

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Озерская основная общеобразовательная школа»

ПРИНЯТО

Педагогическим советом школы
Протокол № 1 от 31.08.2023г

УТВЕРЖДЕНО

Директор МКОУ «Озерская ООШ»
_____ В.К.Саулич
№ 67-од от 31.08.2023 г

Рабочая программа

по дополнительному образованию

«Юный театрал»

на 2023-2024 учебный год

Руководитель: Саулич Татьяна Ивановна,
учитель

д. Озерки
2023 г.

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Форма занятий	6
3. Ожидаемые результаты и способы их проверки	7
4. Учебный план	9
5. Содержание плана	11
6. Условия реализации программы	14
7. Приложение	15
8. Список литературы	21

Пояснительная записка

Образовательная программа «Юный театрал» имеет художественную направленность, предусматривает поэтапное обучение учащихся театральной деятельности и театральному искусству.

Стремление к актерству, к игре присуще всем детям. Потребность личности в игровом поведении, способность «входить» в игровой режим обусловлены особым видением мира и связаны с силой творчески - преобразующей деятельности. Поэтому умение играть, исполнять роль – это показатель культуры, как личности, так и общества в целом.

Дополнительные занятия в атмосфере творчества, тесного общения с театральным искусством способствуют развитию не только творческих способностей, но формируют и развивают коммуникативную культуру личности каждого участника, его игровую культуру, формируют его систему ценностей в человеческом общении.

Работа в группе укрепляет «чувство локтя», ребенок осознает свою значимость в общем деле, свою индивидуальность в исполняемой роли, воспитывает в себе чувство ответственности в выполнении каких-либо поручений.

Наряду с этими неоспоримо важными функциями дополнительные занятия в театральном кружке формируют устную речь, развивают ее выразительные и интонационные возможности – в общем, формируют культуру устной и сценической речи; развивают память, формируют художественный вкус ребенка, в целом обогащают его жизнь новыми яркими ощущениями.

Самое главное для меня работе с детьми – умение направить ребят на такую деятельность, чтобы они ощущали свою самостоятельность, успешность, удовольствие от творческого процесса, удовольствие от общения друг с другом. Таким образом, актуальность данной программы имеет незаменимые возможности духовно-нравственного воздействия. Ребёнок, оказавшийся в позиции актёра-исполнителя, может пройти все этапы художественно - творческого осмысления мира, а это значит - задуматься о том, что и зачем человек говорит и делает, как это понимают люди, зачем показывать зрителю то, что ты можешь и хочешь сыграть, что ты считаешь дорогим и важным в жизни.

Театр - искусство коллективное, и творцом в театральном искусстве является не отдельно взятый человек, а коллектив, творческий ансамбль, который, по сути, и есть автор спектакля. Процесс коллективной подготовки, дает ребятам возможность заявить о себе и приобщиться к коллективному делу. Поэтому это направление художественного творчества вызывает вполне закономерный интерес у детей.

Новизна авторской образовательной программы состоит в том, что учебно-воспитательный процесс осуществляется через различные направления работы: воспитание основ зрительской культуры, развитие навыков исполнительской деятельности, накопление знаний о театре, которые переплетаются, дополняются друг в друге, взаимно отражаются, что способствует формированию нравственных качеств у воспитанников объединения.

Программа способствует подъему духовно-нравственной культуры и отвечает запросам различных социальных групп нашего общества, обеспечивает совершенствование процесса развития и воспитания детей.

Полученные знания позволят воспитанникам преодолеть психологическую инертность, позволят развить их творческую активность, способность сравнивать, анализировать, планировать, ставить внутренние цели, стремиться к ним.

Цель программы – создать условия для воспитания нравственных качеств личности воспитанников, творческих умений и навыков средствами театрального искусства, организации их досуга путем вовлечения в театральную деятельность.

