Муниципальное бюджетное учреждение

дополнительного образования города Новосибирска

«Дом детского творчества «Кировский»

«Здоровье и театр не разделимы»

Методические рекомендации

для подготовки начинающего актёра

на основе здоровьесбережения

Автор – составитель:

Бордюг Альбина Владимировна

педагог дополнительного образования

Новосибирск, 2023

Составитель: Бордюг Альбина Владимировна, педагог дополнительного образования муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования города Новосибирска «Дом детского творчества «Кировский».

Бордюг А.В. «Здоровье и театр не разделимы» (Методические рекомендации по подготовке начинающего актёра на основе здоровьесбережения). – Новосибирск, 2023. – 20 с.

В данных методических рекомендациях представлены здоровьесберегающие технологии, упражнения, игры на развитие внимания, воображения, сценического движения, сценической речи, актёрского мастерства обучающихся в рамках театрализованной деятельности.

Материал данных методических рекомендаций может быть использован педагогами дополнительного образования, руководителями детского театра, учителями и родителями для занятий с детьми театральным творчеством.

**Содержание**

|  |  |
| --- | --- |
| **Введение** | **4** |
| Здоровьесбережение в современной педагогике | 4 |
| **Артикуляционная гимнастика**  Статистические упражнения  Динамические упражнения | **8**  9  9 |
| Упражнение для речевого аппарата «Звукоряд»  Дикционное упражнение | 10  10 |
| **Оздоровительные упражнения** | **11** |
| Оздоровительный массаж  Игровой массаж  Пальчиковые игры  Речевые игры  **Актерские разминки**  Усвоение новых знаний и способов действий  Физминутка  Продолжение работы по теме  Мини-спектакль  Эмоциональное состояние  **Литература** | 12  12  13  13  14  16  17  18  18  19  **20** |

**Введение**

Технологии здоровьесбережения основываются на комфортных условиях обучения, таких как доброжелательная атмосфера со стороны педагога и коллектива, отсутствие стрессовых ситуаций, адекватность требований к ребенку на занятиях, соответствие учебной нагрузки возрасту ребенка, рациональная организация учебного процесса в соответствии с возрастными, половыми, культурными, индивидуальными, психологическими особенностями ребенка, достаточная двигательная активность. Занятия театральным искусством способствуют сохранению и укреплению здоровья.

В современной педагогике театр все чаще привлекается для решения адаптационных и коммуникативных задач. Театрально - педагогическая программа работы с детьми строится на принципе театральной игры, театральной импровизации. Детский театральный коллектив рассматривается как развивающая среда, как средство образования, воспитания и психологической коррекции личности ребенка. Средствами художественного творчества на занятиях театральной деятельностью решаются задачи повышения общей культуры детей, происходит знакомство с литературой и драматургией, музыкой и изобразительным искусством.

К сожалению, современный человек совсем не свободен. Уже к 17 годам он представляет собой целый комплекс мышечных зажимов, которые являются лишь проекцией зажимов внутренних: психологических и интеллектуальных. Это – итог необходимости «соответствия миру», социальному устройству в частности. Как это ни парадоксально, но такие зажимы заметны уже у детей в возрасте 5 лет, ибо они уже вынуждены соответствовать требованиям, предъявляемым к ним взрослыми. И сам ребенок в его чистоте и первозданности как бы отсутствует. Актерский тренинг построен по принципу: от невозможного, нереального – к себе реальному. Задача помочь ребенку вернуться к себе естественному, подлинному, свободному.

Без активного движения жизнь ребенка практически невообразима. Здоровый ребенок всегда прыгает, бегает, кувыркается. Ему трудно долго сидеть на одном месте. И даже свои эмоции, чувства и переживания он выражает, прежде всего, через движение, а не через слово. Сценическое движение на уроках театра включает: основы акробатики, работу с равновесием, работу с предметом, выполнение трюков, Сценический бой, фехтование. Но, прежде всего – это развитие психофизического аппарата. Курс сценического движения направлен на гармоническое развитие ребенка. Хотя в его рамках акцент делается в основном на физическом развитии тела, но это развитие тесно связано с формированием личности в целом. Ни для кого не секрет, что в период взросления человек относится к своему телу с пристальным и придирчивым вниманием. Тело может причинить ему множество неприятностей или стать источником радости. Оно может превратиться во врага или в самого надежного партнера. И в зависимости от того, сумеет ли юный человек «подружиться» со своим телом, во многом зависит его самооценка и успешность в самых различных видах деятельности. Занятия по сценическому движению, так же, как и занятия по пластике и танца, помогают овладеть своим телом, дают выход энергии.

