьмите свои телефоны, загляните в заметки – сколько у вас получилось сосчитать Егоров в прошлый раз, и так же, сейчас проговариваете еще три раза эту скороговорку, увеличив счет на два или более Егоров. Сейчас уже работаем все в быстром темпе.

(Ребята проводят упражнение, дают обратную связь и записывают в заметки дату и новую цифру – сколько Егоров удалось сосчитать в этот раз на одном дыхании). После упражнения обязательно аплодисменты себе и другим в качестве поддержки результата.

IV. Итоговая часть.

Рефлексия деятельности:

- Что было сложно выполнить?
- Что запомнилось больше всего?
- За что могут похвалить себя?
- За что могу похвалить своего партнера.

В конце занятия обучающиеся и педагог прощаются друг с другом и благодарят за встречу аплодисментами.

Занятие 3.

Тема: Разогревающий тренинг. Виды дыхания. Дыхательный тренинг на контроль выдоха.

Год обучения: первый.

Возраст детей: 14-15 лет.

Цель занятия: формирование навыка контроля дыхания при напряжении.

Задачи:

Образовательная: познакомить обучающихся с верным процессом дыхания, контролем вдоха и выдоха при напряженном теле и сбившемся дыхании.

Личностная: развитие коммуникативных и организаторских способностей обучающихся.

Метапредметная: создание полноценного творческого коллектива.

Вид занятия: учебно-практическое занятие.

Оборудование:

- листы-опросники;
- коврики;
- телефон с выходом в интернет и функцией «заметки».

Применяемые технологии: здоровьесберегающие, информационно-коммуникационные, группового обучения.

Ход занятия:

I. Организационный этап.

Ребята становятся в шахматном порядке – те, кто пониже, становятся вперед, те, кто повыше, уходят назад. Педагог здоровается с обучающимися, получая от них ответ.

II. Подготовительный этап.

Прежде, чем перейти к основной части занятия, мы вспомним и зафиксируем уже полученную информацию. В листах-опросниках есть три вопроса: какие виды дыхания вы знаете, чем они отличаются, каким считается верное дыхание? Заполняем листы индивидуально.

(Обучающиеся подписывают и заполняют листы, сдают). После этого обязательно отвечаем на эти вопросы вместе и вслух.

III. Практическая часть.

Начнем со снятия напряжения в самой блокируемой части тела во время разговора – шейно-воротниковой зоны. Встаем ровно. Подровняли плечи. Опора на две ноги. Хорошо, уверенно чувствую под собой пол. Поднимаем попеременно плечи к ушам. И держим их с напряжением три счета, затем резко сбрасываем. Важно не просто опустить потом плечо, а именно сбросить. Особенность этого упражнения в том, что мы сначала перенапрягаем тело, а потом резко его расслабляем. Благодаря такой работе снимается напряжение и зажатость. Готовы? Начинаем. Правое плечо. Раз, два, три. Сбросили. Левое плечо. Раз, два, три. Сбросили. Правое плечо. Раз, два, три. Сбросили. Левое плечо. Раз, два, три. Сбросили. В плечах сейчас должно появиться тепло. Может даже у кого-то начнет печь. Это хорошо. Правое плечо. Раз, два, три. Сбросили. Левое плечо. Раз, два, три. Сбросили.

И переходим к другому упражнению. Здесь мы уже учимся дышать и контролировать свое дыхание во время напряжения тела. Первая часть – простая. Ноги на ширине плеч. Носки на 20% повернуты друг на друга. Под ягодицы мы ставим ладони – в качестве опоры и делаем небольшой прогиб назад верхней части спины. Голова при этом смотрит вперед. Кладем подбородок на грудную клетку. В таком положении мы стоим ровно минуту. *(Педагог засекает время)*. Ваша задача сейчас – сосчитать количество вдохов и выдохов за эту минуту.

(Ребята проводят упражнение и дают обратную связь).

Усложняем задачу. Упражнение выполняем так же одну минуту. Ваша задача сейчас попробовать расслабить тело и лицо, что очень важно! Распределить напряжение – сместить его с поясницы, шеи и лица, задействуя все мышцы, а не определенные части. И в этом положении, в расслабленном состоянии так же считаем количество вдохов и выдохов.

(Ребята проводят упражнение и дают обратную связь, сравнивают количество вдохов и выдохов после первого раза и после второго).

