

Объединение «ШАНС».

Дополнительная общеобразовательная программа «ШАНС» (1 год обучения)

Занятие № 5 по теме: «Актерское мастерство».

МБУДО ЦДТ «Феникс»

педагог дополнительного образования Переходова Н.А.

Задачи:

Обучающие:

- ознакомить с различными игровыми технологиями;
- дать знания основ актерского мастерства;
- обучить принципам коллективного творчества.

Развивающие:

- развивать творческий потенциал личности;
- развивать внимание, память, чувство ритма, воображение, фантазию, ассоциативное и творческое мышление, дикцию, умение импровизировать.

Воспитательные:

- воспитывать самодисциплину;
- воспитать интерес к данному виду деятельности и стремление к качественному проведению анимационных программ.

Материалы и оборудование: компьютер, проекционная аппаратура, аудиоаппаратура, микшерный пульт, колонки, микрофоны, коммутация, ноутбук), микрофонные стойки, магнитная доска, реквизит для игр и упражнений, грим, влажные салфетки, вата, зеркала, ватные палочки, костюмный фонд.

Методы и приемы:

I. Методы организации и осуществления деятельности.

1. Аспект восприятия и передачи информации:

- словесные: беседа,
- наглядные: демонстрация, иллюстрация,

2. Аспект управления:

- работа под руководством педагога,
- самостоятельная работа: творческая работа.

II. Методы стимулирования и мотивации деятельности.

- интереса к учению: творческие задания,
- долга и ответственности: единые требования и контроль над их выполнением, поощрение и порицание, разъяснение общественной и личной значимости знаний, умений и навыков.

III. Методы контроля и самоконтроля.

- устного: фронтальный и индивидуальный опрос, наблюдение за ребятами;

IV. Методы разностороннего воздействия на сознание, чувства и волю.

- метод личного примера,
- убеждения: инструктаж.

V. Методы регулирования и стимулирования поведения и деятельности.

- поощрение, замечание, наказание, создание ситуации успеха и доверия, поддержка положительных проявлений.

Ход занятия.

I. Организационный момент.

Приветствие.

Ритуал приветствия «Здравствуйте!»

II. Основная часть.

1. Упражнение на сосредоточение «Кошка-кошка, собака-собака».

2. Сценическая речь.

Всем, кому по роду их деятельности приходится много говорить (педагогам, ораторам, политикам, профсоюзным деятелям, начальникам всех рангов и т.д.), знакомы такие профессиональные заболевания, как ларингит, фарингит, сорванное горло. Причем достаточно часто эти болезни приводят к необратимым для горла последствиям. Только у певцов и актеров этих болячек почему-то нет. А ведь, на первый взгляд, у них нагрузка на горло и связки куда больше. На самом деле куда меньше, и вот почему. Горло и голосовые связки участвуют только в образовании звука, на громкость же и на четкость произнесения влияет количество включенных в работу резонаторов, артикуляционная активность губ и точная логика речи. Под количеством включенных резонаторов мы понимаем то, что должно звучать все тело. То есть, говорим мы не горлом, а всем телом. Именно когда в речи принимает участие все тело, возникает громкий, глубокий голос. Тогда есть и хороший, далекий посыл.

При правильном дыхании воздух как бы опирается на диафрагму, и поэтому такое дыхание называется «опертым». Затем связки формируют очень тихий звук, точнее, не сам звук, а его форму. Эта форма посылается в затылочную полость (как известно из школьного курса физики, любая полость представляет собой резонатор), затем воздух-звук попадает в гайморову полость, где еще раз усиливается, далее звук приобретает максимально возможную громкость, проходя через пазухи носа и резонируя между зубами и твердым небом. Таким образом, при очень малых физических нагрузках связок получается очень громкий звук, причем способ получения громкости позволяет сохранить многооттеночность речи.

Постановка правильной сценической речи делится на несколько этапов:

- разогревающий массаж;
- дыхание;
- артикуляция;
- масочный звук,
- посыл;
- логика речи;
- репертуар.

Разогревающий массаж. Цель разогревающего массажа — сделать мышцы лица и шеи «теплыми» и послушными. Поэтому разогревается каждая группа мышц. Если попытаться игнорировать массаж, то напряжение с мышц уйдет на связки и все занятия по сценической речи окажутся бессмысленными, если не вредными.

