



СБОРНИК

методических материалов по итогам встречи «Театральный интенсив» в рамках муниципального методического объединения

ИГРЫ НА ЗНАКОМСТВО

«Представление»

Каждый участник игры готовит собственное представление – свою устную визитную карточку. Она может быть настоящей, а возможно в каком-либо образе, например: руководитель фирмы, актер, спортсмен, учитель, кто угодно. Представляясь группе, каждый участник, помимо слов, должен еще показать какой-нибудь жест, характерный для его образа. В конце игры можно провести небольшой тест на проверку памяти – попытаться вспомнить, кто какие жесты показывал.

«Это-я»

Игроки становятся в круг. Ведущий, стоящий в центре, называет два имени (одно женское, второе мужское). Игроки, чьи имена назвали, кричат: «это – Я» и меняются местами. Задача ведущего: занять освободившееся место. Тот, кто не успел занять свободное место, становится ведущим. Если из двух названных имен есть только один человек с таким именем, он кричит «Это-Я» и остается на месте.

«Интервью со звездой»

Цель игры — поближе познакомиться с человеком, задавая ему различные вопросы. Каждому игроку можно задавать не более 4-6 вопросов. За один тур можно интервьюировать 5-7 человек, но если в вашей группе 20-25 ребят, процесс может растянуться на длительное время и стать неинтересным.

Примерные вопросы: Любишь ли ты стихи? Твое любимое изречение? Чего ты больше всего на свете боишься? Если бы тебе предложили сниматься в фильме (можно назвать жанр или конкретный фильм), кого бы ты хотел сыграть? Есть ли у тебя хобби? Что ты больше всего ценишь в людях? Какой цвет тебе больше всего нравится? Как ты думаешь, сложатся ли в нашей группе отношения между мальчишками и девчонками?

«Часики», «Циферблат»

Участникам необходимо раздать по листку бумаги, на котором каждый должен нарисовать часы. Далее ребятам дается время на назначение встреч. Напротив каждого деления часов необходимо записать имя человека, с которым будет происходить встреча. В идеале не должно быть назначено несколько встреч с одним и тем же человеком.

Когда все готовы — ведущий объявляет текущее время и тему для разговора. Например, «сейчас три часа дня и мы встречаемся, чтобы обсудить любимый вид спорта». Также можно обговорить время на обсуждение (например, 2 минуты — условно по минуте на участника). После этого ребята находят игрока, с которым у них назначена встреча на это время, и общаются на заданную тему.

Так продолжается, пока не будут названы все часы на циферблате.

1. Любимый вид спорта
2. Музыкальные предпочтения
3. Семья (родители, братья, сестры, ...)
4. Увлечения, хобби
5. Самое запоминающееся событие в жизни
6. Любимый фильм
7. Домашние животные (если сейчас нет — какое хотелось бы завести)

8. Любимая еда/любимое блюдо
9. Путешествия
10. Самый запоминающийся День рождения
11. Таланты (что у тебя хорошо получается)
12. Любимое время года
13. Любимая книга

«Линейка»

Вы чертите на длинном листе бумаги длинную линию и на этой линии вы ставите года, ставите цифры спрашиваете участников: «Какие хорошие и плохие события произошли с ними?». Дается время подумать, раздаем карандаши и подходя к линейке обвести то или иной год. После чего спрашиваем: «У кого что произошло когда ему было столько лет...»

«Барометр «ДА/НЕТ»

Берем бумажный скотч и делим пространство на 2 равные части, с одной стороны пишете ДА, с другой стороны НЕТ и задаете участникам вопросы. Это может быть сначала поверхностные вопросы, потом более углубленные. Таким образом участники берут на себя смелость отвечать, они смотрят как отвечают другие участники происходит таким образом невербальное знакомство.

«Я но я не...»

Это описание себя и рассказ о себе аудитории. Сначала о себе называем какой-то факт и говорим опровергая этот факт какой то общественной норме. Например: «Я женщина, но я не имею детей», «Я люблю животных, но у меня нет домашних животных»

«Представь, что я книга»

Мы берем листок бумаги А4 и рисуем обложку книги «Если б я была бы книгой, какой бы я была?» (может триллер, комедия, мелодрама или может комикс). Идет анализ себя (кто я?) и потом презентация этой книги. Как книга моя начинается? Сколько глав?

«Чей будет стул?»

Расставляются стулья в хаотичном порядке, чтобы между стульями был одинаковое расстояние и есть ведущий. Он ходит между стульями, а все участники сидят на стульях и считает до 5 (считает медленно, но ходит быстро). И за эти 5 счетов два участника всей группы сидящей должны поменяться местами. И во время, когда они меняются – задача ведущего занять любой стул.

