

Практический раздел

Перечень раздела

1. Тренинг «Разминка»
2. Тренинг на развитие фантазии и воображения
3. Тренинг на расслабление мышечных зажимов
4. Актёрский тренинг 1
5. Актёрский тренинг 2
6. Актёрский тренинг 3

Тренинг «Разминка»

«Разогрев»

Вся группа стоит. Руки вверх, ноги на ширине плеч. Педагог считает. Во время этого счета дети расслабляют постепенно все части тела.

На счет «раз» - расслабляются кисти рук,

На счет «два» - расслабляются локти рук,

«три» - плечи, руки;

«четыре» - голова,

«пять» - туловище полностью расслаблено, держится только на ногах;

«шесть» - полное расслабление, ребята садятся в «точку».

Затем по хлопку, дети встают.

Преподаватель может давать команду на расслабление с разной скоростью, проверяя качество расслабления частей тела. Например, «раз», «два», «три», помотали руками, проверили степень расслабления. Затем педагог продолжает: «четыре», «пять» - расслабление проверяется, «шесть».

Хорошо это упражнение чередовать с упражнением «Взрыв». При «Взрыве» все участники напрягаются, а при этом упражнении – расслабляются.

«Построй позвоночник»

Ребята находятся в положении на счет «5», как в упражнении «Разогрев», то есть стоят на ногах, все остальное тело свободно висит вниз. По команде педагога, по хлопку, дети начинают «строить свой позвоночник» от копчика к голове. Построение идет медленно, от одного позвонка к другому, от копчика к голове. Голова строится самой последней. Ничего не должно быть зажато.

Затем, по хлопку педагога дети «сворачивают» себя от головы до копчика.

Один из вариантов упражнения – дети «сворачивают» только ладони, при этом сами нормально стоят.

Упражнение выполняется медленно и тщательно, так чтобы дети прочувствовали свой позвоночник.

«Самураи»

Все участники разбиваются по парам. Руки одного участника лежат на ладонях другого. Задача игрока, руки которого внизу – хлопнуть руками по рукам соперника. Соперник должен этого не допустить, для чего убирает свои руки.

Хлопать можно: - двумя руками;

при хлопке нужно стоять на прямых ногах;

хлопать попеременно то одной, то другой рукой;

Хлопают с закрытыми глазами.

«Палка»

Все участники разбиваются по парам. Один участник держит двумя руками, горизонтально, палку и периодически роняет эту палку вниз. Другой участник должен поймать эту палку на лету. У второго участника, ловящего палку, работает все тело, а не только руки.

«Увидел – оценил – действую».

Все участники упражнения находятся на площадке. Педагог дает команду – «увидел». Участники поворачивают голову. Педагог говорит: «Оценил», участники поворачивают туловище. Педагог – «Действую», участники двигают ногами. Педагог может давать эти команды, как подряд, так и в разноряд, то есть в разной последовательности. Команды подаются через паузу.

«Состязание в парах»

Дети становятся по парам, лицом друг к другу. Расстояние между ними не должно превышать полуметра. Дети вытягивают руки перед собой и упираются ладонями в ладони друг друга. Один из них – номер первый, ведущий.

Задание: попытаться столкнуть товарища с места. При этом ведущий в паре может порой ослаблять натиск, чтобы партнер потерял равновесие. После

чередования толчков – расслаблений дети меняются ролями. Ведущим становится второй номер.

Теперь меняем тактику. Ноги вместе! Руки протянуты друг к другу. Нужно захватить ладонью кисть партнера и попробовать сдвинуть его с места не толчком, а рывком – «выдергивая» товарища. По сигналу педагога, дети начинают состязание. Как и в первом варианте, нужно определить, кто является Ведущим. Ведущий по ходу упражнения получает возможность чередовать перетягивание с ослаблением, отпуская партнера, но, не разрывая при этом сцепления рук.

«Перетягивание каната»

Следующее упражнение продолжает физический разогрев вместе с тренировкой воображения.

Дети делятся на пары.

Представьте себе, что у вас в руках зажат конец каната. Обхватите его покрепче. Второй конец воображаемого каната – в руках у вашего партнера. Примите удобную позу и будьте готовы по хлопку начать состязание по перетягиванию каната. Я проведу между игроками в паре черту, за которую нельзя заступать. Учтите, что в нашем состязании победа будет постоянно переходить от одного игрока к другому. Когда я скажу «Один!» - это будет означать, что в каждой паре побеждает участник под № 1. После сигнала и цифры «Два» удача улыбается уже второму участнику. Готовы? Распределите, пожалуйста, номера внутри пар, определите, кто под какой цифрой выступает. Начали!

В упражнении обратите внимание участников на:

- зоны напряжения и активной работы мышц;
- положение ног – стойку, необходимую для устойчивости тела и успешного выполнения задачи;
- правильное дыхание.

«Воздушный шар».

Представьте себе, что на день рождения вы получили в подарок огромный воздушный шар. Шар уносится в небо, и вам приходится серьезно потрудиться, чтобы удержать его за веревку и не дать улететь.

Поиграйте с шаром. Обратите внимание, что ветер относит его то в одну, то в другую сторону, и тело ваше тоже реагирует на эти порывы ветра. Попробуйте поработать попеременно то правой, то левой рукой. Давайте договоримся, что когда шар в левой руке, то он летит влево и тянет вас за собой. Возьмем веревку в правую руку, и шар порывом ветра «понесет» вправо. Хватаемся двумя руками – это значит, что шар пытается подняться вверх. Держите его! Не давайте улететь. Поднимитесь на носки и потянитесь вслед за ним ввышину.

В упражнении обратите внимание участников на:

- зоны напряжения и активной работы мышц;
- положение ног – стойку, необходимую для устойчивости тела и успешного выполнения задачи;
- правильное дыхание.

«Упрямый осёл»

Об упрямстве ослов ходят легенды. Если уж осел остановился на дороге и отказался идти дальше, то от хозяина требуется недюжинное упорство, терпение, а порой и физическая сила, чтобы сдвинуть с места серого упрянца.

Представьте, что в руке у вас повод, к которому привязано животное. Попробуйте сдвинуть его с места. Ослабляйте время от времени повод и попробуйте вновь! Учтите, что у серого упрянца достаточно сил и времени. Успеха.

В упражнении обратите внимание участников на:

- зоны напряжения и активной работы мышц;
- положение ног – стойку, необходимую для устойчивости тела и успешного выполнения задачи;

- правильное дыхание.

«Повторяй за мной»

Ведущий отбивает в ладоши ритмические фразы и все участники повторяют за ним. На примерах разбирается отличие ритма постоянного от переменного, добивается слаженности в действиях группы. Каждый хлопок должен звучать, как один удар, а не размазываться на хлопки ладоней отдельных участников.

«Ритм – ритм»

Группа становится в круг.

Ведущий объясняет правила: «Я делаю два хлопка и выдерживаю между ними паузу. Вам придется заданный мною ритм сохранить и повторить по кругу. Если, ударив в ладоши, я поворачиваюсь влево, то игрок слева от меня продолжает задание. Если я поворачиваюсь вправо, значит, полученный от меня ритм вы будете передавать по кругу в правую сторону. Причем только я делаю два хлопка. Каждый следующий за мной игрок должен выдержать необходимую для заданного ритма паузу и добавить свой единственный хлопок, следующий игрок после необходимой паузы – свой хлопок и так далее, пока круг не замкнется. Если вы не ускорили и не замедлили ритм, то цепочка окажется точным продолжением заданного мной образца. И получится, что не целая группа людей хлопает в ладоши, а один человек отбивает четкий ритм».

Внимание

«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.

«Брось хлопок».

Все участники стоят по кругу. Педагог хлопает в ладоши и передает хлопок любому другому участнику. Участник должен поймать хлопок и отправить этот хлопок следующему человеку.

Упражнение можно усложнить. Участник должен не просто поймать переданный хлопок, но и поймать именно там, в том месте, куда этот хлопок бросили (в руку, ногу и т.д.).

«Невидимая нить»

Предложите детям представить, что между вами и каждым из них, от груди к груди, протянута и прикреплена «ниточка», что вы связаны с каждым ребенком «невидимой нитью».

Эта связующая нить не должна ни порваться, ни провиснуть при всех ваших дальнейших движениях, расстояние от груди до груди всегда должно оставаться неизменным.

При этом условии начинайте осторожные передвижения вперед-назад, влево-вправо. При этом не забывайте «хлопок». Чередуйте передвижения и хлопки. «Ниточка» - это усложнение предыдущего упражнения, а не его замена.

Постепенно делайте свои перемещения все более и более резкими и сложными, но в любом случае расстояние между вами и каждым из участников должно оставаться неизменным. Это усложнение позволяет активизировать внимание детей и перевести его на все тело. В этом случае ребенок внимателен всем телом и, что особенно важно, находится во взаимосвязи, взаимодействии с вами.

Чередую и совмещая хлопки и передвижения, старайтесь довести их до максимально высокого ритма и стремительной динамики. Пусть дети бегают вслед за вами по всей площадке, стараясь сохранить натянутую между вами «нить». Таким образом, вы незаметно еще и «разогреете» детей, сделаете их мышцы податливыми и теплыми для дальнейших упражнений.

В идеале, группа должна передвигаться как один человек, четко реагируя на паузы и динамику, при этом еще и ловя ваш хлопок. Вот это – тот уровень

внимания, который необходим на сцене. Он выше необходимого в жизни и этим ценен.

Если удалось добиться такого уровня внимания и взаимодействия, переходите к следующему усложнению.

«Много ниточек или Большое зеркало».

Предложите детям представить, что не только корпус, но и все ваше тело связано с ними невидимыми нитями, что дети становятся как бы вашим отражением в зеркале. Все движения головы, рук, ног, корпуса одновременно воспроизводятся в этом «зеркале» без отставания. Начинайте движения очень медленно и плавно, допустим, с правой руки. Затем усложняйте: одна рука идет вверх, другая в сторону. Поднимается нога, а руки тянутся вверх и т.д. Возможностей – нет числа.