И для закрепления результата мы выполняем еще раз это упражнение. Сейчас уже не следим за количеством вдохов и выдохов. А просто стоим одну минуту расслабленно, распределяем напряжение по всему телу.

После этого идет повторение упражнения на увеличение дыхания (занятие 2).

Далее ребята разбиваются на 3 группы по 4 человека и готовят этюды на тему: «Верный процесс дыхания. Виды дыхания». На подготовку к этюдам дается 5 минут. После просмотра этюдов ребята из двух других групп дают обратную связь по тому, что нового и важного для работы над дыханием они увидели, благодаря этюдам. Для подготовки к этюдам ребятам предлагается воспользоваться телефонами с выходом в интернет, так же возможно использование музыкального сопровождения через телефон.

(Обучающиеся показывают этюды, дают и получают обратную связь от своих одногруппников и педагога).

После все ребята возвращаются на площадку и идут в пятой скорости из пяти. По хлопку они делают прыжок вверх. Два хлопка – остановиться. Три хлопка – присесть. Упражнение проводится три минуты для учащения дыхания. И после мы вспоминаем скороговорку про Егоров. Задача – во время произнесения этой скороговорки замедлить, восстановить дыхание. Посчитать на одном дыхании Егоров столько, сколько получится, следя за тем, чтобы голос звучал ровно, красиво, спокойно. После этой части ребята достают телефон с заметками, находят крайнюю запись с количеством посчитанных в прошлый раз Егоров, проговаривают еще три раза эту скороговорку, увеличивая на два счета. И так же фиксируют в заметках новую запись с датой и максимальным количеством посчитанных Егоров в этот раз. Завершают это упражнение аплодисментами сначала каждый сам себе, затем каждый всей группе.

IV. Итоговая часть.

Рефлексия деятельности:

- Что сегодня получилось лучше всего?
- За что могут похвалить себя?
- За что могу похвалить любого другого человека на этом занятии?
- С чем, в каком состоянии, настроении ухожу.

В конце занятия обучающиеся и педагог прощаются друг с другом и благодарят за встречу аплодисментами.

Заключение

За последние годы усилиями работников театра и театральной педагогики преодолены многие трудности в воспитании сценической речи. То новое в системе и в методах работы, что развивает классическую педагогику в области сценической речи, должно стать достоянием современного театра и способствовать укреплению и развитию профессиональной культуры актера.

Наиболее важным представляется нам следующее обстоятельство. Педагоги по сценической речи в театральной школе и консультанты по речи в театре должны глубоко понимать сущность процесса обучения мастерству, сущность режиссерской работы в спектакле. В то же время и режиссеры должны хорошо знать современную методику воспитания сценической речи, важнейшей области, которая непосредственно смыкается с вопросами профессионального мастерства актера.

Театр сегодня заинтересован в самом пристальном внимании к вопросам мастерства и техники владения словом еще и потому, что призван

активно участвовать в развитии речевой культуры общества. В этой почетной и ответственной работе должен быть использован весь огромный запас знаний, накопленный современным театром и театральной педагогикой.

Список литературы для педагога

1. Белощенко С.Н. Работа над голосом и речью. – СПб., 2011.
2. Васильева Ю.А. Сценическая речь. Вариации для тренинга. – СПб., 2005.
3. Итина О.М. Искусство звучащего слова. – М., 1979.
4. Козлянинова И. П., Промтова И. Ю. Сценическая речь. – М., 2006.
5. Сарабьян Э. Научитесь говорить так, чтобы вас слышали. 245 простых упражнений по системе Станиславского / Эльвира Сарабьян – Москва: АСТ, 2014.
6. Шестакова Е. Говори красиво и уверенно. Постановка голоса и речи. – СПб.: Питер, 2013.
7. Штудинер М.А. Словарь трудностей русского языка для работников СМИ. – М, 2016.

Список литературы и интернет-ресурсов для детей и родителей

1. Петрова А. Н. Сценическая речь. - М.: 2012.
2. Пожарская А. Эту речь невозможно забыть. Секреты ораторского мастерства. – СПб.: Питер, 2013.
3. Черная Е.И. Основы сценической речи. – Спб., 2012.
4. Штудинер М.А. Словарь трудностей русского языка для работников СМИ. – М, 2016.
5. http://vk.com/gelios_theatre