РАЗМИНКА

Перед каждым занятием, особенно перед актерским, полезно проводить разминку, чтобы тело и мозг проснулись. Приведение собственного тела в готовность. Разгон крови. Разминка мышц.

1. *Медленная растяжка.* Тело расслаблено, ноги на ширине плеч. Весь комплекс выполняется без каких-либо резких движений, заставляя тело медленно и спокойно проснуться.

— наклоны головы вперед, назад, влево и вправо. При выполнении чувствовать натяжение мышц шеи, обращать на это внимание.

— круговые движения плечами, локтями, затем кистями, выполнять по часовой стрелке и против часовой. Затем устроить вращения руками в таком же рисунке, а затем противоход — одна рука движется по часовой стрелке, другая против.

— наклон корпуса вперед, назад (колени прямые), влево и вправо. При наклоне вперед следите за тем, чтобы шея была расслаблена. В каждом положении нужно найти баланс, удобство, и повисеть несколько секунд, наслаждаясь тем, как растягиваются мышцы.

— вращение коленями по часовой и против часов стрелки параллельно полу.

— движения тазом вперед-назад и влево-вправо, круговые движения параллельно полу, а также «рисование» восьмерки тазом. Упражнение выполняется в полуприсяде, словно вы сидите на резиновом шаре.

— круговые движения стопами.

2. *Растираем* ладонями сначала шею, затем руки, переходим к туловищу, ягодицам и ногам. Разогреваем до теплоты.
3. *Прохлопываем* расслабленные части тела — руки, ноги, простукиваем корпус ладонями.
4. *Встряхнуться*. Исходное положение — стоя, ноги вместе, тело расслабленное, руки болтаются. На «раз» — встаем на носочки. На «два» — опускаемся на пятки, позволяя всему организму, даже внутренним органам, встряхнуться. Повторить два-три раза.
5. *Упасть под счет*. Упражнение на чувствование своего тела и ритма. Задача — под счет распределиться таким образом, чтобы в финале оказаться на полу. Затем в обратном порядке — вернуться в исходное положение. Сначала счет ведется до десяти и обратно. С каждым счетом положение тела в пространстве должно меняться. Ритм счета также можно менять. Каждый раз счет уменьшается на единицу. Данное упражнение очень нравится детям, особенно когда нужно лечь или встать на «раз-два». Также можно совершать обманки при минимальном счете («раз-два» или «раз»), например, выкрикнуть — «вспышка слева».
6. *Двигаться в ритме музыки*. Для этого упражнения нужно набрать как можно больше композиций разного жанра и характера — классика, рок, поп, джаз, дабстеп и пр. Время звучания — не более одной минуты, далее нужно переключать на другую композицию. Задача — полностью расслабиться и, независимо от танцевальных навыков, передать характер музыки в движениях. Время выполнения упражнения — от пяти до пятнадцати минут.
7. *Двигаться вне ритма музыки*. Далее — задача меняется. Услышав композицию, нужно выразить совершенно другой характер в пластике. Например, если играет «лебединое озеро», то движения должны быть ни в коем случае не балетного характера. Нужно изменить ритм, включить хаотичные или резкие движения. Зачастую довольно сложно абстрагироваться от навязанного ритма и стиля, однако с течением времени тело начинает понимать «фишку». Данное упражнение позволяет находить новое движение энергии в заданной атмосфере игры, слышать и менять темпоритм игры.
8. *«Батл»*. Можно просто потанцевать! Для того, чтобы было интереснее — разделить на команды. Или по одному участнику выводить перед всеми, чтобы он показывал движения — а остальные повторяли. Очень хорошо расслабляет и убирает стеснения и зажимы перед началом занятий.

Упражнения на внимание

Упражнение «Камень, бревно, собака»

Встать в свободном положении.

По команде начать бег на месте.

Согласно следующим командам, выполнять определённые действия:

- «камень слева!» – отклониться вправо
- «камень справа!» – отклониться влево
- «коса!» – пригнуться или присесть
- «бревно!» – подпрыгнуть на месте
- «собака!» – повернуться назад и гавкнуть.
- «готов!»- встать ноги на ширине плеч, руки поднять вверх.

Начать со средней скорости, затем увеличить скорость, к концу выполнения

Упражнения – снова замедлить.

«МОЙ МЯЧ – ВАША ГОЛОВА»

У ведущего в руке – мяч. Учащиеся стоят напротив в положении «Стайка». Ведущий предлагает учащимся представить, что мяч в его руках – это их голова. Ведущий начинает медленно двигать мячом, учащиеся – соответственно головами. Таким образом комбинируется упражнение на внимание и мышечная разминка шеи. Движения мяча, диктующие повороты и наклоны головы должны быть медленными, чтобы не повредить мышцы и позвоночник. Постепенно можно вносить разные темпы и амплитуды в упражнение, например – резко опустить мяч до уровня пола – учащиеся должны также опустить голову на уровень пола и т. п.