Если чувствуете, что внимание ослабло, восстановите его «хлопком». Доведите такое «зеркало» до максимальной сложности и разнообразия. Повторим, параллельно вы получаете возможность совершенно незаметно, в игровой форме, размять и разогреть все группы мышц у ребенка для дальнейших упражнений.

Принимаете самые невероятные, «закрученные» позы, пусть на занятиях звучит смех, пусть всегда будет радостная творческая атмосфера. Не бойтесь выглядеть нелепым – ведь мы играем. И тогда у детей исчезнет страх – главный враг свободного развития личности.

«Коса – бревно»

Преподаватель подает команду ребятам «Бревно» или «ноги» - ребята подпрыгивают. Затем педагог говорит «Бревно» или «голова» - ребята присаживаются. Это упражнение добавляется к первому «Хлопок».

«Лечь на счет»

Преподаватель считает до 10 (в обратную сторону). Дети должны лечь под счет педагога. То есть, если педагог говорит: «Теперь всем лечь на счет

пять», ребята за это время должны полностью лечь на пол и расслабиться. Затем педагог говорит: «Встать на 4». Дети выполняют это указание. При этом педагог считает: «1, 2, 3, 4».

В начале выполнения упражнения нужно добиться, чтобы ребята ложились и вставали на 10, и только после того, как дети правильно научатся выполнять задание, можно сокращать счет (до 9, 8 и т.д.)

Можно ускорять темп, в котором ведется счет или, наоборот, растягивать его (темп).

«Вопрос – ответ»

Все стоят в кругу. Педагог держит в руках 4-6 различных предмета. «Всем знакомы эти предметы. Ручка, коробка спичек, ключи, монетка и т.п. Давайте представим, что мы впервые видим эти предметы. Но делать будем это по кругу особым способом. Я буду начинать, причем буду «знакомить» с моими предметами соседей справа и слева. Я начинаю с ключа. Передаю его соседу справа со словами: «Это ключ!» Он должен меня спросить: «Что?» Я повторяю: «Ключ». Мой партнер продолжает изображать удивление: «Что?». «Ключ!» - не сдаюсь я. Тогда мой партнер соглашается: «А, ключ». Он забирает себе ключ и передает его своему соседу, говоря точно тот же текст. И так, по кругу. Одновременно с этим, я передаю моему соседу слева другой предмет – монетку. Здесь разыгрывается тот же диалог». До этого момента упражнение выглядит очень простым.

Проблемы возникают тогда, когда ведущий начинает вводить в круг дополнительные предметы, пуская их то слева, то справа, то включая в игру игроков из середины цепочки. Возникает ситуация, когда игроки должны одновременно (не делая пауз) и принимать предмет с одной стороны, и отдавать другой предмет в противоположную сторону. Чтобы успешно преодолеть все сложности участникам предстоит проявить максимальную собранность и научиться переключать внимание с одного предмета на другой».

Тренинг на развитие фантазии и воображения

1. «Фриз»

«Фриз» - замерзнуть (английское слово). Все участники двигаются по площадке, как в упражнении «Суета». По хлопку педагога или команде «Фриз» любое движение прекращается, ребенок застывает, «замерзает» на месте. Необходимо запомнить позу, в которой участник оказался, а затем, по команде педагога – выйти из «стоп кадра» и продолжить позу оправданным действием того существа или предмета, которое называет педагог.

То же задание, но после остановки действует (выходя из статической позы) уже не один, а два участника, оказавшихся по соседству. Теперь мало оправдать лишь собственное движение, его нужно пристроить к партнеру.

2. «Звучи музыки»

Включается танцевальная музыка. Все участники танцуют или находятся в спонтанном движении, соответствующем по музыке ритму и стилю. По хлопку педагога, все замирают на своих местах. Необходимо запомнить позу, в которой участник оказался, а затем, по команде педагога – выйти из «стоп кадра» и продолжить позу оправданным действием того существа или предмета, которое называет педагог. Следующая мелодия и танец. Стоп! Поза – оправдание – действие.

3. «Король»

Это упражнение является усложнением предыдущего. Дети двигаются по площадке «броуновским движением» с определенной (указанной педагогом) скоростью. Педагог определяет одного участника – называя его Королем.

Преподаватель подает команду: «Король – Таня!» и начинает считать «Раз, два, три». При этих словах: на «раз» - «Король» замирает на месте в какой-то подходящей для короля позе (царственной). На счет «два» и «три» все, находящиеся на площадке, замирают, обратив свои позы и лица на Короля. Ребята должны пристроиться к Королю, как по позе, так и по

настроению. При этом должна создаться одна общая картинка. В центре этой картинки – Король. Еще одно условие – вся площадка должна быть занята, и позы ребят должны быть разнообразны (разноплановы – лежа, сидя, стоя).

4. «Ходьба»

Участники быстро двигаются по площадке, как в упражнении «Суета». По ходу движения педагог называет разнообразные объекты, цвета, людей. Задание: услышав слова педагога, как можно быстрее добежать и дотронуться рукой до названного объекта (цвета, человека). «Пол! Окно! Черный цвет!» (Дотронуться можно до любого предмета черного цвета: собственной одежды, ножек стула, соседа и др.) Главное сделать это нужно максимально быстро. Успокоили дыхание. Расслабились.

5. «Цепочка»

Закрываем глаза и начинаем двигаться по комнате в среднем темпе. Выставьте, пожалуйста, руки на уровне пояса ладонями вперед. Так вы сможете определить, свободно ли пространство перед вами. Встретили кого-то? Прекрасно! Не открывая глаз, подайте друг другу руки, пожмите их и продолжайте движение в паре, взявшись за руки. Новая встреча? Присоединяем к себе еще одного невидимого партнера (глаза ведь по-прежнему закрыты, не забыли?) и продолжаем ходьбу.

Упражнение заканчивается по хлопку педагога тогда, когда все пары и группы соединились в одну цепь. Все участники стоят, не открывая глаз. Встреча за встречей, и вы собрали вместе множество разных людей. Все вы сейчас принадлежите к одной, единой группе. Почувствуйте себя частью живой цепи. Ощутите тепло и надежность рук. А теперь откройте глаза. Поблагодарите своих соседей слева и справа за сотрудничество.

6. «Десять секунд»

Сейчас вы начнете быстрое спонтанное движение по комнате. Будьте внимательны, потому что время от времени вам придется реагировать на мои

разнообразные задания и выполнять их в кратчайший срок – в течение десяти секунд.

Каждое задание важно выполнять с максимальной точностью. Скажем, я попрошу распределиться на группы по цвету волос. Значит, пока я считаю до десяти, вам необходимо будет найти людей с точно таким же, как у вас, цветом волос. И если у кого-то в причёске есть осветленные пряди, то он никак не может остаться в группе «черных»: у него есть дополнительный цвет. Не бойтесь остаться в гордом одиночестве. В конце концов, абсолютно понятно, что если цвет ваших волос или их длина отличается от цвета или длины других участников, то это не делает вас лучше или хуже остальных. Вы просто – другой. И потому, что мы разные, мир так разнообразен и интересен. Надеюсь, что задание понятно? Начали.

Распределиться на тех, у кого есть часы на руке, и у кого нет. Раз, два, три, четыре... десять. Стоп! Проверяем. В этой группе у всех участников есть часы на руке. А в этой группе все счастливики, они часов не имеют.

Продолжаем ходьбу. Распределиться по стилю обуви! (счет, проверка) и т.д.

7. «Фраза»

Все участники двигаются по площадке, как в упражнении «Суэта». Педагог произносит фразу. Например, «Как прекрасен этот мир!» Все участники выстраиваются на площадке поочередно, пристраиваясь, друг к другу. Таким образом, создается общий «Стоп кадр» по данной фразе.

8. «Переход»

Нужно пройти «по тонкому льду» из конца в конец класса, от одной стены до другой. Потом нужно так же пойти по «вспаханной земле», «босиком по гравию», «по холодной траве с росой», «по углям», «по колёно в снегу». Меняя предлагаемые обстоятельства, мы меняем логику поведения будущих артистов. Их основная задача – поверить и подлинно действовать в вымысле.

С помощью этого упражнения достигается мышечная свобода. Важно начинать именно с ног, потому что они наиболее выразительны у современного человека, атрофированы как инструмент творчества. Упражнение выполняется в сфере воображения, как и все остальные, но, прежде всего, мы обращаем внимание на ощущения и действия ног.

9. «Диалог ногами».

Нужно передать и получить информацию, что-то сказать и получить ответ, разговаривая ногами. Ноги в данном случае, это голос и язык актера. Невероятность этого задания позволяет людям совершенно свободно ощутить себя в общении. Наш язык, к сожалению, привык скрывать подлинные чувства и мысли. Разговаривая ногами, это сделать сложнее.

Участники упражнения могут попытаться выяснить у педагога, как именно нужно «разговаривать ногами». В этом случае нужно объяснить им, что это совершенно не важно: как придумают, так и будет правильно. Важно начать действовать и искать. Может быть, кто-то из ваших учеников начнет топтать ногами, создавая ритмический рисунок. Кто-то ляжет на пол и начнет выписывать ногами в воздухе невообразимые кренделя. А кто-то будет передавать друг другу информацию через касание больших пальцев. Возможно – все что угодно. Не показывайте детям своих идей и не останавливайте их фантазию.

Возможно, усложнить упражнение, при этом разговор идет уже парами. Одна пара начинает разговор, другая подхватывает и отвечает.

10. «Написать ногами коллективное письмо»

Пользуясь «суестью», разбиваемся на группы по 4-5 человек. Вся группа «пишет» другой группе «письмо». Первый «пишет» первую «фразу». Вторым должен его понять и развернуть мысль. И так каждый следующий. Другая группа может так же «написать» ответ.

