

*Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования города
Набережные Челны «Детская школа хореографического искусства №17»*

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

РАЗВИТИЕ АКТЁРСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ В ХОРЕОГРАФИЧЕСКОМ КОЛЛЕКТИВЕ



**Работу выполнила:
преподаватель Закиева
Расима Закарияевна**

*г.Набережные Челны
2022 г.*

Танцы для школьников, особенно возраста начальной школы, построены на изучении основных средств выразительности (движения и позы, пластика и мимика, ритм и темп), которые связаны с эмоциональными впечатлениями маленького человека от окружающего мира. Детский танец начинается с ритмики, где изучаются простые движения, формируются навыки передачи с помощью движения эмоциональных оттенков (танцуем спокойно, бодро, весело, плавно или резко), навыки выполнения движений в различных темпах. Часто занятия больше похожи на игру. Наряду с четко определенным построением урока, состоящего из тренировочных движений, следует включать упражнения, позволяющие ребенку свободно, произвольно двигаться, «выплескивать» эмоции, фантазировать и проявить себя в игре. Ритмика и танец является первой ступенью в хореографическом образовании и базовым для овладения другими хореографическими дисциплинами. Освоение основ актерского мастерства способствует формированию общей культуры детей, художественного вкуса, раскрытию индивидуальности ребенка, развитию музыкально-двигательных навыков, творческой активности, которое необходимо при исполнении танцевальных постановок.

Цель программы - формирование у детей артистичности, эмоциональности, чувства сценического образа в танце через обучение актерскому мастерству.

Задачи:

- научить создавать сценический образ, используя образное мышление, пластику, мимику, жесты;
- научить, импровизировать и фантазировать, выражать эмоции;
- обучение развивающим, познавательным, подвижным, народным, сюжетно-ролевым и режиссёрским играм;
- развивать творческие, актёрские способности, артистичность. умение взаимодействия с партнером;
- развивать психологические процессы (внимание, память, творческое воображение, мышление, активность, наблюдательность, эмоциональную устойчивость, отзывчивость).
- формирование художественного вкуса, общей культуры, - воспитание этических норм.

Обучение мы строим на основе музыкально-пластических упражнений игр и этюдов, в которых предусматривается образное перевоплощение с помощью языка выразительных и образных движений.

Работа строится с учетом возрастных особенностей детей. Младшие школьники отличаются большой подвижностью, неумением сосредоточиться и долго задерживать внимание на одном виде деятельности, поэтому для них следует чаще чередовать упражнения, сменять одни виды движения другими.

Для младшего школьного возраста характерна яркость и непосредственность восприятия, легкость вхождения в образы, поэтому учащимся младших классов

упражнения нужно преподносить в живой, образной форме, проводя параллели со знакомыми для них явлениями, персонажами.

Самым важным направлением всего периода обучения является достижение естественного и раскованного самочувствия учащихся на сценической площадке, а впоследствии - достижение осмысленного существования учащихся на сцене. Все усилия педагога направлены на пробуждение в учениках их природной органики, развитие актёрских данных. Элементы психофизической техники вводятся постепенно от простого к сложному, однако большинство упражнений имеет комплексный характер, что позволит закрепить учащимся полученные навыки и освоить новый материал. В ходе занятий определяется, какие элементы актерского тренинга учащимися осваиваются легче, а какие - вызывают трудности. Исходя из этого, учитывая задачи предстоящего занятия, подбираются те или иные упражнения.



1) **Упражнения для развития мимики** Гимнастика для лица – поднятие и опускание бровей сужение и раскрытие глаз, открывание рта (как бы произнося различные гласные: «а», «о», «у», «ы») по отдельности и в сочетании; надувание и втягивание щек, вытянутые в трубочку губы водим вправо, влево. Нижняя челюсть:

движения из стороны в сторону, вперед и в себя, оттягивание вниз; сжатие зубов и шевеление желваками. Губы: зажатие зубами верхней и нижней губы, поджатие губ в «поцелуй», шевеление губами вверх и вниз, из стороны в сторону. Щеки: надувание и втягивание щек, поочередно и одновременно. Нос: сморщивание и расслабление, приподнимание ноздрей. Веки: подергивание, моргание одновременное и поочередное. Глаза: закатывание и опускание зрачков, движение из стороны в сторону, по кругу. Брови: поднятие и опускание. Гимнастика проходит под ритмичную музыку. Каждое упражнение выполняется по 10-16 раз.

