МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

ДЕТСКИЙ ДОМ КУЛЬТУРЫ

ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТОЛЬЯТТИ

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА ОТКРЫТОГО УРОКА НА ТЕМУ:

**«Актерский тренинг**

**как неотъемлемая часть творческого самовыражения учащихся**

**театральной студии «Стрекоза»**

****

Авторы-разработчики:

Бобкович Дарья Сергеевна,

педагог дополнительного образования

первой квалификационной категории;

Жаркенов Павел Сергеевич,

педагог дополнительного образования.

2023 год

**Направление:** театральное отделение художественной направленности.

**Коллектив:** театральная студия «Стрекоза».

**Группа:** 4 группа (4 год обучения).

**Тема урока:** «Актерский тренинг как неотъемлемая часть творческого самовыражения учащихся театральной студии «Стрекоза».

**Цель урока:** развитие творческой составляющей учащегося посредством психофизических упражнений.

**Задачи урока:**

Образовательная задача:

- познакомиться с основными теоретическими понятиями по теме «Актерский тренинг» и их значением в практической работе.

Развивающие задачи:

- развитие навыков импровизации;

- развитие способности анализировать и синтезировать свои эмоции;

- развитие пластических возможностей тела;

- развитие умений взаимодействовать с партнером;

Воспитательная задача:

- сформировать навыки коллективно-творческой деятельности.

**Методы обучения:**

- словесный метод (рассказ беседа, объяснение);

- наглядный метод (показ);

- практический метод;

- игротренинг;

- метод доступности.

**Материально-техническое обеспечение:**

- учебный кабинет с зеркальным полотном;

- зкукоусилительная аппаратура.

**План урока.**

1. Введение (вступительное слово педагогов) - 2 минуты.
2. Теоретическая часть - 8 минут.
3. Практическая часть - 30 минут.

**Структура урока:**

1.Введение - приветственное слово. Введение в предмет «Актерское мастерство» (пояснение целей и задач).

2. Теоретическая часть - пояснения педагога перед каждым разделом и упражнением.

3. Практическая часть:

- пластический тренинг (снятие физических зажимов, раскрепощение тела);

- пластико-артистический тренинг (выполнение поставленной пластической задачи в образе):

 1) Мимическая разминка.

 2) Упражнения на концентрацию внимания.

 3) Взаимодействие с партнером (парные упражнения).

- работа в предлагаемых обстоятельствах (выполнение актерской задачи в предложенной ситуации):

 1) Упражнения на работу в предлагаемых обстоятельствах.

 2) Упражнения на развитие воображения и фантазии.

 3) Мини этюды на заданную тему «Память физического действия (ПФД)».

**Ход урока.**

**Вступительная речь.**

Педагог: «Вся жизнь театр …» именно так написано на нашей рабочей форме. Для наших учащихся театр действительно занимает огромную часть их жизни. И мы придерживаемся этого слогана, стараемся совершенствоваться в данном виде деятельности. Сегодня мы продемонстрируем вам вариант психофизического актерского тренинга, который помогает ребятам освободиться от физических зажимов, которые мешают работе не только тела, но и умственной деятельности. Покажем упражнения на внимание, концентрацию и многое другое без чего невозможно построить правильное партнерское взаимодействие в сценическом пространстве. Ну и, конечно же, продемонстрируем возможности воображения и фантазии, которые являются неотъемлемой частью актерской деятельности. Итак, мы начинаем…

*Выходят ребята занимают свои места в зале.*

Педагог: Каждый человек при публичном выступлении имеет некое волнение, даже матерые актеры, выходя на сцену, освобождают свое тело от зажимов разной степени. Потому что, прежде чем выйти к зрителю необходимо подготовиться не только морально, но и физически. Мы начинаем пластический тренинг, где количество повторов каждого упражнения и их интенсивность зависят от поставленной задачи и возраста участников. Сегодня мы выполняем демонстрационный сокращенный вариант.

**Пластический тренинг.**

**1. Наклоны головы.**

Начинаем разминку перед тренировкой с шеи. Поворачивайте голову вправо-вперед-влево-вперед, стараясь не делать резких движений. Назад голову не запрокидывайте.

Сколько выполнять: 14-16 наклонов всего.

**2. Вращение плечами.**

Опустите руки вдоль туловища и начните выполнять вращательные движения плечами по кругу. Понемногу увеличивайте амплитуду, стараясь хорошо размять плечевые суставы.

Сколько выполнять: 4 вращения в одну сторону, затем 4 вращения в другую сторону.

**3. Вращение локтями.**

Обязательно разомните локтевые суставы, которые получают сильную нагрузку во время тренировки верхней части тела. Для этого поднимите руки параллельно полу и выполните вращательные движения предплечьями.

Сколько выполнять: 4 вращения в одну сторону, затем 4 вращения в другую сторону.

