

МІНІСТЕРСТВО КУЛЬТУРИ УКРАЇНИ

Державний методичний центр навчальних закладів
культури і мистецтв України

Методичні рекомендації
до викладання дисциплін напряму

“ТЕАТРАЛЬНЕ МИСТЕЦТВО”



Київ – 2012

МІНІСТЕРСТВО КУЛЬТУРИ УКРАЇНИ

Державний методичний центр навчальних закладів
культури і мистецтв України

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
ДО ВИКЛАДАННЯ ДИСЦИПЛІН
НАПРЯМУ
“ТЕАТРАЛЬНЕ МИСТЕЦТВО”**

Київ — 2012

Видання здійснено на замовлення Державного методичного центру навчальних закладів культури і мистецтв України

Укладачі:

П. О. Івченко — методист вищої категорії Державного методичного центру навчальних закладів культури і мистецтв України

Ю. І. Молодих — методист I категорії Державного методичного центру навчальних закладів культури і мистецтв України

Відповідальний за випуск А. П. Корисько — директор Державного методичного центру навчальних закладів культури і мистецтв України, заслужений діяч мистецтв України, професор

Методичні рекомендації до викладання дисциплін напряму «Театральне мистецтво» / П. О. Івченко, Ю. І. Молодих. — Київ ; Вінниця, ФОП «Каштелянов О. І.», 2012. — 84 с.

Навчальне видання

Формат 60×84/16. Папір офсетний. Друк ризографічний.
Ум. друк. арк. 3,95. Наклад 60 пр.

ФОП «Каштелянов О. І.», 21030, м. Вінниця, вул. Воїнів-Інтернаціоналістів, 10/121
Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру видавців, виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції ВЦ № 36 від 18.07.2006 р.
Тел. (0432)505-101.

© Івченко П. О., Молодих Ю. І., 2012
© Державний метод. центр навч. заклад. культ. і мистецтв України, 2012

Пояснювальна записка

Одним із найважливіших завдань Державної політики в сфері мистецької освіти є становлення гармонійно розвиненої особистості, виховання активного суб'єкта культури, здатного ініціювати і втілювати інновації в мистецькому і, ширше, загальнокультурному просторі суспільства.

На сьогоднішній день гостро стоїть проблема програмного забезпечення початкових спеціалізованих мистецьких навчальних закладів та шкіл естетичного виховання. Зокрема, є необхідність у цілісному комплексі програм для театральної освіти учнів початкових спеціалізованих мистецьких навчальних закладів культури і мистецтв (шкіл естетичного виховання) з урахуванням системного взаємозв'язку театральних (акторських, сценічних) дисциплін між собою. Тому, за підтримки Міністерства культури України в 2012 році Державним методичним центром було проведено Всеукраїнський конкурс навчальних програм для початкових спеціалізованих мистецьких навчальних закладів культури і мистецтв за напрямом «Театральне мистецтво», який показав необхідність громадського обговорення проблем забезпечення театального мистецтва. Водночас, позитивним моментом усіх без винятку поданих матеріалів, на думку членів експертної комісії, став достатньо детально розроблений практичний аспект у вигляді завдань та вправ. Він засвідчив про наявність творчого потенціалу авторів рукописів, їх цікавий власний педагогічний досвід і особисті напрацювання.

Таким чином, узагальнюючи результати Конкурсу, було вирішено на основі практичних частин робіт створити Методичні рекомендації до викладання дисциплін напряму «Театральне мистецтво». Зміст методичних рекомендацій базується на трьох профільних дисциплінах для учнів театральних шкіл і театральних відділень шкіл мистецтв: «Основи акторської майстерності», «Основи сценічної мови» та «Основи сценічного руху» і таким чином являє собою

матеріал, що базується на цікавих і змістовних вправах. У створенні методичних рекомендацій був використаний педагогічний досвід авторів:

- *Перебийніс О. А. та Кузьменко О. Г. "Основи акторської майстерності"* (строк навчання — 8 років) — школа мистецтв "Мала Академія мистецтв" ім. Р. Кириченко, Гадяцьке училище культури і мистецтв ім. І. П. Котляревського; *Тітов А. Г. "Основи акторської майстерності"* (строк навчання — 8 років) — Хмельницька ДШМ; *Тиханська О. В., Антонова Г. М. "Основи акторської майстерності"* (строк навчання — 8 років) — школа мистецтв № 3, м. Краматорськ.
- *Кузьменко О. Г. "Основи сценічної мови"* (строк навчання — 8 років) — Полтавська міська школа мистецтв "Мала Академія мистецтв" ім. Р. Кириченко.
- *Тиханська О. В. "Основи сценічного руху"* (строк навчання — 8 років) — школа мистецтв № 3, м. Краматорськ.

Укладачі мають надію, що висловлені у матеріалах Конкурсу власні думки і спостереження викладачів по практичній роботі з учнями, їх щире бажання поділитись набутим педагогічним досвідом, безумовно, заслуговують на увагу.

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ВИКЛАДАННЯ ДИСЦИПЛІН НАПРЯМУ "ТЕАТРАЛЬНЕ МИСТЕЦТВО"

ОСНОВИ АКТОРСЬКОЇ МАЙСТЕРНОСТІ

ПЕРШИЙ РІК НАВЧАННЯ

1. Розвиток уваги, пам'яті, мислення, інтуїтивного відчуття

Мета: розвивати та стимулювати увагу, тренувати переключення уваги; підвищувати продуктивність пам'яті, розвивати логічну пам'ять.

Орієнтовні вправи-ігри: "Упізнай, хто я?", "Чарівна торбинка", "Четвертий зайвий", "Групування слів", "У світі тварин", "Хто сказав "Няв!?", "Відгадай казку!", "Хто де спить?"

Розвиток слухової уваги. Вправи-ігри: "Увага, вушка!", "Запам'ятайте ім'я", "У кого є голос", "Де дзвіночок", "Труба", "Тихо, голосно", "Гуляймо в горах", "Ми у лісі", "Слухаємо звуки в кімнаті", "Фоноскоп", "Звуки природи", "Скоромовки", "Снігова куля". "На одну літеру", "Слухаємо тишу", "Слово навпаки", "Музика підкаже".

Розвиток зорової уваги. Вправи-ігри: "Привіт, оченята", "У кого яке волосся?", "У кого які очі?", "Хто як вдягнений?", "Різнокольоровий світ", "Знайди подібне", "Що пропало?", "Що зайве?", "Запам'ятай та покажи", "Роби, як я", "Хто за віконцем?", "Хто у кімнаті?", "Люстерко", "Тінь", "Хто де сидів", "Фотографи", "Розповідь-картина", "Чудернацький натюрморт", "Нова експозиція", "Знайди зміни".

Тренування пам'яті. Вправи на моторну пам'ять: "Конвеєр", "Скласти портфель", "Застелити ліжко", "Заварити чай", "Нанизати намисто на нитку", "Зліпити з пластиліну". **Вправа на логічну пам'ять.** Запам'ятовування маленьких віршиків, лічилок, закличок. Зняття негативної домінанти до вивчення тексту.

2. Звільнення м'язів та концентрація уваги. Руховий тренінг.

Координація мови і руху

Мета: розвивати силу й інтенсивність чуттєво-рухової реакції, відчуття ритму, зменшити ступінь напруження м'язів; налаштувати фізичний апарат на самоорганізацію та активізацію; розвивати почуття ритму і уваги з одночасним читанням тексту; вводити в поняття "темпоритм".

Орієнтовні розігрівачі вправи: ходьба, біг, біг з високо піднятими колінами, біг з закиданням ніг назад, ходьба навприсядки, оплески руками під музику, притупування, вправи з нахилом і підняттям голови і рук, галоп, "Пружинка", "Гусінь", "Ланцюжок" тощо.

Орієнтовні імпровізаційні вправи: "Потік і морська трава", "Паросток", "Стеблинка", "Свічка", "Заець", "Ведмідь".

Орієнтовні вправи-забавлянки: "Ди-ди-ди", "Оплески — раз, оплески — два...", "Качка з річки йшла", "Раз, два — дерева", "Куй, куй, чобіток", "Дім фарбують малярі".

Вправи-ігри: "Миші та кіт", "На полюванні", "Ходимо в темряві", "Заблукали", "Йдемо через місток", "Лабіринт", "Де ти?", "Замри, відітри", "Каченята", "Ми на прогулянці", "Прокинутись, заснути", "Зернятко", "Дерев'яні ляльки", "Ланцюжок", "Загальна праця", "Артисти пантоміми", "Стежина", "Море хвилюється", "Театр-експромт", "Схопи оплеск", "Послідовні хлопки по колінах", "Як один", "Істівне — неістівне" (з м'ячем). Гра "1, 2, 3, 4". Комплекс вправ "Вільне падіння".

Комплекс вправ "Коло перетворень" — на послідовне затискування та звільнення м'язів (холодно-жарко, важко-легко, повільно-швидко).

Комплекс вправ "Ртутна кулька" (руки).

3. Розвиток фантазії та уяви

Мета: спонукати учня проявити свою уяву в заданій наочній ситуації; розвивати уяву, фантазію, творчі здібності дітей, логічне мислення, формувати кмітливість; навчити видозміщувати образи реальних речей, на основі асоціацій створити інші образи.

Орієнтовні вправи-ігри: "Для чого ці предмети?", "Пантоміма", "Веселі перевертні", "Казки — по-новому", "Що було б, якби...", "Хатинка для рибки", "Цікава історія", "Підводне царство", "Як привітатись?", "Придумай слово", "Словниковий потяг", "Казка про іграшку", "Чарівний ліс", "У морських глибинах", "Яким буває собака?", "Тиша", "Танок емоцій", "Мої почуття", "Уявна країна", "Я бачу, що...", "Чарівні перетворення", "Чарівні пігулки", "Що у мене

у руці?", "Бал у Мухи-Цокотухи", "Озвуч мене", "Покажи мене", "Хто ми?", "Уяви та покажи", "Ліки для брехунів, ледарів, плаксив, забіяк", "Колективне творення казок", "Подарунки" (уявні предмети), "Кольори" — чотири предмети на один колір, "Хто що робить" — на уяву, "Півслова за вами" — на пам'ять та уяву, "Оживи предмет", "Чарівна скринька", "Перетворення палички".

Гра: "Море хвилюється" — на "створення" фантастичних істот. Літо, "Стежина" — уявний похід у ліс. Осінь, "Опале листя" — перевтілення у листя. Зима, "Зимові ігри у сніжки", "Снігова баба", "На ковзанці", "На лижах". Весна, "Рослини ростуть, прокидаються", "Життя метелика".

Сюжетні ігри: "Знайомство" — естафета, "Капітани" — на сценічну увагу, "Схопи оплеск" — на увагу та ритм, "Два, третій — зайвий" — на вміння тримати коло та біг, "Від нуля до дванадцяти" — на увагу та фантазію, "Гусигуси" — на сценічне виконання ролей: створення образів хазяїна, гусей та вовка.

4. Розвиток емоційної сфери

Мета: розвивати й стимулювати увагу, тренувати переключення уваги; підвищувати продуктивність пам'яті, розвивати логічну пам'ять.

Орієнтовні вправи-ігри: "Знайомство", "Радість", "Гнів", "Горе", "Пропав собака", "Піктограми", "Мімічна гімнастика", "Чарівний мішок", "Малюємо емоції пальцями", "Музика емоцій", "Малюємо настрій музики", "Покажи почуття", "Дуже шкідливі поради", "Найкращі слова", "Навпаки".

Ігри на розвиток емоційно-вольової сфери: "Дракончик кусає свій хвостик", "Сонячні зайченята", "Живі кольори", "Чарівний промінчик", "Фея мудрості", "Мудра Сова", "Щасливі предмети".

Вправи на прояви емоцій:

Зацікавленість. "Лисичка підслуховує", "Собачка приношується", "Спіймати метелика", "Цікава гра".

Радість. "Сліпий дощик", "Ласка", "Смачні цукерки", "Перший сніг", "Зустріч з другом", "Нова лялька", "Чунга-чанга".

Здивування. "Живий капелюх", "Про ноги і чоботи", "Вагоновожатий здивувався".

Біль. "Ведмедик захворів", "Холодно" (Квітка семибарвиця), "Гном утомився".

Бридкість. "Солоний чай", "Брудний папірець", "Дівчинка, яка наступила на хліб", "Дюймовочка у хруща".

Страх. "Гроза", "Загубився", "Страшна казка".

Сором. "Знову двійка", "Сливи" (по Толстому).

5. Сюжетно-рольові ігри як різновид етюдної роботи

Орієнтовні вправи-ігри: "Пародисти", "Лісова казка", "Фарби", "Будинок", "Відгадаємо", "Дід", "Лис", "Ведмежата".

Робота учнів над етюдами. Вибір "неживого" предмета для показу. Фантазування на його тему. Перевтілення в образ предмета. Напрацювання пластичних навичок і сценічне втілення (кулька лопнула, чайник збіг).

Вправа "Ішов на свято — обляпала машина".

Вправи на стосунки: "Мама і син", "Учитель і учень", "Два друга".

Етюди: "Мамина ваза", "День народження", "Двійка", "Лист".

Орієнтовні ігри-інсценізації народних казок: "Рукавичка", "Коза-дереза", "Кривенька качечка", "Як мужик гусей ділив", "Як Кіт та Лис ходили чоботи купувати", "Іжак та Заєць", "Людей слухай, а розум свій май", "Колобок", "Півник і двоє мишенят".

Орієнтовні ігри-інсценізації оповідань: "Чемпіон" (за оповіданням Г. Різник); "Як річка розгнівалася на дощик", "Кріт і жайворонок", "Соловей і жук" (за творами В. Сухомлинського); "Мухомор-самітник", "Опеньок-хитрун" (за оповіданням Б. Бойко).

Орієнтовні ігри-інсценізації віршів: "Іде кіт через лід", "Куди тобі, сонечко?" (за віршами М. Вінграновського); "Сперечався з Сонцем Спій" (за віршем А. Малишка).

6. Виховання уміння імпровізувати

Вправи-ігри: "Гості", "Пішов дощик", "Дерево взимку", "Ранкова зарядка для тварин", "Чарівні кульки", "Ідемо по болоту", "Сплячий дракон на варті", "Чарівний магазин", "Танцюючі роботи", "Нове застосування відомої речі", "Доліпи скульптуру", "Море хвилюється – раз...", "Незвичайна бесіда".

7. Виховання колективного існування на сцені

Вправи-ігри: "Змія", "Потяг", "Змій Горинич з 12 головами", "Синхронні руки", "Синхронні ноги", "Хвилі на морі", "Хмари", "Вітер у лісі", "Зграя птахів", "Мурахи", "Бджілки", "Велика куля", "Маршова пісня", "Веселе присідання", "Парад у Смарагдовому місті".

8. Інсценування скоромовок

Вибір скоромовок. Робота над інсценізацією скоромовок.

9. Психогімнастика

Комплекс вправ № 1. "У ляльковому театрі", "Зустріч з Дюймовочкою", "Кошенята рушили у подорож", "Ігри гномів"

Спостереження за живою природою. Етюди.

Вправи на вміння освоювати пластику тварин. "Кішка", "Курка", "Жаба", "Мавпа", "Страус".

Вправи на вміння освоювати пластику рослин: "Дерева", "Квітка", "Росток", "Зернятко", "Лопух".

Спостереження за незвичайною пластикою людей (як ходять, сидять, їдять, п'ють, сплять...) Етюди. Вибір об'єкту для показу, спостереження за ним, освоєння пластики, сценічне втілення.

10. Спостереження за неживою природою. Етюди.

Вправи на уміння в пластиці передати неживі предмети.

Наприклад: чайник, повітряна кулька, спрей, бенгальські вогні, дрель, пральна машина, музичний центр, праска, тостер тощо.

ДРУГИЙ РІК НАВЧАННЯ

1. Руховий тренінг. Координація мови і руху. Орієнтовні річні вимоги

Продовження вивчення основних елементів акторської психотехніки: уваги, фантазії, інтуїтивного відчуття, орієнтування в просторі. Розвиток навичок координації рухів і мови, введення в поняття "темпоритм". Сюжетно-рольові ігри як різновид етюдної роботи. Розкриття поняття фізичної дії, її складових та особливостей. Початкова робота над етюдами.

Мета: розвивати силу і м'язову витривалість, розтягнення м'язів, плавність і пластичність рухів; розвивати почуття ритму і уваги з одночасним читанням тексту; продовжувати вводити в поняття "темпоритм".

Орієнтовні розігріваючі вправи: "П'ятка, п'ятка, виворіт, виворіт, носочок, носочок", "Воротар", "Літачок", "Іжачок", "Собачка".

Орієнтовні імпровізаційні вправи: "Кульбаба", "Золота нитка", "Чайка", "Стерня", "Жук", "На пляжі", "Буря", "Ранок", "Робот", "Павутинка".

Орієнтовні вправи: "Поросятко тупориле...", "Топ-гоп, чики-чики!", "Ой веселі дударі", "Парус" та інші.

2. Фізична дія — основа театрального мистецтва

Мета: розкрити поняття фізичної дії, її складових (власне дія, мета, ціль) та особливостей; формувати потрібні навички у виконанні дії.

Орієнтовні вправи: “Скласти посуд”, “Гортати сторінки книжки”, “Сиди дерево”, “Надувати кульку”, “Умиватися і чистити зуби”, “Підмітати листя і скласти на купу”, “Ловимо сонячного зайчика” тощо.

3. Розвиток уяви та фантазії

Мета: спонукати учня проявити свою уяву в заданій наочній ситуації; розвивати уяву, фантазію, творчі здібності дітей, логічне мислення, формувати кмітливість; навчити видозмінювати образи реальних речей, на основі асоціації створити інші образи.

Орієнтовні вправи-ігри: “Наші казки”, “Хто ти?”, “Жива картина”, “На що схожі букви?”, “Мій власний календар”, “Незвичайна пляма”, “Маленькі гномики”, “Придумай небилицю”, “Наслідки”, “П’ять слів”, “Прикрась ялинку”, “Чудо тварина”, “Ви — інопланетяни”, “Уявіть собі”.

Вправи з зображувальною діяльністю: “Квітка, якої не існує”, “Казковий замок”, “На що схожа хмаринка?”, “Чарівне коло”, “Намалюємо віршик”.

4. Розвиток уваги, пам’яті, мислення, інтуїтивного відчуття, орієнтування в просторі

Мета: розвивати та стимулювати увагу, тренувати переключення уваги; підвищувати продуктивність пам’яті, розвивати логічну пам’ять.

Орієнтовні вправи-ігри на розвиток пам’яті: “Розповідь-картина”, “Слухаю тишу” (у класі, коридорі, на вулиці), “Малюнок пальцями”, “Подія у картині”.

Вправи на пам’ять фізичної дії: “Випити склянку води”, “Мести підлогу”, “Причесатися”, “Розмотувати пряжу”, “Запалити сірник”, “Заклеїти вікна на зиму”, “Полити квіти”, “Відпрасувати спідницю”, “Нанизати намисто”, “Випрасувати хусточку”, “Пришити гудзик”, “Скинути куртку”, “Заварити чай”, “Почистити картоплю”, “Вимити посуд”, “Напекти млинців”, “Порізати тортик”.

Етюди на пам’ять фізичної дії. Створюються на базі вправ на пам’ять фізичної дії. Наприклад: “Прибирання у кімнаті”, “Приготування сніданку”, “Прикрасити новорічну ялинку”, “Неприємна несподіванка”.

Відбудувати роботу з предметом з погляду видовищності. Побудувати конфлікт (розбили вазу, порізали палець, пропалили тканину, вступили в залишену песиком калюжу, перекинули склянку з чаєм або склянку з фарбою...).

Побудувати роботу з предметом на конкретну психологічну задачу. Казка “Нове вбрання короля”.

5. Розвиток емоційної сфери

Мета: тренувати вміння розпізнавати емоційний стан за мімікою; виховувати емоційну сприйнятливості, чутливість учня; формувати вміння відгукуватися на емоційно насичене середовище, розширювати та розвивати уявлення дітей про емоції радості, суму, страху, злості, провини, заздрощів, образи тощо; навчати виявляти емоції, переживання, стани за допомогою кольорів, ліній, мелодій, ритму, тембру та ін.

Орієнтовні вправи-ігри: “На що схожий настрій?”, “Намалюй свій страх, подолай його”, “Тренуємо емоції”, “Класифікація почуттів”, “З якої я казки?”, “Внутрішнє переживання”, “Злякатися чи ні?”, “Перетворення”, “Веселе та сумне поросся”, “Хто як веселиться”, “Чарівні стільці”.