2) **Образные танцы** (весна, снежинки, цветы, звезды, березка, волна, огонь, северное сияние и т.д.) Образы животного мира: стрекоза, бабочка, паук, шмель; рыба, осьминог, рак; лебеди, чайка, аист, заяц, медведь, лиса, кошка, собака; Очеловечивание образов животного мира.



Роль изучения внешних признаков и особенностей их поведения для нахождения характерных танцевальных движений. Многообразие образов человека: мать, девушка, юноша, старик, невеста, старушка, моряк, солдат, студент, рабочий, ученый, летчик-космонавт, хулиган, хвостун, герой, трус, скромный, робкий и т.д. Детский танец и танец для детей. Дед мороз, Снегурочка, принц, золушка, царица, Баба-яга, Буратино, Чипполино, Незнайка и т.д.

Примеры:

«ДОБРОЕ УТРО» Этюд может выполняться на музыку «Немецкого танца» Ф.Шуберта, «Вальса» С.Майкапара, «Песенки горошин» Б.Чайковского. Детям предлагается изобразить различных животных (лягушка, собачка, зайчик и т.д.) в одинаковой последовательности действий: они спят, просыпаются, потягиваются, умываются, едят, играют. Пластика каждого из них имеет свои особенности. Образ создается путем «подражания» и импровизации.

«БЕРЕЗКА». Этюд может выполняться на музыку «Старинной французской песенки» П.Чайковского, «Вальса» А.Варламова. С детьми обсуждаются особенности строения березки, они рассказывают о своих наблюдениях. Далее им предлагается изобразить березку, «перевоплотиться» в нее. Показываем березку, которая сломана, засыхает. А эта березка оживает после дождя, радуется жизни. А теперь зал, в котором проходит занятие, превращается в березовую рощу. У каждого своя березка, которую дети изображают при помощи доступных им движений, самостоятельно придумывают позы, пластику, пытаются передать эмоциональное состояние дерева.

3) Театральная Игра. Известно, что игровое начало присуще всем детям, через игру ребёнок адаптируется в социальном мире, игровое творчество применяемое педагогами на уроках помогает маленьким ученикам с наибольшим комфортом войти в сложный для них период перехода от детского сада к школе. Ученики чуть старше через игру снимают эмоциональное напряжение, связанное с некоторой монотонностью заучивания обязательных комбинаций в процессе отработки техники исполнения.



Театрализация начинается уже с первых уроков партерного экзерсиса. Ребёнок в этом возрасте ещё не может сознательно работать на перспективу своего физического развития. Но на подсознательном уровне через игру и веру в предлагаемые обстоятельства он будет стараться выполнить качественно определённые упражнения.

Игры на развитие памяти, внимания творческого воображения, наблюдательности, на перевоплощение («Что на что похоже», «Рисунок в

несколько рук», «Волшебные кляксы», «Слово ассоциации»). Этюды на общение, на выразительность жестов, с воображаемыми предметами, с заданными обстоятельствами, на эмоции и вежливое поведение. Игра, развивающая артистичность, наблюдение за походками людей и копирование пластикой, пантомимические этюды на воображение. Этюды под музыку на заданную тему: «Новогодняя сказка» (используя движения изобразить Снеговика, Снегурочку, снежинку и т.д.) Чередование видов деятельности, присутствие игровых форм позволит удержать активный темп работы и избежать переутомления учащихся. Важное место занимает формирование навыков взаимодействия с партнером. Владение навыками общения, умения менять пристройки, использовать разные тактики по отношению к партнерам, видеть, слышать, понимать, предугадывать дальнейшее действие друг друга. Четко знать действенную задачу – что я хочу получить (добиться, узнать и т.д.) от партнера. Здесь помимо осознания того: «Что делаю я? Что происходит со мной? Чего я хочу?» идет непрерывное внимание к тому: «Что делает он? Что с ним происходит? Чего он добивается?». Необходимо использовать все виды сценического воздействия.

Пример:

«*ПОПУГАЙ В КЛЕТКЕ*». Подойти к клетке с попугаем. Ощупать ее руками. Взять и переставить на другое место. Подразнить попугая. Найти дверцу и открыть ее. Насыпать зернышек в ладонь и покормить птицу. Погладить попугая (после этого он вас должен укусить). Одернуть руку. Закрыть побыстрее клетку. Погрозить угрожающе пальцем.