**4. Вращение руками.**

Продолжаем разминку перед тренировкой при помощи вращения рук. Поднимите руки вверх над головой и начните вращать ими, хорошо разминая плечевые суставы. Двигайте руками широко и амплитудно, вращения не должны быть вялыми.

Сколько выполнять: 4 вращения вперед, затем 4 вращения назад.

**5. Вращение запястьями.**

Если вы тренируете руки или выполняете планки и отжимания, не забывайте хорошо разминать перед тренировкой запястные суставы, которые получают большую нагрузку. Для этого согните руки в локте и начните вращать запястьями по кругу.

Сколько выполнять: 8 вращений в одну сторону, затем 8 вращений в другую сторону.

**6. Вращение тазом.**

Положите руки на талию, ноги расставьте шире плеч. Начните вращать тазом по кругу, как будто стараетесь нарисовать круг ягодицами. Стопы не отрываются от пола, вращение происходит за счет движений таза, а не корпуса.

Сколько выполнять: 4 вращения в одну сторону, затем 4 вращения в другую сторону.

**7. Вращение ногами.**

Руки остаются лежать на талии, ноги поставьте ближе друг к другу. Оторвите одну ногу от пола и начните вращать ей по кругу, разминая тазобедренный сустав. Колено как будто описывает круг, туловище остается стабильным.

Сколько выполнять: 8 вращений всего на обе ноги сначала вперед, потом 8 вращений всего на обе ноги назад.

**8. Вращение коленями.**

Наклоните корпус, слегка согните колени и положите на них ладони. Начните вращать коленями, пятки не отрываются от пола. Это отличное упражнение для разминки коленных суставов, которые получают сильную нагрузку во время тренировок.

Сколько выполнять: 8 вращений в одну сторону, затем 8 вращений в другую сторону.

**9. Вращения стопой.**

Встаньте прямо, положите руки на талию. Поднимите колено вверх. Начните вращать стопой, хорошо разминая голеностопный сустав. Старайтесь вращать только стопой, сохраняя голень и бедро неподвижными.

Сколько выполнять: 5 вращений в одну сторону и 5 вращений в другую сторону на одну ногу, затем то же самое на другую ногу.

**Пластико-артистический тренинг.**

1. **Мимическая разминка, работа над разными эмоциями** (злость, страх, изумление, возмущение, радость, плач, боль, безысходность, подозрительность, восторг и т.д.).

Важным инструментом актера является не только его тело, но и его мимика, его эмоции, физическая форма лица, которая позволяет актеру выражать те эмоциональные переживания, которых он на самом деле сейчас не испытывает. В ходе разминки учащиеся «принимают» и отражают заданные эмоции. Упражнение проходит перед зеркалом.

Педагог:Важной составляющей актерской деятельности является сценическое внимание. Станиславский считал, что внимание - проводник чувства. В зависимости от характера объекта различается внимание внешнее (вне самого человека) и внутреннее (мысли, ощущения). Задача актера - активная сосредоточенность на произвольном объекте в пределах сценической среды. Отличием сценического внимания от жизненного является фантазия - не объективное рассмотрение предмета, а его преобразование.

1. **Упражнение на концентрацию внимания «Поймай хлопок».**

Педагог хлопает в ладоши и дает задание поймать этот хлопок. Именно поймать. Не хлопнуть вслед за ним, а поймать на лету, как муху. Группа должна поймать хлопок педагога, как один человек. Затем нужно добиться того, чтобы хлопок ловился мгновенно, чтобы между «вылетевшей» и «пойманной» «мухой» не прошло и мгновения. Крайне важен и именно действенный и целенаправленный характер этого упражнения - поймать. Добейтесь подлинности, действенности и устойчивости внимания у всей группы. 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.

Педагог: Мы продолжаем с вами тренировать и постигать актёрские навыки и умения и переходим к взаимодействию партнеров в сценическом пространстве. Для этого нужно распределиться по парам. Сейчас ваша задача во время взаимодействия друг с другом обратить внимание на взаимное доверие.

1. **Упражнение на взаимодействие с партнером «Зеркало».**

Участники становятся парами лицом друг к другу. Один из них делает замедленные движения. Другой должен в точности копировать все движения партнера, быть его «зеркальным отражением». Через некоторое время они меняются ролями. Во время проработки задания педагог налагает ограничения на действия ведущего партнера: не делать сложных движений, не производить несколько движений одновременно, не делать мимических движений, выполнять движения в очень медленном темпе. Далее, в ходе многократного выполнения упражнения учащиеся довольно быстро обучаются чувствовать тело партнера и схватывать логику его движений. От раза к разу следить за ведущим становится все легче, и все чаще возникает ситуация предвосхищения и даже опережения его действий. Это упражнение является хорошим средством для установления психологического контакта.

1. **Упражнение на взаимодействие с партнером «Переход».**

Учащиеся так же остаются лицом друг к другу. В задании они находятся на одной воображаемой тонкой балке друг на против друга. Им нужно поменяться местами, не упав в пропасть, удержавшись, и помогая партнеру устоять.