Вправи-ігри зі швидким переходом одного виду емоцій до іншого: “Стежкою радості”, “Не сумуватимемо”.

Вправи-ігри на розвиток емоційно-вольової сфери: “Що впливає на долю?”, “Що бачать очі та розум?”, “Веселі клоуни”, “Бджілка в темряві”, “Злі-добрі кішки”, “Хвилина пустощів”, “Добрий ліс”.

6. Сюжетно-рольові ігри як різновид етюдної роботи

Мета: спонукати до прояву самостійності, розвитку творчої активності дітей; розвивати почуття впевненості, дати дітям можливість зображувати в іграх сміливих, мужніх і відважних, сильних і добрих людей; урахувати інтереси й виконавські можливості кожної дитини.

Орієнтовні вправи-ігри: “Чарівна казка”, “Дід Мазай”, “Ідемо в гості”, “Колобок”, “Відгадаємо”, “Кицька”, “Мишка і Кіт”.

Орієнтовні ігри-інсценізації народних казок: “Лисичка-сестричка і Вовк-панібрат”, “Котик і Півник”, “Царівна-змія”, “Заяча капуста”, “Без труда нема плод”.

Орієнтовні ігри-інсценізації літературних казок: “Лисичка і Журавель”, “Осел і Лев” — за казками І. Франка; “Про Півника та Курочку і про хитру Лисичку”, “Зайчикові пригоди”, “Вовк і козенята” — за казками Н. Забіли, “Як Лисичка голосок собі кувала” — за твором В. Камінчука, “Зайчикова казочка” — за твором Ю. Ярмаша.

Орієнтовні ігри-інсценізації оповідань: “Ведмідь і Павук” (за оповіданням Г. Демченка), “Почервоніла сорочка” (за оповіданням М. Герасименко),

“Працьовита ніч” (за оповіданням О. Єфімова), “Розмова” (за оповіданням М. Комарова), “Славкові вареники” (за оповіданням Т. Волгіної).

Орієнтовні ігри-інсценізації віршів: “Бузиновий цар” (за віршем Л. Костенко), “Осіньне листя” (за віршем Н. Забіли), “Не відкладай” (за віршем М. Щербака), “Прихід літа” (за віршем Я. Бжехви).

7. Етюдна робота

Мета: розкрити поняття етюду як короткої, простої сценічної дії; навчити дітей немовними засобами виразності (ходою, жестами, мімікою, пластикою, позою) передавати характерні особливості образу та поведінки предметів, героїв, явищ.

Орієнтовні вправи: “Я — тваринка”, “Я — комашка”, “Я — лялька”; пластичні етюди “Я — хмаринка”, “Я — вітерець”, “Я — листочок” тощо. Етюди на створення атмосфери: “Бібліотека”, “Перукарня”, “Поліклініка”, “Магазин”, “Театр”, “Кафе”, “Музей”, “Картина галерея”, “Автобус”.

8. Спостереження.

Вправи-ігри: “Хто як ходить?”, “Політ птахів”, “Обід у зоопарку”, “Зоологічні стрибки”, “Танці маленьких тварин”, “Пташиний двір”, “Цуценята, кошеченята”, “Як ходять тварини?”, “Черепахи”, “Пташине сімейство”, “У магазині”, “У тролейбусі”, “У лікарні”. “Каверзні питання” (скільки сходинок? Скільки ліхтарів? Що намальовано на панно першого поверху? І т. д.).

9. “Живі” речі

Річ — образ (створення образу різних істот зі світу природи, казкових і фантастичних персонажів. Складання казок за допомогою “живих” речей).

Вправи-ігри: “Речі — як люди”, “Зламаний годинник”, “Фруктовий дім”, “Країна посуду”, “Живі іграшки”, “Життя чудових речей”, “Країна тістечок”, “Чарівні стільці”, “Медалі”, “Бал цукерок”, “День народження морозива”, “Кондитерські науки”, “Ягідні казки”, “Грибні казки”.

Вправи на сценічну увагу. “Естафета” (назви казок, тварин або птахів), “Оплески”, “Ай да я” (з ускладненнями), “SMS-ка”.

10. Психогімнастика

Комплекс вправ № 2. “Цирк”, “Зоопарк”, “Пташиний двір” (гидке каченя), “Дощові хробаки”.

11. Виховання сценічної віри

Сценічне відношення. Виховання серйозного відношення до вимислу.

Бачу, що є; відношусь, як задано.

Вправи: “Змія чи мотузка”, “Вчитель та учень”, “Книга”.

Сценічне виправдання. Сценічне виправдання — шлях до віри. Віра у надзвичайне та реальність вимислу. Виправдання предмета.

Вправи: “Перевтілення предмета” — виправдання предмета,

“Море хвилюється” — виправдання поз,

“Парна робота” — виправдання місця дії,

“Мізансцени” — виправдання місця дії та поз.

“Оглянути кімнату” (з якою метою) — виправдання місця дії.

“Зачиняю двері” (з якою метою) — виправдання місця дії.

12. Виконання трьох не пов’язаних між собою дій (потім — п’ять дій) на виправдання дії.

1. Граємо казку (імпровізація на тему казок).

Вправи-ігри: “Стара казка з новим кінцем”, “Новий характер у героя казки”, “Переплутані казки”, “Парад у стародавньому місті”, “Нова казка”, “Новий одяг казкових героїв”, “Стара казка з новим героєм”.

2. Інсценування пісень (імпровізація на тему дитячих пісень, постановка інсценізованої пісні).

Вправи-ігри: “Ілюстрація пісні”, “Відомі дитячі пісні у різних виконаннях”, “Пісня не про зайців”, “Фестиваль однієї пісні”.

ТРЕТІЙ РІК НАВЧАННЯ

Орієнтовні річні вимоги

Продовження роботи над мовно-руховою координацією та опануванням основних елементів акторського тренінгу. Визначається відмінність між фізичною та психологічною діями. Робота над етюдами. Театралізовані ігри.

1. Руховий тренінг. Координація мови і руху

Мета: розвивати силу і м’язову витривалість; налаштувати на самоорганізацію та активізацію фізичний апарат; розвивати почуття ритму і уваги з одночасним читанням тексту; продовжувати вводити в поняття “темпоритм”.

Орієнтовні розігрівуючі вправи: (повторення вправ 2-го класу), “Черепашка”, “Кошеня”, “Маятник”, “Тунель”, “Чапля”, “Складаний ніжик”, “Дерево”, “Яйце”, “Тюлень”.

Орієнтовні імпровізаційні вправи: “Соняшник”, “Вітряк”, “Гноми”, “Рівновага”, “Сплячий павук”, “Поплавок”, “Маляр”, “Мотузок”.

Орієнтовні вправи: “Арифметика в русі”, “Звідкіля ти? Із Стеблева”, “Чарівна корова різнокольорова”, “Парус” та інші.

2. Фізична та психологічна дії. Їх відмінність

Мета: розповісти дітям про фізичну дію як м’язовий, фізичний рух з точки зору її мети, та психологічну — як прагнення до мети, об’єктивно, фізично здійснювану, з розкриттям як настрою людини, так і її цілей; навчити дітей визначати мету дії, тобто “для чого це роблю”; обґрунтувати розмежування безплідної “дії заради дії” і продуктивної “дія заради якоїсь мети”; наочно і обґрунтовано опрацювати тему на вправах, які виконуються в певних умовах: місця, часу, мети.

Орієнтовні вправи: “Повторні дії”, “Схопити себе за ніс”, “Проскакати на одній нозі до дверей”, “Учепитися сусідові в волосся”, “Ходити з гордо піднятою головою. Я — цар!”, “Інстинктивні реакції”, “Обґрунтувати крик”, “Скляні або піщані чоловічки”, “Ліліпути і велетні”, “Оркестр”, “Ліс”, “Птахи”.

3. Розвиток уяви та фантазії

Мета: спонукати учня проявити свою уяву в заданій наочній ситуації; розвивати уяву, фантазію, творчі здібності дітей, логічне мислення, формувати кмітливість; навчити видозмінювати образи реальних речей, на основі асоціацій створити інші образи.

Орієнтовні вправи-ігри: “Ось і казочці кінець”, “Використовуємо порізному”, “Фантазери”, “Придумай сам”, “Буває — не буває”, “Відповідай і передай далі”, “А що потім?”, “Дитинство казкових героїв”, “Відгадай, що я роблю?”, “Хитроці чаклунки Маргани”, “Збираємось у подорож”, “Придумаємо розповідь разом”, “Космічна подорож”, “Коли я був...”, “Якби я...”, “Малюємо почуття”, “Вгадай мелодію”, “Незвичайні можливості”, “Кінострічка бачень”.

“Перенесемось у світ казки”:

- шукаючи дівчину-красуню, потрапляєте в королівство царівни Морквини;
- в країну царівни Крижинки;
- в царство Кошція;
- опускаєтесь на морське дно до морського царя і т. ін.

Вправа на групову казку, оповідання. Учень починає казку, її продовжує другий, потім — третій і т. д. Ця вправа тренує не тільки уяву, а й увагу, пам’ять.

4. Розвиток уваги, пам’яті, мислення, інтуїтивного відчуття, орієнтування в просторі, діалогічне мовлення

Мета: розвивати та стимулювати увагу, тренувати переключення уваги; підвищити продуктивність пам’яті, розвивати логічну пам’ять.

Орієнтовні вправи-ігри: “Телеграф”, “Давай поговоримо”, “Роби те, що я”, “Один, три, багато”, “Що я робитиму завтра?”, “Порівняй”, “Логічні ланцюжки”, “Античас”, “Відтворення за кодом”, “Будь уважний”, “Канон”, “Друкарська машинка”, “Кульгава мавпа”.

5. Розвиток емоційної сфери

Мета: тренувати вміння розпізнавати емоційний стан за мімікою; виховувати емоційну сприйнятливості, чутливість учня; формувати вміння відгукуватися на емоційно насичене середовище, розширювати та розвивати уявлення дітей про емоції радості, суму, страху, злості, провини, заздрості, образи тощо; навчати виявляти емоції, переживання, стани за допомогою кольорів, ліній, мелодій, ритму, тембру та ін.

Орієнтовні ігри-вправи на розвиток емоційно-вольової сфери: “Капризуля”, “Горобці-пустунці”, “Фея Доброти”, “Добрий світ”, “Хто прийде на допомогу?”, “Учимося піклуватися”.

Орієнтовні вправи-ігри зі швидким переходом від одного виду діяльності до іншого: “Посмішка зіграє”, “Фантазери”, “Гнів через дзеркало”, “Буває ж таке”, “Нам сумно”, “Людські емоції та їх поєднання”, “Залежність змісту твору від настрою виконавця”, “Телефонна розмова”, “Скажи про пору року по-різному”, “Вітаємось як...” (варіанти), “Настрій артиста”.

6. Театралізовані ігри

Мета: спонукати до прояву самостійності, розвитку творчої активності дітей; розвивати почуття впевненості, дати дітям можливість зображувати в іграх сміливих, мужніх і відважних, сильних і добрих людей; урахувати інтереси й виконавські можливості кожної дитини.

Орієнтовні вправи-ігри: “Диктор”, “Подарунки”, “Іподром”, “Театр”, “Водіння кози”.

Орієнтовні ігри-інсценізації літературних казок: “Чи є зима?” (за твором О. Буцєня), “Павук-тенетик” (за казкою С. Черкасенко), “Принцеса на горошині” (за казкою Г. К. Андерсена).

Орієнтовні ігри-інсценізації оповідань: “Катруся у школі та вдома” (за оповіданням В. Чемериса), “Про дівчинку Наталочку і сріблясту рибку” (за твором М. Трублаїні), “Украла” (за оповіданням Б. Грінченка), “Святвечір” (за оповіданням О. Єфименкової), “Капелюх” (за оповіданням М. Носова).

Орієнтовні ігри-інсценізації байок: “Осел і Соловей”, “Вовк і Ягня”, “Два кума”, “Зозуля й Півень”, “Миша і Пацюк”, “Собака й Кінь”, “Лисиця і Осел”, “Муха і Бджола”, “Шелестуни” (за байками Л. Глібова), “Мурашка та Коник польовий” (за творами М. Старицького).

7. Етюдна робота

Мета: Розповісти про три складові етюду та їх логічний розвиток. Початок (із чого все почалося); подія (що відбулося); фінал (чим завершилося).

Відпрацювати на прикладах-етюдах з обов’язковою наявністю події та конфлікту.

Орієнтовні вправи-етюди: “На кухні”, “Покарання”, “Перешкода”, “Подолання”, “Очікування”, “Змагання”, “Несмачна каша”, “Ромашки у лютому”, “Збираюся на вечірку”, “Нічна пригода”.

Етюди з завданням

Оцінка факту. Утворення на сцені пережитих у реальному житті почуттів. Повторні почуття. Дія — сприймання факту — оцінка факту — зміна дії залежно від оцінки.

Етюди: “Зіпсований вечір” — досада

“Несподіваний подарунок” — радість

“Загублені ключі” — розпач

“Несправедливе покарання” — образа

“Знахідка” — цікавість

“Мурашник” — здивування

Зміна відносин. Вправа: “Привітались” — як два друга, як учитель та учень, один другому винен гроші, але не може зараз їх віддати. Етюди: “Під однією парасолькою” (він та вона) незнайомі, але мріють познайомитись; брат та сестра, які посварилися; літні чоловік та жінка.

Почуття партнера. Вправи: “Тінь”, “Кривляка”, “Сіамські близнюки”, “Вікно”, “Дзеркало”, “Перехоплення дії”, “Журналіст і артист”, “Іноземець та перекладач”.

Етюди на виправдане мовчання. Взаємодія з партнером. Порядок роботи над етюдом:

- обрати життєву ситуацію, де не можна спілкуватися за допомогою слів: спить дитина, посварилися, іде концерт, підслуховуючий пристрій у кімнаті...
- за допомогою уяви зануритись у запропоновані обставини.
- побудувати етюд: плин життя до події, несподіванка, що змінює плин життя, і вихід з ситуації, що сталася, емоційний стан (як наслідок).

Обмеженість вживання слів уводиться для переведення мислення з літературної на театральну образність, але вживання 2–3 ключових слів допустиме.

Етюди: “Мама захворіла, тихо граємось”, “Подружки посварилися”, “У читальному залі”, “Випадок на уроці”, “У стоматолога”, “Звуконепроникне скло”.

8. Вправи на розвиток довільної уваги

Розвинути учнів, які знаходяться в класі, потім відвернутися (учні в цей час міняються місцями), щоб по пам’яті відтворити попередню ситуацію.

Розвинути учнів, а потім, відвернувшись, детально описати їх зовнішність: одяг, його колір, фасон і т. д.

“Люстерко” — два учні стають напроти: один робить рухи, другий водночас, як у дзеркалі, повторює їх.

Послухати і запам’ятати звуки, що пролунали на вулиці, в класі, коридорі.

На основі звуків, включивши уяву і фантазію, відтворити життя вулиці, кімнати, коридору.

Одному із учнів зав’язати очі і запропонувати визначити, хто до нього підійшов, — по ході, по дотику руки до одягу, по запаху.

Визначити на дотик, які предмети лежать на столі під скатертиною.

Від педагога, який веде вправи, вимагається дуже обережний і уважний підхід до їх виконавця. Треба побачити справжню органічну увагу і відрізнити її від формальної уваги. Ця різниця виявляється у найдрібніших рисах поведінки: як учень тримає предмети в руках, як сидить, як дивиться і т. ін. Увага повинна бути довільна, за власною волею зосереджена на свідомо вибраному об’єкті.

9. Звільнення м’язів

Ключем до звільнення від м’язової напруги є органічна увага. Без органічної уваги не може бути повного м’язового спокою.

Виховання внутрішньої творчої свободи — завдання надзвичайно важливе. Воно не може бути вирішене лише у межах тієї чи іншої системи вправ і вирішується тільки внаслідок повного оволодіння всіма елементами як внутрішньої, так і зовнішньої техніки акторської майстерності.

Вправи:

Викладач пропонує учням напружити і звільнити поперемінно різні частини тіла: шию, плечі, живіт, руки і т. д., при цьому необхідно слідкувати, щоб напруга і звільнення м'язів були максимальними.

Мета: навчити учнів фіксувати увагу на конкретній групі м'язів і визначити різницю між напругою і свободою кожного органа.

"Скинути" голову на груди, відчувши її справжню важкість, потім підняти догори, зберігаючи те ж відчуття.

Зручно сісти на підлогу і м'яз за м'язом (знизу вгору і навпаки) звільнити тіло від напруги, майже "до нуля", зберегти напругу лише в тих м'язах, які підтримують тіло в сидячому стані.

"Надувні ляльки". Усі учні повністю звільняються від м'язової напруги і розташовуються на підлозі. Один із учнів починає "насосом" надувати "ляльки". Кожен рух знаходить своє місце в якомусь із м'язів кожної "ляльки", і так до максимального накачування всіх. Результат: "ляльки" під впливом "насоса" наповнились "повітрям" і стоять у максимальному напруженні.

Дія змінює дію. Комплекс вправ "Коло перетворень".

Несу свічку, склянку води, живу змію, зриваю яблука, пливу у річці, надуваю повітряну кульку, пускаю мильні пухирі, перестрибую через калюжі, несучь щось важке, перелізаю через парканчик... (Так, як відчуваю; як можу; як бачу; незважаючи на те, як це роблять інші).

ЧЕТВЕРТИЙ РІК НАВЧАННЯ

Орієнтовні річні вимоги

Подолання м'язових затисків, вправи на звільнення м'язів. Виконання вправ без наміченої мети дії та з наміченою метою. Розвиток уяви в реальній та уявній площині. Розвиток п'яти органів відчуття та органічного процесу спілкування. Робота над одиночними етюдами — "Я в запропонованих обставинах". Робота над образом.

1. М'язова свобода. Звільнення м'язів.

Вироблення м'язового контролю

Мета: дати дітям відчуття, що таке напруження і звільнення м'язів; навчити дітей звільняти м'язи від зайвих затисків, від непотрібної напруги; навчитися підкоряти м'язи своїм намірам.

Орієнтовні вправи: "Напружити всі м'язи і розділити на числа від більшого до меншого", "Тягнути стілець з рук партнера, збільшуючи напругу", "Відшукати загублений предмет", "Сісти на ручку крісла", "Походити по кімнаті", "Притулитися до стіни", "Спертись на стіл, підвіконня", "Відкрити і закрити двері", "Відчинити вікно і помити скло", "Манекени", "Танчіркові ляльки", "Кішечка", вправи на роботу м'язів зап'ястків рук, на виразність рук і ніг.

Вправи на звільнення м'язів: "Спляче кошеня", "Вільне падіння", "Пляж" і т. д.

Вправи на перенос м'язової напруги з однієї частини тіла до іншої.

Вправи: "Віяло", "Маятник", "Перенесення важкого (уявного) предмету" (зняття напруги).

Вправи на поступове звільнення м'язів: "Вибух", "Дерев'яні ляльки", "Вільне падіння", "Ртутна кулька" (все тіло),

Недовантаження і перевантаження м'язів. Негативна домінанта і як з нею боротися. Поняття про внутрішнього контролера.

Вправи: "Норма при ходьбі", "Сильний жест", "Знепритомнів".

2. Сценічна дія.

Доцільна, обґрунтована, продуктивна, справжня дія

Мета: виконувати завдання без наміченої цілі дії, а потім те ж саме завдання з наміченою ціллю (тобто навіщо, для чого...); виробляти звичку до життєвої, правдивої дії на сцені; навчити дітей діяти по-різному залежно від мети і причини.

Орієнтовані вправи: "Оглянути кімнату. Виміряти її кроками", "Підслухати, підглянути щось", "Знайти певний предмет, захвати його", "Відчинити, зачинити двері", "Переставити меблі" тощо.

3. Бажання — завдання — дія

Мета: спонукати учня прийняти рішення, чого він хоче; намітити завдання для реалізації свого бажання і діяти.

Орієнтовні вправи на бажання і завдання, які реалізуються дією: "Заблудилися у лісі. Хочемо вибратися", "Варення зачинено у шафі. Хочу спробувати", "Збираємося на день народження", "Граючись із собакою, затоптали квіти на клумбі", "Ремонт у квартирі", "Чекаємо до себе у гості друзів", "Прийшов до друга, його немає вдома".

Орієнтовні вправи на фізичне, елементарно-психологічне і складно-психологічне завдання: "Прибрати кімнату", "Приготувати обід", "Доглянути хворого", "Спалити папір", "Переглянути газету" (кожну вправу учні виконують трічі — за різною формою дії).