«Поймать хлопок»

Вы хлопаете в ладоши и даете задание поймать этот хлопок. Именно поймать. Не хлопнуть вслед за вами, а поймать на лету, как бабочку, как муху, как мячик. Как будто при хлопке из ваших рук вылетает шарик или конфета.

По началу ответный хлопок группы будет разрозненным, хлопки рассыплются, как горох, и «бабочка» улетит. Нужно терпеливо добиваться единого слитного хлопка. Группа должна поймать хлопок педагога, как один человек. Затем нужно добиться того, чтобы ваш хлопок ловился мгновенно, чтобы между «вылетевшей» и «пойманной» «бабочкой» не прошло и мгновения.

Крайне важен и именно действенный и целенаправленный характер этого упражнения – поймать. Не позволяйте ни себе, ни детям формального выполнения этого простейшего упражнения. Добейтесь подлинности, действенности и устойчивости внимания у всей группы.

Для этого можно пользоваться маленькими педагогическими хитростями. Допустим, несколько раз к ряду хлопнуть, а потом провести ладоши мимо друг друга без хлопка. Если группа хлопок поймала, значит, еще недостаточно внимательна. Или – сделать несколько хлопков в высоком темпе, а затем резкую паузу. Если группа не поддалась инерции, значит, она подлинно внимательна.

Не добившись устойчивого, действенного внимания, переходить к дальнейшим упражнениям не рекомендуется. Время, потраченное вами на это первое упражнение, сторицей окупится в течение дальнейшего занятия, и наоборот, не внимательная группа разрушит все занятие, какие бы увлекательные упражнения вы ни предлагали.

Чтобы сохранить интерес детей, меняйте «вылетающие» из ваших рук «предметы». Мальчишки очень любят «ловить пулю», девочкам можно предложить «поймать колечко» и т.д. Смело фантазируйте во время занятия, ваше творчество зажжет творчество ребенка, ибо только так можно научиться творчеству.

Если группа ловит хлопок мгновенно и как один человек, если ее внимание достаточно устойчиво, переходите к небольшому усложнению этого упражнения.

Для усложнения можно попросить детей закрыть глаза и «ловить хлопок» с закрытыми глазами.

Артикуляционная гимнастика

Упражнение «Назойливый комар»

-Давайте представим, что у нас нет рук, ног, а есть только лицо, на которое постоянно садится неугомонный комар. Мы можем отогнать его только движением мышц лица. Главное – гримасничать как можно более активно.

Упражнение «Хомячок»

-Задача жевать воображаемую жвачку так, чтобы двигалось все лицо. Следующий уровень: ребята разбиваются по парам и хвастаются лицом друг перед другом, у кого вкуснее жвачка.

Улыбка – хоботок

Максимально вытягиваем губы вперед, сложив их хоботком, затем как можно больше растягиваем в улыбку.

Кисточка

Губами, вытянутыми вперед хоботком, описываем круг по часовой стрелке и обратно, представляя что рисуем круг кистью.

Лошадь

Чтобы снять напряжение, детям предлагается полностью освободить мышцы губ, фыркнув, как лошадь.

Шторки

Сначала поднимаем вверх только верхнюю губу, затем опускаем вниз только нижнюю.

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ЯЗЫКА

(упражнения выполняются 5-6 раз)

Уколы в щеки

Делаем «уколы» напряженным языком попеременно в правую и левую щеки. Губы при этом сомкнуты, а челюсти разомкнуты.

Лягушка

Высунуть язык как можно дальше и попытаться достать им до носа, а затем до подбородка, до правого и левого уха.

Коктейль

Представляем, что наш язык – это трубка, через которую мы пьем вкусный коктейль. Упражнение выполняется на вдохе.

«**Жало змеи**». Рот открыт, язык выдвинут как можно дальше вперед, медленно двигается вправо-влево.

«**Конфетка**». Губы сомкнуты, языком за ними помещаем «конфетку» вправо-влево, вверх-вниз, по кругу.

«**Колокольчик**». Рот приоткрыт, губы округлены, язык бьется о края губ, как язычок звонкого колокольчика.

«**Чистоговорки**» (чистоговорки – это те же тексты, что и скороговорки, но внимание в работе с ними обращается не на скорость произношения, а на чистоту проговаривания.)

- Бык тупогуб, тупогубенький бычок. У быка бела губа была тупа.
- 33 корабля лавировали да не вылавировали
- Сшит колпак не по-колпаковски, отлит колокол не по-колоколовски, надо колпак переколпаковать, надо колокол перевыколоковать.

