



Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Дом детского творчества» муниципального образования
«Лениногорский муниципальный район»
Республики Татарстан

РАССМОТРЕНО:
на методическом совете
МБУДО «ДДТ» МО «ЛМР» РТ
Протокол № 4 от «25» мая 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУДО
«Дом детского творчества»
МО «ЛМР» РТ

Е.М. Семёнова



Методическое пособие «СЦЕНИЧЕСКАЯ РЕЧЬ»

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
I квалификационной категории
Селиванова Альфия Тагировна

г. Лениногорск, 2021 год

Пояснительная записка

В пособии представлен комплекс упражнений по предмету «Сценическая речь», входящий в образовательную программу «Театральная вешалка» и связан с системой эстетического воспитания, преподается в тесном контакте с такими практическими дисциплинами как «Сценическое действие», «Художественное слово» и «Основы театральной игры».

В пособие включён комплекс артикуляционной гимнастики.

Предмет «Сценическая речь», входящий в образовательную программу «Театральная вешалка», органически связан со всей системой эстетического воспитания и преподается в тесном контакте с такими практическими дисциплинами как «Сценическое действие», «Художественное слово» и «Основы театральной игры».

На занятиях по сценической речи в театральной студии «Этюд», воспитываются навыки правильного владения дыханием, голосом, дикцией, литературного произношения, творческого отношения к слову, выразительным средствам устной речи.

Большая роль в формировании художественных способностей учащихся, отводится регулярному тренингу, выполнению упражнений по **сценической речи и актерскому мастерству.**

Упражнения проводятся на каждом занятии и предполагают использование элемента игры. Поэтому мной был разработан сборник занятий **по сценической речи.**

Преподавание сценической речи развивает у учащихся навыки самостоятельного образного мышления, творческую инициативу, помогает освободиться от психофизических зажимов, вырабатывать свободное словесное общение в быту и перед зрительской аудиторией.

КОМПЛЕКС ЗАНЯТИЙ ПО СЦЕНИЧЕСКОЙ РЕЧИ

1. ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (по А.Н.Стрельниковой)

Правила:

1. Думать только про вдох носом. Тренировать только вдох. Вдох – резкий, короткий, шумный (хлопок в ладошки).
2. Выдох происходит после вдоха самостоятельно (через рот). Выдох не задерживать и не выталкивать. Вдох – очень активный через нос, выдох – через рот, не слышный и пассивный. Шума при выдохе быть не должно!
3. Одновременно со вздохом делаются движения, и ни как иначе!
4. В дыхательной гимнастике А.Н.Стрельниковой движения – вдохи выполняются в ритме строевого шага.
5. Счет выполняется мысленно, и только на 8.
6. Упражнения разрешено выполнять в любом положении – стоя, лежа, сидя.

1. «Ладочки». И.П. встаньте прямо, согните руки в локтях и «покажите ладони зрителю». Делайте шумные, короткие вдохи носом и одновременно сжимайте ладони в кулаки.

Помните! Вдох носом – активный, выдох через рот - абсолютно пассивный, неслышный.



Упражнение «Ладочки» можно делать стоя, сидя и лежа.

2. «Погончики» . И.П. встаньте прямо, кисти рук сожмите в кулаки и прижмите к животу, на уровне пояса. В момент вдоха резко толкайте кулаки вниз к полу. Затем кисти рук возвращаются в и.п. Выше пояса кисти не поднимать.



Упражнение «Погончики» можно делать стоя, сидя и лежа.

3. «Насос» («Накачивание шины»). И.П. встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч, руки вдоль туловища. Сделайте легкий поклон (руками тянуться к полу, но не касаться его) и одновременно - шумный и короткий вдох носом (во второй половине поклона). Вдох должен кончиться вместе с поклоном. Слегка приподняться, но не выпрямляться, и снова поклон и короткий, шумный вдох "с пола".



Поклоны делаются ритмично и легко, низко не кланяйтесь, достаточно поклона в пояс. Спина круглая, а не прямая, голова опущена.

Помните! «Накачивать шину» надо в темпо ритме строевого шага.

Упражнение "Насос" можно делать стоя и сидя.

