**Тренинг актёрского мастерства**

1. **Эмоциональный настрой (начало)**
	1. Знакомство «Снежный ком» (память, внимание)
	2. Знакомство «Имя с рифмой» (двустишье), ( воображение, ассоциативное мышление, образное мышление, словарный запас, подбор рифмы)
	3. «Передай настроение» (поздороваться с положительным настроением)
	4. «Моё настроение» («У меня сегодня … настроение»)
	5. «Сделай комплимент»

**Эмоциональное заключение (конец)**

* 1. Релаксация «Полёт высоко в небе» (под музыку)

Лягте в удобное положение. Закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите медленно и легко. Представьте, что вы находитесь на летнем ароматном лугу. Над вами летнее тёплое солнце и высокое голубое небо. Вы чувствуете себя абсолютно спокойными и счастливыми. Высоко в небе вы видите птицу, парящую в воздухе. Это большой орёл с гладкими и блестящими крыльями.

Птица свободно парит в небе, крылья её распростёрты в стороны. Время от времени она медленно взмахивает крыльями. Вы слышите звук взмахивающих крыльев, когда они энергично рассекают воздух.

Теперь пусть каждый из вас вообразит, что он птица. Представьте, что это ваши крылья медленно движутся вверх и вниз. Представьте, что это вы медленно парите, плывёте в воздухе, и ваши крылья распростёрты в стороны.

1

Ваши крылья рассекают воздух, упираясь в его плотные массы. Наслаждайтесь свободой и прекрасным ощущением парения в воздухе.

А теперь, медленно взмахивая крыльями, приближайтесь к земле. Вот мы уже на земле. Откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение и прекрасное ощущение полёта, которое сохранится на весь день.

* 1. Упражнение «Небо»

Цель: oбучение расслаблению, переживанию ощущения покоя, приобретение способности управлять своими мыслями.

Сядьте в кресло прямо, опираясь на спинку (но, не напрягаясь), ноги должны касаться пола. (Можно сесть на пол, скрестив ноги). Закройте глаза.

Представьте голубое небо, по которому двигаются облака. Вы наблюдаете за ними. Если вы о чём-то думаете, пусть ваши мысли улетят вместе с облаками. Вы сосредоточены на небе.

Вы ощущаете покой, тишину и радость.

Откройте глаза, некоторое время посидите спокойно, затем медленно встаньте.

**Разминка**

1. 10 – прыжков
2. 10 – хлопков по коленям
3. 10 – хлопков или ударов кулаками по «попе» (не сильно)
4. «Сломанный лифт» (открываем двери (напряжение))
5. «Приклееные спиной к стене» (пытаемся оторваться)

2

1. «Выстраиваем позвоночник» (тянемся наверх, падаем резко вниз с выдохом – наклон вперёд – расслабиться, медленно поднимаемся – выпрямиться)
2. «Клякса» (растеклись по полу со звуком «МА»)
3. «Клякса» (собираемся со звуком «МА»)
4. «Излом тела» (на каждый хлопок)
5. **Пространство**
	1. «Муравейник» (пять скоростей)
	2. «Построй линию» (в заданном порядке)
	3. «Построй фигуру» (в заданном времени)
	4. «Ощущение пространства» (сидя на полу «по-турецки»)
6. Широкое пространство
7. Узкое пространство
8. Воздушное, лёгкое пространство
9. Пространство давит тишиной
10. Пространство давит отчаяньем
11. Приятное, радостное пространство
12. Пространство, заполненное пламенем любви
13. Пространство, заполненное нежностью
14. Пространство, заполненное страхом
15. Неподвижное пространство
16. Пространство, заполненное холодом
17. Пространство, заполненное жарой
18. Пространство, заполненное сладостью
19. Пространство, заполненное темнотой