При «написании» должно быть развитие действия, то есть – завязка, кульминация и развязка.

В этом упражнении происходит передача единого действия актерской группы, то есть рождается актерский ансамбль.

11. «Диалог шеей»

Так же, как и ногами, нужно затеять диалог шеей, потому что это одна из самых зажатых частей тела. Задача заключается в том, чтобы действовать шеей и понимать шею, а не глаза.

Далее могут разрабатываться любые комбинации: разговор плечами, локтями, коленями. И в заключении – диалог спинами.

12. «Скульптор лепит звук».

В этом упражнении один человек Скульптор, а другой – Глина, то есть достаточно пластичный материал, который легко принимает формы, заданные Скульптором и способен фиксировать их. То есть, повинаясь воле Скульптора, который бережно и аккуратно (желательно, только указательными пальцами или самыми кончиками пальцев) воплощает из тела партнера свой замысел, Глина фиксирует дискретно каждое движение. Скульптор поднял руки – она замерла. Отодвинул в сторону мизинчик – он зафиксировался.

В данном случае, на счет «раз» или по хлопку «Глина» издает любой звук. Этот звук и есть название будущей скульптуры. Скульптор лепит этот звук. Глина хранит приданную ей форму до того момента, пока Скульптор не останется удовлетворен гармонией своего произведения. Воплощение замысла надо доводить до идеала. Упражнение совершается в полнейшей тишине. У «Глины» закрыты глаза. Она должна изнутри познавать замысел Скульптора. Затем, после хлопка ведущего, «Глина» в образе вылепленного звука оживает. Скульптор становится зрителем и наблюдает, как живет его создание. Через некоторое время они меняются ролями. Чем нереальнее получаются скульптуры, тем в данном случае лучше, тем легче приблизиться к творчеству. Никаких страхов, никаких запретов, никаких оглядок на реальность.

Впоследствии можно лепить все, что угодно, постепенно переходя от самого нереального к реальному. В этом методический принцип данного тренинга. Рекомендуем такую методическую последовательность: нереальные механизмы (допустим «мозгопромыватель», «очковтиратель» и т.д.); затем реальные механизмы – от простого к сложному. От мышеловки и мясорубки до кухонного комбайна и современной системы ПВО. Механизмы могут звучать, а могут и не звучать, в зависимости от их особенностей. Естественно, все механизмы действуют, выполняют свою функцию, а это уже логика действий, это уже путь к роли и перевоплощению.

Заканчивать этот фрагмент методики желательно к концу года занятий тем, что по хлопку педагога на счет «раз» ребята прекращаются в прищепку, дым от костра, экскаватор и подводную лодку, катамаран и яхту, самокат и мотоцикл. Мобильность перевоплощений должна быть привычной, легкой, радостной. Они должны уметь играть во все, и это не должно составлять им никакого труда. Но до достижения такой мобильности – год регулярных кропотливых занятий.

Один из вариантов этого упражнения. Все участники делятся на две команды. Одна команда – Скульпторы, другая Глина. Глина располагается по кругу, спиной друг к другу, но так, что бы их можно было обойти. Скульпторы лепят из своей Глины самые небывалые цветы. При этом не говорят Глине, как называется этот цветок. По окончании работы педагог спрашивает у Глины их имена. Затем Цветы оживают.

Для успешной реализации этого методического приема необходимо, чтобы «Глина» полностью доверяла «Скульптору», а «Скульптор», в свою очередь, брал на себя ответственность за жизнь и здоровье «Глины». «Глина» должна быть мягкой, податливой, отзывающейся на любое прикосновение «Скульптора», но она, в тоже время, должна четко фиксировать придаваемую ей форму. «Скульптор» должен быть бережным, тактичным по отношению к «Глине», однако он должен максимально использовать все ее физические возможности. «Скульптор» должен любить как свое произведение, так и материал. Иначе ничего не получится. Важным элементом этого

методического подхода является невербальное общение. «Скульптор» старается передать с помощью прикосновений возникший в его фантазии образ и действенную задачу, которую этот персонаж должен выполнить, а «Глина» старается через пластику своего тела понять, что за образ и какая у него может быть задача.

13. «Картинки»

По команде педагога: «Молекула – 4 или Молекула – 5» все разбиваются на команды по 4 или 5 человек. Педагог выбирает по 1-му представителю от каждой команды, это – «Скульптор» и показывает ему картинку. Задача Скульптора «слепить» из членов своей команды показанную картинку.

14. «Рождение фантастического существа»

Нужно превратиться в простейшую молекулу, в микроба, в простейший организм. Для этого можно воспользоваться упражнением «Скульптор и Глина». В этом варианте упражнения «Скульпторы» на некоторое время превращаются в зрителей, которые наблюдают, как живут их творения. Затем «Скульпторы» и «Глина» меняются ролями.

Как и в том случае, когда мы лепим Существо из нашей руки, вновь рожденный организм – не реальный, с вымышленным именем. Хорошо, когда он так же, как в том упражнении, одухотворяется скульптором. Для него все вновь, все впервые. Постоянно происходит поиск нового. В этом уже зародыш творчества, потому что творчество – это создание нового, никогда не бывалого. Не важно, каким родится наше простейшее существо. Оно такое, какое есть. Так вышло – и замечательно. Через осознание этого обретается свобода.

Путешествия и превращения фантастического существа совершается под руководством педагога, и могут быть самыми разнообразными. Здесь полный простор для фантазии педагога. Рожденный микроорганизм может существовать то в среде из расплавленного стекла, то из воздушных

шариков, в паре или пухе, в гряде камней или холодной воде. Педагог все время меняет, обновляет предлагаемые обстоятельства. Затем фантастическое существо обретает способность превращаться во все, что привлекает его внимание. Он увидел ромашку, и ему захотелось побыть ромашкой, познать ее изнутри. Он прекратился в ромашку. На ромашку села оса, и захотелось ему побыть осой. Та перелетела на липовый цвет, и он становится цветущей липой – и так далее и далее. Фантазия педагога ведет детей от превращения к превращению.

15. «Магазин игрушек» или «Ожившие манекены»

Участники разбиваются на пары. Один участник – Скульптор, второй – Глина. Скульптор «лепит» из Глины какую-либо игрушку. Затем, пары меняются, Скульптор становится Глиной и наоборот. Каждый Скульптор придумывает своей Игрушке название, согласно которому эта Игрушка и будет жить и действовать. По хлопку педагога все созданные игрушки оживают. Это наступает ночь в Магазине игрушек (возможно, бьют часы 12 раз). Игрушки начинают свою жизнь, свои взаимоотношения. Затем, педагог хлопает – это начинается рассвет, и все игрушки вновь замирают.

16. «Я – росток»

Все участники должны сесть в «точку». Педагог дает задание: «Вы зернышко. Это зернышко должно прорасти, и вырасти в какое-либо растение». Все зернышки лежат в земле, начинают прорастать, и вырастают в какое-либо растение. Это растение живет, растет. А когда приходит зима, эти растения умирают – засыпают. Засыпают на счет «три». Затем педагог считает до 10, и все опять становятся людьми.

17. «Жизнь бабочки»

В выполнении этого упражнения участвуют все ученики. А педагог ведет упражнение, поясняя, какая фаза превращений вслед за какой наступает.

Участники упражнения находятся в «точке». В данном случае это личинка бабочки. Потом личинка освобождается от твердого слоя и превращается в гусеницу. Она живет какое-то время как гусеница, потом начинает плести свой кокон и превращается в куколку. Куколка готовится к тому, чтобы стать бабочкой. И постепенно из куколки вылупляется бабочка. Бабочка начинает жить. Нужно пройти все стадии. Здесь превращения происходят по законам природы, по законам эволюции и по законам развития действия. У каждого своя скорость роста – это естественно. Никого не надо торопить. Каждый индивидуален. Главное – рождение творчества. Особенно важно, чтобы рождение гусеницы и бабочки было длительным, логично развивающимся процессом, а не готовым результатом.

Очень рекомендуется показать детям французский фильм «Микрокосмос», где снято рождение насекомых в живой природе.

Впоследствии можно пройти по всем этапам эволюции: рыбы и другие водные существа. Затем жизнь выходит на сушу, и рождаются земноводные. Затем из их яйца рождается первый летающий ящер, а у него – первая птица. Когда группа готова, можно сыграть рождение олененка Бэмби. Рекомендуем после выполнения упражнения показать детям гениальный мультфильм Уолта Диснея. Это позволит им сравнить собственное творчество с произведением других художников на эту же тему, ощутить родство, уловить родственную пластику. Сравнение с анимацией не вызовет творческих комплексов, мультфильм все таки не воспринимается как довлеющий авторитет. А вот ощутить себя сопричастным искусству такое сравнение позволит.

Именно так, из куколки, из икринки, из яйца, а потом из эмбриона подводим человека к рождению себя нового. И при том это - спонтанное творчество ребенка, то есть, именно то, ради чего все и делается.

К концу года постоянных занятий, переиграв все на свете (пользуясь упражнениями «суета», «Скульптор и Глина», «Эволюция»), можно переходить к следующему заданию.

Тренинг на расслабление мышечных зажимов

Мышечная свобода. Освобождение мышц.

«Взрыв»

Исходное положение «в точке», то есть на коленях, руки обнимают колени, а голова максимально опущена – замкнутое, закрытое положение тела. Это может быть икринка, яйцо, зерно – в зависимости от того, что мы хотим получить в итоге. В данном случае это зародыш новой звезды или даже вселенной. Из точки нужно «взорваться» по хлопку. Нужно максимально выбросить из себя в окружающий мир энергию, чтобы каждая наша клеточка, каждый участок тела излучала в момент взрыва энергию. То есть в момент броска, «взрыва» нужно быть максимально активным. Тело при этом принимает самые неожиданные позы. Чем они разнообразнее, тем лучше. Взрыв должен быть мгновенным. Это – реакция – ответ тела на хлопок. Как будто хлопок – это детонатор, а тело – мина. Между хлопком и взрывом не должно быть ни секунды паузы.