**Работа в предлагаемых обстоятельствах.**

Педагог: Мы продолжаем и переходим к «предлагаемым обстоятельствам», это основное умение в актерском мастерстве. Это все те факторы, которые окружают актера и позволяют задаться вопросом «Если бы я…?» Если бы я был в определенных жизненных ситуациях, в декорациях, костюмах, погодных условиях и т.д. По утверждению Станиславского предлагаемые обстоятельства делятся на группы:

- Обстоятельства места (где происходит действие (страна, город, улица, помещение);

- Обстоятельства времени (когда происходит действие (эпоха, год, время года, месяц, день, время суток и т.д.);

- Личные обстоятельства (кто действует на сцене (возраст, пол, социальное положение, профессия);

- Ситуативные обстоятельства (определяют действия актера с ответом на вопросы: откуда я пришел? Куда иду? Зачем? Чего хочу? Для чего мне это? И т.д.)

Невозможной становится работа на актерских тренингах без включения фантазии и воображения. Фантазия позволяет актеру представлять ситуации далекие от действительности, например сочинение сказочного события. А воображение в свою очередь, отвечает за создание действий реального характера. Принимая все это во внимание приступаем к выполнению упражнений, которые мы закончим этюдами.

1. **Упражнение «Вера в предлагаемые обстоятельства».**

Представьте себе и измените что-нибудь в своей позиции, или позе, если:

- Ночь, зима, холодно, темно, вы на даче одни, не можете уснуть. Вдруг – шаги…

- Весна, солнечный день, поют птички, вы играете под кустом сирени… И вдруг видите недалеко драку…

- Поздняя осень, утро выходного дня, вы в неважном настроении подходите к окну, а там – первый снег!

- Вечер, лето, тишина, аромат цветов, вы у речки – вдруг сильный запах гари!..

При выполнении упражнения важно наблюдать изменение восприятия окружающей обстановки, направлять на начальном этапе учащихся на использование сопутствующих предметов.

1. **Упражнение «Фантастические ситуации».**

Работа над упражнением ведется в группе, где учащимся поочередно предлагается рандомно или осознанно выбрать и проиграть ситуацию, которая не могла бы произойти в действительности:

- дверь открывается и заходить - зеленый крокодил на задних лапах;

- потолок вдруг над вами исчезает;

- в окошко стучится голубь и спрашивает, как пройти в библиотеку;

- из кармана вдруг выскочила крошечная мама;

- неожиданно в кармане что-то сильно щекочет;

- вы глотаете червяка и тот шевелиться внутри вас.

1. **Упражнение «Воображаемые ситуации».**

Учащиеся садятся в полукруг. Педагог показывает любой предмет, например, ручку, и задает новое значение предмета так, если бы это была не ручка, а иголка для шитья. Нужно передать предмет по часовой стрелки, обыгрывая его по-своему. Повторяться нельзя, и использовать его истинное значение тоже нельзя.

1. **Этюд ПФД «Работа по дому».**

В заключении мы обратимся к этюдам ПФД (памяти физического действия), где по памяти нужно воспроизвести любое бытовое действие, которое вы когда-либо уже выполняли в быту (мытье полов, посуды, уборка в шкафу, вытирание пыли и т.д.)

**Заключительное слово.**

Педагог: Молодцы ребята, на этом мы с вами заканчиваем, и хотим вам пожелать грамотно использовать все ваши навыки, знания и умения в актерской деятельности. Ведь все чем вы обладаете - мимика, жестикуляция, движения, пластика, ваше внутренне эмоциональное состояние и фантазия, это Ваши главные инструменты на актерском поприще. Желаем удачи и не забывайте «Вся жизнь театр…»

**Рефлексия и подведение итогов урока.**

**В результате проведения открытого урока** **по теме «Актерский тренинг как неотъемлемая часть творческого самовыражения учащихся театральной студии «Стрекоза» можно сделать следующие выводы:**

- Все этапы урока были соблюдены, а его содержание соответствовало диапазону знаний, необходимых по данной теме. Количество материала распределено разумно.

- Изложение теоретической части было построено доступно и лаконично, с использованием лексического материала, доступного данной возрастной группе, что обеспечило высокий интерес учащихся к теме занятия.

- Практические задания были выполнены качественно и эффективно, с оптимальным использованием учебного времени и развитием мотивации к деятельности. Учащиеся были раскрепощены, активны, заинтересованы, внимательны. Все включались в работу и выдерживали общий круг внимания.

- Логика построения открытого урока определила положительные результаты самостоятельной работы учащихся, соответствовала данному материалу и удовлетворила педагогов в полном объеме.

Следовательно цель и задачи открытого урока по теме «Актерский тренинг как неотъемлемая часть творческого самовыражения учащихся театральной студии «Стрекоза» полностью реализованы.