4) Импровизация. Упражнения на развитие импровизационных качеств (Движения, выученные на занятии, исполнить в своем варианте, исполнить в различной последовательности, выстроить в комплекс для ритмической разминки. В выполнении «на время» набрать как можно больше разнообразных движений) Задания на танцевально-музыкальную импровизацию.



Примеры:

«*СТОП – КАДР*» Исполнители неожиданно застывают в промежуточном силуэте, позе, где нужно придумать эффектные позы тела, заканчивающего или начинающего движение.

«*ДЕТСКИЙ ТРЕНИНГ*» Педагог приносит на занятие мяч. Предлагает детям по одному, не сходя с места, только при помощи пластики тела и движений рук исполнить танец с мячом под звучащую музыку. Во время исполнения мяч можно перекидывать из одной руки в другую, только не разрушая ритм музыки, поднимать вверх и т.д. Главное, чтобы мяч не только не мешал исполнению

импровизационного танца, но и стал средством художественного выражения индивидуальности, характера.

5) Ритмопластика. Ритмопластика - это оздоровительная гимнастика, основанная на комплексах разнообразных гимнастических упражнений, которые выполняются под определенную ритмическую музыку и чаще всего оформленная танцевальными движениями. Ритмопластика – предмет, обучающий детей свободному владению своим телом. В нем органично соединены два компонента: полная подчиненность внутренним законам музыкальной формы, диктующей ритмическую организацию движений и легкость их практического исполнения. Ритмопластика базируется на хореографии. В основе её лежит обучение управлять своим телом через работу всех мышц. Постигается это систематическими упражнениями, повторяющимися регулярно в течение всего учебного процесса. Постепенно через умение управлять своими мышцами начинает вырабатываться навык раскрытия эмоционального внутреннего состояния ребёнка. Использование на занятиях ритмопластики танцевальных композиций, в которых радостное, весёлое соседствует с лирическим, спокойным, вырабатывает у детей навык эмоционального регулирования своего состояния как в момент самого занятия, так и вне его.

Упражнения для умения перемещения в пространстве сцены. Упражнения на пантомимическую выразительность **Пантомимические или эмоциональные движения.** Пантомимические движения возникают и в жизни и на сцене всегда непроизвольно. Они выражают эмоциональное содержание действия в каждый момент сценической жизни. Пантомимические движения по-разному проявляются при каждом новом повторении роли. Они сами по себе не выражают логики поведения в роли, но придают этому поведению яркий характер, эмоциональную насыщенность. В современной пантомиме всегда присутствует элемент игры со зрителем, который выражается в основном в своеобразном разгадывании публикой пластических загадок, которые задает мим. Этюды-пантомимы. Передача внутреннего состояния через образ прыжки, шага, поворота в характере какого-нибудь животного, сказочного героя, неодушевленного предмета; позы в характере цвета: желтый, красный и т.д. Упражнения для работы над позами и жестами.

Пример:

Предлагается послушать музыкальное произведение, фонограмму песни. Каждый в своем воображении должен постараться найти образ. Дома выразить его различными средствами: описать словами, нарисовать, вырезать и наклеить и т.д. На занятии передать этот образ средствами пластической выразительности.

Мышечная свобода - основной закон органического поведения человека в жизни. Освобождение мышц, физических зажимов и мускульная свобода - это первый этап к органичному существованию на сцене.

Научить учащихся расходовать ровно столько мышечной энергии, сколько ее необходимо для совершения того или иного действия.

СНЯТИЕ ТЕЛЕСНЫХ ЗАЖИМОВ. Напряжение и расслабление мышц ног, рук, туловища, головы, лица.

ПОТЯНУЛИСЬ - СЛОМАЛИСЬ. Исходное положение - стоя, руки и все тело устремлены вверх, пятки от пола не отрывать. Ведущий: «Тянемся, тянемся вверх, выше, выше... Мысленно отрываем пятки от пола, чтобы стать еще выше (реально пятки на полу)... А теперь наши кисти как бы сломались, безвольно повисли. Теперь руки сломались в локтях, в плечах, упали плечи, повисла голова, сломались в талии, подогнулись колени, упали на пол... Лежим расслабленно, безвольно, удобно... Прислушайтесь к себе. Осталось ли где напряжение? Сбросили его!»