На занятиях театральной деятельностью широко применяются пластические упражнения. Говоря о пластике, мы не должны упустить два аспекта:

1. Пластика как элемент оздоровления.

2. Пластика как подспорье в постижении актерского мастерства и как самоцельное театральное искусство. Что такое пластика? Как может она помочь в поддержании здоровья ребенка? Растущий человек еще только познает свое тело, привыкает к нему – в первую очередь через игру, используя на занятиях комплекс игровых упражнений. Уровень сложности игр меняется в зависимости от возраста ребенка. Отталкиваться необходимо, прежде всего, от возможностей детей.

В занятиях пластикой выделяется три этапа: первый – это работа со всей группой одновременно, но при этом каждый ребенок должен быть сам по себе; второй – по парам; третий – все вместе работают взаимосвязано. Занятия ритмопластикой предполагают решение следующих задач:

- Развитие двигательных способностей детей (ловкость, подвижность, гибкость, выносливость).

- Развитие пластической выразительности (ритмичности, музыкальности, быстроты реакции, координации движений).

- Развитие воображения (способность к пластической импровизации).

Необходимым условием решения этих задач является умение владеть своим телом, так называемая мышечная свобода. У детей отсутствие этих умений проявляется в двух видах: как перенапряжение («зажим») всех или отдельных групп мышц или как излишняя разболтанность, развязность. Поэтому наряду с упражнениями и играми, направленными на развитие двигательных навыков, необходимы специальные упражнения в переменном напряжении и расслаблении различных групп мышц, вплоть до полного расслабления всего тела, лежа на полу.

Упражнения и игры по культуре речи на уроках театра должны помочь детям сформировать правильное четкое произношение (дыхание, артикуляцию, дикцию, орфоэпию), научить точно и выразительно передавать мысли автора (интонацию, логическое ударение, диапазон, силу голоса, темп речи), а также развить воображение, умение представить то, о чем говорится, расширить словарный запас, сделать речь ярче и образнее. Для многих детей характерны общая зажатость мышц, в том числе и речевого аппарата, невыразительность и монотонность речи, отсутствие смысловых пауз и логического ударения, проглатывание начала и конца слов. Работая над раскрепощением ребенка, невозможно обойтись без специальных игр и упражнений, развивающих дыхание, освобождающих мышцы речевого аппарата, формирующих четкую дикцию и подвижность голоса.

В ходе проведенных практических занятий участники коллектива получают полную творческую самореализацию и пробуют свои силы в разно-жанровых этюдах, спектаклях, концертных программах. Благодаря игровым двигательным упражнениям учащиеся получают возможность расслабиться психически и физически после длительного сидения и интенсивной учебной деятельности. Совместная двигательная театрально-игровая деятельность сближает учащихся, раскрепощает их, помогает преодолеть комплексы в их непосредственной учебной деятельности и физическом состоянии, почувствовать радость пребывания в школе, классе.

В настоящее время основным принципом деятельности учителя по урокам театра и педагога дополнительного образования является расширение возможностей ребёнка, работа в «зоне его ближайшего развития» (Л.С. Выготский), а не тактика доступности. В основу реализации программы театрально – игровой деятельности положен индивидуальный подход, уважение к личности ребёнка, вера в его способности и возможности. Образовательная программа акцентирует внимание на самостоятельность и уверенность в своих силах, на активное участие ребёнка, который является не просто пассивным исполнителем указаний педагога, а соучастником педагогического процесса. Театрально - игровая деятельность решает задачи комплексного развития детских способностей через игру, развития и совершенствования основных психических процессов ребенка (ощущения, восприятия, мышления, внимания, памяти, воли, эмоций) и производных от них свойств: наблюдательности, фантазии, смелости публичного выступления.