Ограничения: при травмах головы и позвоночника; при многолетних радикулитах и остеохондрозах; при повышенном артериальном, внутричерепном и внутриглазном давлении; при камнях в печени, почках и мочевом пузыре - низко не кланяйтесь. Поклон делается едва заметно, но обязательно с шумным и коротким вдохом через нос. Выдох делается после каждого вдоха (пассивно) через рот, но не открывайте его широко.

В движении

«Комарик»

Участники становятся в шахматном порядке. Руки в стороны. Перед носом у каждого вьётся со звуком «з – з – з – з» «комарик». Звук произносится на выдохе, на одном

дыхании. На выдохе руки медленно сводятся, и в конце дыхания «комарик» прихлопывается.

«Насосик»

Участники разбиваются на пары, один из пары – мячик, второй – насосик. Вначале «мячик» сдут, то есть ребёнок в максимально расслабленной позе сидит на корточках на полу. «Насосик» со звуком «пс» и сгибается в пояснице до прямого угла «накачивает» «мячик». Каждое выпрямление – вдох, каждый наклон – выдох. «Мячик» постепенно «надувается». При этом воздух набирается дискретно, порциями. Когда «мячик» надут, «насосик», выдёргивает «затычку», и «мячик» со звуком «ш - ш - ш» сдувается. Выдох происходит длительно. Потом участники меняются ролями. Это упражнение хорошо тем, что каждый ребёнок проходит тренинг на тактированные и на длительные вдох и выдох.

«Егорка»

«Как на горке на пригорке жили тридцать три Егорки: раз Егорка, два Егорка, три Егорка...» и т.д. Перед началом счёта Егорок подбирается дыхание. Это упражнение хорошо тем, что наглядно показывает, насколько ученики смогли продвинуться по сравнению с прошлым разом.

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

Скакалка

Произносится текст ритмичного стихотворения, дети прыгают со скакалкой, чётко отслеживая доборы воздуха.

Катер, катер, белый катер

Белый, белый катерок

Катит, катит, словно гладит

Скатерть белый утюжок.

«Упражнение с мячом»

Стукая мяч об пол читать стихи:

Барабанил в барабан

Барабанщик Андриан

Барабанил, барабанил

Бросил барабан

Пришел баран,

Прибежал баран,

Прободавал барабан

И пропал барабан

Игры и упражнения на опору дыхания

ПТИЧИЙ ДВОР

Ход. Дети воображают, что попали в большой деревенский двор, они должны позвать и покормить всех его обитателей. Дети коллективно или по одному зовут уток (уть – уть – уть – уть), петушка (петь – петь – петь – петь), цыплят (цып – цып – цып), гусей (тега – тега – тега – тега), голубей (гуль – гуль – гуль), вдруг появилась кошка (кис – кис – кис –

кис), она попыталась поймать цыплёнка (брысь! брысь!). Курица зовёт разбежавшихся цыплят:

ЭХО (по Н. Пикулевой)

В е д у щ и й Д е т и

Собирайся, детвора! Ра! Ра!

Начинается игра! Ра! Ра!

Да лошадок не жалеи! Лей! Лей!

Бей в ладошки веселей! Лей! Лей!

Сколько времени сейчас? Час! Час!

Сколько будет через час? Час! Час!

И неправда: будет два! Два! Два!

Дремлет ваша голова! Ва! Ва!

Как поёт в селе петух? Ух! Ух!

Да не филин, а петух? Ух! Ух!

Вы уверены, что так? Так! Так!

А на самом деле, как? Как! Как!

Если кто – то закукарекал, отдаёт фант, и игра начинается сначала.

УПРАЖНЕНИЯ НА 3 ВИДА ВЫДЫХАНИЯ

1 вид – обслуживает спокойную, плавно звучащую речь.

Свистит ветер – ССССССС...

Шумят деревья – ШШШШШ...

Летит пчела – ЖЖЖЖЖЖ...

Звенит комар – ЗЗЗЗЗЗЗЗ...

2 вид – обслуживает волевою, но сдержанную речь

Работает насос – СССС! СССС!

Метет метель – Ш Ш Ш Ш! ШШШШ!