4. Уява і фантазія. Розвиток уяви в реальній та уявній площині

Мета: розмежувати поняття “уяви”, як “того що є, що буває, що ми знаємо”, і “фантазії” — “те, чого немає, чого в дійсності ми не знаємо, чого ніколи не було” (К. С. Станіславський); спонукати учнів до активної уяви, яка б штовхала їх на внутрішню і зовнішню дію, логічну і послідовну, з чіткою ціллю в запропонованих обставинах.

Орієнтовні вправи: “Уявіть собі”: зміна місця дії (урок акторської майстерності проходить на сцені театру ляльок); зміна часу доби (урок проходить не вдень, а вночі); зміна пори року (урок проходить зимою, восени).

Орієнтовні вправи на вигадані запропоновані обставини, які однак можуть існувати: “Наша класна кімната — ліс” (перетворити за допомогою фантазії речі в класі: стільці — дерева, люстра — місяць і т. д.).

Орієнтовні вправи на офантазування предметів, дієслів:

1. Офантазувати один предмет (перстень, платок, гаманець тощо);
2. Офантазувати два-три предмети, які повинні бути логічно пов’язані між собою і мати один сюжет (годинник — голка; шпилька — газета; телефон — портфель; косинка, сірники і гроші; письмовий стіл — книга — рукавиця; портфель — квіти — ніж).
3. Офантазувати і логічно зв’язати дві дії: шукати — знищити; підслухати — читати; шукати — замітати сліди; роздивлятися — рвати; рахувати — зігрітися.
4. Офантазувати предмет і дієслово: збиратися — телефон; читати — ляльки; знищити — квіти; одягатися — свічка.
5. Офантазувати і логічно виправдати предмет, дію, слово:
 - газета — шукати — “от біда”;
 - книга — викидати — “так краще”;
 - записка — лягти — “от дурість”;
 - лотерейний квиток — шукати — “оце так-так”;
 - дзеркало — підглядати — “ну і потіха!”;

Орієнтовні вправи на розвиток уяви та фантазії в уявній площині:

1. Перенестись думкою в незнайомі, неіснуючі і які не можуть існувати в реальному житті умови (політ у космос, кругосвітня подорож, сафари в Африці тощо).
2. Перенестись у світ нездійсненого, казкового (пошук Царівни-красуні; в царство Коцья; на дні морському, у Морського царя тощо).
3. Вправи на групове оповідання з логічною послідовністю і надзавданням (пожежа в лісі; рятуюмо друга, який потопає; приїзд на море тощо).

5. Сценічна увага.

Розвиток довільної сценічної уваги в реальній площині

Мета: сприяти виробленню навичок і вмінь учнів зосереджувати свою увагу на даному об’єкті; засвоїти, що “дивитися” — заняття пасивне, а “бачити” — активна життєва дія, яка з’єднує зір і думку в одному фокусі, на одному предметі чи явищі; перевірити та налаштувати увагу учнів на п’ять органів відчуття — зоровий, слуховий, смаковий, дотиковий, орган нюху; навчити дітей абстрагуватися від зовнішніх подразників, які розсіюють їх увагу.

Орієнтовні вправи на зорову увагу: роздивитися у класі учнів, якийсь предмет, художню листівку; вправи “Дзеркало”, “Тінь”, “Три пози”, “Долоня”, “Свої п’ять пальців”.

Орієнтовні вправи на слухову увагу:

1. Послухати і запам’ятати звуки на вулиці, в кімнаті, коридорі, а потім розповісти те, що чули.
2. Переключатися з одного об’єкта на другий: до прикладу — вулиця, коридор, потім знову — вулиця, кімната і т. д.
3. За почутими звуками, включаючи уяву і фантазію, намалювати, відтворити життя вулиці, коридору, кімнати.
4. Відтворити шумові звуки (розмова, човгання ногами, оплески, впала монета), які робить одна група учнів, іншою групою.
5. “Прикордонники і контрабандисти”.
6. Знайти загублену річ (з музичним супроводом).

Орієнтовні вправи на дотикову увагу:

1. Нащупати під газетою голку.
2. Нащупати ногою захований ключ на підлозі під килимом.
3. Визначити маркування і вартість монети.
4. Визначити на дотик, що за предмети лежать на столі, під тканиною.
5. “Телефон” (букви на спині).

Орієнтовні вправи на нюх:

1. Понюхати коробку з парфумами.
2. Понюхати згортки і визначити по запаху, що в ньому знаходиться.
3. Понюхати, чи пахне в класі горілим.
4. Понюхати і визначити, якими парфумами пахнуть три нових хустини.

Орієнтовні вправи на смакові якості:

Перевірити смакові якості лимона, яблука, смаженого м’яса, картоплі, оселедця, буряка, ковбаси, сиру тощо (домашнє завдання).

Орієнтовні вправи (групові) на загальну увагу: “Вправа зі стільцями і оплесками”, “Ворони і горобці”, “Друкарська машинка”, “Цифрова машинка”, “Арифмометр”, “Японська машинка”, “Змінені меблі”, “Змінені предмети”, “Змінені пози з предметами”, “Відстаючий рух”: “Біографія предмета”, “Дедукція Шерлока Холмса”, “Угадай, про кого мова?”, “Прочитай, коли тобі заважають”.

Вправи на переключення уваги: “Три предмети”, етюди з предметами.

6. Емоційна пам'ять. Розвиток пам'яті п'яти органів чуття

Мета: навчити дітей викликати в пам'яті наші особисті враження, почуття, переживання і все те, що з ними пов'язано.

Орієнтовні вправи на зорове повторне відчуття. Уявити собі: дачу, на якій ви живете; слона; гроно винограду; метелика, жука; троянду — червону, білу; бджолу, осу, джмеля; зоряне небо, місяць; як повзе ящірка, жук, гусінь, черв'як; semaфор; кішку, собаку, корову, верблюда; святковий салют, зиму, сніг, іній тощо.

Орієнтовні вправи на слухове повторне відчуття. Послухати: завивання вітру за вікном; шум морської хвилі; як тане сніг навесні; гармошку, балалайку, гітару; гавкання собаки; каркання ворони; дзижчання джмеля, мухи, комара; шум автомобіля; настройку оркестру перед концертом тощо.

Орієнтовні вправи на нюхове повторне відчуття. Понюхати, як пахне: море, річка, болото; конвалія, бузок, жасмин; смажений гусак, варена курка; нашатирний спирт, валер'яна; бензин, кава; часник, сушені гриби тощо.

Орієнтовні вправи на смакове повторне відчуття. Уявити, що у вас у роті: шоколад, гірчиця; морозиво, перець; курка, лимон; диня, рицинова олія; апельсин, лісовий клоп; малина, зубний порошок тощо.

Орієнтовні вправи на дотикове повторне відчуття. Уявіть, що ви: берете в руки сніжку; опускаєте руки в гарячу, теплу або холодну воду; гладите кішку, дворову собаку; берете в руки жабу, змію; одягаєте на голе тіло теплу вовняну кофту, закутуєтесь у мокре простирадло; п'єте гарячий чай, облікаєте язик; хапаєтесь за залізну ручку на морозі тощо.

Орієнтовні вправи на комплекс повторних відчуттів:

1. Подумки вийти з дому і пройти в продовольчий магазин;
2. Відвідати краєзнавчий музей.
3. Згадати сьогоднішній сніданок, обід.
4. Згадати всі події сьогоднішнього дня.
5. Згадати сьогоднішню дорогу до школи.

7. Спілкування. Органічний процес спілкування

Мета: дати визначення поняття “спілкування” як прояв нашого відношення до об'єкта (людини, предмета, партнера); ознайомити з основними стадіями органічного процесу спілкування: 1-ша стадія — орієнтування в оточуючих умовах, вибір об'єкта; 2-га стадія — притягнення до себе уваги вибраного об'єкта (партнера) за допомогою дій; 3-тя стадія — зондування душі партнера щупальцями очей (дізнатись, у якому він настрої), тобто підготовка об'єкта для сприйняття думок, почуттів, бачень суб'єкта; 4-та стадія — передача своїх думок, емоцій, бачень об'єкту (партнера) за допомогою випромінювання, слів, голосу, інтонацій, пристосувань. 5-та стадія — момент відгуку об'єкта; добитися справжнього спілкування, не порушуючи його стадій.

Орієнтовні вправи на органічний процес спілкування: непомітно дати завдання по групах “Скласти список на бутафорію і реквізит до вистави”, “Попросити конспект з історії мистецтв”, “Позичити гроші”, “Домовитись піти на каток” тощо.

Запропонувати учням самостійно намітити дію, ціль і виконати вправу на органічний процес спілкування.

Орієнтовні вправи етюди на спостережливість і зв'язок: “Підготовка до репетиції”, “Привал туристів”, “В операційній”, “Новий сад”.

8. Етюдна робота.

Одиночні етюди — “Я в запропонованих обставинах”

Мета: удосконалити уміння перевтілюватися; вправляти дітей в імпровізації, не звертаючи уваги на зовнішні подразники; розвивати пластику рухів тіла, творчу уяву, фантазію.

Орієнтовні вправи-етюди: “В перукарні”, “За роялем”, “Вболівальник на матчі з хокею”, “Співачка”, “У лісі. Дощ”, “На пасіці”, “Клоун на манежі”, “Зубний біль”, “Обпікся”, “Випадок з двірником” та інші.

9. Робота з уявними предметами в етюдній формі.

Вправи на відношення до предметів:

1. Візьміть якийсь предмет, скажімо шапку, покладіть на стіл або на підлогу і спробуйте поставитись до неї як до пацюка. виправдайте за допомогою фантазії та уяви ставлення до шапки як до пацюка — що це за пацюк, якої величини, кольору.

Однак зрозумійте і твердо запам'ятайте одне: бачити ви повинні той предмет, який ви взяли за об'єкт уваги, тобто шапку: до її кольору, форми, до всіх її ознак ви повинні знайти внутрішнє ставлення, нібито це була не шапка, а пацюк.

Актори, як і глядачі, заздалегідь знають, що вистава — це “гра”. Ми повинні усвідомити: чим більше зможемо переконати глядача у тому, що все, що діється на даний час, — це дійсність, тим краща наша гра, тим краща вистава. Цього можна домогтись насамперед своїм ставленням до оточуючої сценічної умовності.

2. Нова сукня, сорочка і т.п. (подобається — не подобається, перед дзеркалом).

3. Пробуйте на смак воду, поставтесь до неї як до якогось смачного напою, соку або як до дуже гірких ліків.

4. Уявіть, що підлога — тонкий лід на річці (пройдіться по ньому відповідно).

Вправи на відношення до партнера:

Ваш однокласник:

- а) “Мавпа”, що сидить у клітці зоопарку;
- б) “Карлсон”, який залетів у вікно;
- в) мармурова статуя;
- г) відомий футболіст і т. ін.

Вправа: “Стілець” — як трон Петра I, як крісло у стоматолога, дідове крісло з горища, стілець у приймальні директора.

Зіграти по три відношення до наступних предметів: куртки, склянки води, капелюшка, листа паперу, коробочки з-під сірників, хутрової шапки.

Колективний етюд

Роботу слід розпочати не кваплячись:

- разом з учнями визначити тему, ідею, завдання етюду;
- запропонувати різноманітні етюдні вправи, в яких існують елементи конфлікту;
- визначити з кожним учнем його завдання, надзавдання (кінцеву мету), ставлення до події й до інших героїв;
- поступово шукати дійове вирішення і реалізацію всіх творчих завдань кожного учня;
- вибудовувати композиційний стрій етюду.

Кожен учень повинен відчути свою значимість у колективній роботі, впевненість у тому, що він є невід’ємною частиною тієї події, що відбувається на сцені, — це головне завдання педагога.

10. Темпоритм. Вправи на темпоритм:

Темпоритм глядача, який прийшов до театру:

- прийшов передчасно, ще не було дзвінка;
- прийшов до театру після другого дзвінка;
- прийшов після третього дзвінка.

Темпоритм пасажира:

- приїхав на вокзал за годину до відходу потягу;
- приїхав на вокзал за 10 хв. до відходу потягу;
- приїхав на вокзал за 5 хв. до відходу потягу, квитків немає.

Темпоритм відвідувача магазину:

- є вільний час, цілий день;
- прийшов за 30 хв. до закриття;
- прийшов за 5 хв. до закриття.

11. Вправи на дію декількох людей в одній сцені (одночасно) в різних темпоритмах:

1. Вокзал:

- а) група людей обідає, до відходу потягу 2 год.;
- б) один пасажир чекає на сестру, яка запізнюється (потяг відходить за 15 хв.);
- в) група колег проводить свого товариша.

2. У театрі під час антракту:

- а) група людей розглядає афіші, фотознімки;
- б) один глядач поспішає придбати програму;
- в) підлітки намагаються знайти прохід на сцену до акторів.

Після кожного заняття педагогу варто учню придумати кожному тему вправи на виправдання 2-х різних ритмів — зовнішнього і внутрішнього. Педагогу слід уважно стежити за тим, щоб учні не розпочинали цих вправ, перш ніж створять конкретні запропоновані яскраві обставини, заживуть у них. Тільки тоді, коли запропоновані обставини і бачення викличуть відповідний внутрішній ритм, можна дозволити учням діяти.

12. Сценічна правда та віра як елемент дії

Вправа на достовірність тих чи інших дій у простих життєвих ситуаціях: “Велике прання”, “Посадка кімнатної квіточки”, “Замінити електролампу у світильнику”, “Зварити суп”, “Сервірувати стіл”.

Підкорення дії: “Мені потрібно!”, Постанова питань “Чому?”, “Навіщо?”, “Коли?”, “Де?”, “Яким чином?”, “При яких обставинах?”.

Пошук вірної для спектаклю та захоплюючої для актора мотивації дії (виправдання).

Вправи на виправдання: “Задана поза” — на виправдання поз;

“Намалюй картину” — на виправдання місця дії;

“Ланцюжок” — виправдання незв’язаних між собою дій;

“Вокзал” — виправдання темпоритму;

“Театр” — виправдання темпоритму;

“Загадкові звуки” — виправдання звуків.

Вправи на виправдання несподіванок на сцені:

“Забута репліка”, “Не вийшов вчасно партнер”, “Випадкове падіння актора або предмета”, “Відірвалась деталь костюма”.

13. Формування навичок імпровізації

Це етюдний метод. Імпровізаційна гра у передбачуваних обставинах. Постанова етюдів. Постанова питань: “Що я хочу і з чого починаю дію?”, “Навіщо я це роблю і як?”, “Моє відношення до дії”, “Де відбувається дія, коли, з ким?”.

Виховання вмінь і навичок:

- бачити, чути;
- концентрувати увагу;
- аналізувати дію та адекватно ставитися до неї;
- діяти з партнером.

П’ЯТИЙ РІК НАВЧАННЯ

Орієнтовні річні вимоги

Робота над м’язовою свободою: визначення центру тяжіння і точки опори. Магічне “якби” та запропоновані обставини. Робота над уявою та фантазією (кінострічка бачень). Ознайомлення з трьома колами уваги. Подальший розвиток емоційної пам’яті, темпоритму. Робота над етюдами на виправдане мовчання. Робота над образом.

1. М’язова свобода. Центр тяжіння і точка опори

Мета: навчити визначати центр тяжіння і точку опори для більшої стійкості, усунення зайвої напруги, затисків; знаходити центр тяжіння і точку

опори при постійній зміні положення тіла.

Орієнтовні вправи: Ставши коліном на один стілець, дотягнутись рукою до іншого. Ставши колінами на стілець, підняти з підлоги зім’ятий листок паперу. Стоячи на колінах, не торкаючись ступнями підлоги, дотягнутися до предмета, який висить.

1. Не встаючи зі стільця, передати книжку сусіду.
2. Сидячи на стільці, потягнутись і дістати книжку, яка лежить на столі.
3. Не встаючи зі стільця, дістати квіти на вікні; голку з підлоги.
4. Спертись на стілець і визначити точку опори (лікть, ноги). Потім забрати стілець і притулитися до стіни, дверей і також визначити точку опори (спина, ноги).
5. Сидячи на стільці, на оплески швидко прийняти положення — позу, застигнувши на місці.
6. Усім учням ривком вискочити на середину класу і завмерти в позі “приземлення”.
7. Біг по кімнаті і раптова зупинка перед лінією — на краю прірви чи обриву.

2. Магічне “якби” — як основа розвитку уяви та дії

Мета: навчити дітей логічно і послідовно виконувати дію, виправдовуючи почуття, не пропускаючи з ланки дії жодного ланцюжка.

Орієнтовні вправи: “Якби я перебував на галявині, на березі річки, в саду”, “Якби я був дома і побачив навпроти близько пожежу”, “Якби я був один вдома, готувався до екзамену і раптово погасло світло”, “Щойно шила, кудись устромила голку — треба неодмінно знайти”, “Якби дощ застав мене на вулиці”, “Якби ви опинились зимою в лісі, в заметіль”, “Якби вам потрібно було перебраться на інший берег річки”, “Обпікся”, “Сів на мурашник або на їжака”, “Розсипав муку, розбив вазу, почув телефонний дзвінок”.

Орієнтовні вправи-експромти (маючи набір з 5–6 предметів, педагог дає учням по черзі в руки предмет, швидко при цьому каже):

1. Вручаючи хустку — “Ось вам шаль!”;
2. Подаючи коробку — “Тут жаба, змія, скарб!”;
3. Подаючи пакет — “В ньому черв’яки...”
4. Поглянув учню на голову — “Ой, ой, по тобі повзе великий павук...”
5. Дати пити з пляшки — “спробуйте”, учень починає пробувати, а керівник каже — “там бензин... кислота...” тощо.

3. Запропоновані обставини — як розвиток творчості

Мета: спонукати учнів діяти в запропонованих обставинах, дати поштовх сплячій уяві; навчити дітей конкретно створювати запропоновані обставини і в залежності від них — логіку і послідовність дій.

Примітка. Приклади на запропоновані обставини педагог наводить тільки спочатку, для наочного навчання; далі учні це роблять самі.

Орієнтовні вправи: “Ви сьогодні ввечері залишилися в квартирі самі”, “До екзаменів залишилось два тижні... три години”, “Автобус відходить через 5 хвилин, товариш не прийшов”, “Ловив рибу, риба зірвалася разом з гачком”, “Збирала у саду яблука, обірвалася ручка у відрі, нести далеко”, “Дорога додому”, “Дорога в школу”, “Вперше в житті”.

4. Уява і фантазія. Бачення внутрішнього зору — кінострічка бачень

Мета: навчити учнів бачити внутрішнім зором те, про що думаєш; дієво фантазувати, допомагаючи собі питаннями: де я знаходжуся? що навкруг бачу? що чую? коли це відбувається? чому я тут? для чого?; розвивати безперервність внутрішнього бачення та зорову пам'ять, виховувати навички спостережливості.

Орієнтовні індивідуальні вправи: “Ви — пастух”, “Ви — водолаз”, “Ви — індик”, “Ви — вовк”, “Ви — столітній дуб”, “Ви — кран” тощо.

Орієнтовні групові вправи: “Прогулянки подумки”, “Кінострічка прожитого дня”, “Кінофільм”, “Ланцюжок асоціацій”, “Подорожі”.

Гра “Асоціації” — на місця великого скупчення народу: вокзал, театр, автобус, потяг, поліклініка, офіс.

Усне оповідання про вигляд людини, манери, ходу, внутрішній світ.

Показ людини. Перевтілення, а не копіювання. Внутрішнє програвання нафантазованого.

Театральний вечір “Маскарад”. Показ костюмованих особистостей.

Гра в асоціації на відкриття образу. Ким би була людина, якби була деревом, квіткою, предметом меблів, птахом, звіром, порою року, овочем.

5. Сценічна увага. Три кола уваги

Мета: навчити дітей умінню помічати характерні риси оточуючого середовища, переробляти їх у своїй творчій душевній лабораторії і потім втілювати як риси образу на сцені. Ознайомити з трьома колами уваги: мале коло — здатність діяти в безпосередньому контакті з партнером; середнє коло — вміння бачити, помічати все, що відбувається в цей момент на сцені; велике коло — вміння чути зал.