Программа театральной педагогики практикует элементы эстетики, риторики, пластики и литературы, а так же воспитательный и нравственный аспект в работе с обучающимися. Педагог на уроках должен ориентироваться на всестороннее развитие личности школьника, его неповторимой индивидуальности, ориентироваться на всестороннее развитие личности школьника, его неповторимой индивидуальности, снятие психологических и физических зажимов, воспитательную, образовательную работу с детьми и развитие интереса к театральному творчеству. Индивидуальный подход к ребёнку, подбор сюжетных упражнений, что способствует интерес учащихся к их выполнению, формирует наблюдательность учащихся, их интерес к окружающей жизни. Упражнения и театральные этюды, выполняемые на уроках, будут способствовать не только сохранению физического здоровья учащихся, но и сохранению их психического здоровья. Дети будут больше общаться друг с другом, будут учиться помогать и поддерживать друг друга, что повлияет на изменение их коммуникативной культуры.

**Артикуляционная гимнастика**

Основная цель артикуляционной гимнастики – это выработка качественных, полноценных движений органов артикуляции, подготовка к правильному произнесению фонем. Упражнения способствуют тренировке мышц речевого аппарата, ориентированию в пространстве, учат имитации движений животных. В результате этой работы повышаются показатели уровня развития речи детей, певческих навыков, улучшаются музыкальная память, внимание.

Для того, чтобы правильно и красиво говорить, необходимо проводить артикуляционную гимнастику.  
Артикуляционная гимнастика - упражнения для тренировки органов артикуляции, необходимая для правильного звукопроизношения.  
И начнём мы разминать наши губы.

**«Лягушка и слоник»**

Широко улыбнёмся, показав сомкнутые зубы, улыбаемся широко, как лягушки, а теперь губки вытягиваем трубочкой вперёд, тянем сильнее, как хоботок у слоника. Мы сейчас будем по очереди превращаться то в лягушку, то в слоника. На счёт «раз» широко улыбаемся, на счёт «два», тянем хоботок.  
А теперь разомнём язычок.

**«Лошадка»**

Приоткроем рот, улыбнёмся, показав зубы. И поцокаем язычком, как будто лошадка скачет и цокает копытцами медленно-быстрее-быстро-медленно с короткими паузами для отдыха. Смотрите за своим язычком и старайтесь не двигать нижней челюстью.  
Напоминаю, что мы стараемся дышать диафрагмой, а не грудью.

**Статистические упражнения**

**«Лопаточка»**

Высунуть широкий язык, расслабить и положить на него нижнюю губу. Следить, чтобы язык не дрожал. Удерживать язык в таком положении 10 сек., выполнять 6-8 раз

«Трубочка». Высунуть широкий язык. Боковые края языка загнуть вверх. Подуть в получившуюся трубочку. Выполнять упражнение 6-8 раз.

**Динамические упражнения**

**«Вкусное варенье»**

Высунуть широкий язык, облизать верхнюю губу и убрать язык в глубь рта. Выполнять упражнение 6-8 раз.

**«Орешек»**

Рот закрыт, кончик языка с напряжением поочередно упирается в щеки, на щеках образуются твердые шарики - "орешки"

**Упражнение для речевого аппарата «Звукоряд»**

Произнесите поочередно гласные звуки, стараясь максимально удлинить каждый звук на одном выдохе: и- э- а- о- у –ы –и. Старайтесь чтобы звуки произносились на одном дыхании, постепенно усложняя упражнение количеством произнесенных звуков на одном дыхании.

**Дикционное упражнение**

Упражнение на силу голоса на основе скороговорки.

Скороговорку следует сначала произносить медленно, артикулируя каждый звук, а потом постепенно переходить к скороговорке.

Скороговорка

Женя с Жанной подружилась.

Дружба с Жанной не сложилась.

Чтобы жить с друзьями дружно,

Обижать друзей не нужно.

**"Машина"**

(обучение постепенному выдоху воздуха)

Дети становятся на одной линии, делают вдох ("наливают бензин") и начинают движение вперед, при этом делая губами "бр-р-р". Дети, как обычно, копируют работу мотора. Победитель тот, кто дальше всех "уехал" на одном дыхании.