3

1. Пространство, заполненное солнцем
2. Мокрое пространство
3. Пространство, заполненное грозой, молниями, громом
4. Уютное пространство
5. Не уютное пространство
6. Привольно
7. Вязкое пространство
8. Скользкое пространство
9. Голод
10. Шершаво
11. Колюче
12. Тяжело
13. Грустно
14. Радостно
	1. «Пройти по … над …» («ПО» льду, болоту, стеклу, битому стеклу, углям, канату… «НАД» пропастью)
	2. «Пространство» (групповое задание «лес», «комната», «часы»…)
15. **Ассоциации**
	1. «Передай предмет» («Вижу, что дано, отношусь, как задано»)
	2. «Бег ассоциаций» (по кругу)
	3. «Глухой телефон»
	4. «Непрерывный поток» (хором, наговор на тему …)
	5. «Озвучка» («Ночной город», «Утро в деревне», «Пустой дом», «Вокзал», «Джунгли»…)

4

1. **Темпо-ритм**
	1. «Передай хлопок» (по кругу)
	2. «Я хлопаю, вы вместе со мной» (внимание, коммуникация)
	3. «Ритм и числа»
	4. «Повтори ритм» (руки – хлопки, ноги – «чечетка»)
	5. «Ритм по кругу» (по одной нотке)
	6. «Четыре доли» (1/8; ½; ¼; 1/16)
	7. «Ритмический оркестр» (каждая подгруппа свой ритм)
	8. «Шаг – хлопок» (одновременно все двигаются по площадке)
	9. «Шаг – хлопок» (в паре, поочередно)
	10. «Шаг – хлопок» (группа, шеренгой, поочередно)
2. **Внимание. Память.**
	1. «Заминированный стул»
	2. «Меняются те, у кого …»
	3. «Фотограф»
	4. «Дирижер» (определить «дирижера»)
	5. «Часы»
	6. «Дирижер» (счет, по указке дирижера)
	7. «Продолжи счет» (взаимодействие)
3. **Актерская схема**
	1. «Проложи путь» (обойди 8-мь стульев)
	2. Пройти тот же путь на «9»
	3. Пройти путь с чтением вслух стихотворения или скороговорки на «9»
	4. Пройти путь с чтением вслух стихотворения (ругаясь) на «9»

5

* 1. Пройти путь с чтением вслух стихотворения (радуясь) на «9»
	2. Пройти путь с чтением вслух стихотворения, раскладывая предметы по стульям на «9»
	3. Пройти путь с чтением вслух стихотворения в обратном направлении, собирая предметы

Самолёт построим сами,

Понесёмся над лесами,

Понесёмся над лесами

И домой вернёмся к маме.

1. **Координация**
	1. «Прыжок, хлопок – 1…» (прыжки через верёвку, с проговариванием действий)
	2. «Звёздочка» (прыжок, 2 хлопка, одновременно вслух читать стих)
2. **Коммуникация. Взаимодействие.**
	1. «Зеркало» (в паре, продуманный этюд)
	2. «Зеркало – дирижер»
	3. «Кролик и удав» (в паре)
	4. «Кролики и удав»
	5. «Муравейник» (с завязанными глазами)
	6. «Кто перед тобой» (с завязанными глазами, не касаясь партнёра)
3. **Воображение. Фантазия.**
	1. «Продолжи фразу»
	2. «Сказка про таракана»
	3. «Живые картинки»

6

* 1. «Сам себе волшебник» (перевоплощение в тот или иной персонаж, или предмет)
1. **Сценическая речь**
	1. Гортань «А» -А-А-А
	2. Прилепили звук к ладошке «А» -А-А-А
	3. Телята маму зовут «А»
	4. Телята маму увидели «АМ»
	5. «Больной» - Ой больной я ай-яй-яй. Молока мне мама дай.
	6. «Поправился» - Мало, мало, поскорей, молока ещё налей.
	7. Пирамидка «БА» /\
	8. Бада – бада (зачеркнуть и выкинуть)
	9. Бросаем через реку – БИ – БЭ – БА – БО – БУ – БЫ
	10. Бросаем через реку – Борис – Бомбардировал – Барышень – Бомбаньерками
	11. По губам, губам, губам бы.