Дыхание. Правильное дыхание должно быть беззвучным, внешне незаметным, длинным и «опертым». Для установки правильного дыхания встаньте прямо, плечи расправьте (как будто бы вас повесили на вешалку), положите руки себе на ребра и попытайтесь раздвинуть ребрами собственные руки. Трудность этого упражнения в том, что обычно человек дышит грудью (так называемое верхнее дыхание), а здесь надо опустить воздух на уровень диафрагмы. В принципе это несложно, но просто непривычно. Если вам удалось раздвинуть ребрами руки, значит, дыхание вы набрали правильно. Повторите это упражнение несколько раз, следя за тем, чтобы воздух набирался через нос и не поднимались плечи. Когда Вы научились укладывать дыхание на диафрагму, надо суметь его там закрепить. Для этого приподнимитесь чуть-чуть на носочки и напрягите ягодицы так, как будто бы вы зажали в них лимон. Установленное таким образом дыхание позволит вам, во-первых, включить максимальное количество резонаторов, и, во-вторых, распределить дыхание на максимально длительное время.

Следующий раздел сценической речи — *артикуляция*. Занятия по артикуляции состоят из двух частей: артикуляционная гимнастика и «чистоговорение». Артикуляционная гимнастика направлена на то, чтобы разогреть мышцы, отвечающие за чистоту произнесения звуков. Это, прежде всего, мышцы нижней челюсти и мышцы языка. Очень важно следить, чтобы положение языка точно соответствовало его положению при произнесении того или иного звука. На втором этапе начинают произносить звуки, слова, фразы.

Масочный звук и посыл — один из важнейших разделов сценической речи. Именно они, в конечном счете, делают речь громкой, членораздельной и логически связанной. Основой масочного звука является дыхание. Все начальные упражнения производятся на нонсерном звуке «м».

Часто бывает непонятно, что говорят начинающие актеры на сцене не потому, что они говорят тихо или невнятно, а потому, что они сами не понимают, что говорят. То есть педагогом не были расставлены логические акценты, и у исполнителей большие проблемы с *логикой речи*. Это вещь, которая вырабатывается достаточно долго и должна действовать на уровне интуиции. Мало того, логическое ударение должно быть еще и эмоционально окрашено.

Репертуар — это система упражнений, в которых мы переводим полученные умения в бессознательный навык, закрепляем.

3. Дыхание: виды дыхания. Постановка правильного дыхания

Дыхательная система управляется автоматически. Но это единственная система, на которую можно влиять и волевым усилием. Дыхание можно ускорять или замедлять, контролировать его, управлять им, а тем самым и влиять на формирование красивого лица.

Нужно дышать осознанно, глубоко и медленно, чтобы кислород успел хорошо связаться в крови с гемоглобином. Медленное дыхание делает более экономной работу сердца, что сберегает силы организма, а в конечном итоге ведет к продлению жизни. Глубокое дыхание — значит дыхание полной грудью, животом.

Правильное дыхание состоит из трех компонентов: диафрагмального дыхания, нижнегрудного и верхнегрудного.

Диафрагмальное дыхание

При диафрагмальном дыхании вдох делается обязательно через нос и одновременно через сжатую голосовую щель так, чтобы при этом получался легкий шипящий звук. Попробуйте произнести звук «и-и-и» на выдохе обычным путем, затем закрыв рот, потом произнесите этот же звук на вдохе с закрытым ртом. Чуть расширьте голосовую щель, и у вас получится тот звук, который требуется. Итак, вы начали вдох. Диафрагма мягко отодвигается вниз и одновременно происходит выпячивание живота: чем больше опустится диафрагма, тем сильнее выпятится живот. Выдох делается через рот, через сжатые трубочкой (или сложенные в виде щели) губы. Нужно, чтобы воздух выходил не свободно, а с некоторым сопротивлением. Изолированное диафрагмальное дыхание следует проводить на счет «четыре»: четыре удара сердца — вдох, четыре удара — выдох.

Диафрагмальное дыхание помогает улучшить работу сердца, легких и органов брюшной полости. Постоянное движение диафрагмы вверх и вниз массирует желудок, кишечник, печень. Люди с этим типом дыхания меньше болеют воспалениями желчного пузыря, диабетом, нарушением работы кишечника, имеют красивое лицо.

Грудное дыхание

Грудное дыхание состоит из нижнегрудного и верхнегрудного. При неподвижном животе вы начинаете вдох носом через сжатую голосовую щель. Грудная клетка постепенно увеличивается во всех направлениях, в том числе и в боковых. Когда грудь, наконец, наполнилась воздухом, вы быстро поднимаете руки вверх, отводя одновременно назад плечи. Это помогает воздуху проникнуть в верхние отделы легких. При грудном, изолированном дыхании и вдох, и выдох делаются тоже на четыре удара сердца.