Задачи программы:

1. Способствовать формированию:

- необходимых представлений о театральном искусстве
- актерских способностей – умение взаимодействовать с партнером, создавать образ героя, работать над ролью;
- речевой культуры ребенка при помощи специальных заданий и упражнений на постановку дыхания, дикции, интонации;
- практических навыков пластической выразительности с учетом индивидуальных физических возможностей ребенка;

2. Способствовать развитию:

- интереса к специальным знаниям по теории и истории театрального искусства;
 - творческой активности через индивидуальное раскрытие способностей каждого ребёнка;
 - эстетического восприятия, художественного вкуса, творческого воображения;
- создать условия воспитания:
- воспитание эстетического вкуса, исполнительской культуры;
 - творческой активности подростка, ценящей в себе и других такие качества, как доброжелательность, трудолюбие, уважение к творчеству других.
 - духовно-нравственное и художественно-эстетическое воспитание средствами традиционной народной и мировой культуры.

Программа «Юный театрал» включает несколько основных разделов:

1. Вводное занятие
2. Театральный словарь
3. Этика и этикет
4. Основы актерского мастерства
5. Сценическая речь
6. Театральная игра
7. Ритмопластика
8. Работа над спектаклем

Занятия театрального кружка состоят из теоретической и практической частей. Теоретическая часть включает краткие сведения о развитии театрального искусства, цикл познавательных бесед о жизни и творчестве великих мастеров театра, беседы о красоте вокруг нас, профессиональной ориентации школьников. Практическая часть работы направлена на получение навыков актерского мастерства.

Форма занятий

Рекомендуемый возраст детей от 7-17 лет. Курс рассчитан на 1 учебный год.

Занятия по данной образовательной программе «Юный театрал» проходят 2 раза в неделю по 1 часу совместного творчества педагога и детей и состоят из теоретической и практической частей, причём большее количество времени занимает практическая часть.

Как правило, форма организации обучения:

- по количеству детей, участвующих в занятиях - групповая и индивидуальная;
- по особенностям коммуникативного взаимодействия педагога и детей - конкурсы, отчетные концерты и т.д.;
- по дидактической цели - занятия по углублению знаний, теоретические беседы; занятия по систематизации и обобщению знаний, интегрированные занятия, занятия-игры, репетиции;
- по контролю знаний, умений и навыков - комбинированные формы занятий – зачет, музыкальный марафон, музыкальная викторина и т.д.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

По завершении 1 года обучения воспитанники должны знать:

- особенности театра как вида искусства, иметь представление о видах и жанрах театрального искусства;
- народные истоки театрального искусства;
- художественное чтение как вид исполнительского искусства;
- об основах сценической «лепки» фразы (логика речи).

Должны уметь:

- активизировать свою фантазию;
- «превращаться», преображаться с помощью изменения своего поведения место, время, ситуацию;
- видеть возможность разного поведения в одних и тех же предлагаемых обстоятельствах;
- коллективно выполнять задания;
- культуру суждений о себе и о других;
- выполнять элементы разных по стилю танцевальных форм.

Учащиеся, прошедшие обучение по данной программе, должны получить общие сведения о театральном искусстве, теоретические знания и практические навыки:

- пользования театральными понятиями и терминами: «этюд», «действие», «событие», «конфликт», «образ», «пауза» и т.д.;
- использование полученных практических навыков при работе над внешним обликом героя – гримом, костюмом, прической;
- использование необходимых актерских навыков: свободно взаимодействовать с партнером, действовать в предлагаемых обстоятельствах, импровизировать, сосредотачивать внимание, «включать» эмоциональную память, общаться со зрителем;
- владения необходимыми навыками пластической выразительности и сценической речи;
- активного проявления своих индивидуальных способностей в работе над общим делом – оформлении декораций, записей фонограмм. А главное, стремиться к постоянному духовному совершенствованию, расширению своего культурного кругозора.

Для полноценной реализации данной программы используются разные виды контроля:

- текущий – осуществляется посредством наблюдения за деятельностью ребенка в процессе занятий;
- промежуточный – праздники, соревнования, занятия-зачеты, конкурсы;
- итоговый – открытые занятия, спектакли, концерты.