Акцентируйте внимание детей на том, чтобы они ни думали, какую позу принимает их тело. Пусть поза рождается спонтанно, подсознательно. Они не должны успевать ее придумать. Неожиданный хлопок – и жесткое требование мгновенного взрыва. Можно сказать, что это упражнение лишь перенесенное на тело упражнение «поймай хлопок».

Это упражнение можно усложнить, дав задание ребятам «взорваться» не только вверх или вниз, а в различных плоскостях.

«Взрыв – расслабление»

В данном упражнении «взрывы» и «расслабления» чередуются. Педагог дает команду ребятам, те выполняют задания.

При работающем воображении предельная концентрация и напряжение сменяются максимальным расслаблением, не давая возможности включиться сознанию. Возникает довольно сложный вид общения – энергетический. (Молниеносный выброс, а затем постепенный забор энергии. Очень хорошо

эти волны чувствуются, когда стоишь перед группой, выполняющей задание). Все вместе приводит к освобождению от лишних зажимов как внешних, так и внутренних, сброс накопившихся стрессов.

«Мельница»

Все двигаются по площадке, как в «Броуновском движении». Педагог дает команду: «Молекула – 3», ребята разбиваются на тройки. Один становится в центр, двое других – это «лопасти мельницы». «Лопастями мельницы», по переменному, делают режущие движения руками, стараясь, как бы «разрезать» стоящего в центре. Движения должны быть ровными, плавными и спокойными. Человек, стоящий в центре, старается увернуться от «лопастей», при этом он не должен сходить с одного места, движения его должны быть плавными (он как бы «утекает»). Это упражнение можно усложнить. При этом человек, работающий в центре, закрывает глаза. И все движения делает с закрытыми глазами. По команде педагога участники меняются местами.

«Марионетка»

Дети расположены свободно по площадке. Я – марионетка. Я полностью расслаблена. Я лежу на полу (или стою, или сижу). Меня держат за ниточку и поднимают за какую-либо часть тела (только за голову, за ноги, за руки и т.д). При этом все остальные части тела полностью расслаблены. Затем меня бросают, и я полностью расслабляюсь. Это упражнение может быть выполнено при разных положениях тела (стоя, сидя, лежа).

«Ртутный шарик»

Объясните детям на примере градусника, что ртуть – это жидкий металл серебристого цвета, что шарик ртути очень капризен и при резком движении разбивается на множество мелких капель. И вот, когда руки детей уже разогреты хлопками, предложите им вообразить, что их пальцы созданы

из полых трубок, как у птиц. Ведь у птиц кости – полые. Вот и представьте себе, что вы – птицы. Все ваши косточки на руке как бы созданы из трубочек. И по ним может продвигаться «ртутный шарик». Нам нужно стараться, чтобы он не разбился. Перекатить шарик из сустава в сустав, не минуя ни единого сочленения очень трудно, поэтому мы делаем все крайне медленно и внимательно. Если это сложно, пусть будет просто металлический шарик, но обязательно серебристого цвета.

Каждый ваш пальчик состоит из трех фаланг, как бы маленьких трубочек, соединенных между собой некой нишей, ямочкой, углублением, как лузой в бильярде или других настольных играх.

Так вот, ваш шарик кладется внутрь мизинца левой руки, в самый его кончик, который как бы «запаян». Почувствуйте его. Почувствуйте его вес, объем, температуру. Желательно, даже увидеть его серебристый цвет - как бы маленькая звездочка сверкает у вас в кончике мизинца. Теперь аккуратно, медленно-медленно, пользуясь минимальным углом наклона – а то шарик разобьется – переместите его в место соединения фаланг, как в лузу. Пусть полежит, отдохнет. Далее, столь же медленно переместите его в следующий сгиб вашего пальца, и потом в его основание. Таким образом, «ртутный шарик» переместился из кончика мизинца в его основание. Но ведь пальцы у вас полые! Поэтому перекатите его осторожно из основания мизинца в основание безымянного пальца.

Ну, теперь – проще! Прокатите его медленно, не разбив, по трем фалангам безымянного пальца, отдыхая в каждой «лузе», и верните назад. Потом переведите шарик в средний палец и сделайте то же самое в нем. Затем в указательный, и закончите упражнения в кончике большого пальца.

После упражнения спросите детей об их ощущениях, что изменилось в ощущениях веса тела? В отношении к собственному телу? Скорее всего, дети скажут, что их рука стала как бы воздушной, легкой и «очень своей». Если этот результат не достигнут, значит, упражнение было выполнено недостаточно тщательно, и через некоторое время его нужно повторить.

Вот так мы вернем ребенку нормальное ощущение своего собственного тела: это ощущение, что тело легкое, приятное, послушное. Ощущение себя, и это не так уж мало!

Далее идут усложнения этого упражнения, их не мало, и не торопитесь делать их в один день – лучше вводить усложнения на каждом новом занятии.

В следующий раз предложите детям «прокатить ртутный шарик» по пальцам правой руки, и только после того, как это все будет освоено, идите дальше.

Представьте себе, что не только кисть, но и вся ваша рука сделана из полых трубок, только это «трубы» - большого диаметра, и в них прокатить шарик намного сложнее. Давайте попробуем переместить шарик из большого пальца в сгиб кисти – пусть полежит в этой большой «лузе». А теперь осторожно-осторожно переместим его из кисти в локоть. Осторожно, потому что эта «труба» намного толще, а «шарик» такой же маленький – он может проскочить мимо! А рискнем из локтя в плечо? Это намного сложнее, ибо «луза» плеча в другой плоскости, чем у локтя – придется переворачиваться всем телом, положив плечо ниже уровня локтя. Не бойтесь, перемещайте свое тело, но не торопитесь, делайте все плавно, а то шарик разобьется.

Если это получилось – идите дальше. Переведите «шарик» из плеча в плечо (а для этого придется встать едва ли не в «березку»). А затем – в локоть другой руки, потом в кисть, и – по каждому пальцу. Закончите в кончике мизинца другой руки.

И, наконец, самое сложное. Все ваше тело – поле. И руки, и корпус (огромная «труба»), и ноги. Перекатите «шарик» из мизинца левой руки по всем пальцам, через кисть и локоть в плечо. Затем по самой толстой «трубе» вашего корпуса – в бедро, там тоже есть ниша. Отдохните. Теперь через бедра - в колено. Для это придется перевернуться. Только – аккуратно, плавно, иначе «шарик» разобьется. Из колена – в пятку. Вновь придется вращаться. Из пятки – по всем пальцам ноги и – обратно! В пятку, в колено, в бедро.

Теперь очень сложный вариант. Переместить шарик из бедра в бедро. Это самые большие «лузы». Будьте невероятно медленны и плавны. Если это удалось, то пустите «шарик» по другой ноге из бедра в колено, из колена в пятку, по всем пальцам ноги и – обратно в бедро. Переведите «шарик» из бедра в плечо другой руки, в локоть, в кисть и – по пальцам. Начав упражнение с того, что «шарик» в мизинце левой руки, надо закончить – в мизинце правой руки.

После упражнения тело становится воздушным, легким, свободным, чего и нужно было достичь. Во время этого упражнения дети принимают самые невероятные позы – и очень хорошо! Это освобождает их тело. Идеально, чтобы они «видели» ртутный шарик, его блеск, чувствовали его вес, температуру. Такое упражнение позволяет ребенку ощутить свое тело изнутри, вернуть себе комфортное ощущение себя и, плюс ко всему, развивает и укрепляет его воображение и внимание.

После верно выполненного упражнения вы получите внимательных, свободных, творчески мобильных детей, с которыми можно переходить к более сложным задачам.

«Стакан»

Вокруг каждого участника воображаемый стакан. Нужно показать его пластически, а тем выбраться из него.

«Перетекание из образа в образ»

Упражнение начинается с полного расслабления и освобождения мышц. Затем, через действие нужно включить все остальные элементы и ощутить удивительную свободу и легкость. Нужно идти за своим телом и дать ему полную свободу, пусть тело командует вами. Подсознание будет диктовать телу такие позы и движения, которые невозможно придумать и повторить специально. Лучше проводить упражнение под музыку.

Заметим, что после подобных упражнений, хотя они и дают большую физическую нагрузку, не болят мышцы, как это бывает после самой простенькой зарядки.

«Пьяный танец»

Упражнение выполняется всеми участниками. Приняв равновесную позу, резким движением с коротким выдохом закрутить бедра против часовой стрелки. Дальше двигаться туда, куда понесет. Нужно довериться своему телу, предоставив ему самому выбирать направление движения, и заботиться о собственной безопасности. Нужно сосредоточиться на импульсах, исходящих, например, из солнечного сплетения, не сопротивляться им и делать то, что хочется, не задумываясь: кричать, петь, смеяться, прыгать, кататься по полу. Предоставив, таким образом, телу полную свободу, нужно постараться определить направление психических импульсов, цель своих желаний. Определив цель, попытаться организовать хаос импульсов, не давая выражения импульсам, не направленным к данной цели, но используя их энергию для усиления верных импульсов. Постепенно нужно перейти к четкому и энергичному действию, направленному на достижение нужной цели. По окончании упражнения проанализировать свои ощущения.

«Напрягись – расслабься»

Научимся управлять своим телом. Для это, по моему приказу: «Напрягись!» ваша правая рука напрягается. Попытаемся запомнить реакцию мышц и вернемся вновь к напряжению. Когда эта команда отработана, переходим к следующей: «Расслабься!» Опять запоминаем поведение тела и убеждаемся, что рука висит вдоль туловища абсолютно свободно. Повторим задание на напряжение и релаксацию сперва с одной, а затем с другой рукой. То же упражнение делаем с мышцами ног. С шеей. Опять с руками. Получается?