Ритмичное дыхание

Делать ритмичное дыхание лучше всего натошак 2—3 раза в день, выполняя не больше 5—8 вдохов и выдохов подряд. Лежа или стоя с закрытыми глазами, прислушайтесь к биению сердца, уловите его ритм, приблизительно определите продолжительность восьми сердечных сокращений. После сильного выдоха сделайте вдох, как описывалось выше. С легким шумом воздух входит через гортань; живот постепенно увеличивается, становится, как упругий шар. Вот живот полон воздухом, вы уже не можете вдохнуть и подключаете нижнегрудное дыхание. Ребра медленно поднимаются, расширяя грудную клетку. Почувствовав, что грудь наполнилась воздухом, поднимите руки вверх и отведите их за голову, осуществите верхнегрудное дыхание. В это время живот произвольно опадает, уменьшается — начался процесс выдоха. Таким образом, вдох плавно переходит в выдох.

Совет: выдох нужно производить через губы, сжатые трубочкой или сложенные щелью, и воздух следует выдувать с некоторым усилием.

Вначале сжимается живот, затем грудная клетка. Опустите руки, сделайте максимальный выдох и тут же начните новый вдох. Так делайте 5—8 раз подряд, но начинайте с 3—4 раз, не больше. После выполнения ритмического дыхания выпейте стакан воды. Воду нужно приготовить с вечера, поставьте ее рядом с постелью. Пейте, полулежа, медленно, считая глотки или думая о чем-то приятном.

4. Дыхательные упражнения

• Разогревающий массаж

Массирование (1-1,5 минуты). Разогревающий массаж начинают с массирования лба от переносицы к вискам. Перед началом потрите ладони друг о друга, чтобы они стали теплыми, а затем с легким усилием проведите подушечками пальцев от переносицы к вискам. Делайте это достаточно быстро и энергично. Показатель того, что вы делаете правильно, — лбу стало тепло. После этого переходите к массированию нижнечелюстных мышц от носа к уху. Время и методика массирования те же. Не давайте остывать лбу, время от времени возвращаясь к началу. Совершенно аналогично проводится массирование верхнечелюстных мышц от носа к уху и массирование носовых пазух от начала бровей до верхней губы. Постукивание (1—1,5 минуты). Постукивание проводится по тем же местам, что и массирование, с той же интенсивностью и энергичностью. Постукивают одновременно обеими руками. Работают попеременно по три пальца на каждой руке: указательный, средний и безымянный. Постукивают для разогрева еще и губы. Это постукивание проводится одной рукой, теми же тремя пальцами и со звуком «з-з-з».

• «Свечка».

Участники ставят палец перед ртом. Набирается и устанавливается правильное дыхание, после чего воздух выпускается тоненькой струйкой, так чтобы «пламя свечи» не колыхнулось.

• «Греем ручки».

Участники ставят перед ртом ладонь и широко раскрытым ртом медленно выпускают воздух на ладошку.

• «Комарик».

Участники становятся в шахматном порядке. Руки в стороны. Перед носом у каждого вьется со звуком «з-з-з-з» «комарик». Звук произносится на выдохе, на одном дыхании. На выдохе руки медленно сводятся, и в конце дыхания «комарик» прихлопывается.

• «Сметаем листву»

Попеременно на выдохе произносим звуки «ш-ш-ш» и «с-с-с», имитируя сметание метлой упавших листьев.

• «Егорки».

Чистоговорка: «Как на горке на пригорке жили тридцать три Егорки: раз Егорка, два Егорка, три Егорка...» и т.д. Перед началом счета Егорок подбирается дыхание.

Педагог демонстрирует алгоритм выполнения упражнений. Дети выполняют упражнения.

Очень важно помнить, что время выполнения каждого дыхательного упражнения индивидуально и определяется тем, насколько хватит дыхания у конкретного ребенка. Нельзя поощрять у детей стремление быть в этих упражнениях первыми, так как это плохо отражается на связках.

5. Артикуляционные упражнения

«Жвачка».

Пожевать воображаемую жвачку так, чтобы двигалось все лицо. Начиная со второго раза, я добавляю хвостовство. Участники разбиваются по парам и хвастаются лицом друг перед другом, у кого вкуснее жвачка.

«Рожицы».