Во время выполнения упражнения ведущий должен обратить внимание учащихся на два следующих момента: показать разницу между выполнением команды «опустите кисти» и «сломались в кистях» (расслабление кистей достигается только во втором случае); 2) когда учащиеся лежат на полу, ведущий должен обойти каждого из них и проверить, полностью ли расслаблено его тело, указать места зажимов.

Внимание (сценическое внимание) - очень активный сознательный процесс концентрации воли для познания окружающей действительности, в котором участвуют все системы восприятия - зрение, слух, осязание, обоняние.

Развитию навыков собранности, сосредоточенности помогут, например, такие задания:

- а) встаньте в строй по росту, в алфавитном порядке (по фамилиям, именам), по цвету волос (от самых светлых к самым темным);
- б) назовите самый дальний и самый близкий объекты в поле вашего зрения;
- в) перечислите в аудитории все предметы определенного цвета и оттенка; предметы, названия которых начинаются с одной буквы алфавита;
- г) точно воспроизведите ряд движений, проделанных товарищем;
- д) рассмотрите глаза товарищей, расскажите, какой они формы, цвета, каково их выражение, по памяти. Затем проверьте наблюдения, найдите тонкости, не замеченные с первого раза.

ОЩУЩЕНИЕ ПРОСТРАНСТВА. Упражнения на коллективную согласованность. Практические упражнения на формирование и развитие умения видеть себя со стороны, создавая логичную картинку, понятную зрителю. Работа над ориентированием в сценическом пространстве, как на сцене, так в аудитории, умением заполнять собой сценическое пространство, умением чувствовать партнера и себя относительно партнера. В одиночных этюдах тренировать умение действием заполнить пространство. Уметь создать атмосферу «внутри меня» и существовать в атмосфере «вокруг меня»:

ПЕРЕДАЧА ПОЗЫ. Участники становятся в шеренгу. Первый придумывает какую-либо сложную позу (остальные не видят какую) и по сигналу ведущего «передает» ее второму (тот за 10-15 секунд должен максимально точно запомнить ее). По следующему сигналу ведущего, первый «снимает», а второй «принимает» эту позу, Далее происходит передача позы от второго к третьему участнику и т.д.

Задачей является максимально точная передача позы от первого до последнего исполнителя. Если участников достаточно, лучше разбиться на две команды и «передавать» одну, заданную ведущим позу - кто точнее.

Целью воспитания танцевальной выразительности необходимо направлять учащегося в достижение жестуальности – внутреннего психофизиологического состояния (чувства) при выполнении танцевального движения. Жестуальность равно как пластическое состояние-установка, с одной края основывается в импульсе – эмоции, возбуждаемой с помощью актерской психотехники, с другой – в осознанном, контролируемом сознанием ощущении исполнения движения. Другими словами, только лишь проявление жестуальности как момента реализации творческой установки танцовщика в исполнении танцевального движения всем телом (организмом как целостностью) предоставляет эффект выразительного танца. Психологическая сила действия жеста, мимики, действенность пластики и танца играли большую роль в раскрытии содержания хореографического произведения.

Таким образом, уроки по актерскому мастерству включают в себя: работу над избавлением от комплексов и страхов публичного выступления; развитие эмоциональности и непосредственности в танце и на сцене; развитие творческого мышления и воображения; снятие мышечных блоков и зажимов; работу над передачей эмоций и идей зрителям; также большое внимание уделяет импровизации.

Литература:

- 1.Боровик О.В. Развитие воображения: Методические рекомендации. – М.: Центр Гуманитарной Литературы «РОН», 2000. – 55 с.
- 2.Бубнова Е. В. Метод физических действий Станиславского и первые упражнения на память физических действий // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 13. – С. 2776–2780. – URL: <http://e-koncept.ru/2015/85556.htm>.
- 3.Выготский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте. – СПб.: «Союз», 1997. – 93 с.
- 4.Доронова Т.Н. Играем в театр. – М.: Просвещение, 2004. – 125 с.
- 5.Субботина Л.Ю. Развитие воображения у детей. – Ярославль: «Академия развития», 1996. – 235 с.
- 6.Эльконин Д.Б. Психология игры. – М.: Педагогика, 1978. – 304 с.

**РАЗВИТИЕ АКТЁРСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ
В ХОРЕОГРАФИЧЕСКОМ КОЛЛЕКТИВЕ**