«Упор»

Подойдите, пожалуйста, к стене, упритесь в нее руками. Ноги на ширине плеч. По моей команде все пытаются расширить границы нашей комнаты. Сделать это можно, лишь раздвинув стены. Даже если нам это не удастся, не будем заранее отказываться от самой попытки. Не забывайте о правильном дыхании. По хлопку сбрасываем мышечное напряжение и мгновенно расслабляемся.

Готовы? Начинаем! Упираемся в стену, пробуем сдвинуть ее хотя бы на миллиметр. Помогаем себе голосом. Раз-два – еще упор! Хлопок! Расслабились! Взяли дыхание. А теперь еще раз – упор! Необходимо сделать 5 – 7 подходов.

«Багажная полка»

Представьте, что мы с вами отправляемся путешествовать на поезде или в самолете. Обращи внимание, что над сиденьем находится достаточно вместительная полка для багажа. Пока путешествие не началось, наша задача – поднять и поставить на багажную полку дорожную сумку.

Вначале «увидим» эту сумку перед собой. Представим ее форму и цвет. Ощутим вес: внушительный, но все же нам под силу справиться с задачей. Мы достаточно сильны и ловки, чтобы закинуть багаж наверх. Приготовились! Поставили ноги на ширине плеч! Взяли «груз»! Поднимаем его вверх. Ощущаете напряжение рук? Обратите внимание на работу мышц спины, поясницы. Полка высокая, приходится подниматься на носки, чтобы задвинуть сумку до самой стены. Еще одно усилие и сумка на полке. Полностью расслабимся, опустившись на пол. Несколько раз сожмите и разожмите пальцы, поворачивайте кистями рук.

Отдохнув, еще раз повторим упражнение. Делаем не менее трех подходов. Это же упражнение можно выполнять как поднятие штанги.

«Спагетти»

Наверняка каждый из вас хотя бы раз пробовал спагетти. Не удивлюсь, если для кого-то это – любимое блюдо.

Представьте себе только что отваренную длинную и тонкую макаронину. Захватим ее двумя пальцами – она висит абсолютно свободно, раскачиваясь из стороны в сторону. Если мы начнем вращать кистью рук, то и наша воображаемая макаронина начнет извиваться наподобие шнурка или веревки. А теперь в такое спагетти нам предстоит превратиться самим.

Расслабьте руки от предплечья до кончиков пальцев. Размахивайте руками в разные стороны, контролируя их абсолютную свободу. Следующий этап – освобождаем руки от локтя до кончиков пальцев и продолжаем хаотическое вращение.

Держим «закрытым» локтевой сустав, но полностью освобождаем кисти и пальцы. Вращаем ими, ощущая пружинистую вибрацию. Проверьте, что пальцы действительно свободны и струятся, как отваренные спагетти.

«Пластилиновые куклы»

В ходе этюда вам предстоит превратиться в пластилиновую куклу. В упражнении три этапа.

По моему первому хлопку вы становитесь пластилиновой куклой, которая хранилась в холодном месте. Понятно, что материал утратил свою пластичность, он тверд, жесток.

Второй хлопок педагога знаменует собой начало работы с куклами. Я буду менять их позы, но не забудьте, что застывшая форма осложнит мою задачу, и я должен буду почувствовать определенное сопротивление материала.

Третий хлопок – начало последнего этапа упражнения. Представьте себе, что в комнате, где находятся наши пластилиновые куклы, одновременно включили все обогревательные приборы. Куклы начинают размягчаться. Это процесс, а не мгновенная реакция. В первую очередь оплывают от тепла те части кукольного тела, где пластилина меньше (пальцы

рук, руки, шея), затем размякают ноги. И в итоге кукла «стекает» на пол и превращается в горку, бесформенную массу.

Размягчение кукол до состояния полной утраты формы – абсолютное мышечное освобождение.

Воображение

«Я скульптор, а моя рука – глина».

Из своей собственной руки нужно слепить простейший организм, какой-то праланцетник, с которого начинается эволюция. Она начинается заново и по-новому, по-хорошему. В этом упражнении важны три этапа: слепить существа, дать ему имя и вдохнуть в него жизнь, то есть «одухотворить».

На первом этапе важно слепить то совершенное, что задает принципы новой жизни. Оно должно быть совершенным по меркам автора. Оно должно ему самому нравиться. Автор знает все-все-все о своем творчестве: как оно передвигается, как слышит, чем и как питается и так далее. Условимся называть это творение - Существом. Именно из него все будет развиваться, появятся другие живые существа, и они будут не менее совершенными. Каждый лепит свое Существо, найдя себе для этого в помещении удобное и укромное местечко, чтобы никто не мешал тайне рождения. Опыт показывает, что возможности человеческой руки бесконечны в способах выражения. Повторов не бывает, фантазия ребенка воссоздает из руки поразительные по красоте и гармонии совершенно неожиданные маленькие живые Существа.

Когда Существо готово, нужно дать ему имя. Слово – имя не должно быть реально имеющимся в нашем языке. Оно должно быть изобретение того, кто слепил Существо, и при этом иметь какой-то, может быть ему одному понятный смысл. Имя нужно шепнуть педагогу – это сокровенная тайна. У ребенка должно быть ощущение сотворения живого чуда.

Присвоение имени есть важный момент, ибо имя – это судьба, это способ жизни, это индивидуальность.

А потом нужно вдохнуть в это Существо жизнь. Только автор знает, куда, в какое место снизойдет дух, чтобы жизнь началась.

Когда Существо начинает жизнь, оно со всем на свете сталкивается впервые. Это очень важно. На сцене для актера все и всегда должно происходить впервые. И сейчас он этому учиться. Существо впервые открывает возможности собственного тела, выясняет, как оно движется, нюхает, видит. Оно знакомится с окружающим его пространством, а затем с другими простейшими существами. Оно проживает свой самый первый день на земле. Упражнение заканчивается, когда заканчивается первый день его жизни. Существо устало, оно находит себе укромное место и ложится отдохнуть. На счет 10 мы возвращаемся в реальный мир.

Упражнение длится минут 30-40. После окончания упражнения, нужно попросить учеников посмотреть на свои руки, подумать, появилось ли в них что-то новое.

Руки – наиболее выразительная часть тела, поэтому мы можем попробовать ввести некоторые усложнения: перейти к групповым упражнениям, где действуют руки многих людей, а не одного человека, и действуют согласованно.

«Чугунный шар»

Упражнение выполняется в полном молчании. Внутри круга, образованного группой примерно в 10 человек, лежит большой «чугунный шар», ядро от Царь-пушки. Задача ребят – медленно поглаживая его, внимательно чувствуя руки партнеров, воссоздать поверхность воображаемой сферы. Не надо спешить. Пусть руки двигаются медленно, но слитно по всей поверхности шара, сверху до низу, влево – вправо. Пусть дети сосредоточатся на неровностях поверхности, попробуют почувствовать холод металла. В идеале, шар должен стать «виден». Как удалось добиться

того, что 10 пар рук создают абсолютно одну, ровную поверхность, можно попросить эту группу «поднять» это ядро, хотя бы оторвать его от земли.

Не нужно говорить детям о том, что действие должно выполняться правдиво. Не нужно, чтобы дети думали о том, как они выполняют упражнение. Но нужно спрашивать их, как они ощущают поверхность: где она более шероховата, где более гладка, где совсем холодная, а где уже согрета руками? Если дети поверили в этот коллективный вымысел, поднимая ядро, они будут подлезать под ядро, приседая, щекой прижимаясь к поверхности, вытягивая руки к самому низу шара. Сначала напрягаются ноги, спина, руки. Момент отрыва шара от земли должен получиться синхронным. К этому моменту они должны чувствовать друг друга безупречно. Если шар настолько тяжел, что поднять его не удастся, лучше не доделывать задание до конца. Дети чувствуют, что шар поднять нельзя, и не надо заставлять детей врать.

«Замороженный»

Каждый участник упражнения представляет себе, что он замерз в ледяной глыбе 100 000 лет назад. Надо выбраться из ледяной глыбы за счет собственной энергии. Надо растопить весь лед и выбраться наружу.

Это упражнение очень эффективно как для физического освобождения – снятия мышечных зажимов, так и для снятия психологических зажимов, так как протекает в сфере воображения. Упражнение очень трудоемко, но очень эффективно. Длится оно примерно 40-45 минут, чем дольше, тем лучше.

В начале упражнения глаза у всех замороженных закрыты. Начинать надо очень медленно, с чего-то самого минимального: с движения брови, кончика мизинца или губ. Упражнение нужно делать очень сосредоточенно, не торопясь. Пусть дыхание, вдох и выдох, станут действием по растапливанию льда, который как тисками сковал все тело. Тщательность и подробность совершения этих простейших действий позволяет поверить в вымысел, подлинно, по-настоящему уйти в эту игру. С каждым элементом

успеха, - допустим, удалось освободить веки – интенсивность освобождения из плена увеличивается, увеличивается возможность для достижения цели (профессионально говоря «задачи»), возрастает вера в себя. С каждой маленькой победой «актер» увлекается своим подлинным действием все больше и больше. Идеальное состояние: когда он не видит и не слышит ничего вокруг, когда он полностью занят освобождением оков.

Упражнение заканчивается физически рождением нового человека, освобожденного, полного веры в себя.

«Суэта или Броуновское движение»

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 – «Молекула – 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. «Молекула – 3» - значит, друг друга держат трое. «Молекула – 4» - четверо, и так далее. Не важно, повторяются ли партнеры, объединенные в одну молекулу. 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 «Молекулы» 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 группа, 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 «Молекулой».

Актерский тренинг 1

Упражнения на развитие воображения и фантазии

Войдите в роль. Прочитать предложенный текст шепотом; громко; с пулеметной скоростью; со скоростью улитки; как будто вы очень замерзли; как будто во рту у вас горячая картошка; как трехлетний ребенок; как инопланетянин.

