

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества» Вахитовского района г. Казани**

**План-конспект открытого занятия
«Психофизический тренинг
«Сценическая свобода»»**

**Педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории
Андреева Мария Юрьевна**

сентябрь, 2025 год

План-конспект занятия

Объединение: театр-студия «Ровесник»

Педагог: Андреева Мария Юрьевна, **концертмейстер:** Борисова Лариса Николаевна.

Тема занятия: Психофизический тренинг «Сценическая свобода» (свободное от напряжения тело)

Форма занятия: групповая

Тип занятия: комбинированное

Вид занятия: тренинг, игра.

Оборудование: цифровое пианино, сценическая ширма, стулья, атрибуты для создания атмосферы на занятии.

Цели и задачи занятия

Цель: избавление от физических и психологических зажимов, формирование свободного от напряжения, выразительного тела.

Задачи:

Образовательные:

- раскрыть понятие и значение сценической свободы;
- познакомить с упражнениями пластического тренинга;
- познакомить с правилами техники безопасности на занятии.

Развивающие:

- активизировать внимание, фантазию и воображение;
- учить применять упражнения для снятия внутреннего и внешнего напряжения и волнения;
- учить переключать свое внимание с внутреннего на внешнее и с внешнего на внутреннее;
- учить действовать в различных обстоятельствах и ситуациях.

Воспитательные:

- воспитывать волевые качества для выполнения поставленных задач, дружеские отношения в совместной творческой работе;
- помогать раскрыть свой духовный, творческий потенциал, индивидуальность.

Ход занятия

	Этапы работы	Содержание этапа
1	Организационный этап	<p>Пока затишье и пока, Блестит во мраке капля света! В огромном зале тишина, Еще не начался спектакль. И холодна пустая сцена!</p> <p>Актер, иди туда, смелей! По театральному закону Плачь, смейся, сердце не жалеи, Слова любви, как дождь пролей, Все до последнего поклона!</p> <p>Цель для учащихся: «Пора на сцену! На сцену вы можете попасть только через воображаемую дверь. Она закрыта. Сегодня вам нужно ее открыть, но сделать это по-своему, необычно. Всех прибывших встречаем аплодисментами!»</p> <p>Цель для педагога: Работа над концентрацией внимания. Вовлечение в деятельность. Создание творческой и дружеской атмосферы на занятии.</p>

		<p>Упражнение: «Дверь»</p> <p>Методы организации деятельности: концентрация внимания, активизация творческого поиска, поощрение активных действий; метод мотивирования, игровой момент.</p> <p>Критерии: Активное включение учащихся в действие, собранность и внимательность, активное выполнение задания.</p>
2	Актуализация опорных знаний	<p>Цель для учащихся: «Начинаем с разминки, которая состоит из уже знакомых вам элементов тренинга. Только теперь они будут постепенно усложняться. Чтобы разогреть свое тело погрузимся в атмосферу непринужденной игры, добиваясь полной свободы»</p> <p>Цель для педагога: Подготовка учащихся к работе, восприятию нового материала. Психологический настрой учащихся: сосредоточение внимания, осознание значимости предстоящей деятельности, возбуждение интереса к занятию.</p> <p>Методы актуализации опорных знаний: объяснение, демонстрация упражнений разминки, пояснение их связи с предыдущими занятиями.</p> <p>Форма организации деятельности: учащиеся работают индивидуально. В процессе возможно сотрудничество с товарищами и помощь педагога.</p> <p>Упражнения: «Пробежка – разогрев», «Непослушные части тела», упражнения на внимание: «Поймать хлопок», «Невидимая нить», «Коса – бревно».</p> <p>Методы стимулирования учебной активности: Создание ситуации успеха, опора на имеющийся учебный опыт.</p> <p>Критерии: активное включение учащихся в процесс работы, возникающие у учащихся вопросы в процессе работы, помощь друг другу в выполнении заданий.</p>
3	Изучение нового материала и формирование новых умений	<p>Цель для учащихся: «Что же такое сценическая свобода и не только на сцене, но и в жизни? Сценическая свобода – это свойство актера быть естественным, пластичным и непринужденным на сцене. Она имеет две стороны: внешняя (телесная, физическая) – состояние организма, при котором каждое движение тела затрачивает столько мускульной энергии, сколько это движение требует. Внутренняя (психическая) – уверенность, отсутствие колебаний, полная убежденность в необходимости поступить именно так, а не иначе. Добиться такой работы помогает специальный тренинг, состоящий из комплекса упражнений и заданий, которые мы сейчас и будем выполнять».</p> <p>Цель для педагога: Ознакомление учащихся с элементами тренинга, направленного на овладение «сценической свободой» актера, а также техникой безопасности при выполнении упражнений.</p> <p>Методы изложения нового материала: рассказ, показ, практическая работа.</p> <p>Форма организации деятельности: учащиеся работают коллективно, индивидуально и в парах. Возможна работа мелкими группами.</p> <p>Упражнения: <i>эмоционально-физическая трата:</i> «Ловим хлопок – строим фигуру – оправдание действий с партнером», «Резкие физические напряжение-расслабление», «Ходьба по скоростям – распределение по площадке», «Изображение предметов», «Изображение животных» и т.п. <i>Пластика и эмоции:</i> «Изображение эмоций и чувств».</p>