- Сейчас мы с вами выполним некоторые упражнения с чистоговорками. Давайте немножко посплетничаем.

«**Сплетня**». С помощью разных чистоговорок участники передают друг другу новость. Основной акцент сделан на чёткость произношения.

«**Перетягивание каната**» с помощью скороговорки притянуть к себе партнера.

«**Оттолкнуть**» партнеры становятся напротив и с помощью скороговорки отталкивают друг друга.

«**Погладить**» с помощью скороговорки погладить партнера напротив.

«**Переброс**» (из упражнений Е. Ласкавой). Участники стоят в кругу, у одного из них в руках мячик. Тот, у кого в руках мяч, произносит чистоговорку и отправляет последнее слово и мячик партнеру через круг. (**Бык тупогуб, тупогубенький бычок, у быка бела губа была тупа.**)

«**Страшилка**» (таинственным голосом):

В четверг, четвертого числа,
В четыре с четвертью часа,
Четыре черненьких чумазеньких чертенка
Чертили черными чернилами чертеж.

«Скороговорка на одном дыхании»: Ребята становятся в круг, один из участников двигается по кругу веревкой, произнося скороговорку: **33 корабля лавировали, лавировалида не вылавировали.**

Задача: произнести скороговорку на одном дыхании, стараясь дойти до своего места в круге.

«Скороговорки в образе».(из упражнений Е.В. Ласкавой). Участники по одному произносят одну и ту же скороговорку, но в разных, заранее заданных педагогом образах. Например, сказать: “От топота копыт пыль по полю летит”:

- как учительница русского языка, читающая диктант.
- как обиженный ребенок
- как скандальная бабка
- как робот
- как рассерженный человек
- как ребенок спросонья
- как мать и оправдывающийся ребенок
- как судья
- как хвастунишка

Воображение

«Скорости. Машинки»

Упражнение очень выгодно для перестроения группы, необходимого педагогу для выполнения следующих упражнений.

Мы занимаем собой, своими телами пространство класса, постоянно перемещаясь. Важно следить за тем, чтобы нигде не возникало пустот. Пространство можно занимать на разной скорости.

На первой – максимально медленно. На десятой – предельно быстро. Все остальное – промежуточные стадии. Скорости переключает педагог, объявляя: третья, седьмая, пятая и т.д. По хлопку педагога дети замирают на месте, и проверяется равномерность распределения по площадке. Затем движение возобновляется.

Затем упражнение усложняется. Педагог предлагает занимать пространство, превращаясь в невероятные вещи, например, в букву «зю», в «кукарямбу» или во что-то еще.

Следующее усложнение – объединение с партнером. Педагог командует – «Машинки – 2». Значит, все должны мгновенно разделиться по парам и замереть. В пару берутся партнеры, оказавшиеся ближе всего друг к другу. Партнеры крепко держатся друг за друга. «Машинки – 3» - значит, друг друга держат трое. «Машинки – 4» - четверо, и так далее. Не важно, повторяются ли партнеры, объединенные в одну машину. Важно, чтобы они объединились по принципу: кто оказался ближе в данную секунду.

Это простейший способ разбиться на группы, которые потом будут выполнять новое задание. Когда задание завершится, можно снова уходить в «суету», а затем снова объединяться в «молекулы». Это поддерживает внимание и общий тонус.

Можно усложнить упражнение. При объединении с партнерами и делении на «Машинки» нельзя использовать руки. Уберите их за спину. Тот, кто забудет об ограничении и начнет пользоваться руками при распределении по группам, приведет к проигрышу своей команды.

Вы уже научились распределяться по группам, не используя при этом рук. Почти не толкаясь. Но шум, который вы производите, сравним с шумом реактивного самолета или восточного базара. Давайте попытаемся выполнить то же задание в абсолютной тишине. Единственное средство связи между вами – это взгляд партнера. Надеюсь, что все запомнили: руками не пользуемся, они спрятаны у нас за спиной, не разговариваем и при этом максимально быстро разбиваемся на группы в соответствии с названной «Машинкой».

«Обмен именами»

Произвольно перемещаясь по классу, участники выбирают себе партнёра и здороваются с ним рукопожатием, чётко называя своё имя (если есть и другие участники с этим же именем, то и фамилию). При этом они «меняются» именами. «Отдав» своё и «получив» новое имя, участники расходятся и ищут себе нового партнёра, чтобы снова «поменяться» только что обрётёнными именами. Упражнение продолжается до тех пор, пока к участникам не вернуться их собственные имена. Получивший, наконец, назад своё имя выходит за пределы игрового пространства и ожидает окончания игры.