Вынес достаточно русский народ,
Вынес и эту дорогу железную –
Вынесет все, что господь ни пошлет!
Вынесет все – и широкую, ясную
Грудью дорогу проложит себе.

Гладим животное. Все участники получают задания на листочках. Нужно изобразить, что они гладят животное или берут его на руки. Здесь должны главным образом работать руки, ладони. Предлагается «погладить» следующих животных:

- хомячка (изобразите, как он выскользывает у вас из рук, бегаем по плечу и т. д.);
- кошку;
- змею (она опутывается вокруг вашей шеи);
- слона;
- жирафа.

Задача всей группы – угадать животное.

Инсценировка пословиц. Группам (по 3-5 человек) заранее дается задание инсценировать пословицу. Возможные пословицы: «Учи дитя, пока поперек лавки лежит, трудно будет, когда побежит», «Семь раз отмерь, один отрежь», «У семи нянек дитя без глазу», «Каков строитель, такова и обитель» и др.

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

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, Жан Поль Бельмондо, собака своему хозяину, кот на солнышке, мать младенцу, ребенок матери.

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

Перевоплощение в амёб, в насекомых, в рыб, в животных, ...

Если участник показывает что-то простое, например, кота, ему задают вопросы: А сколько лет коту? Он дикий или домашний? Какие у него привычки?

Правда – неправда. Руководитель неожиданно задает вопросы, на которые участники должны без раздумывания дать немедленные ответы или как-то отреагировать.

– Как здоровье Андрея Петровича? А вы откуда знаете?

– Когда вы вернете мне книгу?

– Вы отдаете себе отчет в том, чем это может кончиться?

– Вы что, плохо себя чувствуете?

– Может ли мне нравиться то, что вы говорите и делаете на уроках?

– Как вам сегодняшняя погода?

– Куда вы дели ваше обручальное кольцо?

- Что случилось с вашей собакой?
- Где ваша замечательная улыбка?

Предмет по кругу. Группа рассаживается или становится в полукруг. Ведущий показывает участникам предмет (палку, линейку, банку, книгу, мяч, любой попавшийся в поле зрения предмет). Участники должны передавать друг другу по кругу этот предмет, наполняя его новым содержанием и обыгрывая это содержание. Например, кто-то решает обыграть линейку как скрипку. Он передает ее следующему человеку именно как скрипку, не произнося при этом ни слова. А тот именно как скрипку ее принимает. Этюд со скрипкой окончен. Теперь второй участник обыгрывает эту же линейку, например, как ружье или кисть и т.д. Важно, чтобы участники не просто делали какие-то жесты или формальные манипуляции с предметом, а передавали свое отношение к нему. Это упражнение хорошо развивает воображение. Чтобы обыграть линейку как скрипку, нужно, прежде всего, увидеть эту скрипку. И чем менее похож новый, «увиденный» предмет на предложенный, тем лучше участник справился с заданием. Кроме того, это упражнение – на взаимодействие, ведь человек должен не только сам увидеть новый предмет, но и заставить других увидеть и принять его в новом качестве.

Путешествие картины. Участнику показывается репродукция известного полотна и предлагается рассказать о том, что там изображено. После одной-двух фраз он передает репродукцию другому, который тоже добавит свою фразу. Таким образом, организуется целостный этюд или рассказ со своим сюжетом.

Скульптор и глина. Участники разбиваются на пары. Один из них – скульптор, другой – глина. Скульптор должен придать глине форму (позу), какую захочет. «Глина» податлива, расслаблена, «принимает» форму, какую ей придает скульптор. Законченная скульптура застывает. Скульптор дает ей

название. Затем «скульптор» и «глина» меняются местами. Участникам не разрешается переговариваться.

Что было дальше? Выбирается небольшое, хорошо известное литературное произведение, например, сказка «Репка». Группе, равной по численности количеству сказочных персонажей предлагается симпровизировать и представить (в соответствующих образах), что произошло после того, как репку вытянули.

Несуществующее животное. Если существование рыбы-молот или рыбы-иглы научно доказано, то существование рыбы-наперстка не исключено. Пусть ребенок пофантазирует: " Как выглядит рыба-кастрюля? Чем питается рыба-ножницы и как можно использовать рыбу-магнит?"

Оживление предметов. Представить себя новой шубой; потерянной варежкой; варежкой, которую вернули хозяину; рубашкой, брошенной на пол; рубашкой, аккуратно сложенной.

Представить: пояс - это змея, а меховая рукавичка - мышонок. Каковы будут действия детей?

Сочиняем сказки сами. Играющие делятся на несколько команд. Ведущий раздает командам листики бумаги и карандаши. Задача игроков – за 5—6 минут придумать веселую юмористическую сказку, начинающуюся словами: «Жили были...» и заканчивающуюся: «Ну надо же!». По прошествии установленного времени все по очереди зачитывают свои сказки, но таким образом, чтобы они сопровождались звуковым оформлением или каким-либо другим дополнением, а также участием в представлении остальных ребят. Игроки также могут зачитать и сразу же не только проиграть эту сказку, но и перевести ее на язык жестов или же придумать что-то еще.

Ассоциации. Игроки по очереди произносят слова, пришедшие на ум, в ответ на слово произнесенное другим игроком. Играть надо быстро, в случае если ассоциация не понятна, желательно объяснять ее или добиваться объяснения.

Беседа глухонемых. Все участники игры делятся на пары, напарники будут изображать двух глухонемых. Ведущий, наедине, объясняет одному из игроков пары то, о чем он должен поведать своему собеседнику. Затем все рассаживаются полукругом, оставляя свободным центр. Первая пара, выйдя на середину, изображает неожиданную встречу двух глухонемых, затем один из них (получивший задание) начинает рассказывать партнеру свою историю. Его друг должен, также жестами, задавать своему спутнику вопросы, а тот, следовательно, отвечать на них. На беседу игрокам дается не более 5 минут, а затем игроку, который внимал, необходимо рассказать, что же он понял из увиденного? Ведущий сопоставляет его ответ с тем, о чем на самом деле рассказывал игрок, и знакомит с ним окружающих.

Темы бесед можно выбрать абсолютно любые: рассказ о том, как собаке отдавили лапу и игрок ее лечил, о поездке на рыбалку, о посещении музея и т. д. Чем разностороннее и обширнее выбранная тема, тем интереснее пройдет упражнение.

Большая семейная фотография. Предлагается, чтобы ребята представили, что все они - большая семья и нужно всем вместе сфотографироваться для семейного альбома. Необходимо выбрать "фотографа". Он должен расположить всю семью для фотографирования. Первым из семьи выбирается "дедушка" он тоже может участвовать в расстановки членов "семьи". Более никаких установок для детей не даётся, они должны сами решить, кому кем быть и где стоять. А вы постоите и понаблюдайте за этой занимательной картиной. Роль "фотографа" и "дедушек" обычно берутся исполнять стремящиеся к лидерству ребята. Но, однако, не исключены элементы руководства и других "членов семьи". Вам

будет очень интересно понаблюдать за распределением ролей, активностью-пассивностью в выборе месторасположения.

После распределения ролей и расстановки "членов семьи" "фотограф" считает до трёх. На счёт "три!" все дружно и очень громко кричат "сыр" и делают одновременный хлопок в ладоши.

Разные человечки. Детям дается задание подвигаться по комнате, если бы они были сделаны из песка, из стекла, из соломы, из снега, на шарнирах.

История вещи. Придумать историю вещи (предмет в руке). Берётся два предмета. Участники одновременно про себя начинают придумывать, что было с этой вещью с начала её создания. По хлопку, история одной вещи останавливается, а другой вещи продолжают. Можно спросить, о чём думал участник.

Упражнения на развитие внимания

Печатная машинка. Участники распределяют между собой алфавит (каждому достается несколько букв) и являются теми клавишами печатной машинки, какие буквы им достались. Удар по нужной клавише – это хлопок нужного человека (кому она досталась). Кто-либо предлагает напечатать какую-нибудь фразу, и участники «печатают», хлопая в нужный момент с равными между «буквами» промежутками. Пробел обозначается общим хлопком всей группы, точка – общими двумя хлопками.

Сколько человек хлопало? Группа рассаживается в полукруг. Из участников выбираются «водящий» и «дирижер». «Водящий» становится спиной к полукругу на некотором расстоянии него. «Дирижер» занимает место перед учащимися и указывает жестом то на одного, то на другого. Вызванный жестом «дирижера» участник хлопает в ладони один раз. Один и

тот же участник может быть вызван дважды или трижды. В общей сложности должно прозвучать 5 хлопков. «Водящий» должен определить, сколько человек хлопало. После того, как он справится со своей задачей, «водящий» занимает место в полукруге, «дирижер» идет вводить, а из полукруга выходит новый участник.

Зеркало. Играть в эту игру можно в парах или вдвоем. Игроки садятся или встают друг напротив друга. Один из них совершает разные движения: поднимает руки, двигает ими в разные стороны, чешет нос. Другой - "зеркало" первого.

Для начала можно ограничиться движениями рук, но постепенно усложнить игру: строить рожицы, поворачиваться и т.д. Время игры ограничивается 1-2 минутами.

Четыре стихии. Играющие сидят по кругу и выполняют движения в соответствии со словами: "земля" - руки вниз, "вода" - вытянуть руки вперед, "воздух" - поднять руки вверх, "огонь" - произвести вращение руками в лучезапястных и локтевых суставах.

Будь внимателен. Игроки рассаживаются по комнате и ждут некоторое время. Они не знают, какое именно задание им будет предложено и когда будет задан вопрос. Вопросы придумывает ведущий. Поэтому он должен быть особенно внимателен.

Через определенное время ведущий просит описать все события, которые произошли в комнате с того момента, как все заняли свои места. Это может быть чье-то покашливание, скрип двери и т.д.

Важные мелочи. На несколько секунд ведущий показывает предмет игрокам. Показывать надо так, чтобы у всех была возможность хорошо рассмотреть со всех сторон предложенный предмет.