Орієнтовні вправи на кола уваги поза нами:

1. Роздивитись предмети на столі і, відвернувшись, розповісти про них — мале коло уваги;
2. Роздивитись частину кімнати (визначивши межі огляду) і розповісти, що бачиш, — середнє коло уваги;
3. Роздивитись всю кімнату і розповісти, що в ній побачили, — велике коло уваги;

Орієнтовні вправи на кола уваги, коли ми в центрі кола:

1. Посадити на стільці двох учнів і запропонувати їм уважно роздивитися один одного, порівнюючи одяг партнера зі своїм — мале коло уваги;
2. Посадити 5–6 учнів і запропонувати роздивитися всіх, включаючи себе, який колір в одязі переважає найбільше, — середнє коло уваги;
3. Посадити весь клас і роздивитися, хто в якій позі сидить, — велике коло уваги;

Інші орієнтовні вправи: “Ігри індіанців”, “На одну літеру”, “Три літери”, “Три кола уваги”, “Три точки”, “Очі товаришів”.

6. Розвиток стійкості уваги

Мета: навчитися переключатися з об'єктів зорового сприйняття в будь-яких умовах; переводити себе з одного уявного кола в інше, розширюючи або звужуючи поле сприйняття; “бути в колі” — це насамперед активно жити, бачити, думати в цьому колі.

Орієнтовні вправи:

1. Наділити предмети цікавими вигадками уяви.
2. Роздивитися репродукції картин, наділити їх вигадками уяви і почати діяти.
3. Вправи: “Придивіться до людей”, “Біографія пеналу”, “Біографія за портретом”, “Як він це робить?”, “Події на вулиці”.

Орієнтовні вправи на звуження та розширення кола уваги: “У мене ремонт”, “Купую подарунок”, “На ярмарку”.

7. Розвиток емоційної пам'яті

Мета: виховувати у дітей бажання і вміння викликати до дії закладені в них повторні спогади, почуття, переживання і детально згадати запропоновані обставини, які викликали дане почуття.

Орієнтовні вправи на виклик повторних спогадів, переживань.

Згадати випадок, коли:

1. Вперше прийшли до школи мистецтв.
2. Були чимось незадоволені.
3. На когось злилися.
4. Зробили вчинок, вам було соромно.
5. Отримали погані новини.
6. Комуś заздрили.
7. Плітували з кимсь.
8. Обманювали когось, вас обманювали.
9. Неприємна бесіда після батьківських зборів.

Примітка. Працюючи над виставою, згадати аналогічний випадок із свого життя і відтворити в етюді. Створити запропоновані обставини для виникнення аналогічних переживань.

Орієнтовні вправи на запропоновані обставини, колиś пережиті і відроджені емоційною пам'яттю:

1. Ідемо ввечері з подругою через ліс, несемо на довгій полиці важку сумку з продуктами. І раптом...

Сидимо з сестрою дома. Дзвоник у двері. Питаю — хто? Мовчать. Чую, за дверима людина...

2. *На зорові повторні відчуття.* Уявіть собі дачу, на якій бували або жили; гроно винограду, метелика, осу, зоряне небо, місяць; кішку, собаку, корову, верблюда, як повзає ящірка, гусінь, жук; зиму, сніг, іній; осінній ліс, осінній парк; літак, вертоліт і т. д.
3. *На слухові повторні відчуття.* Послухайте завивання вітру за вікном, прибій морської хвилі, балалайку, гітару; гавкіт собаки, каркання ворони, цвірінкання горобців; шум лісу; гудок потяга і т. д.
4. *На повторні відчуття дотику.* Уявіть собі, що ви:
 - берете в руки грудку снігу, бурульку;
 - опускаєте руки в гарячу, теплу, холодну воду;
 - берете до рук жабу, мокрий пісок;
 - гладите кішку, собаку, коня;
 - обгортаєте тіло мокрим простирадлом;
 - купаєтесь у холодній, теплій воді.

У ході виконання вправ необхідно запитувати в учнів, які в них виникають зорові, внутрішні почуття — бачення.

5. *На поступове розширення зорових уявлень.* Викладач називає ті чи інші предмети, а потім через паузи доповнює їх означеннями:

- “Кішка” — додає “чорна”, потім “велика”.
- “Яблуко” — “кисле”, “червиве”, “мерзле” і так далі за аналогією.

6. *На появу повторних спогадів і переживань.* Згадайте випадок, коли:

- збирались на приємне побачення;
- були дуже роздратовані;
- на когось злились;
- досягли особистого успіху;
- одержали приємну звістку;
- нудьгували;
- були обмануті;
- було моторошно;
- одержали гарний подарунок;
- була неприємна бесіда... і так далі за аналогією.

8. Умови, необхідні для спілкування. Внутрішній матеріал для спілкування і об'єкти (тобто чим і з ким спілкуватися)

Мета: пояснити дітям, що матеріалом для спілкування є наші внутрішні почуття, думки; навчитися сприймати слова і думки партнера та діяти і впливати на нього.

Орієнтовні вправи на ставлення до об'єкта:

1. Перев'язати поранену руку: близькому товаришу; людині, яка причинила тобі страждання;
2. Подати пальто (допомогти одягнутися) шанованому всіма педагогу; дівчині, з якою ви товаришуєте; сестрі, на яку ви сердиті.
3. Повернутися додому через декілька днів відсутності: до матері; в сім'ю брата, де вам не раді; до товариша, з яким хочете помиритися.
4. Привітатися з людиною: якій ви заборгували і не скоро віддасте борг; з дідусем-сусідом по квартирі; з директором школи.
5. Відповісти на привітання: людині, з якою ви посварилися; яку не знаєте; яку не поважаєте.

Примітка: у вправах використовувати мінімум слів, тільки необхідних для дії (одну — дві фрази).

Додаткові вправи: “Подарунок”, “Лови каструлю”, “Гойдалка”, “Тінь”, “Сіамські близнюки” тощо.

9. Темпоритм. Розвиток відчуття почуття ритму

Мета: дати визначення поняттю “ритм” — як співвідношенню рухів і зупинок в просторі і часу; розмежувати поняття зовнішнього і внутрішнього ритму; дати визначення поняття “темп” — як швидкості і повільності, що є елементом ритму, і який характеризує ритмічний малюнок у часі.

Орієнтовні вправи на відчуття ритму:

1. Поплескати групами в долоні за ритмічними тривалостями (ціла, половинка, чвертка, восьма) в різних темпах.
2. Хода у ритмі, змінюючи темп, в різно-контрастному ритмі.
3. Дія рук і ніг в різних ритмах.
4. Робота з зап'ятками рук в різних ритмах.
5. Передавати один одному предмет в різних ритмах.
6. Діяти в різних ритмах: витирати пил, мити вікно, гортати сторінки книжки, рахувати сірники тощо.

10. Етюдна робота. Парні етюди на виправдане мовчання

Мета: допомогти дітям побудувати етюд — коли дія проходить так, як це проходить у реальному житті, в тих обставинах, коли говорити не треба і не можна.

Орієнтовні вправи-етюди: “Тихо, розбудиш маму”, “Рвали яблука у сусіда, попалися”, “Екзамен. Дай списати”, “Біля телефонної будки”, “В читальній залі”, “Птахолов”, “Черевики”, “Шахматисти” та інші.

Етюдна форма роботи, запропоновані обставини “якщо”.

Виконання індивідуальної творчої роботи в заданих темах:

1. Написати три листи:
 - а) другу;
 - б) лист-привітання;
 - в) лист протесту.

Схема роботи: подумати, що і як написати, перечитати, оцінюючи написане і т. д. — але почуття, настрої, які викликаються запропонованими обставинами і “якщо”, — різні.

2. Зайдіть до кімнати:

- а) де багато квітів;
- б) де багато мишей;
- в) де багато мотлоху і т. д.

Педагог може запропонувати безліч обставин, головне — направити учня у правильне русло, дати змогу учням відчувати себе творчими особистостями.

Індивідуальні і групові етюди на оцінку факту:

переміна відношення до події — “Несподіваний дзвінок”; переміна відношень до партнера — “Знахідка”; на зміну дії у запропонованих обставинах — “Гість”; на зміну відносин до місця дії — “Старе горище”; на зміну темпоритму — “Записка”. Зміна відносин. Пристосування — подолання перешкод на шляху суб'єкта до мети, виконують одразу після оцінки факту.

ШОСТИЙ РІК НАВЧАННЯ

Орієнтовні річні вимоги

Перехід від фізичної до психологічної свободи. Дія у змінених запропонованих обставинах. Розвиток емоційної пам'яті та фізичного самопочуття, стійкості уваги, довільної уваги в уявній площині. Опанування способів і прийомів спілкування, трьох основних елементів ставлення до партнера. Робота над характерністю. Робота над груповими етюдами.

1. М'язова свобода. Виховання навиків і уміння визначати роботу м'язів. Перехід від фізичної до психофізичної свободи

Мета: навчити дітей визначати, які м'язи несуть навантаження при даній фізичній дії, і користуватися ними рівно стільки, наскільки це необхідно в звичайному житті при учиненні даної дії; добитися правильного відчуття м'язів і напруги при боротьбі, не порушуючи свободи партнера. добитися логічності і послідовності у виконанні цілі дії.

Орієнтовні вправи: “Струсити рукою з коліна крихту, пил”, “Скинути з коліна книжку, камінчик, інше”, “Кинути зім'ятий листок паперу на підлогу або влучити в ціль (в корзину)”, “Дістати з річки хустку, що пливе”, “Іти по килиму і ногою знайти на дотик впадину; чи немає попереду калюжі”, “Уявити, що йдете вночі по вузькому містку, на якому не вистачає однієї дошки”.

Орієнтовні вправи на відтворення дії по пам'яті: рубати дрова, піднімати гирю, тягнути ящик, діставати відро води з криниці, качати колоду, нести мішок з картоплею, забивати кілок і витягувати його з землі, забивати цвях і витягувати його обценьками тощо.

Групові вправи на безпредметні дії з важкими предметами: “Посадка молодих дерев та кущів” (копати землю, носити на носилках землю, нести відра з водою, поливати з лійки); “На будові” (передавати важкі предмети по колу, весь час їх змінюючи: цеглу, відра з водою, порожні відра, ящики).

Орієнтовні вправи на вироблення правильного відчуття м'язів і почуття взаємозв'язку партнерів:

1. Сильно штовхнути партнера, щоб він відлетів і впав; слабо штовхнути.
2. Відірвати партнера від стола.
3. Взяти за руку і потягнути партнера за собою.
4. Зупинити і повернути учня, який на вас біжить.
5. Позчіплювавшись руками, заставити партнера стати на коліна.
6. Вирвати свою руку з рук партнера.
7. Звільнити руки за спиною.
8. Зв'язати руки за спиною.
9. Раптово накинутись ззаду на партнера. Звільнитись від партнера, який напав раптово. (Кожну вправу необхідно проводити спочатку з дією на партнера, щоб перевірити правильність м'язової напруги. Потім повторити без дії на партнера, оскільки на сцені прямої фізичної дії не допускається).

2. Сценічна дія. Прелюдія

Мета: розкрити поняття “прелюдія”, як того, що відчувалося до моменту виконання дійсної дії (виходу актора на сцену тощо); за ознаками, деталями предмета визначити його минуле, тобто прелюдію

Орієнтовні вправи:

1. Нафантазувати прелюдії до зроблених вправ на запропоновані обставини (див. тема “Запропоновані обставини”, 5-й клас).
2. На роздані учням листівки — репродукції картин відомих художників: “Не чекали” І. Репіна, “Сімейне горе” В. Поленова, “Батько і син” П. Коріна та ін. розкрити сюжет, тему, визначену художником, створити запропоновані обставини і за позами, за виразом обличчя, за настроями персонажів уявити їх минуле, прелюдії.
3. За ознаками, деталями предмету визначити його минуле, прелюдію (до прикладу — стара книга, старий годинник, солдатська баклага, старе фото та ін.).

Додаткові вправи:

Педагог по черзі дає учням завдання (не вказуючи мету дії):

- а) оглянути кімнату, переміряти її кроками;
- б) послухати, що там за дверима відбувається;
- в) знайти який-небудь предмет;
- г) сховати предмет;

- д) зачинити двері;
- е) відчинити двері;
- е) переставити певні предмети і т. д.

Учні, не маючи мети, не визначають для себе, заради чого вони діють і зазвичай намагаються якнайшвидше закінчити дію. Педагог повинен змусити їх бути на “сцені” якнайдовше. В учнів таке бажання не виникає.

Тоді педагогові треба зробити аналіз дій учнів у такому плані:

- прагнули якнайшвидше закінчити дію. А чому? Ви діяли, не знаючи, для чого це робите... у вас не було конкретної мети, і ваші дії переходили в механічні. А зараз спробуємо виконати ті ж завдання, але з чітко визначеною метою — в цій кімнаті треба влаштувати виставку квітів або картин, відсвяткувати день народження і т. д.

Наступне завдання, поставлена перед учнями — будувати етюди з різними завданнями у запропонованих обставинах:

- а) у квартирі ремонт;
- б) чекаю гостей;
- в) розбив банку з варенням і т. п.

3. Зміна запропонованих обставин змінює наше відношення до предмету, міняється дія з цим предметом

Мета: навчити учнів змінювати лінію дій в залежності від зміни запропонованих обставин та зміну нашого відношення до предмету і дії з ним.

Орієнтовні вправи: Дія з предметом “крісло”, дія з предметом “ручка”, дія з предметом “рояль”, дія з предметом “капелюх” (кожна вправа виконується з 3-ма змінами мети дії).

4. Емоційна пам'ять і фізичне самопочуття

Мета: виховувати у дітей вміння знаходити зв'язок і залежність внутрішнього життя, образу і його життєвого буття.

Орієнтовні вправи на фізичне самопочуття. Для закріплення знайденого фізичного самопочуття подумки повторити намічені дії:

1. Згадати випадок, коли дуже змерзли, і закріпити це фізичне самопочуття. Перенести знайдене фізичне самопочуття в нову ситуацію, в нові запропоновані обставини.
 - Зима. Мороз. Чекаю поїзд на відкритій платформі. Поїзд спізнюється.
 - Сиджу біля ополонки на річці і ловлю рибу.

2. Згадати випадки:

- Коли, змерзнувши, ви прийшли з вулиці в тепле затишне приміщення.
- Коли вам було дуже спекотно.
- Коли ви зі спеки зайшли в прохолодне приміщення.
- Коли в дорозі натерли собі ноги, а йти ще треба далеко.
- Коли ви були голодні.
- Коли у вас сильно боліла голова.
- Коли вас мучила спрага.
- Коли ви потрапили під зливу, сильно змокли під дощем.

5. Розвиток довільної уваги в уявній площині

Мета: навчити дітей користуватися зовнішнім і внутрішнім зором; розвивати внутрішню увагу, яка фіксується на об'єктах уявного, внутрішнього життя; навчити передавати партнеру свої бачення; діяти в трьох колах уваги в уявній площині.

Орієнтовні вправи:

1. Згадати дорогу додому, до школи, в парк тощо (розповісти, вказуючи різницю між ознаками дороги).
2. Розповісти про свою кімнату — меблі, розташування (інша частина класу повинна зробити висновки за розповіддю).
3. Розповісти про визначні будинки свого міста (інша частина класу повинна впізнати і назвати цю будівлю).
4. Описати, не називаючи, пам'ятники, скульптури; розповісти зміст картин відомих художників. Учні відгадують їх за створеним баченням.
5. Уявити собі дитячу іграшку як об'єкт-точку: на вітрині магазину з іграшками — мале коло уваги; весь магазин з відділами іграшок — середнє коло уваги; ярмарок з магазинами іграшок — велике коло уваги.

6. Віра і сценічна наївність

Мета: навчити дітей повірити в усі умовності, як в дійсність, побороти скутість і ніяковість; — логічно і дієво перебувати в запропонованих обставинах, вірити в дію.

Орієнтовні вправи: “На ігровому майданчику у дитячому садку”, “Птахи”, “Тварини”, “Два півники”, “Дві собачки”, “Кішка і собака”.

Орієнтовні етюди: “Пташина ферма”, “Зоопарк”, “Оркестр”, “Цирк”, “Ожила вітрина”, “Майстерня іграшок”, етюди за сюжетами казок придумують учні самі.

7. Способи, прийоми спілкування

Мета: Розмежувати поняття:

1. Словесне спілкування — передача думок словами та голосовою інтонацією;
2. Фізичне спілкування (“органічне мовчання”) — спілкуватися жестами, рухами;
3. Випромінювання — передача почуттів, бажань через тіло, очі.

За запропонованим внутрішнім матеріалом і об'єктом навчити учнів знаходити засоби, прийоми та шляхи спілкування.

Орієнтовні вправи на словесне спілкування:

1. Відвідування хворого. Хворий весь забинтований, рухатися не може.
2. Розмова двох людей, які знаходяться в різних кімнатах.
3. Телефонна розмова.
4. Двоє спілкуються в кімнаті. Світло погасло, бесіда продовжується.
5. Розмова через зачинені двері.

Орієнтовні вправи на фізичне спілкування (“органічне мовчання”):

1. Хлопець на рибалці. Дівчина приходить купатися...
2. Викликати дівчину на побачення, розмовляючи через зачинене вікно.
3. Урок. Дві подружки сидять за різними партами. Їм треба вийти.

Передати записку з першої на останню парту або навпаки.

Сценічне спілкування

Спілкування — це внутрішній зв'язок між партнерами, постійна зміна дії і протидії. Вміння зацікавитись партнерами, бачити і чути одне одного: активно діяти самому, протидіяти партнерові — необхідні передумови для сценічного спілкування.

Основні моменти спілкування і сприйняття — оцінка дії, протидія.

Особливості органічного спілкування:

- справжнє сприйняття навколишнього світу (сценічного, умовного);
- зміна свого поведіння залежно від партнера;
- незнання, що буде потім, без підготовки завчасних рішень і оцінок;
- народження думок, прийняття рішень тут, сьогодні, в цю мить.

Орієнтовні вправи на випромінювання (за допомогою емоційної пам'яті викликати повторні почуття і ділитися з партнером):

1. Згадати, як святкували день народження.
2. Згадати, як відвідали луна-парк.
3. Згадати неприємну зустріч.
4. Виразити презирство до партнера.
5. Пожаліти партнера, приголубити.

8. Від темпоритму до почуття

Мета: добитися усвідомлення учнями значення темпоритму, як вабика, що викликає почуття.

Орієнтовні вправи:

1. Повторити різні темпоритми, які простував викладач.
2. Виконати вправи в різних темпоритмах (по нотах), виконуючи певну дію: шукати, рахувати, роздавати цукерки, відмахуватися.
3. Проробити декілька дій в різних темпоритмах — за ритмічними малюнками; до прикладу — встати (на цілу ноту), підійти до вікна (половинні), відхилити фіранку, визирнути в вікно, заслонити фіранку, відвернутися від вікна (чвертки) та інші вправи на декілька дій.
4. Вправи “Коробка швидкостей”, “Місток”.

9. Характерність

Мета: розкрити поняття внутрішньої і зовнішньої характерності; виховати внутрішні елементи, якості, необхідні для створюваного образу; визначити характер дійової особи, знайти його “зерно” (світогляд, світовідчуття, емоційну сутність образу); виявити основні елементи зовнішньої характерності образу: дії, рухи, хода, положення тіла, мова, костюм, зачіска, грим тощо. Відпрацювати здобуття зовнішньої характерності через правильно створений внутрішній образ; навчити дітей не копіювати зовнішню поведінку людини, а вивчати її.

Орієнтовні вправи на природно-фізіологічну характерність: старець, товстий і худий, кульгавий, сліпий, горбань, заїка, глухий.

Орієнтовні вправи на професійну зовнішню характерність: боксер, балерина, лікар, двірник, продавець тощо.

Орієнтовні вправи на внутрішню характерність: на основі байок Л. Глібова “Вовк і Ягня”, “Лисця і Осел”, О. Крилова “Слон і Моська”, на основі ролей театралізованих вистав “Святий Миколаю, приходь до нас з раю”, “То коляда, то дух землі” та інших.

10. Взаємодія і взаємозалежність партнерів

Мета: виробити у собі три етапи ставлення до партнера як такого, до якого повинно виникнути, виникло і змінюється ставлення з конкретної причини; діяти у тому ж ритмі і самопочутті, бути уважним до дій партнера; вгадувати його цілі (хоча б приблизно), жити його думками (передбачуваних вами). Пам’ятати золоте правило: не партнер прилаштовується до вас, а ви — до партнера.

Орієнтовні вправи: “Гойдалка”, “Клубок ниток”, “Парне виправдання поз”, “Перехват”, “Подвійний перехват”, “Пиляємо дрова”, “Насоси”, “У човні”, “Перетягування каната”, “Озвучена дія”, “Телефонна розмова” тощо.