Сверлит дрель - ЗЗЗЗЗ! ЗЗЗЗЗ! ЗЗЗЗЗ!

3 вид – обслуживает эмоциональную речь в быстром темпе

Кошка сердится – Ф! Ф! Ф! Ф!

Пилит пила – С! С! С! С!

Заводится мотор – Р! Р! Р! Р!

«Мотоцикл»

Заводим мотор: Р! Р! Р!... RRRRR! RRRRR! RRRRR! RRRRRRRRRRRR

Артикуляционная гимнастика

Артикуляция - совокупность работ отдельных произносительных органов при образовании звуков речи. Чем лучше развита артикуляция и артикуляционный аппарат, тем внятнее и чётче речь человека

«Хомячок»

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

«Рожицы».

Поднять правую бровь. Опустить. Поднять левую бровь. Опустить. Поднять и опустить обе брови. Не раскрывая губ, подвигать нижней челюстью вверх, вниз, вправо, влево. Пораздувать ноздри. Пошевелить ушами. Только лицом сделать этюд «Я тигр, который поджидает добычу», «Я мартышка, которая слушает». Вытянуть лицо. Расплыться в улыбке. Не разжимая зубов, поднять верхнюю губу и опустить ее. Прodelать то же самое с нижней губой. Скорчить рожицу «кто смешнее», «кто страшнее».

«Назойливый комар»

(подготовительное упражнение – разогревает мышцы лица)

Представим, что у нас не рук, ног, а есть только лицо, на которое постоянно садится неугомонный комар. Мы можем отогнать его только движением мышц лица. Внимание на дыхании не акцентируется. Главное – гримасничать как можно более активно.

Упражнения для губ и языка

«Блинчик» Широкий расслабленный язык положить на нижнюю губу. Удерживать в таком положении под счет от 5 до 10. Повторить несколько раз.

«Расческа» Губы в улыбке, зубы видны. Язык прикусить зубами. Двигать языком вперед – назад, не разжимая зубов. Повторить 5-10 раз.

«Часики» Рот приоткрыть, перемещать кончик языка из правого угла рта в левый.

Повторить 5-10 раз.

«Качели» Открыть рот. Попеременно поднимать и опускать кончик языка то на верхнюю, то на нижнюю губу. Повторить 5-10 раз.

«Улыбка» Широко улыбнуться, зубы не показывать. Удерживать в таком положении под счет до 5.

«Заборчик» Улыбнуться, показать верхние и нижние зубки. Удерживать в таком положении под счет до 5.

«Бегемотики» Широко раскрыть рот. Удерживать в таком положении под счет до 5.

Повторить упражнение несколько раз.

«Иголочка» Узкий, напряженный язык высунуть как можно дальше. Удерживать в таком положении под счет до 5.

ПОСТАНОВКА РЕЧЕВОГО ГОЛОСА

Развитие масочного звука

«Больной зуб»

Участникам предлагается представить, что у них очень болит зуб, и они начинают постанывать на звуке «м». Губы слегка сомкнуты, все мышцы свободны. Звук должен направляться в затылок. При выполнении каждый участник должен добиваться, чтобы у него дрожали ноздри, а губам было щекотно.

«Капризуля»

Участники изображают капризного ребёнка, который ноет, требует взять его на ручки. Ныть на звуке «н», не завышая и не занижая звука, отыскивая тон, на котором ровно и

свободно звучит голос. Затем постучать пальцем сначала по одной ноздре не прерывая звука, потом по другой.

«Баня»

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

Развитие диапазона голоса

Этажи

Педагог выбирает мальчика, который задаёт самый низкий звук. Все остальные должны подстроиться к нему. Затем ведущий поднимает звук на одну ступеньку вверх, произнося слова: «Второй этаж». Все повторяют эти слова уже в новой «тональности». Третий этаж – ещё одна ступенька вверх. И так до пятого этажа. Затем дети при помощи голоса «спускаются» в «подвал». Это упражнение можно довести до 15 «этажей», но постепенно, по мере того как у ребёнка будет расширяться диапазон голоса.

Маляр

Ребята красят забор, и вместе с рукой перемещается их голос: «Вверх и вниз, вверх и вниз...»