По буграм, буграм, буграм бы.

* 1. Басня (в разных ситуациях) «На краю обрыва»

«За столом – посиделки»

«В страшном лесу»

1. **Этюд**

«Тарабарский язык» - диалог с обидчиком (этюд)

7

**Тренинг по технике речи и актёрскому мастерству.**

**Дикция.**

Раздел **«Дикция»** состоит из двух частей:

* подготовительная **«артикуляция»**
* **«дикция»**

**«Артикуляция»** - это комплекс упражнений, направленных на развитие мышц речевого аппарата.

**«Дикция»** - это освоение чёткого и ясного произнесения отдельных звуков и звукосочетаний.

Каждый человек должен уметь управлять своим **речевым аппаратом**, то есть владеть мышцами, которые приводят в движение язык, губы, челюсти и разрабатывают мягкое нёбо. Эти навыки можно развивать, усовершенствовать, так же как мы разрабатываем мышцы рук и ног во время спортивных занятий.

Во время выполнения упражнений для увеличения подвижности нижней челюсти, губ и языка нужно помнить, что каждую из частей речевого аппарата следует сначала разрабатывать отдельно от других.

Важно помнить, что

* разработка кончика языка связаны с произнесением звуков С, З, Т, Д,
* активизация губ – с произнесением губных звуков П, Б, В, Ф,
* упражнение «чашечка» нужно для точного произношения шипящих звуков, а затем слов, в которых они встречаются.

Постепенно следуя от простого к сложному, можно придать своей речи чистоту и внятность.

8

**Артикуляционная гимнастика**

Губы

1. Бабушкина челюсть
2. Верхняя губа (дёргают за ниточки вверх)
3. Нижняя губа (опускается вниз)
4. Чередование – верхняя губа, нижняя губа
5. Трубочка
6. Закрытая улыбка
7. Открытая улыбка
8. Маятник (трубочка вправо, влево)
9. Круг (трубочка в одну сторону, потом в другую)
10. Бабушкина челюсть

Язык

1. Иголочка
2. Лопаточка
3. Чередование (иголочка, лопаточка)
4. Уколы к зубам (вверх, вниз)
5. Уколы в щёки (вправо, влево)
6. Чистим зубы (круговые движения языком по внешней стороне зубов вправо, влево)
7. Восьмёрка (уколы языком)
8. Скольжение по нёбу (от зубов к мягкому нёбу)
9. Трубочка (вперёд, убрали)
10. Чашечка
11. Зонтик

9

1. Парус
2. Звукосочетания: - ТЫ-ТЫ-ТЫ - ДЫ-ДЫ-ДЫ - КП-КП-КП

- ГП-ГП-ГП - ФТУ-ФТУ-ФТУ - ПТУ-ПТУ-ПТУ

 14. Бабушкина челюсть

 15. Покусывание губ (нижняя, верхняя)

Челюсть

- Свободная челюсть (опустить, поднять)

Известно, что звуки делятся на **гласные** и **согласные**.

**Гласные** звуки образуются, когда выдыхаемая воздушная струя, не встречая на своём пути препятствий, льётся свободно и плавно. Гласные придают речи объём и полётность.

**Согласные** звуки придают речи чёткость и точность. Образование согласных связано с преодолением воздушной струёй препятствий в виде губ, языка и т. д.

Существуют твёрдые и мягкие гласные звуки.