11. Рольова гра. Розігрування ситуації в ролях

Мета: визначити власне ставлення до конкретної життєвої ситуації; набутти досвіду поведінки в подібній ситуації шляхом гри, виконання ролі, яка є близькою до реальної життєвої ситуації. (Вправи виконуються самостійно учнями на обрану викладачем або учнями ситуацію.)

Орієнтовні рольові ігри: “Мікрофон” (можливість кожному сказати щось швидко, по черзі, відповідаючи на запитання або висловлюючи свою думку чи позицію); “Зміни позицію” (перейти на позицію іншої людини, розвивати навички аргументації, активного слухання тощо); “Суд від свого імені” (ролі: суддя, позивач, відповідач, свідки); “Ток-шоу” (ролі: ведучий, учасники, експерти); “В тролейбусі” (ролі: водій, контролер, кондуктор, пасажери), “Аеропорт. Зал очікування” (ролі: пасажери, касир, міліціонер, злодій тощо).

12. Етюдна робота. Групові етюди

Мета: навчити учнів колективно мовчки рухатися сценою (розуміючи мету: навіщо?) та виконувати дію: шукати вихід із ситуації, що склалася; розвивати творчу уяву та фантазію.

Орієнтовні вправи-етюди: “Однокласники”, “В зоопарку”, “Театр Куклачова” тощо.

СЬОМИЙ РІК НАВЧАННЯ

Орієнтовні річні вимоги

Продовження роботи над м’язовою свободою. Робота в умовах роздвоєної уваги. Розвиток відчуття правди і віри, логіки і послідовності. Навчитися пристосовуватися до обставин, часу, партнера та діяти в запропонованих обставинах при змінених темпоритмах. Розкрити поняття підтексту, над завдання та наскрізної дії. Створювати та розвивати імпровізаційне відчуття. Робота над етюдами та образом.

1. М'язова свобода. Виправдання пози, жесту, руху

Мета: зняти зайву напругу, неминучу при кожній новій позі і при хвилюванні від публічного виступу; добитися механічного звільнення від зайвої напруги за допомогою внутрішнього м'язового контролера; обґрунтувати і виправдати позу.

Орієнтовні вправи:

1. На перший оплеск, сидячи на стільцях, учні приймають будь-яку позу; на другий оплеск — не міняючи пози, знайти точку опори, зняти зайву напругу, непотрібні затиски; на третій оплеск — усім виправдати позу вигадкою. Після цього поставити питання, з'ясовуючи смислові значення тої чи іншої пози, положення і дії.
2. По черзі, взявшись за руки, витягувати кожного на середину класу і у застиглих в різних позах учнів попросити виправдати позу і запропонувати виконати дію.
3. Розділити клас на дві групи: перша група “режисери”, а друга — “актори”. “Режисери” ставлять “акторам” позу або жести. “Актори” виправдовують дане положення і починають діяти, намітивши собі ціль дії.

2. Сценічна увага. Роздвоєна увага

Мета: навчити учнів збирати думки, що відповідають певним обставинам, і зміцнювати ці обставини новими вигадками уяви; вольовими зусиллями утримувати думки у межах заданої вигадки, не думати про сторонні речі, тим самим не порушувати кордони уваги; спробувати побачити у предметі чи явищі щось незвичайне, про що раніше ніколи не згадувалися; пофантазувати.

Орієнтовні вправи: Рахувати сірники або розкладати папірці по кольорах, одночасно розказуючи казку чи сюжет кінофільму.

1. Швидко розв'язати задачу (наприклад, 102×15), одночасно відповідаючи на питання партнерів, які потребують логічної, вичерпної відповіді.
2. Одночасно зав'язати на мотузці 10 вузлів і описати якусь картину.
3. “Паровоз”, “Старовинна скарбничка”, “Диктори”.
4. Подумки і вголос читаємо байку.

3. Відчуття правди. Безпредметні дії

Мета: спонукати учнів знайти, викликати і відчутти правду і віру в малих, простих фізичних діях.

Орієнтовні вправи (гамми за К. С. Станіславським)

1. Засилити нитку в голку і шити.
2. Написати листа і заклеїти в конверт.
3. Одягати і знімати пальто, піджак, кофту, шкарпетки, черевики тощо.

4. Діставати з гаманця гроші і рахувати їх.
5. Причісуватися перед дзеркалом.
6. Прати білизну в ночвах, у пральній машині.
7. Місити тісто і ліпити пиріжки.
8. Варити на плиті борщ.
9. Пити чай — з лимоном, вершками.
10. Мити посуд.
11. Складати речі в валізу і т. ін.

Повторити вищезгадані вправи на безпредметні дії в різних запропонованих обставинах, де змінюється ритм, відношення до речей, манера поведінки тощо.

Орієнтовні групові вправи на безпредметну дію:

1. Гурток крою та шиття (шити на машинці, кроїти, приміряти на манекені, шити руками, робити викройку, прасувати деталі, плаття тощо).
2. Майстерня годинників (огляд годинників, ремонт механізмів, оформлення виставки на вітрину годинників тощо).
3. Перед новорічним балом.

4. Словесна дія. Підтекст

Мета: дати поштовх до розуміння, що будь-яке слово витікає з певних моментів, у зв'язку з конкретною метою, і є специфічною реакцією особистості; навчити дітей за допомогою слова діяти; пробуджувати у дітей усвідомлення того, яким шляхом вплив на розум і почуття людини викликає відповідну словесну дію, перетворюючи мову на розсудливу, емоційну, холодну, пристрасну тощо:

- розкрити поняття підтексту як елемента внутрішньої дії, навести приклади підтексту в житті;
- навчити дітей знаходити підтекст у ролі та застосовувати його у роботі над роллю в уривку з драматичного твору.

Орієнтовні вправи: “Я — ти”, “Ти мене розумієш?”, “Моя твоя не розуміє”.

Орієнтовні вправи на визначення підтексту. Оповідання В. Сухомлинського “Петрик і Павлик”, “Чого ж ви, тату, мовчите?”, твору М. Гоголя “Мертві душі” (сцени — у Ноздрьова, у Коробочки, у Прокурора), та на основі іншого драматургічного матеріалу.

5. Розвиток логіки і послідовності

Мета: навчити учнів створювати логічну і послідовну лінію фізичних дій (створення логічних дій) та навчити учнів розкладати основну дію на дрібні дії.

Орієнтовні вправи: “Готуються до приїзду друзів”, “Купили газету, в ній про вас стаття”, “Збираюся до школи, забув зошита”, “Привожу себе до ладу, а на штанях дірка”.

Орієнтовні вправи на логічне з’єднання запропонованих дій:

1. Забігти в кімнату, замкнути двері, закрити штори, увімкнути світло, забинтувати руку.
2. Розібрати папери, скласти речі у валізу, одягнути пальто і капелюх, написати записку, піти.
3. Зробити уроки, поміняти пасту в ручці, підстругати олівця, шукати щось у кімнаті.

6. Послідовність і безперервність в рухах

Мета: навчити дітей дотримуватися послідовності і безперервності в рухах, які необхідні для виразності і завершеності дії; розмежувати значення малих, середніх і великих рухів.

Орієнтовні вправи на малі, середні та великі рухи: “За уроками”, “Лежу в саду. Хочу дістати яблуко”, “Заварюю чай. Чекаю, поки закипить вода”, “Прибираю зі столу. Розбив чашку”.

Орієнтовні вправи на послідовність та безперервність рухів:

1. Рятуватися від комара, який літає над вами, коли ви відпочиваєте біля річки.
2. Збирати малину або розсипане намисто.
3. Розпалити багаття, яке затухло.
4. Знайти клубок ниток, який закотився під меблі, або окуляри, які ви не пам’ятаєте, куди поклали.

7. Спілкування. Пристосування

Мета: розкрити поняття “пристосування” як сукупності внутрішніх і зовнішніх прийомів і способів, за допомогою яких люди спілкуються одне з одним та діють і впливають на об’єкт; навчити пристосовуватися до обставин, до часу, до кожної людини (партнера) зокрема.

Орієнтовні вправи на правильний вибір прийомів, способів спілкування, виходячи з запропонованих обставин:

1. Наробив шкоди в сусідньому саду. Заховався в хаті під ліжко. Мама не знає. Приходить сусідка.
2. У класі нова учениця. Хочу познайомитися.
3. Зустріч у міжнародному таборі. Знайомимосся з іноземцем.
4. Відпроситися в матері піти в гості до товариша, до якого вона не прихильна.

Орієнтовні вправи на “масштаб” спілкування:

1. Виліз на дах багатоповерхового будинку. Мама знизу побачила.
2. Спуск з високої гори. Один турист високо на виступі гори, інший внизу щось повідомляє про спуск.
3. Група туристів хоче переправитись паромом через річку. Паромник на іншому березі спить.
4. У кімнаті хвора матір, спить. Дочка йде на роботу, наказує брату доглядати за мамою, давати ліки.

Орієнтовні вправи на зміну пристосувань, коли використовується як пристосування будь-який стан людини (удавання, обман, страх, хитрість тощо):

1. Випроводити з кімнати.
2. Зайняти єдине крісло в кімнаті.
3. Умовити товариша піти в кіно.
4. Відпроситися піти з уроку.
5. Випитати таємницю у свого товариша.
6. Змусити друга зізнатися у своїй неправоті по відношенню до себе.
7. Випросити улюблену річ у сестри.

8. Від почуття до темпоритму

Мета: навчити діяти в запропонованих обставинах, створивши відповідні бачення та викликаний ними темпоритм; слідкувати, щоб учні створювали конкретні запропоновані обставини, бачення, задачі і дії та відчували правильний темпоритм.

Орієнтовні вправи:

1. Темпоритм учня:
 - іду в школу, до уроку півгодини;
 - до уроку 1 хвилина;
 - урок розпочався.
2. Темпоритм пасажира:
 - приїхав на вокзал за годину до від’їзду поїзда (білетів немає);
 - приїхав за 10 хвилин до від’їзду поїзда (білетів немає);
 - приїхав за 5 хвилин до від’їзду поїзда (білетів немає).

Орієнтовні вправи на виконання будь-якої дії в різних запропонованих обставинах, з різними задачами і зміною ритмів:

1. Одягатися:
 - щоб іти до однокласника, який вам неприємний, але іти треба — мати заставляє;

- щоб іти до школи... часу достатньо;
- щоб іти на дискотеку з однокласниками.

Аналогічно провести вправи з дітьми: шукати, ховати, чекати, складати речі у валізу, навести порядок у кімнаті.

Орієнтовні вправи на емоційну пам'ять, яка викликає ритми, відповідні збудженим емоційною пам'яттю повторним почуттям (учням увійти в запропоновані обставини й проконтролювати ритми, що виникають):

1. Літо. Спека. Чути голос чайок і шурхіт морських хвиль.
2. Густий зимовий ліс. Сутеніє, чути виття вовків. У далечині видно вогні поселення. Чути гавкіт собак.
3. Ніч. Темно. Вулиця порожня. За спиною чути кроки.
4. Сонячний день. Тихо. Пахне сіном. Лине пісня жайворонка.

9. Імпровізація

Мета: навчити дітей умінню створювати і розвивати імпровізаційне почуття в запропонованих обставинах етюдів, п'єси, діючи на сцені в межах тексту ролі і встановленого зовнішнього малюнка, кожного разу по-новому оживляти роль своїми думками і почуттями, своїм світовідчуттям, кожного разу по-новому "як уперше" сприймати партнера і органічно, природно впливати на нього.

Орієнтовні вправи. Імпровізаційні парні етюди на теми природи, рідного дому, спогади про дитинство, сімейні та шкільні епізоди. ("Збираємо гриби. Вкусила змія", "Проводи сина", "Листи", на основі образів за п'єсами В. Ольшанського "Син Оленя", Р. Кудлика "Незвичайні пригоди в шаховому королівстві", Л. Устінова "Я — курчатко, ти — курчатко" та інших, на вибір педагога).

10. Етюдна робота. Одиночні етюди "Я — предмет".

Парні та групові етюди

Мета: удосконалювати в дітей уміння перевтілюватися; зовнішньо і внутрішньо передати форму, характер предмета в запропонованих обставинах.

Орієнтовні вправи-етюди на тему: "Я — предмет" (міксер, електропраска, екскаватор, світлофор, циркуль, олівець, пральна машина, гаманець, відро для сміття, м'ясорубка та інше).

Орієнтовні парні та групові вправи-етюди: "Ліс, дерева, вітер", "Двоє товаришів", "У трамваї", "На відпочинку", "У супермаркеті".

11. Надзавдання та наскрізна дія

Мета: розкрити поняття "надзавдання" як головної мети, до якої протягом усієї п'єси прагне дійова особа; розкрити поняття "наскрізної дії" як шляху до виконання надзавдання з відповідною логікою дій; навчити учнів визначати та будувати надзавдання і наскрізну дію, їх спільне та відмінність.

Орієнтовні вправи: на прикладах байки І. Манжари "Під Лева стрижений собака", на прикладах казки "Дідова дочка і бабина дочка" (інсцен. О. Різник); на прикладах п'єси Р. Кудлика "Незвичайні пригоди в шаховому королівстві", В. Ольшанського "Син Оленя", О. Зверліної "Маленькі комедії після уроків" та інших (на вибір педагога).

ВОСЬМИЙ РІК НАВЧАННЯ

Орієнтовні річні вимоги

Розвиток органічного безперервного процесу спілкування. Визначення темпоритму в етюдах, уривках, виставах. Створення перспективи ролі. Робота над образом. Робота над одиночними та груповими етюдами підвищеної складності. Ознайомлення з мистецтвом конфрансу.

1. Розвиток органічного безперервного процесу спілкування

Мета: за створеними запропонованими обставинами, виправдовуючи відсутність або обмеженість слів, перейти до активної внутрішньої дії.

Орієнтовні вправи-етюди. "Гра "Зірниця". Беремо "язика". "Охороняємо сад. Раптом — злодій". "Давай заховаємось, хай шукають". Опрацювання теми за репродукціями картин Ф. Решетнікова "Знову двійка", Є. Чарського "У новому будинку", В. Перова "Мисливці на привалі", П. Федотова "Приїзд гувернантки", В. Маковського "На бульварі" тощо (положення на картині може бути першою або останньою мізансценою етюдів).

2. Темпоритм в етюдах, уривках, виставах

Мета: навчити дітей визначити свій темпоритм в кожній даній сцені і діяти в ньому; не створювати ритм заради ритму, а доцільно, виправдано і продуктивно діяти в ритмі.

Орієнтовні вправи-етюди на дію декількох учнів в одній сцені (одночасно) в різних темпоритмах. "В залі очікування", "Тотуємось до вистави", "На ринку", "Від'їзд у табір відпочинку" тощо.

Орієнтовні вправи на визначення темпоритму окремих людей (за домашніми спостереженнями): на вокзалі, в магазині, на вулиці, у парку, на пошті тощо.

Орієнтовні вправи на дію однієї людини одночасно в різних темпоритмах. Повільний, обережно-уважний і швидкий, пристрасний (прасувати улюблену кофтину з ажурним оздобленням).

Швидкий, діловий і повільний, зосереджено-уважний. Знайти виправдання заданому темпоритму (треба йти на роботу, прибираю кімнату, готую сніданок (швидкий, діловий темпоритм) і в цей час читаю на пам'ять сестричці казку для диктанту з української мови (повільний темпоритм).

Орієнтовні вправи на визначення темпоритму ролей з вистав: за п'єсами Н. Забіли "Коли зійде місяць", Б. Мельничука "Козацькі вітрила", Л. Васіної, С. Васіна "Неспляча красуня", "Пригоди в країні мрієлюбів", В. Ольшанського "Син Оленя", "Єралаш" та інших за вибором педагога.

3. Перспектива ролі

Мета: навчити створювати перспективу образу на основі головних епізодів (подій) ролі в їх послідовності, враховуючи атмосферу, ритмічний малюнок.

Орієнтовні вправи: теоретичний розбір перспективи ролі Джульєтти за п'єсою В. Шекспіра "Ромео і Джульєтта"; практична робота за даною темою за образами з випускної екзаменаційної вистави.

4. Етюдна робота. Одиночні та групові етюди підвищеної складності

Мета: удосконалення засобів виразності та характерних особливостей образів при виконанні етюдів; відпрацювання чіткої лінії розвитку етюда та конфліктної ситуації;

Індивідуальні етюди: учні придумують самі (за власним сюжетом):

Орієнтовні групові етюди: "Квітка", "Фонтан", "Риба в неводі" та ін.

5. Мистецтво конферансу

Мета: ознайомити з жанрами конферансу: пародією, парним конферансом, естрадным монологом, мініатюрою та роллю ведучого різноманітних заходів; вчити дітей імпровізувати, бути уважними у взаємодії з партнером, вміти "тримати зал"; навчити дітей формувати у глядача конкретну установку на сприймання наступного номера, кожна з яких вимагає своїх прийомів, спрямованих на зміну каналів сприйняття і способів спілкування, взаємодії виконавця і публіки, вимагає жанрової відповідності.

Орієнтовні вправи (парні конферанси). "Баба-Яга в школі", "Тато і син", "Диктори", "Клоун і лялька" тощо.

Орієнтовні вправи (монологи). "На уроці музики", "Контроль у вагоні", "Сміх крізь сльози", "В кінотеатрі" тощо.

6. Робота над роллю

а) робота над різнохарактерними ролями (драма, трагедія, комедія) за уривками з творів класичної української та зарубіжної драматургії;

б) робота над роллю випускної екзаменаційної вистави.

Мета: визначити тему п'єси та ідею автора; визначити надзавдання та наскрізну дію майбутньої вистави; розібрати та визначити основний подійний ряд, надзавдання п'єси та наскрізної дії, а також наскрізної дії усіх дійових осіб; розподілити виставу на сцени та епізоди; визначити зав'язки, кульмінації та розв'язки п'єси і ролі; визначити місце кожного героя у виставі, його функцію; зіставити наскрізну дію героя з надзавданням та наскрізною дією всієї вистави; вибрати засоби виразності для створення образу.

Визначити основні моменти роботи над роллю:

- перше враження про образ, питання до образу, фантазування на тему образу та накопичення життєвих вражень для створення образу;
 - лінія дії образу, аналіз вчинків героя, внутрішніх рухів його душі, позитивне та негативне;
 - позасценічне життя образу: біографія персонажа, фантазії про його минуле та майбутнє; що говорять про нього інші персонажі?
 - оцінка фактів та подій: аналіз усіх подій художнього уривку та зіставлення їх; висновки про справжні думки та бажання героїв; визначення прагнень героїв та підсумки їх дій.
- оволодіти характерністю ролі:**
 - визначити зерно "образу"; працювати над зовнішнім виглядом образу, над походою, манерами, темпоритмом героя; оволодіти історичними деталями та особливостями;
 - знайти мовленнєві особливості образу: аналіз лексики героя; пошуки вірного тону, характерних особливостей голосу, мови героя, манери вимови;
 - виявити особливості пластики образу: пошук ходи, жестів, ритму руху, особливості пластики; етюди на сценічну пластику; вправи на спостережливість.

Орієнтовні уривки для опрацювання різнохарактерних ролей: сцени з п'єс І. Карпенка-Карого "Мартин Боруля", "Хазяїн", "Безталанна"; М. Кропивницького "По ревізії", "Доки сонце зійде — роса очі виїсть"; Г. Квітки-Основ'яненка "Сватання на Гончарівці"; І. Котляревського "Бой-жінка"; М. Старицького "За двома зайцями", "По-модному"; Л. Українки "Лісова пісня", "Неофіти"; Т. Шевченка "Назар Стодоля"; Лопе де Вега "Закохана витівниця"; В. Шекспіра "Ромео і Джульєтта", "Сон літньої ночі".

Орієнтовні п'єси для екзаменаційного показу: С. Васильченко "На перші гулі", І. Батюк "Анестезія" (Діти страусів), Р. Кудлик "Пригоди в шаховому королівстві", М. Лукевич "Чарівний колодязь", "Фантазії на теми Лесиних пісень" (будь-яка інша за вибором викладача).

ВПРАВИ ПО КУРСУ "СЦЕНІЧНА МОВА" ДЛЯ 1-3 РОКУ НАВЧАННЯ

ПЕРШИЙ РІК НАВЧАННЯ І СЕМЕСТР

1. Вступне заняття. Знайомство з учнями

Ігрові моменти. Організаційні питання.

Вправа "На кілочок", артикуляційна гімнастика, вібраційний масаж.