**"Цветок"**

(упражнение направленно на достижение дыхательной релаксации за счет физиологического рефлекса, в результате которого при вдохе носом происходит расслабление гладкой мускулатуры бронхов).Руки опущены. Глаза закрыты. Делается медленный вдох, будто вдыхается аромат цветка. Это упражнение рекомендуется выполнять рано утром, повернувшись к солнцу.

**"Собачка"**

Язык высунуть изо рта. Делать быстрые дыхательные движения, добиваясь охлаждения зева (как это делает собачка).

Упражнения на развитие дыхания играют важную роль в оздоровлении.

Основными задачами дыхательных упражнений на занятиях являются:

Укрепление физиологического дыхания детей (без речи).

Тренировка силы вдоха и выдоха.

Развитие продолжительности выдоха.

**"Жаба Квака"**

(комплекс упражнений для мышц мягкого нёба и глотки)

Жаба Квака с солнцем встала, (потягиваются, руки в стороны)

Сладко-сладко позевала. (дети зевают)

Травку сочную сжевала (имитируют жевательные движения, глотают)

Да водички поглотала.

На кувшинку села,

Песенку запела:

"Ква-а-а-а! (произносят звуки отрывисто и громко)

Квэ-э-э-!

Ква-а-а-а!

Жизнь у Кваки хороша!

**Оздоровительные упражнения.**

          Проводятся для укрепления хрупких голосовых связок детей, профилактики заболеваний верхних дыхательных путей. Разработки В.Емельянова, М.Картушиной способствуют развитию носового, диафрагмального дыхания, стимулированию гортанно-глоточного аппарата и деятельности головного мозга. В работе используются оздоровительные упражнения для горла, интонационные и голосовые сигналы доречевой коммуникации, игры со звуком.

**"Динозаврик"**

Четыре динозаврика, ура, ура, ура!

Мы любим петь и танцевать, тарам-па-ра-ра-ра!

Смешные мы, хорошие, мы любим пошалить!

И мы все время заняты, нам некогда грустить!

Дети голосом "рисуют" динозаврика, используя последовательность: "У-о-а-ы-и-скрип!"

**Оздоровительный массаж**

  Выполнение массажных манипуляций расширяет капилляры кожи, улучшая циркуляцию крови и лимфы, активно влияет на обменные процессы организма, тонизирует центральную нервную систему. Использование игрового массажа повышает защитные свойства верхних дыхательных путей и всего организма, нормализует вегетососудистый тонус, деятельность вестибулярного аппарата и эндокринных желез. Частота заболеваний верхних дыхательных путей снижается.

**Игровой массаж**

1-я точка: "В гости к бровкам мы пришли, пальчиками их нашли"

2-я точка: "Пальчиком нашли мосток, по нему мы скок-поскок"

3-я точка: "Опустились чуть-чуть ниже и на пальчики подышим"

4-я точка: "Вот мы к шейке прикоснулись и по шире улыбнулись"

5-я точка: "Надо ушки растереть, чтобы больше не болеть"

6-я точка: "Руки надо растереть, чтобы больше не болеть"

7-я точка: "И про спинку не забыть, чтобы стройными нам быть"

Заканчивая массаж, дети говорят: Хотим мы быть веселыми, красивыми, здоровыми". Эти слова - своеобразная установка для них на весь день.

**Пальчиковые игры**

Важное место на музыкальных занятиях занимают пальчиковые игры и сказки, которые исполняются как песенки или произносятся под музыку. Игры развивают речь ребенка, двигательные качества, повышают координационные способности пальцев рук (подготовка к рисованию, письму), соединяют пальцевую пластику с выразительным мелодическим и речевым интонированием, формируют образно-ассоциативное мышление на основе устного русского народного творчества.