Колокола

По принципу «этажей» дети опускают и поднимают звук на слоги: «бом», «бим», «дили», «дон» и т.д. Когда максимальный диапазон звучания достигнут, педагог предлагает новое задание. Студийцы распределяются по группам. За каждой закрепляется один из слогов, который произносится в определённом ритме.

РАБОТА НАД СКОРОГОВОРКАМИ И ЧИСТОГОВОРКАМИ

«Чистоговорки»

В сценической речи используются ЧИСТОГОВОРКИ. Это те же тексты, что и скороговорки, но внимание их обращается не на скорость произношения, а на чистоту проговаривания.

Вот некоторые упражнения с чистоговорками.

Участники стоят в кругу и по очереди вспоминают чистоговорки. Каждый по одной. Это упражнение помогает сосредоточиться при внимании к участнику большого количества людей (зал).

«Сплетня»

С помощью разных чистоговорок участники передают друг другу новость. Упражнение может использоваться и в разделе «Логика речи». Только там основной акцент будет сделан на новость, а здесь на чёткость произнесения.

«Переброс»

(из упражнений Е. Ласковой). Участники стоят в кругу, у одного из них в руках мячик. Тот, у кого в руках мяч, произносит чистоговорку и отправляет последнее слово и мячик партнеру через круг.

«Чистоговорка в образе»

(из упражнений Е. Ласковой). Участники по одному выходят в круг и произносят одну и ту же чистоговорку, но в разных, заранее заданных педагогом образах. Например, сказать: «От топота копыт пыль по полю летит» - как учительница русского языка, читающая диктант. Ту же чистоговорку – как её скажет преподаватель по речи и т.д.

Задание: прочитать как

- обиженный ребенок
- скандальная женщина
- робот
- рассерженный человек
- рэпер
- учительница русского языка, читающая диктант.

Скороговорки

1. Шила Саша Сашке шапку.
2. Шла Саша по шоссе и сосала сушку.
3. Везёт Сенька Саньку с Сонькой на санках.
4. Шесть мышат в камышах шуршат.
5. Сыворотка из-под простокваши.
6. Оса уселась на носу, осу на сук я отнесу.
7. Шли сорок мышей, несли сорок грошей; две мыши поплоше несли по два гроша.

8.Мыши сушки насушили, мышки мышек пригласили, мышки сушки кушать стали, мышки зубки поломали!

9.Кукушка кукушонку купила капюшон.

10.Щетинка – у чушки, чешуя – у щучки.

11.Слишком много ножек у сороконожек.

12.Испугались медвежонка ёж с ежихой и ежонком.

13.Жук, над лужею жужжа, ждал до ужина ужа.

Жужжит над жимолостью жук, зелёный на жуке кожух.

14.Лежебока рыжий кот отлежал себе живот.

15.Наш Полкан попал в капкан.

16.От топота копыт пыль по полю летит.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Этот комплекс упражнений поможет хорошо поставить голос, устранить дефекты речи, раскрыть свой актёрский потенциал, научит, как правильно завладеть вниманием аудиторией.

Умение выступать перед большими аудиториями, хорошо поставленным голосом произносить поздравление на торжественном мероприятии, четко излагать основные мысли – вот что отличает успешного человека от остальных.

Именно поэтому занятия по сценической речи – это первый шаг, очень важная ступенька на пути к осуществлению своей мечты. Раскрыв свой актерский потенциал, научившись завладеть вниманием аудитории любой сложности, человек становится более уверенным в себе, добивается поставленных целей гораздо меньшими усилиями.

Список литературы

1. Дмитриева В.-Скороговорки и чистоговорки для развития речи / АСТ, Астрель, 2008

2. Закиров А.З.-Семь уроков сценического движения для самостоятельной работы. – М., ВГИК, 2009
3. Куликовская Т. А.-Чистоговорки и скороговорки / Изд. «Гном и Д», 2010
4. Стрельникова А. Н / М. Н. Щетинин - Дыхательная гимнастика.– М.: Метафора, 2006.

Интернет-ресурсы (упражнения А.Н. Стрельниковой, Е.Ласкавой)