Поднять правую бровь. Опустить. Поднять левую бровь. Опустить. Поднять и опустить обе брови. Не раскрывая губ, подвигать нижней челюстью вверх, вниз, вправо, влево. Пораздуть ноздри. Пошевелить ушами. Только лицом сделать этюд «Я тигр, который поджидает добычу» или «Я мартышка, которая слушает». Вытянуть лицо. Расплыться в улыбке. Не разжимая зубов, поднять

верхнюю губу и опустить ее. Прodelать то же самое с нижней губой. В конце этого упражнения дать задание скорчить рожицу («кто смешнее» или «кто страшнее»).

«Треугольник».

С предельно точной артикуляцией и даже нарочито педалируя каждое положение губ произносятся гласные в следующем порядке: «а-о-у-э-ы-и». Со второго раза добиваться того, чтобы звук летел как можно дальше.

«Я»

Участники становятся полукругом, и каждый, выходя к залу, прикладывает руку к груди, а затем, выбрасывая ее вперед с разворотом ладони кверху, произносит «я». Задача — послать звук вместе с рукой как можно дальше.

«Соединение гласной и согласной». В этом упражнении важно четкое и одновременно быстрое произнесение однотипных слогов. Сначала к одной согласной присоединяются все гласные «треугольника», потом к другой и т.д.

Цепочка буквосочетаний такова: «ба-ба-ба-ба-бо-бо-бо-бо-бу-бу-бу-бу-бэ-бэ-бэ-бэ-бы-бы-бы-бы»; буквосочетание с «и» произносится один раз и длинно. В артикуляции вся работа построена только на одинарных звуках, а сдвоенные не используются, потому что по сути повторяют одинарные (Е=Й+Э; Е=Й+О; Ю=Й+У; Я=Й+А).

Педагог демонстрирует алгоритм выполнения упражнений. Дети выполняют упражнения.

6. Развитие масочного звука

Вот мы и подошли к тому моменту, когда можно заняться вплотную громкостью голоса наших актеров на сцене.

Это не означает, что вы будете повсюду разговаривать чрезмерно громко. Нет, просто организм в нужный момент сам включит в работу аппарат резонаторов. А таких ситуаций, помимо сцены, в жизни очень много: разговор в поезде метро, необходимость кого-то окликнуть на шумной улице, выступление на собрании или митинге и т.д. И везде нужен красивый, хорошо оттембрированный голос с нюансами и окраской, а не безобразный базарный ор.

«Идиотики».

Участники стоят в полукруге. Нижняя челюсть резко откидывается вниз. Надо постараться, не наклоняя головы, положить челюсть на грудь. Язык широкий, вываливается. Упражнение выполняется 7-8 раз.

«Коровка» и «Коровка бодается».

На правильном дыхании и на удобной средней ноте берется звук «м» с закрытым ртом. Когда слышен каждый голосок и все они примерно равны по силе звука, руководитель отходит в другой конец зала и просит «забодать его», то есть весь звук отправить в него. Когда и это выполнено, руководитель дает команду: «По моей руке — "идиотики"». Рука быстро идет вниз-вверх и также работает нижняя челюсть. В результате должен получиться звук наподобие «м-м-мам-м-м». Обязательно напомните детям, чтобы, выполняя это упражнение, они следили за тем, чтобы ноздри дрожали, а губам было щекотно.

«Баня».

Это упражнение выполняется в двух позициях. Первая такова. Дети сидят на полу и похлопывают себя по ступням, потом по икрам, потом по коленям, потом по голеникам, потом по бедрам. Похлопывание производится поочередно сначала по одной стороне, потом по другой. Одновременно с похлопыванием произносится нонсерный звук «м» на удобной ноте. Вторая позиция — стоя, и при этом тело согнуто в пояснице. Постепенно тело выпрямляется до вертикального состояния, а в положении стоя похлопывание переходит на живот, спину, грудь. Упражнение хорошо тем, что автоматически включает резонаторы.

«Мама Милу мыла мылом, Мила мыло не любила».

Это упражнение идентично предыдущему. Единственное, что изменено, — это фраза. В процессе выполнения упражнения надо проследить, чтобы оно начиналось и заканчивалось звуком «м». То есть произносится «не любилам-м-м», а не «не любила».

Педагог демонстрирует алгоритм выполнения упражнений. Дети выполняют упражнения.

7. Обратная связь.
8. Д/з

III. Заключение.

Подведение итогов. Обсуждение.

Подводя итог занятию, педагог просит каждого учащегося по кругу сопоставить свои ожидания в начале занятия с итогами. Высказывания направляются традиционными вопросами: Что нового в себе ты открыл? С кем было особенно комфортно работать? Что особенно понравилось в работе? и т.п.