2. Дикція і голос

Цикл запропонованих вправ на розвиток дикції:

- і, е, а, о, у, и;
- бі, бе, ба, бо, бу, би;
- бді, бде, бда, бдо, бду, бди.
- ві, ве, ва, во, ву, ви;
- вді, вде, вда, вдо, вду, вди;
- вті, вте, вта, вто, вту, вти;
- дмі, дме, дма, дмо, дму, дми.
- кі, ке, ка, ко, ку, ки;
- кіп, кеп, кап, коп, куп, кип;
- кбі, кбе, кба, кбо, кбу, кби;
- кді, кде, кда, кдо, кду, кди;
- кпті, кпте, кпта, кпто, кпту, кптки;
- тпкі, тпке, тпка, тпко, тпку, тпки;
- пткі, птке, птка, птко, птку, птки.
- мі, ме, ма, мо, му, ми;
- мні, мне, мна, мно, мну, мни;
- мрі, мре, мра, мро, мру, мри.
- рі, ре, ра, ро, ру, ри;
- рлі, рле, рла, рло, рлу, рли;
- лрі, лре, лра, лро, лру, лри;
- жрі, жре, жра, жро, жру, жри;
- здрі, здре, здра, здро, здру, здри.
- сіз, сез, саз, соз, суз, сиз;
- зіс, зес, зас, зос, зус, зис;
- сіс, сес, сас, сос, сус, сис;
- зіз, зез, заз, зоз, зуз, зиз;
- сізь, сезь, сазь, созь, сузь, сизь;
- зісь, зесь, зась, зось, зусь, зись.
- пі, пе, па, по, пу, пи;
- піб, пєб, паб, поб, пуб, пиб;
- біп, бєп, бап, боп, буп, бип.

- лі, ле, ла, ло, лу, ли;
- ліл, лел, лал, лол, лул, лил;
- ліль, лель, лаль, лоль, луль, лиль;
- млі, мле, мла, мло, млу, мли;
- влі, вле, вла, вло, влу, вли;
- длі, дле, дла, дло, длу, дли;
- тлі, тле, тла, тло, тлу, тли.

- біп-пі, беп-пе, бап-па, боп-по,
буп-пу, бип-пи;
- піб-бі, пєб-бе, паб-ба, поб-бо,
пуб-бу, пиб-би.
- ля-лля, лю-ллю, лі-ллі, ле-лле,
- дя-дзя, дьо-дзьо, дю-дзю, ді-дзі;
- джічі, джече, джача, джочо,
джучу, джичи.

II СЕМЕСТР

1. Чистомовки

Ла-ла-ла: Алла дівчинка мала.
Ра-ра-ра: Дуже рада дівчора.
Ли-ли-ли: В гості ми до неї йшли.
Ар-ар-ар: Ми поїдем в зоопарк.

Ло-ло-ло: В Алли тісто підійшло.
Ро-ро-ро: Доберемось на метро.
Ла-ла-ла: Пирогів вона спекла.
Ру-ру-ру: В зоопарку кенгуру.
Лле-лле-лле: Чаю Аллочка налле.
Ру-ру-ру: Риє кріт собі нору.
Лі-лі-лі: Ось лимони на столі.
Ру-ру-ру: Заєць обдира кору.

Лю-лю-лю: Дуже кисле не люблю.
Ра-ра-ра: Закінчилась наша гра.
Ло-ло-ло: Снігом землю замело.
Ічка-ічка-ічка: Ось глибока річка.
Ля-ля-ля: Стала білою земля.
Ачка-ачка-ачка: Пливла по річці
качка.
Лі-лі-лі: Ось замети чималі.
Єчка-єчка-єчка: Знесла вона яєчка.
Чат-чат-чат: Навиводить
каченьт.

Рі-рі-рі: Що ти бачиш угорі?
Чить-чить-чить: Плавають
діточок навчить.
Рю-рю-рю: Бачу ясну зорю.
Іці-іці-іці: Попливуть разом
по річці.
Рі-рі-рі: Ще що бачиш угорі?
Ря-ря-ря: Небо синє, як моря.
Чок-чок-чок: Ось червоний
бурячок.
Рі-рі-рі: Ще що бачиш угорі?
Чу-чу-чу: Я капусту посічу.
Ри-ри-ри: Там літають комари.
Щок-щок-щок: В чавунці зварю
борщок.
Ра-ра-ра: З комарами мошкара.
Чний-чний-чний: Утворився борщ
смачний.
Ра-ра-ра: Розбігатися пора!

В

Виделкою Вова вареники їв,
Вже весна і танє крига,
А Вітя водиці з відерця відпив.
Врешті, весняна відлига.

Г, Г

Гном в гаю гуляв годину.
Гава гудзик відшукала.
Назбирав грибів корзину.
І в гніздо собі поклала.
Йшла Ганнуса в гастроном:
“Я газдиня— майстериця”.
Крокував назустріч гном.
“Все в хазяйстві знадобиться!”
Ніс з грибами він корзину,
Дав Ганнусі половину.

Д

Зі сметаною в обід
Дудку дав Дмитро мені,
Дерунів об'ївся дід.

“Дуй у дірку до-ре-мі!”
Да-да-да, ді-ді-ді,
Щось не дам її ладу,
Дерунів об'ївся дід.
Все виходить “ду-ду-ду”!

Р

Я на руку рукавицю
Моркву, перець і гарбуз
Одягаю брату Грицю.
Посадив старий дідусь.
Він незграбний, ще маленький,
Пестив їх та поливав —
Хай не мерзне мій рідненький
Гарний урожай зібрав

ДРУГИЙ РІК НАВЧАННЯ I СЕМЕСТР

1. Вступне заняття.

Повторення засвоєного матеріалу.

2. Чистомовки

А

Акуратна антилопа азбуку вивчала,
Авторучкою в альбомі алфавіт писала.

Б

Бабка з болота бадьоро летіла
І на кульбабку барвисту присіла.

В

До ведмедя вовк прийшов,
Приніс подарунок:
Вчора власноруч вовчисько
вишив візерунок.

Г

В годівниці зустрілися голуб
з горобцем,
Горох їли, ділилися смачним ячміщем.

Г

Гедзь із лавою зустрівся,
Наче дзиґа закрутився,
Не ловила лава лав
І у дзьоб їй гедзь попав.

Д

Дятел до дупла добрався,
довгоносик там сховався,
В дірку дятла дзьоб заліз —
доктор наш рятує ліс.

Е

Елегантний страус Ему
Причепив собі емблему,
Енергійний та етичний
Дуже Ему симпатичний.

Є

Єнот і ехидна склали валізи,
Вони до Єгипту летіли без візи.
Єдиний літак донесе їх туди,
До пляжу, до пальм, до морської
води.

Ж

Жук в жоржині жовтій жив,
Дуже з жабою дружив.

З

Знають заєць і змія
алфавіт від А до Я.
В зоопарку клас відкрили,
всіх звіряток запросили!

И

Коли ми пишем букву "И"?
Завжди!

В середині, в кінці,
Ми чітко чуєм букву "И".
Та тільки на початку слів
Писати "И" я не схотів.

І

Іволга в лісі злетіла на сливу,
Пісню свою заспівала красиву.

Ї

Я в їдальню до обіду
Не іду, а швидко їду,
Їжачок там кухар є,
Їжу нам смачну дає.

Й

Йорж поранився об ніж,
Йод несіть йому скоріш!

К

Кіт краватку одягає
І в крамницю поспішає.
"Ковбаси собі куплю,
Я копчену так люблю".

Л

Як лисиці личить плаття,
Любувався б день і ніч.

М

Крильцями махає метелик малий,
Хоче на мальву злетіти мерциій.

Н

В ніч новорічну носоріг
Намісто начепив на ріг.

О

Олень охоче в оселі прибрав,
До нього осел на обід завітав.

П

В нас пістрявий жив папуга,
На папері малював.
Він портрети та пейзажі
Всім птахам презентував.

Р

В річці рак розумний жив,
Він із рибою дружив.
Як рак побачить черв'ячка,
Рятує рибу від гачка.

С

Соловейко сів на стріху,
Пісню заспівав.
Із-за синіх гір високих
Сонце зустрівав.

Т

Тигр такий талановитий —
Тенор він і танцюрист,
Також в теніс гарно грає,
Йі до театру в нього хист.

У

Жив собі удав у лісі,
Грівся часом на узліссі.
Був учителем поважним,
І до учнів був уважним.

Ф

На фабриці музичній
Фламінго працював,

Всім друзям в день народження
Він флейти дарував.

Х

Хапливий хом'як харчувався абияк.
Харчі він шукав та за щоку ховав.
І хлібець, і хурму.
Не збагну я — чому?

Ц

"Цукор і цукерки їв би я щодня,
А дають лиш кісточку," — плаче
цуценя.

Ч

Чапля чайку частувала,
В чашиці чай приготувала.
Чемна чайка чаплі вдячна:
Чай з черемхи — дуже смачно.

Ш

Шарф і шапку не надів,
Шкода шершня — захворів.

Щ

Щогол щосили щебетав
Пісню свою щиру,
Щастя нам на землю слав,
Побажання миру.

Ь

Як пір'їнка знак м'якенький,
Та завжди лише маленький.

Ю

Слон сьогодні ювіляр,
Юрба тварин у зборі.
Юнати юшку подають
І грають на гармоні.
Всі в сторіччя "юнака"
Танцювали гопака.

Я

Якось, сидючи у ямі,
Ящерка казала мамі:
"Відпусти свою дитинку
Ти у ясла на ялинку!"

II СЕМЕСТР

I. Дихання і голос

"НА КІЛОК"

(Правильне положення тіла)

Щоб легше відчуту роботу дихальних м'язів, потрібно найти правильне положення тіла. Встаньте, розслабте м'язи спини, плечей. Потім спробуйте ніби припідняти своє тіло (плечі, груди) і відкинути його назад і вниз, "надіти" на хребет, як пальто на вішалку. Спина стала міцною, прямою, а руки, шия, плечі — вільні, легкі.

"КВІТКОВИЙ МАГАЗИН"

(Повільний вдих)

Уявіть, що ви у квітковому магазині. Повітря наповнене пахощами різних квітів. Закортіло визначити: пахощі якої квітки переважають? Дійте і назвіть цю квітку! Ще раз. А тепер, діючи, прослідкуйте за диханням. Помітили, як повільно, спокійно, глибоко вдихнули? Як тихо через розширені ніздрі вливалось повітря? Якщо вдих було чути, значить поспіхом втягнули повітря. І воно стелилося по стінках ніздрів, створюючи шум. Не поспішайте! Адже слід під час вдиху відгадати запах! Струм повітря плавно входить всередину ніздрів. Зробіть ще раз вправу, а руки покладіть на ребра (не на талію, а вище), так, щоб великі пальці були направлені до спини. Руки відчули рух грудної клітки. Вона (клітка) розширилася, і руки відійшли з нею вбік.

"СВІЧКА"

(Рівний, повільний видих)

Глибоко вдихнути, зупинитись і повільно дмухати на уявне полум'я свічки. Намагайтесь зробити так, щоб полум'я лягло, і тримайте його в та-

кому положенні до кінця видиху. Тепер відірвіть вузьку смужку паперу (шириною 2–3 см., довжиною 7–10 см.) і використайте її як свічку. Візьміть цей папірець-“свічку” та дмухайте на неї. Вона відхиляється від вас — це відхилення “полум'я”. Така “свічка” дозволяє наочно слідкувати за рівністю повітря, що видихається.

"ВПЕРТА СВІЧКА"

(Інтенсивний видих)

Як відчуту рух м'язів нижньої частини живота, котрі також беруть участь у фонаційному диханні?

Вдихнули на секунду, затримали дихання (готуйтеся діяти), потім дмухайте на “свічку”. Полум'я покладено. Захотіли погасити його — підсилюйте інтенсивність видиху. Сильніше! Ще сильніше!

"ПОГАСИ СВІЧКУ!"

(Інтенсивний уривчастий видих)

Вдих, секундна затримка дихання. Потім короткими поштовхами видихайте повітря на “свічку”: фу! фу! фу! фу! Не гасне! Ще інтенсивніше, й різкіше поштовхи видиху! згасла! Рух м'язів живота відчувався неодмінно.

"НАСТИРЛИВИЙ КОМАР"

(Довший видих)

Руки витягнуті перед грудьми долонями одна до одної. На рахунок “один” разом з глибоким, безшумним видихом через ніс швидко розвести до відказу в бік руки, потім повільно видихаючи повітря, звести руки, щоб долоні зустрілися.

Тепер з'єднайте вправу зі звуком з-з-з-з...

На рахунок “один” — руки в бік (глибоким видихом). На видиху із звуком з-з повільно з'єднайте руки, щоб “убити комара”, який настирливо дзвенить перед вами: з-з-з. Повільніше, повільніше! Адже якщо комар відчує рух повітря через прискорене з'єднання рук, він відлетить. Не злякайте його! Пиймайте!

"ПРОКОЛОТИЙ М'ЯЧ"

Встати в положення “тіло на кілок”. Руки зігнуті в ліктях. З'єднані перед грудьми. На рахунок “один” зробити безшумний вдих і в цей час відвести лікті назад так, щоб лопатки на спині зійшлися. Повільно, через злегка відкриті

витагнуті губи, ніби видихаючи повітря, повертайте руки у вигідне положення: вони сходяться на грудях.

З'єднайте цю вправу зі звуком С. — уявіть, що у вас в руках на рівні грудей великий гумовий надувний мяч. Він виявився проколотим. Якщо на нього натискати, чуєш, як виходить повітря. Вдих — лікті відходять назад. Натискайте на мяч долонями легко, без зусиль, щоб повітря виходило з нього (ваших легень) якомога довше. Чується рівний звук “сссссссс……” — руки сходяться повільно-повільно: відчувають великий опір “м'яча”. І так само повільно виходить повітря на звук С. Все ближче руки, все менше повітря у “м'ячі”... нарешті, долоні зійшлися. І з цим рухом викинулося в останньому активному С не використане у звучанні повітря.

“М'ЯЧ”

(Подовжений уривчастий видих)

Починайте так, як у восьмій праві. Вдих. Лікті відійшли назад. В руках м'яч — злегка натискайте на м'яч — чується рівний звук “сссссс”, що тягнеться. А тепер припиніть натискування. Зупинились руки — зупинився звук (надто маленький отвір від проколу в м'ячі і повітря на виходить само). Знову натискаєте (руки сходяться все ближче) — знову звук “сссссс”. Зупинились руки — зупинилось дихання. Рухаються руки — пішов видих і звук... і так до кінця.

“НАСОС”

(Інтенсивний видих)

Працюємо удвох. Один із нас — “великий надувний мяч”, інший — “насос”, надуває цей мяч. Ви “м'яч” — стійте, обм'якнувши всім тілом на напівзігнутих ногах. Руки розслаблені. Корпус опущений дещо вперед. Голова — також “м'яч, не наповнений повітрям”. Товариш починає “надувати м'яч”, супроводжуючи рухи рук (вони качають повітря, згадайте ці знайомі рухи) звуком С. Подача повітря на С активна, як і рухи рук. З кожною подачею повітря “м'яч” надувається, почувши перший звук С. Ви “м'яч” — вдихайте порцію повітря, одночасно випрямляючи ноги в колінах, після другого С випрямився тулуб, чується шарудіння С-насоса і у вас піднялась голова, при четвертому С руки навіть дещо відійшли від боків — “м'яч” надутий. Товариш припиняє накачування, висмикує з “м'яча” шланг насоса... і з “м'яча” з силою виходить повітря зі звуком “пшшшшш”. Тіло знов обм'якло і повернулося у вихідне положення.

“ПІДЛАБУЗНИК”

(Поклони прямою спиною)

Вдих. На видиху повільно нахилийтесь вперед при абсолютно прямій спині. Руки з'єднані за спиною. Щоб зробити цей рух природним, виправдайте його!

Припустимо, що ви дрібний чиновник з п'єси Островського. У минулі часи вони, чиновники, часто згиналися в шанобливому поклоні перед своїм начальством і до слів додавали звук С: “слухаю-с”, “дякую-с”.

“С” — скорочене слово шанобливого у давнину звертання “судар” — надає мові відтінок ввічливості або улесливості.

Вдихніть. На видиху вимовте, наприклад, слова: “слухаю-с?”. Із подовжених с все нижче і нижче згинайте корпус, а очі з “начальника” зводити не можна; ще нижче, нижче. Спина пряма. Відчули, як натяглися м'язи литок? Закінчується повітря? Швидко випряміться, одночасно вдихнувши, і знову поклон.

“ДРОВОРУБ”

(Швидкий видих)

Ноги на ширині плечей, руки опущені. Візьміть двома руками “сокиру”, підніміть її над головою, одночасно легко і глибоко вдихнувши, і з коротким повним видихом через рот зробіть швидкий нахил уперед, опустивши руки (удар сокири по поліну). Знов випрямляєтесь, піднімаючи руки (вдих), і знову “удар” з вигуком “гах”.

“ВТОМА”

(Пружинисті нахили вперед)

Ноги на ширині плечей, руки опущені. Піднімаючись на носки разом підняттям рук, вдихнути. Киньте вільно тіло вниз з вигуком ух! І, не випрямляючись, зробіть ще три додаткових пружинистих нахили. Видихаючи решту повітря на трьох вигуках: ух-ух-ух! (ніби намагаєтесь випрямитись, але немає сил, і розслаблене тіло опускається все нижче і нижче). Вправа тренує черевні м'язи, свободу тіла і фонаційних шляхів.

“ХВОРИЙ”

(Свобода шийних м'язів)

Вдих. На видиху голова повільно, легко схиляється, ніби падаючи вперед, потім праворуч, назад, ліворуч, вперед; на вдиху піднімається, на видиху знову схиляється вперед і повільно “перекочується” ліворуч, назад, праворуч, вперед. Шия не тримає голову, вона (шия) зовсім розслаблена. Вільні шия, плечі — неодмінна умова правильного звучання голосу.

“СЛАБКІСТЬ”

(Кругові рухи корпусу)

Вдих, на видиху корпус падає вперед, праворуч, назад, ліворуч, вперед. Підводиться — вдих. Робіть вправу з озвученим диханням на якому-небудь із приголосних *с, з, ш, ф, н, м*.

Слідкуйте за тим, щоб було повне розкріпачення: одночасно з рухом корпусу перекочується голова, руки вільні. Тільки ноги міцно тримають корпус, не розслабляють їх. Вправа тренує бічні м'язи, м'язи живота, а також розкріпачує м'язи тіла, шиї, гортані.

2. Підготовка та проведення відкритого показу

Практичний показ засвоєних вправ на глядацьку аудиторію.

ТРЕТІЙ РІК НАВЧАННЯ

I СЕМЕСТР

1. Мова в русі

Синхронізовані мова і рухи допомагають знайти потрібний характер звучання мови, а всілякі рухи, положення тіла, фізичні дії допомагають опосередковано впливати на роботу голосового апарату. Придбайте навик правильного звучання голосу при будь-якому положенні тіла, голови, під час всіляких рухів.

Ось ряд вправ на одночасне тренування звучання і руху.

“ХАПАЙ М'ЯЧ”

Сядьте на стілець, вільно відкинувшись на його спинку. Уявіть, що відпочиваєте на березі річки. Гріє сонце. Неподалік діти грають у волейбол. У всіх відмінний настрій. Всім весело. І раптом:

Ай! Ай — ай — ай — ай — ай — ай — ай — ай!

М'яч скаче прямо в річку!

Держи його, хапай!

Лише “побачили” цю картину, природно і разом з першим вигуком “Ай!” відриваєтесь від спинки стільця. Підхоплюєтесь. Біжите на допомогу, “хапаєте м'яча”. Звук народжується вільно. Дихання? Воно береться саме автоматично.

Зробіть ще раз вправу і прослідкуйте за процесом дихання. Переконайтесь у тому, що все робиться мимовільно. Про дихання, виявляється, і думати ніколи. Щоб зручніше було прослідкувати за чистотою звука, розрахуйте рухи і розподіліть текст таким чином:

- Ай! (тіло злегка здригнулось — побачили м'яч)
- Ай — ай — ай — ай — ай — ай! (відірвались від спинки стільця)
- М'яч скаче прямо в річку (Підхопилися зі стільця)
- Держи його! (Біжите)

Спочатку робіть вправу не поспішаючи, добийтесь синхронізації рухів і мови. Потім прискорюйте темп, слідкуйте за тим, щоб звук “не тікав” у високу тональність. Тримайтеся середнього регістру голосу, особливо в слові “хапай”.