Мероприятия и праздники, проводимые в коллективе, являются промежуточными этапами контроля за развитием каждого ребенка, раскрытием его творческих и духовных устремлений.

Тематическое планирование

№	Название раздела, темы	Количество часов			Примечание
		Всего	Теория	Практика	
Тема 1: Введение (1 ч)					
1	Вводное занятие. Теоретические сведения: Инструктаж по ТБ, ППБ, ПДД.	1	1		
Тема 2: Театральный словарь (6 ч)					
2	Беседа о театре. Что такое театр. С чего зародился театр	1	1		
3	Знакомство со структурой театра, его основными профессиями: актер, режиссер, сценарист, художник, гример. Отработка сценического этюда «Уж эти профессии театра...»	1	1		
4	Виды и особенности театрального искусства	1	1		
5	Кто создает спектакли.	1	1		
6-7	Тренинг «Раскрепощение» «Театр представлений»	2		2	
Тема 3: Этика и этикет (8 ч)					
8-9	Связь этики с общей культурой человека (уважение человека: к человеку, к природе, к земле, к Родине, к детству, к старости, к матери, к хлебу, к знанию, к тому, чего не знаешь, самоуважение)	2	2		
10	Привычки дурного тона	1	1		
11	Речевой этикет. Выбор лексики, интонации, говор, речевые ошибки, мягкость и жесткость речи	1		1	
12	Золотое правило нравственности «Поступай с другими так, как ты хотел бы, чтобы поступали с тобой». (Работа над текстом стихотворения Н. Гумилева «шестое чувство»).	1	1		
13	Составление рассказа «Человек - высшая ценность» по фотографиям своих близких	1	1		
14-15	Подготовка и показ сценических этюдов.	2		2	
Тема 4: Основы актерского мастерства (9 ч)					
16	Целенаправленность, целесообразность, логика и последовательность, подлинность – важнейшие признаки сценического действия.	1	1		

17	Законы зрительского восприятия. Мизансценирование. Ракурс.	1		1	
18	Освоение принципов сценического поведения.	1	1		
19	Связь словесных действий с бессловесными элементами действия.	1	1		
20	Наблюдательность, умение сосредоточить внимание на конкретном объекте.	1		1	
21	Упражнения на развитие внимания, воображения, памяти.	1		1	
22	Коллективные этюды. Одиночные этюды	1		1	
23	Этюды на молчание и беспредметные действия	1		1	
24	Упражнения, игры, помогающие развитию внимания, свободы и воображения	1		1	
Тема 5: Сценическая речь (8ч)					
25	Сценическая речь. Работа над диалогом и монологом	1	1		
26	Устранение дикционных недостатков	1		1	
27	Дыхательные упражнения.	1		1	
28	Упражнения для тренировки мышц участвующих в дыхании.	1		1	
29	Упражнения артикуляционной гимнастики.	1		1	
30	Комплекс упражнений по дикции	1		1	
31-32	Упражнения с текстами скороговорок	2		2	
Тема 6: Театральная игра (8 ч)					
33	Театральные игры.	1		1	
34	Этюд на состояние ожидания в заданной ситуации	1		1	
35-36	Инсценировка по крылатым выражениям из басен И.А. Крылова. Сценические этюды	2		2	
37-38	Актёрский тренинг.	2		2	
39-40	Работа на сцене.	2		2	
Тема 7: Ритмопластика (7ч)					
41	Беспредметный этюд	1		1	
42-43	Сценические этюды. Упражнения на развитии координации	2		2	
44	Упражнения на развитие баланса	1		1	
45	Тренировка ритмичности движений. Упражнения с мячами.	1		1	