		<p>Методы стимулирования учебной активности: Словесное поощрение за правильность выполнения заданий, при необходимости – объяснение ошибок, а не осуждение за ошибки. Стимулирование желания исправить ошибки (дополнительная попытка, по желанию). Создание ситуации успеха.</p> <p>Критерии: активное включение учащихся в процесс работы, выполнение упражнений с радостью, не «из-под палки», содержание возможных вопросов учащихся соответствует теме материала.</p>
4	Закрепление нового материала	<p>Цель для учащихся: «Ребята, а сейчас попробуем соединить внутренние и внешние ощущения и перевоплотиться в разные образы»</p> <p>Цель для педагога: Закрепление у учащихся знаний, полученных в процессе занятия, контроль и оценка их уровня внимания, памяти.</p> <p>Формы и методы закрепления материала: выполнение комплексных заданий, импровизация, обсуждение.</p> <p>Форма организации деятельности: учащиеся создают заданные педагогом сценические образы, импровизируют, выполняют пластические этюды.</p> <p>Упражнения: «Создание разных образов», «Пластические этюды на ощущения», «Этюды с «ширмой превращений»».</p> <p>Методы стимулирования учебной активности: Пробудить интерес к актерскому мастерству через игру. Закрепить ощущения сценической свободы (физической и психической), приобретенной на занятии.</p> <p>Критерии: Количество учащихся качественно и активно выполняющих задания, наличие стремления правильно выполнить задание, положительные межличностные отношения учащихся, радость от выполнения задания, получение удовольствия от участия в коллективном творческом поиске.</p>
5	Итоги занятия	<p>Формулирование общих выводов по пройденной теме. Обобщение результатов занятия. Обсуждение мнения ребят о том, понравилось им занятие или нет.</p> <p>Игра-заключение «Аплодисменты по кругу»</p>
6	Задание на дом	<p>Цель для учащихся: «Ребята, постарайтесь подольше сохранить ощущение внешней и внутренней свободы, обретенной на занятии. Прислушайтесь к себе и постарайтесь понять, меняется ли ваш взгляд на окружающий мир, когда вы пребываете в этом состоянии внутренней свободы, когда в теле отсутствуют физические зажимы. Как внутренняя свобода влияет на ваши внешние проявления: походку, настроение, общение с родителями и друзьями. Мы обсудим ваши выводы на следующем занятии»</p> <p>Цель для педагога: Активизация поисковой активности и самостоятельности учащихся в овладении новой темой. Формирование практической значимости занятий.</p>