“ЯБЛУЧКО”

Ах, яблучко рум'яне,

Тебе зараз дістану я.

Висиш от тільки високо —

Зірвати тебе нелегко...о! (придумав)

Раз!

Не дострибнув!

Два!

Знов ні!...

Ну як зірвать його мені?

Три!

Є!

Ага, вже не висиш!

Кусаю...

ТЬху!

Нема кисліш!

Виконуючи фізичні дії (розглядаючи яблуко, стрибаючи за ним, надкушуючи яблуко, шпурляючи його рукою або відкидаючи ногою), зберігайте свободу звука. Свобода фонаційних шляхів замикається і тоді, коли ви закидали голову назад (роздивлялись), і коли стридали (зі словами “раз, два, три!”), і коли різко шпурляли кисле яблуко. Рухи всі природні, з напруженням лише тих м'язів, які беруть участь у тому чи іншому фізичному акті. Решта м'язів організму вільна.

“СУНИЦІ”

Гей, присядь скоріш — суніці!
Та невже оце не сниться?
Ах! Яка це красота!
Й ця сунічка! І он та!
Ця, звичайно, білобока —
Нехай трошки підросте...
А ось та — налита соком —
До нас в кошик упаде.
Стій!
А тут ось, подивись-но:
Всі неначе жар горять!
Не суніці — просто диво!
Навіть шкода їх збирать!

Розмовляйте, присівши навпочіпки, рухаючись, збираючи ягоди. Хоч голова нахилена, але глядач усе повинен чути. Не забувайте про це! Спрямоуйте слова до подруги, яка далеко від вас. Для чого кличете подругу? Щоб порадувати її несподіваною і напрочуд приємною знахідкою! Фантазуйте!

“ГОЛКА”

Сидите, шиеєте.

Ой. Ой, голка раптом впала!
Як тепер її знайдеш?
Стій!
Куди ж ти запропала?
Ти од мене не втечеш!
Тут, напевно? Ні, немає!
Під столом ти? Ні, дарма!
В нас ніщо не пропадає!
І в паркеті теж нема...
З пошуків щось мало толку
Не знайду малу я голку!

Мета вправи ясна: виконуючи фізичну дію, слідкуйте за свободою звучання. Нахилили голову. Нахилиєтесь все нижче і нижче. Присідаєте. Повертаєтесь до глядача спиною... Але глядач повинен чути вас за будь-якого положення. Якщо звук “летить”, значить, збережено свободу фонаційних шляхів.

Як виправдати активне звучання мови? Припустимо, поспішаєте на вечір, пришиваєте останнього гудзика до нової сукні, і раптом — упускаєте голку. Іншої голки немає. Необхідно знайти її, інакше — біда. Активне звучання мови — результат активної реакції організму на факт, який трапився, активної оцінки цього факту.

“СКАКАЛКА”

Легко стрибаєте зі скакалкою і говорите текст:

Зі скакалкою стрибаю,
Бо навчитися бажаю
Дихання так тренувати,
Щоб зуміло звук тримати.
Щоб було для мене звичним,
І глибоким, і ритмічним.
Я не стомлююсь нітрішки —
Без упину і задишки,
Рівно, дзвінко вимовляю,
Наче зовсім не стрибаю.
Так стрибати без упину
Можу цілу ще годину.

Стрибайте на одній або двох ногах, роблячи узгоджені рухи руками: крутять уявну скакалку. Вимовляйте вірші, скандуючи їх, тобто по складах, чітко виділяючи наголос. Прагніть синхронності стрибків, руху рук і мови. Стрибки співпадають з вимовою наголошених складів у словах. У цьому тексті 48 наголошених складів, значить, 48 стрибків.

Не затримуйте дихання під час стрибків! “Підгавкуйте” наголошені склади, щоб вони легко, разом із стрибками відскакували вгору — в резонатори! Пишайтесь своєю справою!

“ВОЛЕЙБОЛ”

Удвох граєте в волейбол. Супроводжуєте гру таким діалогом:

Перший. **Раз** — сильніш нема подач!
Другий. Два — відбив я вдало м'яч!
Перший. **Три** — оцей вже не візьмеш!
Другий. **Взяв** — мене не проведеш!
Перший. Ну ж бо, ну ж бо, **м'яч відбий!**
Другий. **На!** Тримай, мій дорогий!

Перший. Молодець! Та ти артист!

Другий. Хоп! Звичайно, маю хист!

Перший. Ріжу! (“м’яч” потрапляє в сітку.)

Ех! Зазнав невдачі:

В сітці м’яч!

Твоя подача (кидає “м’яч” під сітку).

Гру в тому ж порядку слів починає тепер інший (мінюються текстами).

Граючи, слідкуйте один за одним, за напрямком руху “м’яча”. Тримайте темп гри: один темп — коли іде подача (м’яч перелітає через усе поле), інший темп — коли один “ріже”, а другий бере або блокує “м’яч”. Прагніть синхронності рухів і мови. Дихання ритмічне, звук летить, рухи вільні, мова звучить як відмінна сценічна скоромовка.

У багатьох випадках з вигуками голос уже повинен мати певну рухливість, гнучкість, точно виражати вольові імпульси та найменші звиви почуття. Іде робота над розвитком голосу, над оволодінням регістрами.

Підготовка та проведення відкритого показу.

Практичний показ засвоєних вправ на глядацьку аудиторію.

II СЕМЕСТР

1. Розвиток діапазону голосу

Відомо, що поняття “діапазон” містить у собі “об’єм”, сукупність усіх звуків різної висоти, доступних людському голосу. Тому потрібно домагатись того, щоб діапазон розширився. Але при цьому необхідно зберегти якість голосу в кожній з ділянок звукового діапазону, тобто у всіх регістрах — середньому, грудному, головному. Регістр — це частина звукоряду, ряд сусідніх звуків, об’єднаних насамперед тембровою єдністю.

Щоб зберегти витривалість, якість голосу у всіх трьох регістрах (природне, вільне звучання голосу в будь-якій тональності, доступній даній людині), слід “зрівняти” регістри, примусити їх працювати разом. Це означає, що при звучанні голосу в грудному регістрі працює верхній резонатор, а при звучанні в головному — нижній.

Високі і низькі тони голосу потрібні в першу чергу для ясного донесення думки. Адже розділові знаки, які допомагають точно передавати, “малювати” думки, мають кожний своє тональне вираження. Глядач повинен чути в голосі артиста запитання, оклик, три крапки, коми, які не обривають, а розвивають

думку, примушують чекати кінця її, чітко визначені крапки, що завершують думку.

Лише за такої умови мова стає зрозумілою і впливає на глядача. Ось чому з перших же занять над голосом слід розвивати його діапазон. “Стогін” у різних тональностях, підвищення і пониження окремих рядків вірша і всіляких поєднань голосних із сонорними приголосними, з обов’язковим виправданям зміни тональності — все це сприяє розширенню діапазону голосу.

“ПЛЕТУН”

Використайте вигуки: “но, ну, ні”.

Товариш хоче відкрити ваш секрет іншому:

“Но — но — но — но — но!” — говорите ви (не смій цього робити — попереджаю). Голос звучить спокійно в середньому регістрі.

Товариш, однак, вже нахилиється до вуха сусіда...

“Ну — ну — ну — ну — ну!” — зупиняєте ви його (наказую — припини!). Фраза звучить дещо вище. Не бійтесь цього природного підвищення. Лише зберігайте свободу фонаційних шляхів. Перевірте свободу звучання голосу в головному регістрі.

Товариш послушався — зупинився. “Ні — ні — ні — ні — ні!” — сказали ви йому (суворе попередження — “не роби таких речей ніколи”). Тональність знизилась. Голос звучить в грудному регістрі.

Інтервали пониження і підвищення голосу збільшуйте поступово. Не поспішайте!

У цій вправі добре відчувається сила тиску на зв’язки “повітряного стовпа”. В першому випадку помірна, ледь підсилена на останньому наголошеному складі; у другому сила тиску збільшується, повітря виштовхується більш швидким поштовхом; у третьому сила тиску зменшується, поштовхи уповільнюються.

“МАЛЯР”

Ви веселий “маляр”. Кисть руки — це “кисть” маляра. Потрібно “пофарбувати карниз”. Він (карниз) перед вами стоїть вертикально, а не лежить горизонтально. Рух руки супроводжуєте словами:

Розфарбую карниз:

Вгору — вниз. Вгору — вниз...

Спершу маленькі мазки (треба призвичаїтись) тільки кистю руки. За “кистю” ідуть слова — такі ж короткі (“підгавкайте їх”):

Вгору — вниз. Вгору — вниз...

Руки стають впевненішими, ширшими (від ліктя) і слова крупніші, а голос піднімається все вище і вище, разом з рухом руки.

Вгору — вниз. Вгору — вниз...

Потім рука запрацювала від плеча! Широкий мазок вгору і вниз. Голосна в слові ще ширша, голос піднімається ще вище і опускається ще нижче.

Вгору — вниз. Вгору — вниз...

В останній раз голос (разом з рукою) іде вгору і потім вниз “на дно”, і ви говорите: “Пофарбую карниз”.

Прагніть синхронності рухів руки і мови. Темп, амплітуда, свобода руху руки буде відбиватися на характері мови.

“ПОХІД”

По вузькій стежинці вгору,
Разом з піснею бадьоро
Ми в похід з тобою йдем.
За горою сонце жде.
Наш підйом по перевалах,
Ось крокуєм вже по хмарах,
За останнім перевалом
Нам назустріч сонце встало.

Щоб не забути про “опору” під час роботи над діапазоном голосу, спробуйте, підвищуючи кожен рядок, говорити текст, підкидаючи склади (підгавкуючи).

(центр голосу)	По-вузь-кій сте-жин-ці — вго-ру
(вище)	Ра-зом з піс-не-ю — ба-дьо-ро
(вище)	Ми-в-по-хід-з-то-бо-ю — йдем
(вище)	За-го-ро-ю сон-це жде.
(вище)	Наш-під-йом-по-пе-ре-ва-лах
(вище)	Ось-кро-ку-єм-вже-по-хма-рах
(вище)	За-ос-тан-нім-пе-ре-ва-лом
(вище)	Нам-на-зус-тріч-сон-це-вста-ло.

Підвищуйте, хто як може: кожен рядок, або групу слів. Головне — вірте, що можете легко “крокувати голосом” просто до сонця! Веселіше! Впевненіше!

Допомагайте собі рукою: рука, долонею донизу, знаходиться на рівні грудей (грудний резонатор) і відбиває склади. З кожним рядком рука робить не-

великий рух вгору, долоня ніби лягла на наступну сходинку. Рух руки невеликий, як і в голосі. Дуже ощадливо потрібно піднятися нагору, щоб голосу вистачило на всі рядки! Рука стримує поривання звуку до швидкого підвищення і допомагає розрахувати діапазон до кінця вірша.

Спочатку всі вправи робіть так, щоб допомагати собі рухом руки. Потім можна буде прибрати руку.

Розрахуйте свій діапазон. Інтервали — манюнькі, ледве вловимі людським слухом! Вистачило голосу? Ні! Ще раз спробуйте. Ще більше стримуйте голос в його прагненні йти вгору!

Поступовість підвищення, пониження голосу — важлива фарба в арсеналі виразних засобів мови. Вона говорить про витримку, володіння собою, своїми почуттями, голосом. Це досягається великою працею. Тому приділяйте максимум уваги на подібні вправи.

“ПОВЕРХИ”

Уявіть, що “крокуєте поверхами”:

І п'ятий поверх..., і т. д.

І четвертий поверх

І третій поверх

І другий поверх

І перший поверх

Спочатку “поверхи” невисокі. Голос підвищується в маленьких інтервалах. Допомагайте рукою, контролюючи поступовість підвищення. А тепер удвох “крокуйте”. Змагайтесь — хто підніметься вище. Лише розумно дійте. Уступайте, якщо не можете йти далі.

Перший: І перший поверх, Другий: І другий поверх

Перший: І третій поверх, Другий: І четвертий поверх

Перший: І п'ятий поверх, Другий: І шостий поверх. і т. д.

Хто скільки може “взяти поверхів”? важко йти вище — здавайтесь!

Звук скеровуйте не вперед, а вгору — в голову! Слова “кладуться” все вище і вище (це фіксує руки). Від грудного в середній, потім у головний регістр.

Після того як витримка і поступовість у підвищенні й пониженні голосу стали доступними, можна тренуватись у підвищенні й пониженні голосу більшими інтервалами.

“Щоб збільшити свій інтервал, сміливіше — вгору й вниз — в підвал”, — наказуйте собі і дійте.

Допомагайте рукою. Сміливіший підйом — ширший рух руки. Важко одразу опустити голос у “підвал”? знов допоможіть рукою. Опускаючи руку, розслабте глотку. Підвищуючи голос, нічого не змінюйте в голосовому апараті. Та ж свобода, ніяких зайвих старань. Голос піднімайте і “кладіть” вище, і “на наступний поверх” — “повітряний стовп”. Подумки крокуйте поверхами.

“ЛІТАК”.

А зараз ще раз “полетимо голосом” вгору: разом із літаком набиратимемо висоту:

(центр) Білокрилий лайнер “Ту”
Набирає висоту:
Він летить все вище й вище,
Лиш довкола вітер свище.
Ось не видно вже й дахів.
Ми тепер — поміж хмарками...
Промінь сонця заяскрів!
Летимо... Блакить над нами.
Вище й вище мчить наш “Ту”,
Підкоряє висоту...

Підвищуючи кожен рядок і навіть слова “вище”, доходьте до своєї “стелі”.

“СУПЕРЕЧКА”

Тренуйте поступовість не лише підвищення, але й пониження. Відчувайте свою як найвищу робочу ноту (стелю), так і найнижчу (дно). Працюйте вдвох:

Перший: Який діапазон у Клави?
Другий: Широкий дуже. В дві октави!
Перший: Мій ширше!
Другий: Мій!
Перший: Мій ширше!
Другий: Мій!

І т. д. Суперечку починайте спокійно, без роздратування. Кожен впевнений у зверхності свого голосу. Тому сперечаєтесь, твердячи слова монотонно, вперто, без емоцій (на “стогоні”). Другий ні в чому не поступається першому (“Підвищуєш голос, а я вище! Ти ще підвищив. І я не поступлюся!”)

Той, хто відчув межу, край голосу в грудному регістрі говорить:

Перший: Мій ширший! Ось уже і “дно” (грудний регістр)
Другий: І я закінчу заодно (грудний регістр)

Не забувайте про сонорний приголосний *м* у слові “мій”. Пам’ятайте про “стогін”. Вимовляйте слова “Мій ширше” як одне слово: злито, трошки з наспівом. Ви впевнені — тому інтонація майже одна і та ж: спокійна монотонна. Лише голос іде вгору по діапазону. У стверджувально-мовній інтонації перед “стелею” і “дном” переходьте на “собаче гавкання”.

Змагаючись, поступайтеся один одному: якщо бачите, що товариш не може йти вище, ідіть з ним униз.

“СТРИБОК ЧЕМПІОНА”

Уявіть, що, дивитесь кінострічку, на якій зафіксовано стрибок у висоту відомого чемпіона-стрибуна. Зйомка уповільнена, тому рухи стрибуна плавні. Ідіть за його рухом голосом. Наказуйте своєму голосу намалювати лінію стрибка, використовуючи такий текст:

Розгін... Стрибок... І ось лечу...
Голосовий “загин” кручу...
Тепер потрібно опуститись,
Щоб ставити крапку на учитись.

На слові “загин” — загнийте голос догори. Потім спокійно опускайте його вниз і покладіть на “дно”.

Супроводжуйте слова рухом руки, яка малює стрибок. Рука вільна, рухається плавно, м’яко, як у стані невагомості. Так само вільно, легко піднімаючись і опускаючись, звучить голос. Подумки проробляйте рухи стрибка.

“ДЗВОНИ”

Для того щоб звук був якісно однорідним у всіх регістрах, треба вміти зробити непомітними переходи з регістру в регістр. Це досягається злагодженою роботою всіх резонаторів.

Для згладжування переходів з регістру в регістр проробіть таку вправу

В грудному регістрі

Що за грім? Працює в основному грудний резонатор
Бум! Бом!

Бум! Бом!

На цілий дім: В середньому гул
Середній

Бим-бом! Бим-бом!

Ось в головному Чистіший тон

Дінь-дон! Дінь-дон!

І все дзвенить,

Гуде їм в тон Головний

Все — жартівливо, весело. Послухайте себе, що в вашому “домі” (в резонаторах) діється. Дійсно, у всіх регістрах голос звучить легко, зібрано, звучно! Всі три резонатори працюють сукупно.

“РЕГІСТРИ”

Ідіть голосом за текстом, допомагаючи звучанню рукою.

Головний регістр

(голос звучить високо)

І середній регістр

(голос звучить на “центрі”)

І грудний регістр я прагну розвинути

(звучить нижче “центру”)

(грудний регістр) Щоб тут говорити (показуйте рукою на діафрагму)

(середній) І тут говорити (показуйте на груди)

(верхній) І тут говорити (рука вище голови)

(грудний) І тут говорить (на діафрагму)

Кумедно? Наївно? Добре. Вірте в результат таких вправ. Вони надають свободу, невимушеність, а це одна з головних умов правильного звучання.

У цій вправі іде згладжування регістрів, спільна робота резонаторів на всьому діапазоні. Не лякайтесь верхнього регістру — слова “там”. Легко “кидайте” його вгору, пам’ятаючи про “гавкіт”, про те, що не стискати, а навпаки, роздувати треба вбік “міхи” (ребра). Якщо “затиснулись”, допомагайте руками. При слові “там” нехай руки відійдуть вбік.

“АКВАЛАНГІСТ”

Центр голосу: Щоб оволодіти грудним регістром
Я стаю “аквалангістом”

Поступове, Все
розраховане нижче опускаюсь!

пониження нижче!..

голосу А дно морське

все ближче!

ближче!..

Грудний регістр І ось вже в царстві я підводнім!
Хоч я занурився глибоко.
Та голосом грудним і вільним
Розпоряджаюсь легко я.

Ощадливо користуйтеся діапазоном. “Занурюйтесь” на невеликих інтервалах. Пониження контролюйте рукою.

На низьких тонах — не знімайте голос з “опори”. Зберігайте високу позицію звуку, не “саджайте” його на горло. Знов на допомогу — рука! Вільна, вона повільно, легко (під водою) плаває, не зачіпаючи “дно”. Так само звучить голос, не зачіпаючи зв’язки, не застрягаючи в напружених м’язах глотки.

“ДЕВ’ЯТИЙ ВАЛ”

Уявіть море, яке хвилюється. Малюйте яскраву картину хвиль, що несуться на берег.. І думайте про ощадливе використання діапазону, про голосові “відтяжки” Можливо це?..

“Так... однією половиною своєї душі актор весь поринає в надзавдання, в наскрізну дію, в підтекст, у бачення, в лінії елементів самопочуття, а іншою — актор живе психотехнікою...”

Роздвоєння не заважає, а допомагає творчості. Працюйте.

Хвиля йде, іще одна...

Слідом ось третя поспішає.

За нею, сильна і міцна,

Четверта хвиля набігає.

Ось п'ята хвиля в скелі б'є
І відступає знов далеко...
А шоста, як змія, повзе
Й злітає в небо, як лелека.
Впаде, розіллється і знов
На берег стрімко набігає.
І сьома хвиля! Восьма он!
І я звук злегка опускаю,
Узятий хвилями в полон.
Лютує шторм, реве і свище.
Міцніє голос. Повний сил.
Звучить він вище, вище, вище:
Здійнявся хвилею морською
Дев'ятий вал переді мною!!!

Починайте говорити в грудному регістрі. Тільки не занижуйте звук "ю", щоб було легко підніматися вгору.

Запропоновані вправи допоможуть:

- розширити діапазон голосу;
- оволодіти поступовістю підвищення і пониження звуку;
- користуватись різними інтервалами у зміні тону голосу;
- домогтись згладжування регістрів, сукупності роботи резонаторів на всьому діапазоні;
- зберегти якість звучання голосу в будь-якому з регістрів;
- пізнати, відчутти межу свого діапазону: "дно" і "стелю" голосу;

Розвиваючи діапазон, перевіряйте його значення в донесенні думки складного речення, цілих фраз, періодів, тобто тренуйте рухливість, гнучкість голосу роботою над інтонуванням розділових знаків.