**Твёрдые:** И – Э – А – О – У – Ы

**Мягкие** (йотированные): Е (йэ) – Я (йа) – Ё (йо) – Ю (йу)

Сравнение Э – Е; А – Я; О – Ё; У – Ю

Упражнения

И – исповедь – академизм – калачи

Э – эврика – изображение – резюме

Е – единство – поездка – тонкое

А – алгебра – эмигрант – бирюза

Я – ярмарка – армяне – стезя

10

О – оттепель – лоджия – веретено

Ё – ёлка – чечётка – плечо

У – устрица – кушанье – какаду

Ю – юбка – чуб – поколочу

«Пословица не мимо молвится»

«Не всякая пословица при всяком молвится»

«Поговорка – цветочек, пословица – ягодка»

«Пословица ведётся, как изба веником метётся»

Согласные звуки различаются по звонкости – глухости. Большинству звонких соответствует парный глухой звук. **Звонкий** звук произносится с участием голоса, а **глухой** – без голоса.

Звуки Р – Л – М – Н , а так же звук Й не имеют парных глухих.

Так же согласные звуки делятся на **твёрдые** и **мягкие**.

Звуки Ц – Ш – Ж всегда твёрдые.

Звуки Ч – Щ всегда мягкие.

При отработке дикции согласный звук удобно соединять с гласными звуками.

Упражнения

ПИ – ПЭ – ПА – ПО – ПУ – ПЫ

БИ – БЭ – БА – БО – БУ – БЫ

ВИ – ВЭ – ВА – ВО – ВУ – ВЫ

ФИ – ФЭ – ФА – ФО – ФУ – ФЫ

П – персона – правило – перрон

Б – барон – бритва – бархат

В – вертикаль – вихрь – врун

11

Ф – фрагмент – финиш – фара

«У Феофана Митрофаныча – три сына Феофаныча, три дочки Феофановны, три внучки Митрофановны».

«Ест Федька водку с редькой, ест редька с водкой Федьку».

«Рыбы в проруби – пруд пруди».

«Из под пилки – сыплются опилки».

**Дыхание.**

**Осанка. Свобода мышц.**

Осанка и дыхание взаимосвязаны.

Осанка. Свобода мышц

1. Потягивание
2. Макушка (тянемся макушкой наверх, пятки плотно прижаты к полу)
3. Разогрев (руки, плечи , диафрагма, пресс, рёбра)
4. Растяжка (вперёд, в сторону, вверх)
5. «Железный человек» (всё тело зажато)
6. Плечи к ушам (зажатие с задержкой, расслабление, потом медленно «прокатить» голову по плечам, проверяем свободу мышц)
7. Ухо к плечу (с задержкой, правое – левое, потом медленно «прокатить» голову по плечам, проверяем свободу мышц)
8. Ровная спина (с расслабленного положения на счёт 10 выстраиваем позвоночник)

Дыхание

Проверка мышц дыхательно-голосовой опоры (каждое упражнение начинается с выдоха)

1. Напряжение диафрагмы, пресса и пятой точки, поочерёдно

12

1. Вдыхаем через нос, выдыхаем через рот (спокойно)
2. Нос – нос (вдох через одну ноздрю, выдох через другую)
3. Нос – рот (вдох носом с поворотом головы, выдох ртом – прямо)
4. Крылья носа (массаж на вдохе)
5. Тёплый выдох (короткий вдох носом, длинный выдох ртом – согреваем руки, грудную клетку)

Выдох на ладошке (помогаем рукой и корпусом)

1. Разморозка (в парах)
2. Фиксированный выдох (ПФ, Ш, С, спокойно «прилив моря»)
3. Ритмический выдох(ПФ, Ш, С, короткий беззвучный вдох)
4. Полунаклон вперёд (вдох – наклон, руки вперёд, голова поднята, смотрим вперёд; возвращаемся в исходное положение – выдох, на 8)
5. Приседание (на вдохе садимся вниз, руки наверх, при выдохе возвращаемся в исходное положение, на 12)
6. Пузырьки (ощущение « под водой» опускаем вниз, группируемся на выдохе, задержка дыхания; медленно «выплываем»- вдох)
7. Короткие выдохи (ходьба, бег)