Затем ведущий прячет предмет и спрашивает игроков о какой-нибудь малозаметной особенности этого предмета.

Игроки должны постараться припомнить названную деталь и дать правильный ответ.

Помехи. Одному из участников упражнения вручают какой-нибудь сложный текст.

Участвующий в течение минуты должен прочесть этот текст, а затем пересказать его или ответить на вопросы. В то время, пока он читает, остальные участники должны активно ему мешать: шуметь, смеяться, задавать вопросы и т.д.

Чуткое ухо. Один игрок закрывает глаза и пытается отгадать, кто из других игроков только что храпел, бурчал или мяукал.

Капля, речка, океан. Действие желательно сопровождать динамичным музыкальным фоном.

Все участники встают со своих мест и распределяются по игровой площадке. Каждый игрок — это капелька. Легко представить себе окошко после дождя. На прозрачном стекле крупные капли.

Ведущий дает команду: "Объединиться по двое". Все игроки мгновенно должны найти себе пару и схватиться за руки. Не давая игрокам опомниться, ведущий командует: "Объединиться по трое". И вот уже тройки игроков двигаются под музыку, держась за руки и не забывая пританцовывать. Команды ведущего следуют одна за другой: "По четыре человека, по пять, по шесть". "Все в общий круг", — командует ведущий, и все игроки образуют большой хоровод.

Последнее слово. Педагог называет разные существительные. Неожиданно он прерывается, подходит к одному из участников и просит повторить последнее слово.

Вопрос соседу. Все садятся в круг, ведущий - в центре. Он подходит к любому игроку и задает вопрос, например: "Как тебя зовут?", "Где ты живешь?" и т.д. Но отвечать должен не тот, кого спрашивают, а его сосед слева

Упражнения на развитие памяти

Что исчезло? На столе раскладывают несколько предметов или картинок. Ребенок рассматривает их, затем отворачивается. Взрослый убирает один предмет. Ребенок смотрит на оставшиеся предметы и называет, что исчезло.

Повторюшки. Ведущий садится на стул, смотрит на часы, открывает книгу, зевает, снимает трубку телефона, потом, помедлив, кладет ее на место, закрывает книгу. Участник должен повторить которые в той же последовательности.

Тренировка памяти. На подносе укладываются шесть различных небольших предметов, например игрушечный автомобиль, конфетка, карандаш, точилка, расческа, ложка...

В течение короткого времени ребенок запоминает, что лежит, потом поднос чем-нибудь накрывают. Что под покрывалом?

Затем поменяться ролями.

Вспомнить все. Игроки в парах поворачиваются друг к другу спиной, настраиваются на своего партнера и стараются максимально четко его себе представить. Теперь можно начинать игру. Ведущий объявляет, что сейчас придется вспоминать внешний облик человека, стоящего за вашей спиной. После этих слов никакие взгляды на партнера не допускаются.

Первое задание:

вспомнить, как зовут вашего партнера. (Задание выполняют по очереди абсолютно все участники).

Второе задание:

вспомнить, какого цвета глаза у партнера.

Третье задание:

ответить, какой длины брюки на партнере (вопрос должен звучать именно так, даже если в паре девочка в юбке).

Следующее задание:

сказать, какая обувь на ногах партнера.

Не забудешь что купить? Подготовить предметы которые будем использовать в качестве покупок- подойдут разные пакеты, бутылочки, игрушки, мячи могут быть яблоками,

большой мяч - это арбуз, мелкие предметы домашнего обихода, можно слепить. Магазины могут быть разными: "Игрушки", "Хозтовары", "Продуктовый" и т.д..

Посылаем ребёнка в "магазин" и просим купить необходимые покупки, начинать с нескольких, постепенно увеличивая. Ребёнок должен вернуться и показать, рассказать, что купил.

Олень. Запомнить и обыграть стихотворение:

У Оленя дом большой,

Он сидит в окно глядит,

Мимо зайчика бежит,

И в окно стучит:

"Тук, тук, дверь открой,

Там в лесу охотник злой",

Ну-ка, зайка, забегай,

Лапу подавай!

Цепочка действий. Ребенку предлагается цепочка действий, которые необходимо выполнить последовательно. Например: "Подойди к шкафу, возьми книгу для чтения, положи ее на середину стола".

Кукловод. "Кукловод" завязывает глаза игроку и "водит" его, как куклу, по несложному маршруту, держа за плечи, в полном молчании: 4-5 шагов вперед, остановка, поворот направо, 2 шага назад, поворот налево, 5-6 шагов вперед и т. д.

Затем игроку развязывают глаза и просят самостоятельно найти исходную точку маршрута и пройти его от начала до конца, вспоминая свои движения.

Волшебный мешок с подарками. На пол высыпаются 10-15 предметов разной формы, функциональной принадлежности, цвета. В течение минуты дети рассматривают и запоминают их. Взрослый складывает их обратно в мешок и просит ответить на вопросы о предметах:

-Какого цвета был брелок?

-Сколько резинок для волос лежало на полу?

Кто где? Игроки становятся или садятся в круг, водящий — в центре. Он внимательно осматривает круг, стараясь запомнить, кто где стоит. Потом закрывает глаза и три раза поворачивается вокруг своей оси. За это время двое из игроков, стоящих через одного, меняются местами.

Задача водящего — указать тех, кто находится не на своем месте. Если он ошибается, то остается водящим, если угадывает — указанный игрок занимает его место.

Актёрский тренинг 2

Мы идём (идём на месте)

Где мои друзья (оглядываемся).Рядом.

Идём дальше.

Опасность (замираем).

Спокойно (снятие зажимов).

Мы стали травой.

На нас дует ветер.

Ветер усиливается.

Сильный ветер.

Ветер гнёт нас к земле.

Мы стали камнем.

На нас льёт дождь.

Нас понесло потоком.

Мы стали птицей.

Мы увидели добычу.

Мы хватаем её.

Мы не можем оторваться.

Мы оторвались.

Мы опять стали камнем.

Стали травой.

Стали сами собой.

Актёрский тренинг 3

1. «Прилипалы»

Все участники двигаются по площадке, как в упражнении «Суета». Педагог дает команду «Молекула – 2», участники разбиваются по парам. Участники становятся лицом друг к другу, их руки «прилипают» друг к другу. (Руки расслаблены). Не напрягая рук, участники должны вести друг друга, так чтобы столкнуться с ног (как на бревне). Ноги участников не должны отрываться от пола, движения должны быть плавными.

Это же упражнение можно усложнить. Участники «прилипают» ногами. Задача – «не отлепиться» друг от друга, стоя на одной ноге.

2. «Бревно»

Это один из вариантов предыдущего упражнения. Все участники разбиваются по парам. Участники берутся за руки (за одну руку, противоположную: правая – левая), становятся напротив друг друга, ноги их приклеены к полу. Задача – за счет гибкости собственного тела «стащить» напарника с воображаемого бревна. Затем участники меняются руками (левая – правая).

3. «Контакт»

Учащиеся разбиваются на пары. Станьте спиной друг к другу. Попробуйте слегка упереться в спину партнера и почувствовать его ответный упор. Попробуем, сохраняя этот феномен притяжения – отталкивания спин, одновременно садиться, пока синхронно не опустимся на корточки. Координируем силу и темп, стараемся чувствовать партнера, верить ему. Теперь так же синхронно поднимаемся. Еще раз сесть и вновь подняться вместе, без напряжения. Обратите внимание, что успеха добились те пары, в которых каждый не только брал на себя равную часть работы, но и давал товарищу ощущение надежной опоры, устойчивости позиции.

Вариант второй. Вновь разбиваемся на пары. Становимся лицом друг к другу. Расстояние между вами должно быть около метра. Возьмите в крепкий захват кисти рук друг друга: левой рукой – левую руку, правой – правую. Теперь, постепенно откидывая назад корпус, напрягаем руки, как соединительные канаты. Синхронно садимся на корточки, не расцепляя рук и не теряя устойчивости.

4. «Поводырь»

Все участники двигаются по площадке, как в упражнении «Суета». Педагог дает команду «Молекула – 2», участники разбиваются по парам. Один участник становится спиной к другому. Второй на эту спину кладет свою руку. Тот – у кого на спине руке – Ведомый, он закрывает глаза и старается полностью расслабиться. Второй – Ведущий, он ведет Ведомого своей рукой. Ведомый не должен отлипнуть от руки Ведущего, и не должен открывать глаза. Его задача полностью расслабиться и довериться Ведущему выполнять его указания, то есть идти за рукой. «Ведущий» указывает Ведомому рукой, что тот должен делать (лечь, встать, повернуться, наклониться и т.д.), куда идти. При этом разговаривать запрещается.

Закончился первый этап упражнения. Теперь я прошу Ведущего стать лицом к Ведомому. Протяните друг другу руки так, чтобы ладонь Ведущего была внизу, а Ведомого – легла сверху на ладонь поводыря. Во втором туре вам предстоит пройти маршрут именно в такой «гибкой» связке. В то же время старайтесь не терять контакта между ладонями: рука ведомого не должна соскальзывать с руки ведущего. Это непросто, но я верю, что после первого тура вы стали лучше понимать друг друга, и это взаимопонимание поможет паре пройти второй этап задания не менее успешно.

Мы продолжаем упражнение и вновь меняем стиль ходьбы. Поводырь становится сбоку или сзади Ведомого без всякого физического контакта с ним. Теперь вам предстоит пройти совместный маршрут лишь с помощью словесных указаний. Теперь вам предстоит поменяться ролями.