**"Кошка"**

Посмотрели мы в окошко (пальцами обеих рук делают "окошко")

По дорожке ходит кошка ("бегают" указательным и средним пальцами правой руки по левой руке)

С такими усами! (показывают "длинные усы")

С такими глазами! (показывают "большие глаза")

Кошка песенку поет, (хлопки в ладоши)

Нас гулять скорей зовёт! ("зовут" правой рукой)

**Речевые игры**

          Речевые игры позволяют детям укрепить голосовой аппарат и овладеть всеми выразительными средствами музыки. Речевое музицирование необходимо, так как музыкальных слух развивается в тесной связи со слухом речевым. В речевых играх Т. Боровик и Т. Тютюнниковой текст дети поют или ритмично декламируют хором, соло или дуэтом. Основой служит детский фольклор. К звучанию мы добавляем музыкальные инструменты, звучащие жесты, движение. Пластика вносит в речевое музицирование пантомимические и театральные возможности. Использование речевых игр на музыкальных занятиях, занятиях театрального кружка эффективно влияет на развитие эмоциональной выразительности речи детей, двигательной активности.

**Актерские разминки**

Цель **деятельности**: создать условия для раскрытия и развития творческого потенциала каждого ребенка; умения передавать эмоциональное состояние героев мимикой, жестами, телодвижениями; через игровые упражнения помочь детям избавиться от излишних психологических зажимов и комплексов; помочь овладеть навыками коллективного взаимодействия и общения.

**«Здравствуйте».**

Сегодня у нас на занятии много гостей, и нам нужно со всеми поздороваться, но мы же с вами настоящие актеры, поэтому будем здороваться, определенным способом. Каждый выберет себе интонацию, с которой будет здороваться, поиграем с интонаций.

2. Для начала, я хочу посмотреть ваше настроение, с каким вы пришли на занятие. У кого хорошее настроение - похлопайте в ладоши, у кого грустное - потопайте ногами. Я надеюсь, к концу занятия ваше настроение только улучшиться, мы с вами научимся чему-то новому и с пользой проведем время.

1. скрипучий;

2. резкий;

3. гнусавый (зажимаем нос);

4. дрожащий;

5.писклявый;

6. плаксивый;

7. с одышкой;

8. робкий;

9. устрашающий;

10. шёпотом;

11. саркастический;

12. ябеда;

13. мелодичный;

14. уверенный;

15.властный;

Начнём наше занятие с речевой разминки.

Жужжала муха около уха. ж-ж-ж

Летел комар и звенел. з-з-з

Скакала лошадка. цок-цок

Рычал тигрёнок. р-р-р

Ползла змея. ш-ш-ш

**«Яблоки»** на напряжение и расслабление всех мышц тела.

Встаньте прямо, поднимите руки вверх, поднимите голову, посмотрите на свои руки. Теперь поднимитесь на носочки. Сильно потянитесь, как будто вы хотите сорвать самое вкусное яблоко, но оно очень высоко и нужно до него дотянуться. Напрягите все тело. Сильно-сильно! Продержитесь в таком положении секунд 7-10, а затем расслабьтесь. Не так-то просто сразу расслабить тело, а вот после сильного напряжения это сделать легко. И ещё повторите 3 раза.

**Усвоение новых знаний и способов действий.**

Что нужно, для того чтобы хорошо сыграть свою роль? (хорошо двигаться, говорить, думать, как герой, знать текст и т.д.) Т.е. хорошо владеть мимикой, жестами, голосом.

Творческие задания на развитие пантомимики:

1. Взять со стола карандаш так, как будто это:

• червяк

• горячая печеная картошка

• маленькая бусинка.

2. Определить по походке прохожего (балерина, солдат, старый человек, манекенщица)

3.Показать частями тела:

•как твои плечи говорят: «я горжусь».

•как твоя спина говорит: «я старый, больной человек».

•как твой рот говорит: «М-м-м, я люблю это печенье…»

•как твое ухо говорит: «Я слышу птичку».

•как твой нос говорит: «Мне что-то не нравится…»

•как твой палец говорит: «иди сюда».

**Физминутка**

Превратимся в маленьких котят

1. Однажды котенок пошел гулять и в витрине магазина увидел другого котенка, сначала он удивился

2. Брови подняты вверх, произносим звук о ооооо

3. Котенок в витрине, сделал тоже самое

4. Брови подняты, произносим звук оооооо

5. Тогда котенок рассердился

6. Брови нахмурены, произносим ааааа

7. Котенок в витрине сделал тоже самое

8. Увидев сердитого котенка, наш котенок разозлился и произнес ффффффф

9. Растопыриваем коготки и произносим ффффф

10. Но тут котенок понял, что это его отражение

11. И очень обрадовался

12. Улыбаемся во весь рот в широкой улыбке

13. Довольный котенок взглянул на себя и запел песенку мур мур

14. Потом он попрощался со своим новым приятелем мяу, мяу.