46-47	Составление сценических этюдов.	2		2	
Тема 8: Работа над спектаклем (21ч)					
48-49	Выбор пьесы. Ознакомление детей с содержанием произведения.	2	2		
50	Выявление персонажей произведения и обсуждение их характеров.	1	1		
51-52	Распределение ролей. Деление пьесы на эпизоды и пересказ их детьми.	2	2		
53-54	Работа над отдельными эпизодами в форме этюдов с импровизированным текстом	2	2		
55-56	Работа с текстом. Уточнение предлагаемых обстоятельств и мотивов поведения отдельных персонажей.	2	2		
57-58	Работа над выразительностью речи и подлинностью поведения в сценических условиях.	2	2		
59-60	Создание декораций и костюмов	2		2	
61-62	Репетиции отдельных картин в разных составах с деталями декораций и реквизита, с музыкальным оформлением	2		2	
63-65	Репетиция всей пьесы.	3		3	
66	Назначение ответственных за смену декораций и реквизит.	1		1	
67-68	Премьера спектакля. Обсуждение со зрителями и детьми.	2		2	

Содержание

Тема 1. Введение в программу

Вводное занятие.

Теория: Введение в программу. Режим и план работы творческого объединения. Цели и задачи обучения. Техника безопасности.

Тема 2. Театральный словарь.

Теория: Знакомство с особенностями современного театра как вида искусства. Место театра в жизни общества. Общее представление о видах и жанрах театрального искусства: драматический театр, музыкальный театр опера, балет, оперетта, мюзикл, театр кукол. Ознакомление с терминологией (афиша, кулисы, занавес, монолог, актёр, фонограмма).

Формы проведения занятий: групповые занятия по усвоению новых знаний.

Приёмы и методы: наглядный, объяснительно-иллюстративный.

Тема 3. Этика и этикет.

*Теория :*Диалог с детьми об уважении человека к человеку, к природе, к земле, к Родине, к детству, к старости, к матери, к хлебу, к знанию; к тому, чего не знаешь, самоуважение.

Практическая работа: Составление рассказа и видеофильма по фотографиям своих близких, презентация.

Приемы и методы: прием эстетического воспитания потребностей (быть искусным читателем, зрителем театра), индивидуальная диагностика нравственного развития учащегося.

Тема 4. Основы актерского мастерства.

Практическая работа: Выполнение этюдов, упражнений- тренингов. Анализ работы своей и товарищей. Этюды на пословицы, крылатые выражения, поговорки, сюжетные стихи, картины – одиночные, парные, групповые, без слов и с минимальным использованием текста.

Формы проведения занятий: беседы, игровые формы, занятия - зачёт.

Приёмы и методы: метод полных нагрузок, метод игрового содержания, метод импровизации.

Дидактический материал: карточки с заданиями.

Тема 5. Сценическая речь.

Практическая работа: Отработка навыка правильного дыхания при чтении и сознательного управления речевым аппаратом. Упражнения на постановку верного дыхательного процесса. Речевые игры. Работа над скороговорками: разучивание простых скороговорок с постепенным увеличением темпа.

Формы проведения занятий: групповые

Приёмы и методы: метод ступенчатого повышения нагрузок, метод игрового содержания, метод импровизации.

Раздел 6. Театральная игра.

Практическая работа: система упражнений, направленных на развитие и совершенствование актёрских способностей, исполнителей. продолжать использовать импровизационный метод работы. Отработать эти навыки различными способами –

импровизации на музыкальный материал, на заданную тему, на заданный пластический рисунок и т.д. Упражнения на действенный жест – вместо фразы рождается жест, например: «Не трогай меня!», «Давай быстрее!», «Не шуметь!». На психологический жест – контраст слова или жеста «Уходи!», а в это время сжимать в кулаке, например, шарик или ключи. Актерская интонация – сказать одну и ту же фразу с разными оттенками, подтекстами.

Формы проведения занятий: игровые формы, тренинги, работа на сцене.

Приёмы и методы: Метод игрового содержания, наглядный, метод импровизации.

Тема 7. Ритмопластика.

Практическая работа: Универсальная разминка. Основные позиции рук, ног, постановка корпуса, работа над движением, работа с предметами.

Формы проведения занятий: групповые.

Приёмы и методы: метод ступенчатого повышения нагрузок, метод плотных нагрузок, метод взаимообучения.