Еще один вариант. Ведущий становится лицом к Ведомому на небольшом от него расстоянии. Между партнерами не будет никакой физической связи: на этот раз ведение будет осуществляться лишь голосом Ведущего. Избрав для себя какой либо звук и постоянно напевая его, Ведущий будет вести своего партнера, оберегая от неожиданных столкновений. Ему придется проделать большую часть пути, пятась назад, чтобы постоянно видеть товарища и буквально прикрывать его собственным телом от других участников и случающихся в пути предметов. Ведомому предстоит научиться различать голос своего проводника, выделяя его среди других шумов и голосов, распознавая по характеру звука, высоте, тембру. Все же, несмотря на некое неудобство в передвижении, этап этот необычайно интересен именно мобилизацией внутренних ресурсов обоих играющих.

5. «Слепые»

Это упражнение можно усложнить. Для этого, педагог командует «Молекула - 10» все разбиваются на команды по 10 челок. Становятся спиной друг к другу (паровозиком), кладут руки друг к другу на плечи. У всех, кроме последнего, закрыты глаза, они Слепые. Последний – «Ведущий» (он зрячий с открытыми глазами), все остальные – «Ведомые». «Ведущий» указывает группе, что та должна делать, куда идти. Задача группы – полностью расслабиться и довериться Ведущему. Задача каждой команды – точнее пройти по залу.

Упражнение можно еще усложнить. При этом все разбиваются по парам, как в первом варианте: один – Ведущий, другой – Ведомый (он с закрытыми глазами, расслаблен). Все участники двигаются по кругу. Ведущий держит Ведомого за руку. В центре круга стоит участник, задача которого – осалить (коснуться рукой) одного из Ведомых. Задача Ведущих - не дать осалить своего Ведомого, он должен защитить Ведомого.

6. «Без глаз»

Выбирается один человек, он – Ведущий. Ведущему завязывают глаза. Остальные участники должны коснуться Ведущего рукой. Задача Ведущего – «осалить» участников игры. Тот, кого Ведущий «осалит» - выходит из игры.

7. «Импульсы»

Все участники разбираются по парам. Один из участников посылает другому «импульс» одной из частей своего тела (головой, ногой, бедром и т.д.). Соперник ловит этот «импульс», прокатывает по своему телу и возвращает этот «импульс» другой частью тела.

Упражнение для активизации общения. Это упражнение выводит на более высокий уровень общения: через физическое взаимодействие быстро приводит к тому, что К.С. Станиславский называл «излучением» и «Влучением»

Один из вариантов этого упражнения. Все распределяются по парам. Один участник закрывает глаза, расслабляется. Второй участник – касается первого пальцем, посылая ему импульсы на движение. Первый участник начинает двигаться согласно посланным импульсам.

8. «Эй»

Из ребят преподаватель выбирает одного ведущего. Все остальные становятся в одну линию спиной к ведущему и закрывают глаза. Участники должны расслабиться, закрыть глаза, это - антенны. Ведущий кричит: «Эй!». Тот, к кому он обращается должен повернуться.

Это упражнение можно усложнить. При этом все участники не просто стоят спиной к ведущему, а находятся в медленном постоянном движении. Когда в группе уже налажено хорошее взаимопонимание, можно попробовать усложнить это упражнение. Теперь Ведущий должен обращаться к участникам совсем без слов, как бы бросая энергетический шарик.

9. «Доверие»

Это упражнение на доверие к партнеру. Все участники разбиваются по парам. В этой паре, один – «Кукловод», второй – «Кукла». Кукла лежит на полу полностью расслабленная. Кукловод должен «оживить» куклу. Заставить ее двигаться, шевелить ее конечностями, переставлять ей ноги и руки и т.д.

Один из вариантов этого упражнения следующий. Все разбиваются на группы по 5 человек. Один участник – ложится на пол, закрывает глаза и полностью расслабляется. Четверо других, сначала медленно растягивают лежащего за руки и ноги, затем поднимают расслабленного человека на руках вверх над своими головами.

Еще один вариант. Все участники делятся на команды по 8-10 человек. Один становится на стол, спиной к остальным, он как натянутая струна, глаза его закрыты. Остальные участники становятся перед столом, протягивают руки. Стоящий на столе человек падает на руки товарищей. Товарищи его ловят.

10. «Переكاتи-поле»

Все участники разбиваются в группы по 8 – 10 человек. Каждая группа образует круг. Один из участников становится в центр этого круга, закрывает глаза, полностью расслабляется, его опора только хорошо стоящие ноги (ноги не должны сходить с одного места). Все остальные участники образуют круг, становятся очень плотно, при этом - касаясь, друг друга плечами.

Участник, стоящий в кругу, закрывает глаза и падает на руки стоящих в кругу товарищей. Участники, образовавшие круг, подхватывают тело и начинают перекатывать центрального участника, передавая его из рук в руки. Затем меняется игрок, стоящий в центре и упражнение повторяется.

11. «Продолжи движение»

Все участники становятся в круг. Первый участник показывает движение любой частью тела. Вторым участником – должен повторить

движение, показанное первым и показать свое движение. Третий – повторяет движение первого и второго и добавляет свое. Так до конца круга.

Упражнение можно усложнить. К движениям каждый участник добавляет еще какой-либо звук.

12. «Фотоальбом»

Все участники становятся в круг, лицом друг к другу. Представьте себе: вы пришли в гости, а хозяева дают вам полистать фотоальбом. Рассматривать его будем внимательно. Вглядываемся в лица, запоминаем движения. Начинаем с ведущего. Я называю свое имя и делаю любое, (желательно не очень сложное) движение. Сосед слева от меня «открывает» первую страницу фотоальбома, а там – моя «фотография». Теперь ему придется сперва повторить мое имя в сочетании с моим же простым движением, а уж потом добавить в альбом свою собственную «фотографию». Какую? Совершенно верно: назвать свое имя и выполнить несложное движение, какое ему захочется. Так и будем перелистывать альбом, начиная каждый раз с фотографии ведущего (имя + движение), а затем добавляя портреты все новых и новых участников.

Только от нашей собранности и внимательности зависит, сколько снимков вместит наш альбом!

13. «Качели»

Участники разбиваются по парам. Первый участник поднимается на стул, второй стоит перед стулом, лицом к партнеру.

Держась за руки, участники меняются местами, производя «симметричные» действия: когда первый спускает ногу со стула, второй ставит ногу на стул. Первый опускается полностью на пол, второй в это время поднимает вторую ногу на стул. Поменявшись местами, участники, не останавливаясь, начинают следующий круг: первый поднимается на свой стул, второй занимает свое прежнее место внизу. В ходе упражнения руки партнеров то поддерживаю, друг друга, то дают опору для отталкивания.

Очень важно добиться в упражнении полного взаимодействия, сохранения темпа и плавного, без рывков движения.

Это же упражнение может выполнять и один участник. Дети становятся каждый перед своим стулом. Они должны абсолютно бесшумно и без помощи рук взобраться на стул, расслабить мышцы спины и поясницы и так же тихо и бесшумно опуститься на пол. Повторяется 5 – 8 раз.

14. «Бег в резинке»

Дети разбиваются на пары. Каждая пара получает резинку (дается сшитая кольцом широкая бельевая резинка).

В каждой паре определите, кто Ведущий, а кто Ведомый. По ходу игры они будут меняться ролями. Ведущий и Ведомый надевают на себя резинку и расходятся друг от друга на то расстояние, на которое позволит натяжение резинки. По сигналу педагога начинается движение по комнате. Это может быть ходьба с разной скоростью и в разном темпе, бег, преодоление всяческих препятствий в виде столов и стульев, неожиданные повороты, остановки и др. Главное – сохранить резинку на теле (причем, придерживать ее во время движения руками нельзя). Она должна быть упруго натянута между участниками так, чтобы не спадать с их тел, но и не рваться из-за лишнего напряжения.

15. «Футбол – волейбол».

Все участники делятся на две группы. Каждая группа становится в широкий круг. Одной из групп дается воздушный шар.

Попробуйте продержат в воздухе воздушный шарик в течение двух-трех минут. Время окончания игры будет обозначено хлопком. Если шарик коснется пола, вся группа считается проигравшей. Готовы? Начинаем!

Вы прошли первый этап игры и доказали, что способны быть людьми подвижными, ответственными, брать на себя инициативу и быстро принимать нужное решение. О таких-то и говорят, что у них «есть голова на плечах». Давайте проверим, действительно ли возможно с помощью этой

головы выполнить следующий этап задания. Руки за спину. Будьте внимательны и осторожны, чтобы не столкнуться лбами. В течение минуты вам придется продержат шарик в воздухе, отбивая его только головой. Начали! Замечательно. Ну, а теперь представим, что все участники – игроки футбольной команды, а значит, в этот раз вам придется удержать шар в воздухе только с помощью ног. Давайте расширим круг и... начинаем. Время этого этапа – две минуты.

Итак, вам удалось пройти три увлекательных этапа игры. На очереди – последний, четвертый. Задание остается тем же: продержат шар в воздухе, не дать ему коснуться пола. Возьмитесь, пожалуйста, за руки. Вы должны будите продержат шарик в воздухе в течение одной минуты, отбивая его «замком» сцепленных рук.

Цель упражнения – тренировка координации движений, точное владение телом, физическая разминка и организация партнерства в игре.

15. «Машина»

Первый участник выходит на площадку и начинает свое действие. Второй после секундного раздумья выходит на площадку и подстраивается к движению первого. Желательно, чтобы между действиями возникла какая-то взаимосвязь: причинно-следственная или эмоционально-действенная оценка происшедшего. Третий участник, оценив за короткую паузу, что происходит уже с действующими частями механизма, добавляет к существующему новое движение. Так же, как первые два участника, он продолжает возвращаться к избранному действию вновь и вновь, как заводная кукла. Так от участника к участнику работа «машины» становится все более и более многоуровневой. Возникают логические связи, и вся цепочка продолжает работать до тех пор, пока последний участник не подключится к упражнению. При этом участники могут произносить какие-то звуки.

Если «машина» работала ритмично, слаженно, бесперебойно, если была достигнута логическая согласованность действия каждого из партнеров с работой всего механизма, то мы можем увидеть целую развернутую сцену.