ВПРАВИ З КУРСУ "СЦЕНІЧНИЙ РУХ"

ПЕРШИЙ КЛАС

1. Вхідження організму в тренувальний процес. Ритмічна гімнастика: *Тренувальний комплекс № 1*

Завдання: підвищення емоційного стану, розвиток гнучкості, рухливості, сміливості, ритмічності, зміцнення м'язів.

Вправи: — На рухливість плечового пояса;

- на активну дію рук;
- бокові нахили;
- нахили уперед;
- бокові випади;
- мах ногою вперед;
- мах зігнутою ногою у стрибку;
- стрибки;
- вправи на релаксацію;

2. Вправи на увагу та координацію руху:

Вправи: "Віночок" (на 4/4 і на 3/4) — Рух по колу вперед, на останню долю крок назад. Ускладнення вправи: той же рух, але поклавши руку на плече попереднього.

"Чотири боки світу" (4/4) — І. п.: зграйка. По чотири кроки вперед та назад, поворот на 90 вправо і знову той же рух, і так у всі чотири сторони.

"Кроки з обертами" (3/4, 4/4) — І. п.: зграйка. Кроки вперед, на останню долю оберт на 180 і знову кроки вперед. Ускладнення вправи: зміна комбінацій рухів рук та зміна напрямків руху.

3. Вправи на засвоєння сценічного простору:

Вправи: "Прогулянка" (4/4) — І. п.: по колу парами. Чотири кроки вперед. Перший зупиняється, другий обходить навколо першого. Знову чотири кроки вперед, другий зупиняється, перший обходить навколо другого. Ускладнення вправи: рух підскоками.

“Плетенка” (4/4,3/4) — І. п.: по колу. Перші рухаються назустріч іншим, у русі йде зміна парами на кожному четверту долю, обходячи партнера то з правого, то з лівого боку. Ускладнення вправи: прискорення темпу.

“Я — перший” (4/4,3/4) — І. п.: по колу. Рух вперед, чотири кроки. Перші зупиняються, другі оббігають її з правого боку, стають першими і т. д.

“Супутник” (4/4) — І. п.: по колу. Рух, як у попередній вправі. Після зупинки першого, другий оббігає першого по колу і стає першим і т. д.

“Гопак” (4/4) — І. п.: по колу. Чотири кроки вперед. На останній долі перший стрибком розставляє ноги, другий, ставши навколішки, проповзає вперед і стає першим.

“Чепухня” (2/4,3/4,4/4) — І. п.: зграйка. Хаотичний рух по оговореній частині зали, не стикаючись з партнерами та заповнюючи собою пустоти. Зупинка по оплеску у стоп-кадр і т. д. Ускладнення вправи: чотири швидкості руху.

4. Вправи для загального фізичного розвитку:

Комплекс вправ № 1.

Вправи:

- загальнорозвиваючі вправи на підлозі;
- вправи із застосуванням гімнастичної лави;
- вправи зі стільцем;
- вправи на рухи голови, ніг, прогинання спини, рівновагу, нахили, повороти;
- вправи на техніку правильного дихання;

5. Підготовчі акробатичні вправи.

Вправи на рівновагу: “Ластівка”, “Чапля”, “Дерево”.

Підготовчі вправи до шпагату: “Метелик”, “Жабеня”, “Випади”.

Підготовчі вправи до містка: “Місток на колінах”, “Саранча”.

Стійки: “Берізка”, “На руках” (біля стіни).

Підготовчі вправи до виконання акробатичної вправи “Колесо”.

Вправи в парах на почуття партнера.

Вправи на розтяжку.

6. Мовно-рухова координація:

Вправи: “День такий гарний”, “Сліпий дощик”, “Просто так” — на ритмічне виконання рухів та промову тексту віршиків.

Етюди: “Екскурсовод”, “Кулінар”.

Самостійні етюди учнів на синтез мови, ходи та жести.

ДРУГИЙ КЛАС

1. Фізичний тренінг. Ритмічна гімнастика

Тренувальний комплекс № 2 (Вправи з рушником. І.п. : по колу).

Вправи:

- напівприсяд з нахилом;
- хода на півпальцях у напівприсяді вперед, назад, на місці;
- нахили вперед з прогином;
- напівприсяд з поворотом корпусу;
- мах зігнутою в коліні ногою;
- напівприсяд на правій нозі з нахилом вліво і навпаки;
- біг на місці з круговими рухами рук;
- релаксаційні вправи.

2. Вправи на координацію рухів та засвоєння сценічного простору:

Комплекс вправ “Ворона” (4/4) — І. п.: по колу. Синтез рухів у присяді: бокових та прямих кроків, стрибків, що чергуються з простою ходою по колу.

Комплекс вправ “Гопак” (рух по колу), комплекс вправ “Чотири сторони світу” (рух по діагоналі).

Ігри: “Новорічні подарунки” — імітація рухів на пам’ять фізичної дії, на розкоординацію рухів (Крутити м’ясорубку, причісуватися, їхати на лижах, хитати головою, блимати очима та як лялька промовляти: “Мама” — все одночасно, “Сигнальники” — на гармонію рухів рук (рухи правої та лівої рук не співпадають), “Лабіринт” — іти по “лабіринту” завдяки карті. Кроки вперед та назад з поворотами вправо та вліво. У кожного учня своє завдання.

3. Тренувальний біг:

Перехід з прискореної ходи до помірної бігу.

Постанова стопи: переكات з п’ятки на носок.

Постанова рухів рук та дихання.

Промова окремих слів та зв’язного тексту після та під час бігу (таблиці множення або віршованого тексту).

4. Вправи для загального фізичного розвитку:

Тренувальний комплекс № 2 (зі стільцем)

Вправи:

- рухи та повороти голови сидячи;
- рухи ніг сидячи та лежачи на стільці;

- вправи з двома стільцями на рівновагу;
- вправи на зміцнення м'язів рук, віджимаючись від стільця;
- прогинання спини та нахили тіла назад;
- нахили тіла вперед;
- парні вправи зі стільцем;
- вправи на рівновагу, стоячи на стільці та ходячи зі стільця на стілець.

5. Акробатика:

Тренувальний комплекс № 2

Вправи на розтяжку: колективна вправа “Квітка”. Розтяжка у положенні стоячи на колінах. Вивчення техніки хвату: рукостискання, накладка, захват, захват з підхватом для стопи.

Акробатичні вправи — “Шпагат”, “Місток”, “Берізка”, “Колесо”.

Вправи на рівновагу — “Ластівка”, “Чапля”, “Дерево”.

Парні вправи на підлозі.

6. Виховання ритмічності:

Вправи на співвідношення тривалості звуків і тривалості рухів “Кроки та удари”.

Вправи на ритмічний малюнок “Стінка на стінку”, “Луна” (повторення ритмічного малюнка, який задано концертмейстером).

Вправи на акценти першої долі “Фламенко” (у 2/4, 3/4, 4/4).

Поняття про такт, музичне речення (фразу). Тактування і делегування.

7. Вокально-рухова координація:

Виконання будь-якої вокальної композиції танцювального характеру (краще народної). Вивчення вокального твору. Вивчення рухів ніг. Спів в унісон, потім можливо на два голоси. Об'єднання рухів ніг та спів. Вивчення рухів рук. Поєднання співу та рухів рук і ніг. Виконувати ці вправи у повільному темпі, а після засвоєння гармонічного виконання усіх рухів та чистого співу, можна імпровізувати.

ТРЕТІЙ КЛАС

1. Фізичний тренінг. Ритмічна гімнастика:

Тренувальний комплекс № 3

Вправи:

- на рухливість плечового пояса з просуванням вперед і назад;
- приставні кроки вправо та вліво з круговими рухами рук;
- нахили вправо та вліво у напівприсяді;
- нахили вперед, прогнувшись, руки за спину;
- кроки “Буратіно” вправо та вліво;
- біг на місці з рухами рук угору, вниз та за спину;
- вправа “Стрибалочка” — імітація рухів стрибків через скакалку;
- релаксаційні вправи.

2. Постава і хода:

Вивчення техніки правильної ходи і постави. Підготовчі вправи (руки за спину). Повільна хода вперед та назад. Уповільнена хода. Хода у визначеному технічному малюнку (чотири кроки — чвертями, два кроки — половинками). Хода у тому ж ритмі з рухом рук.

Етюди: “Вчу вірша”, “У картинній галереї”.

Неправильна та неестетична хода: виверти, вихилися та гупання.

Правильна хода по сходах вверх і вниз.

3. Естетичні пози сидячи:

Правильні пози в положенні сидячи. Класичні пози ніг: три положення ніг відносно лінії краю стільця (ноги у VI позиції, ноги у III позиції, ноги “бантиком”). Жіночі та чоловічі пози сидячи.

Вправи на перехід з положення стоячи в положення сидячи.

Характерні етюди: “Невимушена життєрадісність”, “Елегантна особа”, “Важливий начальник”, “Новий росіянин”, “Леді на відпочинку”.

4. Вправи для загального фізичного розвитку:

Тренувальний комплекс № 3 (зі стільцем)

Вправи:

- на рівновагу та розтяжку; (нахили, прогинання, балансування);
- на повороти тіла до стільця;
- бокові нахили;
- вправи для рук. Опора та віджимання від стільця;

- вправи для ніг. Стрибки, випади (опора на стілець);
- комбіновані вправи з перестрибуванням стільця.

5. Акробатика:

Тренувальний комплекс № 3

Вправи на розтяжку без зміни первинного положення та відриву від опори. Розтяжки за допомогою асистентів, які знаходяться у положенні стоячи.

Перекид вперед та назад. Каскад перекидів. Комплекси “Свіча”, “Колесо”, “Місток”, “Шпагат”.

6. Засвоєння виразності жесту:

Вправа: “Хвиля”, “Плавці”, “Крила”, “Пружина”, “Змія”, “Хрест” і т. д.

Образні вправи: “Сніжки”, “Муха”, “Пазурі”, “Муляр”, “Стіночка”, “Витираю дзеркало”, “Повітряна кулька”, “Праска”, “Створення великої кришталевої кулі” (вправа для всієї групи) і т. д.

Етюди з уявними предметами: “Зсунути шафу”, “Вітер і парасолька”.

Ігри: “Крокодил”, “Канон”.

7. Пластика руху:

Хода по колу з варіаціями “Коло перетворень”. Вправи на зосередженість “Бажаємо усім добра”, “Привітання сонцю”, “Магічне коло”. Вправи на рухову пам’ять. Вправи на ритмічність та музичність. Створення “скульптурності тіла”. Робота перед дзеркалом: “Ртутна кулька”.

Імітація рухів тварин.

Етюди: “Німе кіно”, “Криві дзеркала” “Опале листя”, “Життя метелика”.

ЧЕТВЕРТИЙ КЛАС

1. Психофізичний тренінг. Ритмічна гімнастика:

Тренувальний комплекс № 4

Образні вправи:

- нахили та прогинання — “Курча”, “Морячка”, “Страус” “Лялька”, “Теремок”;
- вправи для рук — “Сигнальники”, “Боксер”, “Силач”, “Потяг”, “Маятник”, “Дзига”, “Літак”, “Млин”;
- на рухливість та розвиток усіх груп м’язів (на підлозі) — “Вершник”, “Чебурашка”, “Каченята”, “Пташка”, “Жабки”, “Кішка — песик”, “Черепаха”, “Іжачок”;
- на рівновагу та гнучкість (на підлозі) — “Тюлень”, “Коток”, “Метелик”, “Плавець”, “Кошик”, “Циркуль”;
- на зміцнення м’язів рук (на підлозі) — “Павучок”, “Стрибунець”, “Заєць”.

2. Акробатичні вправи:

Тренувальний комплекс № 3

Вправи на розтяжку. З відривом від опори та виходом у вис в горизонтальному положенні. Повздовжня розтяжка за допомогою двох партнерів.

Виконання комплексу попереднього року навчання.

Удосконалення вміння виконувати акробатичні вправи.

3. Сценічне падіння:

Вправи на звільнення м’язів “Вільне падіння”. Підготовчі вправи до виконання вправ на сценічне падіння. Техніка падіння від поштовху. Падіння вперед зігнувшись. Падіння на бік. Перекат. Падіння назад на спину послізнувшись.

4. Фізичні вправи для загально-фізичного розвитку:

Тренувальний комплекс № 4

Звернути увагу на вправи, що укріплюють м’язи рук, ніг та пресу. Підйом та перенесення стільця.

Вправи:

- на повороти тіла зі стільцем;
- бокові нахили зі стільцем;
- опора та віджимання від стільця;

- стрибки та випадки від стільця;
- комбіновані вправи з перестрибуванням стільців;
- хода, біг та ігри з подоланням перешкод.

5. Сценічне перенесення:

Спільне виконання вправ учнями четвертого та восьмого класів, де ті, хто несе, учні 8 класу, а ті кого несуть, учні 4 класу.

Вправи: “Семеро несуть одного”, “П’ятеро несуть одного”, “Перенесення на руках”, “Перенесення через плече”, “Перенесення на скріплені руки”.

Техніка підтримок. “Підтримка при стрибку”, “Підтримка у повітрі”.

Етюди з використанням перенесень та підтримок.

6. Сценічний бій без зброї (згідно з віком учнів):

Сценічний ляпас. Поштовх у плече. Удар книжкою по голові. Удар у плече з падінням потерпілого. Смикання за руку. Висмикування руки. Захист від удару. Смикання за косу. Удар стопою ноги по стопі партнера. Удар з промахом.

7. Пластика руху:

Вправи на рухову пам’ять: “Тінь”, “Кіноплівка”, “Дзеркало”, “Хвиля”, “Прогулянка з поверненням”.

Вправи на ритмічність і музикальність: “Рослина”, “Вітрильник”, “Снігова баба”, “Дерево”.

Робота перед дзеркалом: “Метаморфози”, “Перетворення руки”. Пластичні етюди на фантазію учнів.

П’ЯТИЙ КЛАС

1. Психофізичний тренінг. Ритмічна гімнастика:

Тренувальний комплекс № 5

Комплекс з прямокутним шматком поролону.

Образні вправи:

- нахили, повороти, прогинання;
- підйом зігнутої в коліні ноги до грудей, напівприсяд, присідання, хода у присяді, махи ногою вбік;
- вправи на підлозі з упором на коліна;
- вправи сидячи на підлозі з махом ніг;
- нахили з положення сидячи, переكاتи, стійки, прогинання;

Образність при виконанні вправ учні вигадують самі.

2. Сценічна поведінка. Західноєвропейське суспільство XVIII сторіччя:

Історична довідка “Етикет французького двору XVIII сторіччя”.

Чоловіча пластика. Хода. Уклін. Манера сидіти. Жести. Мушкетерський етикет. Правила поведіння.

Жіноча пластика. Хода. Реверанс. Привітний жест. Уміння обходитися з довгою спідницею, криноліном, шлейфом. Етикет спілкування жінки з чоловіком. Етюди.

3. Вправи для загального фізичного розвитку:

Тренувальний комплекс № 5

Вправи на розтяжку: Діагональна розтяжка за руку та ногу за допомогою асистентів. І. п. асистентів: сидячи на підлозі, ноги на ширину плечей. Вправи з відривом від опори у вис.

Комплекс парних вправ:

- вправи на розвиток плечового пояса;
- вправи на розвиток м’язів ніг;
- вправи на рухомість тулуба.

Акробатичні парні вправи: підтримки, стійки, виходи на плечі, перекиди.

4. Основи фехтування (згідно з віком учнів):

Навчання без зброї. Підготовчі вправи. Бойова, фехтувальна стійка. Пересування у стійці (кроки вперед і назад).

Випад. Навчання зі “зброєю”. Привітання. Основні положення зброї. Укол. Удар. Захист. Зав’язування.

5. Імпровізація на тему казок:

Гра уривків із казок Шарля Перро, братів Гримм, Г. Х. Андерсена та ін. Уривки, в яких застосовуються побутові сцени французького двору XVIII сторіччя.

ШОСТИЙ КЛАС

1. Психофізичний тренінг. Ритмічна гімнастика:

Тренувальний комплекс № 6 (Вправи з гімнастичною палкою)

Образні вправи:

- на рухливість плечового пояса;
- нахили та прогинання хребта;
- випади та присідання;
- стрибки з присяду;
- повороти з гімнастичною палкою;
- вправи на підлозі, лежачи на спині;
- комплексні вправи на танцювальні кроки, стрибки та махи;
- релаксаційні вправи

Образність при виконанні вправ учні вигадують самі.

2. Сценічна поведінка. Етикет іспанського двору XVII сторіччя:

Історична довідка “Етикет іспанського двору XVII сторіччя”.

Чоловіча пластика. Вивчення чоловічої пластики. Чоловічий уклін. Одягання і знімання плаща. Одягання і знімання капелюха. Уклін з капелюхом.

Жіноча пластика. Вивчення жіночої пластики. Жіночий уклін. Поза сидячи і стоячи. Хода. Віяло. Уклін з віялом. Етикет спілкування жінки з чоловіком. Етюди.

3. Вправи для загального фізичного розвитку:

Тренувальний комплекс № 6

Індивідуальні акробатичні вправи. Статичні вправи на рівновагу: “Ластівка”, “Шпагати”, “Мости”, “Стіжки”. Динамічні вправи: “Перекаати (вперед та назад)”.

“Перекиди (вперед та назад)”, “Колесо”, “Перевертання” (з опорою на одну руку).

Акробатичні вправи із застосуванням реквізиту та меблів. Локомоторні вправи.

Парна та групова акробатика.

4. Постанова уривків класичних творів Лопе де Вега, Гольдоні, Шекспіра

Вибір уривка. Обговорення до його постановки. Пластичний малюнок. Мізансцени. Постанова уривка учнями, дотримуючись стильової поведінки іспанського двору XVII століття.

СЬОМИЙ КЛАС

1. Психофізичний тренінг. Ритмічна гімнастика:

Тренувальний комплекс № 7

На основі засвоєних за попередні роки комплексів ритмічної гімнастики, учням дається завдання самостійно скласти комплекси з улюблених та ефективних вправ (зі скакалкою, з рушником) та надати йому образності.

2. Сценічна поведінка. Російське та українське світське суспільство XIX сторіччя:

Чоловіча пластика. Чоловічий уклін. Уклін з циліндром. Цілування рук. Офіцерський уклін.

Жіноча пластика. Кніксен. Обходження з віялом, капелюхом, рукавичками. Хода. Тренувальні композиції. Етюди.

3. Вправи для загального фізичного розвитку:

Тренувальний комплекс № 7

На основі засвоєних за попередні роки комплексів гімнастики та акробатики, учням дається завдання самостійно скласти комплекси з улюблених та ефективних вправ і надати йому образності.

4. Постановва уривків з водевілів, комедій або драм, що відображають побут російського світського суспільства XIX сторіччя:

Вибір уривка. Обговорення його постановки. Пластичний малюнок. Мізансцени.

Постанова уривка учнями (дотримуючись стильової поведінки російського світського суспільства XIX сторіччя).

ВОСЬМИЙ КЛАС

1. Психофізичний тренінг:

Вправи:

- “Народження фантастичної істоти”;
- “Заморожений”;
- “Перевтілення з образу в образ”;
- “Утворення малюнків під музику”;
- “Снігові ігри”;
- “Пісочниця”.

2. Сценічне падіння:

Підготовчі вправи. Падіння при втраті свідомості. Падіння вперед зігнувшись. Падіння “скручуючись”. Падіння вперед через голову. Падіння назад на спину. Тренувальні композиції.

3. Сценічне перенесення та підтримки (разом з четвертим класом):

Підготовчі вправи. Семеро несуть одного. П’ятеро несуть одного. Четверо несуть одного.

Підготовчі вправи до перенесення на руках. Перенесення на руках. Підйом на руки з положення лежачи. Перенесення на плечі. Тренувальні композиції.

Техніка підтримок. Підтримка при стрибку. Підтримка у повітрі.

4. Тренінг з пластики рухів:

Комплекс вправ: “Коло перетворень” на дію з уявними предметами в уявних обставинах.

Гра “Море хвилюється” на фантазію по роботі м’язами в хаотичному русі. Робота перед дзеркалом: “Метаморфози”. Культура жесту.

Емоційна пластика (прикладання сили до уявного предмета). Основи міміки. Вправи: “Лимон”, “Щастя”, “Огида”.

5. Пластичні імпровізації:

Теми пластичних імпровізацій:

- “Підйом та кидок каменю”;
- “Риболовля”;
- “Перетягування канату”;
- “Кулачний бій”; “Ловля коника”.

6. Основи фехтування

Вдосконалення тренувального комплексу, засвоєного у п’ятому класі. Вивчення складніших вправ відповідно напрацюванням викладача.