Тема 8. Работа над спектаклем

Теория: Особенности композиционного построения пьесы: ее экспозиция, завязка, кульминация и развязка. Время в пьесе. Персонажи- действующие лица спектакля.

Практическая работа: Практические занятия, на которых обучающиеся учатся самостоятельно накладывать грим, используя полученные знания. Создание эскизов костюмов для выбранной пьесы. Репетиция спектакля под музыкальное сопровождение в костюмах.

Приёмы и методы: метод ступенчатого повышения нагрузок, метод игрового содержания, метод импровизации.

Условия реализации программы

Для успешной реализации программы «Юный театрал» необходимо:

- наличие учебного кабинета оборудованное аудиоаппаратурой;
- костюмы, театральный реквизит.
- видео-компьютерная техника для просмотра спектаклей, этюдов;
- сборники сценариев и методическая литература;
- наличие сцены для репетиций.

Список литературы

1. Программа педагога дополнительного образования: От разработки до реализации /сост. Н.К. Беспятова – М.: Айрис- пресс, 2003. – 176 с. – (Методика).
2. Школа творчества: Авторские программы эстетического воспитания детей средствами театра – М.: ВЦХТ, 1998 – 139 с.
3. Смирнов В.И. Воспитание культуры общения на уроках театрального искусства. Г.Н.Новгород, 1993г
4. Генералова И.А. «Мастерская чувств», 2006г
5. Приложение к журналу «Внешкольное воспитание и дополнительное образование детей и молодёжи», 2005г
6. Воловик Т. Педагогика и методика досуга (Текст)/ Т.Воловик , С. Воловик – М. :Просвещение, 2001.

Приложение

Биологические часы.

«Закройте глаза и сядьте поудобнее. Услышав хлопок, попытайтесь, пользуясь лишь внутренними ощущениями, определить длительность минуты. Тот, кто решит, что с момента хлопка уже прошло 60 секунд, встает. В конце упражнения выясняем, кому удалось правильно определить длительность минуты».

Бык и ковбой.

Двое участников становятся на расстоянии друг от друга (не менее 5 метров), один поворачивается спиной - это бык, второй берет в руки воображаемую веревку - это ковбой. По сигналу к началу ковбой должен накинуть воображаемую веревку на быка и подтянуть его к себе (бык, естественно, сопротивляется). Упражнение получится успешно, если участникам удастся синхронизировать свои действия, чтобы зрители "увидели" воображаемую веревку, натянутую между ними.

Войдите в роль.

Учащимся предлагается, абстрагируясь от содержания, прочитать предлагаемый текст по выбору как:

1. сообщение государственного телевидения о важнейшем международном событии;
2. вечернюю сказку матери ребенку;
3. письмо, которое человек читает полупрошепотом.

Десять масок. Каждую маску обязательно обсудите с группой.

1. Страх
2. Злость
3. Любовь (влюбленность)
4. Радость
5. Смирение
6. Раскаяние, угрызение совести
7. Плач
8. Стеснение, смущение
9. Раздумье, размышление
10. Презрение
11. Равнодушие
12. Боль
13. Сонливость
14. Прощение (вы кого-то о чем-то просите)

Десять секунд.

- а) встаньте в строй по росту, в алфавитном порядке (по фамилиям, именам), по цвету волос (от самых светлых к самым темным);
- б) назовите самый дальний и самый близкий объекты в поле вашего зрения;
- в) перечислите в аудитории все предметы определенного цвета и оттенка; предметы, названия которых начинаются с одной буквы алфавита.

Зеркало.

Учащиеся разбиваются на пары, становятся лицом друг к другу. Один из играющих делает замедленные движения. Другой должен в точности копировать все движения напарника, быть его «зеркальным отражением».

Подвески.

Учащимся предлагается представить себе, что они - куклы-марионетки, которые после выступления висят на гвоздиках в шкафу. «Представьте себе, что вас подвесил за руку, за палец, за шею, за ухо, за плечо и т.д. Ваше тело фиксировано в одной точке, все остальное - расслаблено, болтается».