**Продолжение работы по теме**

Дети делятся на пары, каждая получает определенные ситуации, которые они должны показать с помощью **мимики и жестов без слов**. Остальные должны угадать, что они делают:

I пара «Ученика, который не сделал домашнюю работу, учитель вызвал к доске. Учитель спрашивает, а ученик не знает. Учитель ругает, требует дневник, ставит двойку. Ученик идёт на место, голову повесив.

II пара «Ребенок играл в мяч и случайно разбил окно директора. Директор выбежал и начал ругаться. Ребёнок сильно переживает, плачет навзрыд.

III пара «Волк погнался за зайцем, но не догнал и остался голодным. Волк переживает **горе,** а заяц **радуется**»

IV пара «Поход к зубному врачу»

Болит сильно зуб, но сильно боится доктора. Доктор пытается открыть ему рот и вылечить зуб, больной сопротивляется, не даётся.

V пара «Медведь случайно наступил на ежа и уколол лапу. Медведь злится, ругается на ежика, а ёжик чувствует себя виноватым, сильно переживает»

VI пара «Вы пытаетесь занести диван в комнату, а он не входит.»

**Разыграем мини-спектакль «Храбрый рыцарь»**

5 человек, которые будут изображать роли:

Луна, Собака, Конь, Иван, Марья**. (атрибуты)**

**Массовка изображает**: дуновение ветра, качание деревьев, ливень.

Итак, начинаем:

Взошла луна (ребёнок становится на стул)

Где-то залаяла собака (ребёнок изображает собаку, лает)

Подул сильный ветер (массовка дует)

Закачались деревья (массовка машет руками из стороны в сторону)

Полил сильный дождь (массовка стучит по коленям)

В глухом лесу заблудилась Марья. (ходит между массовкой) Она громко плачет. Услышав её рыдания, на лихом коне прискакал Иван. Он слез с коня, обнял Марью, посадил её на коня и увёз в своё царство».

**Эмоциональное состояние**

I пара «Ученика, который не сделал домашнюю работу, учитель вызвал к доске. Учитель спрашивает, а ученик не знает. Учитель поучает, требует дневник, ставит двойку. Ученик идёт на место, голову повесив.

II пара «Ребенок играл в мяч и случайно разбил окно директора. Директор выбежал и начал ругаться. Ребёнок сильно переживает, плачет навзрыд.

III пара «Волк погнался за зайцем, но не догнал и остался голодным. Волк переживает горе, а заяц радость».

IV пара «Поход к зубному врачу».

Болит сильно зуб, но сильно боится доктора. Доктор пытается открыть ему рот и вылечить зуб, больной сопротивляется.

V пара «Медведь случайно наступил на ежа и уколол лапу. Медведь злится, ругается на ежика, а ёжик чувствует себя виноватым, сильно переживает».

VI пара «Вы пытаетесь занести диван в комнату, а он не входит».

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Гиппиус С.В. /Актерский тренинг; Гимнастика чувств/. Санкт-Петербург. «Прайм - Еврознак». 2006г.

2. Сухин. И.Г. /Веселые скороговорки для «непослушных» звуков. Ярославль. «Академия развития». 2002г

3. Выготский Л.С. /Воображение и творчество в детском возрасте/. Москва. «Детская литература» 1991г.

4. Ковалев И.И. /Основы сценического движения/. Москва. «Советская Россия», 1983г.

5. Бочкарева Н.В. Ганелин Е.Р. / Азы актерского мастерства/. Санкт-Петербург. «РЕЧЬ». 2002г.

6. Максаков А.И. Тумакова Г.А. /Учите, играя/. Москва. «Просвещение», 1979г.

7. Кох И. /Основы сценического движения/. Ленинград «Ленинградский государственный институт театра, музыки и кинематографии»». 1970г.

8. Дереклеева Н.И. /Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья/. Москва. «ВАКО». 2007г.