Метафоры.

Преподаватель произносит слово, например: «Гаснут...» Все учащиеся описывают, что они увидели на своем внутреннем экране (звезды, окна, силы, глаза...). Это упражнение совершенствует ассоциативное мышление и фантазию.

Напряжение - расслабление.

Учащимся предлагается встать прямо и сосредоточить внимание на правой руке, напрягая ее до предела. Через несколько секунд напряжение сбросить, руку расслабить. Прodelать аналогичную процедуру поочередно с левой рукой, правой и левой ногами, поясницей, шеей.

Оркестр.

Ведущий распределяет между участниками партии различных инструментов, состоящие из хлопков, топая, и всех возможных звуковых эффектов. Задачей участников является ритмически исполнить какое-либо известное музыкальное произведение (или сочиненную на месте ритмическую партитуру) под руководством дирижера, управляющего громкостью общего звучания и вводящего и убирающего отдельные партии.

Пулеметная очередь.

Участники садятся в круг и ведущий тремя хлопками задает темп пулеметной очереди (поначалу медленный), дойдя до максимума скорости, начинают также медленно ее снижать.

Отгадай, где я.

Упражнение заключается в том, что один участник пытается своим психофизическим состоянием передать окружающим, где он находится (хоккейный матч, зоопарк, смотрит захватывающий фильм и т.д.), но при этом нельзя воспроизводить никаких звуков.

Ощущения.

Посидеть на стуле так, как сидит царь на троне; пчела на цветке; побитая собака; наказанный ребенок; бабочка, которая сейчас взлетит; наездник на лошади; космонавт в скафандре.

- Пройтись, как ходит младенец, который только что начал ходить; старый человек; гордец; артист балета.

- Улыбнуться, как улыбается очень вежливый японец, собака своему хозяину, кот на солнышке, мать младенцу, ребенок матери.

- Нахмуриться, как хмурится ребенок, у которого отняли игрушку; как человек, желающий скрыть смех.

Предмет по кругу.

Группа рассаживается или становится в полукруг. Ведущий показывает учащимся предмет, учащиеся должны передавать друг другу по кругу этот предмет, наполняя его новым содержанием и обыгрывая это содержание.

Прислушивание.

На каждое прислушивание дается по 2-3 минуты. После этого полезно обсудить услышанное. Это упражнение на внимание к себе, к своим ощущениям, к тому, что окружает человека извне.

Сиамские близнецы.

Учащиеся разбиваются на пары. Ведущий предлагает каждой паре представить себя сиамскими близнецами, сросшимися любыми частями тела.

Что было дальше?

Выбирается небольшое, хорошо известное участвующим литературное произведение, например, сказка «Репка», и выделяется группа, по численности равная количеству участвующих лиц. Им предлагается симпровизировать, представляя в соответствующих образах то, что произошло после того, как репку вытянули.

Театральные игры и упражнения для снятия физических и психологических зажимов.

Упражнение 1

Исходное положение: стоя, тело расслаблено.

- 1 - голова опускается на грудь, максимально напрягаются мышцы шеи.
- 2 - голова возвращается на исходное положение.
- 3 - наклонить голову вправо.
- 4 - исходное положение.
- 5 - запрокинуть голову назад потянув мышцы шеи.
- 6 - исходное положение
- 7 - наклонить голову влево.
- 8 - исходное положение.

Упражнение 2

Исходное положение: стоя, тело расслаблено. На счет “раз” голова опускается на грудь. Не возвращаясь в исходное положение, на счет “два”, “три”, “четыре” броском перевести голову вправо, назад, влево. Повторить 4 раза в одну и другую стороны.

Упражнение 3

Исходное положение: стоя, тело расслаблено. Голова плавно “сдвигается” в стороны, описывая круг, при этом выполняющий упражнения медленно приседает. При медленном вставании голова описывает круг в другую сторону.

Упражнение 4

Исходное положение: стоя, мышцы максимально расслаблены.

- 1 поднять плечи вверх.
- 2 вывести плечи вперед.
- 3 опустить вниз.
- 4 отвести назад.

Повторить четыре раза.

Упражнение 5

Исходное положение ноги на ширине плеч, стопы параллельны друг другу.

Наклоны вперед, в правую и левую сторону. При наклоне вперед спина должна быть, даже немного выгнутая. При вставании спина прогибается в обратную сторону, похожа на “горбик”. При наклоне в правую и левую стороны плечи развернуты параллельно полу, ноги остаются в исходном положении.

Упражнение 7

Исходное положение: сесть на корточки, правую прямую ногу вытянуть в сторону. На счет “раз – два” плавно перенести вес тела на правую ногу; левую вытянуть. При переносе веса тела с ноги на ногу необходимо держаться как можно ближе к полу. На счет “три – четыре” руки согнуть в локтях, локти поставить на пол около ноги, на которую перенесен вес тела.

Упражнение 8

Напрягать и расслаблять попеременно мышцы рук в кистях, локтях и плечах.

Помочь ребенку раскрепоститься и ощутить возможности своего тела можно с помощью разнообразных ритмопластических театральных упражнений и игр. Коллективные упражнения.

Упражнение 9

Превращения “Песок” “Камень”

Цель: Снять напряжение со всего тела.

Упражнение 10

«Выстрелы» Руководитель обозначает место, куда производится выстрел (живот, плечо левое, плечо правое, нога левая, нога правая, спина). Участники походят по ковру, и в любой неожиданный для них момент раздаётся хлопок (выстрел). Необходимо точно “поймать” “пулю” и отыграть ее.

Упражнения на развитие напряжения

Напряжение – физическое и психическое проявление чувства воли. Говоря понятным языком, контроль над напряжением позволяет актёру правильно выполнять движения – не механически, но и не подчеркнуто гиперболизировано или небрежно.

Представляем огромный камень. Пытаемся его сдвинуть, упираясь в него руками и ногой, на другой ноге держим баланс. Меняем ногу. Продолжаем двигать, упираясь в камень левым плечом и правой рукой. Воссоздаём другие возможные варианты перемещения.

Задача: держим баланс на одной ноге, постепенно увеличиваем напряжение.

Стоим на одной ноге так долго, сколько сможем. Обычно продлить это время помогает сосредоточение на воображаемом объекте. Можно, к примеру, мысленно пройти ежедневный путь из дома на работу или в магазин. От чрезмерной нагрузки мышцы через какое-то время расслабятся, и мышечное напряжение после возвращения в нормальное состояние пройдёт.

Упражнения на развитие баланса

Исходное положение: левая нога поднята и согнута в колене. Баланс на правой ноге. Руки в натуральном положении. Выполняем наклоны корпусом вправо-влево, вперёд-назад, затем круговые движения торсом. Возвращаемся к исходному, прыжком меняем опорную ногу на левую, правая согнута в колене. Повторяем алгоритм.

Исходное положение: стоя на одной пятке, в руке – воображаемый веер. Делаем им легкие движения

я, сохраняя баланс и устойчивость. Если это даётся без труда – меняем опорную ногу, продолжаем обмахивать себя веером, а второй рукой делаем движения, приглашая воображаемого партнёра подойти поближе.

Исходное положение: стоя на одной ноге. Правой рукой зовём, левой рукой прогоняем, поднятой ногой отталкиваем. Все три движения выполняются одновременно. Прыжком меняем опорную ногу. Теперь нога зовёт, одна рука прогоняет, другая угрожает.

Исходная позиция: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, руки в стороны, пальцы собраны в мягкий кулак. Начинаем вращать руками от локтей. Переносим вес тела сначала правую ногу, поднимая левую ногу пока бедро не будет в положении параллельно полу. Вращаем левой ногой от колена, стопа расслаблена. Плавное изменение опорной ноги, движения совершаем в другую сторону. При смене позиции движение руками не прекращается. Задача: удерживать баланс. Амплитуда движений – максимальная, скорость чередуется от низкой до высокой.