8 – ПФ, 8 – Ш, 1длинный – С (ходьба, на С стоим)

1. Свеча (пламя наклонено, 3 свечи затушить, 5 свечей затушить)

Резонаторы

1. Звуки с сомкнутыми губами (длинный М)
2. Поймай звук (от открытых губ к сомкнутым губам, короткий М)
3. Вытянуть звук (потянуть звук на себя, длинный М)
4. Протяжный звон («прокатывая» голову по плечам, длинный М, ГМ, ДМ)

13

1. Закрытое звучание – вибрационный массаж (на звуке М массаж кончиками пальцев по лицу, тыльной стороной руки положить на щёки)

Верхняя губа – звук В, нижняя – звук З

Лоб – звук М (массаж, тыльная сторона руки)

Темечко – звук М (ладонь)

1. Эскалатор (звук М – средний, «поднимаемся наверх», «опускаемся вниз»)

Чередование

1. Звуковые пары (ведущий – ведомый)
2. Алфавит (БА – ВА – ГА – ДА – ЖА – ЗА – КА – ЛА – МА – НА – ПА – РА – СА – ТА – ФА – ХА – ЦА – ЧА – ША – ЩА («бросок» звука))
3. Настройка (унисон в парах)

Открытое звучание

1. Шар (наполняем звуком МА-А-А, сначала маленький, большой и огромный)
2. Самолёт (звук А, О, У – приближается, над нами, удаляется)
3. Беззвучные гласные И, Э, А, О, У, Я (по одной на каждый выдох, по три на выдох, шесть на выдох)
4. Набор звуков – Е – А – О – У – Ы ( Е- удивление)
5. Выдвигаем звук наверх У – ОМ
6. Раскачка И-И-И-И, Э-Э-Э-Э, А-А-А-А, О-О-О-О, У-У-У-У, Ы-Ы-Ы-Ы (работа диафрагмы)
7. Перенос ударения, интонация утверждения И, Э, А, О, У, Ы
8. Слабо – сильно А, О, У (на выдохе три раза)

14

1. Бесконечное звучание А-М-О-М-У-М (весы)
2. Гласный и согласный одинаковый
3. Гласный большой, согласный маленький
4. Гласный маленький, согласный большой
5. Канат МИ-МЭ-МА-МО-МУ-МЫ (тянем М на одном дыхании, чередуем со стаккато)
6. Выдернуть шнур М-М-М-МИ-МЭ-МА-МО-МУ-МЫ

 Н-Н-Н-НИ-НЭ-НА-НО-НУ-НЫ

 Л-Л-Л-ЛИ-ЛЭ-ЛА-ЛО-ЛУ-ЛЫ

1. Колдуем М-МИ-МЭ-МА-МО-МУ-МЫ

Н-НИ-НЭ-НА-НО-НУ-НЫ

Л-ЛИ-ЛЭ-ЛА-ЛО-ЛУ-ЛЫ

1. Звуковые регистры МИ-МЭ-МА-МО-МУ-МЫ (предложить)

ВИ-ВЭ-ВА-ВО-ВУ-ВЫ (восторг)

РИ-РЭ-РА-РО-РУ-РЫ (подумали «так или не так»)

НИ-НЭ-НА-НО-НУ-НЫ (предложили)

1. Смех М – ХА; М – ХА-ХА; М – ХА-ХА-ХА; М – ХА-ХА-ХА-ХА

ХА-ХА-ХА-ХА-ХА – вверх, вниз (чередование)

ХА-ХА-ХА-ХА-ХА-ХА-ХА-ХА

1. Зазыв ЭЙ; ЭХЭЙ; ЭХЭ-ХЭЙ; ЭХЭ-ХЭ-ЭЙ; ЭХЭ-ХЭ-Э-ЭЙ;

ЭХЭ-ХЭ-Э-Э-Э-Э-ЭЙ

15

Заключение

Осанка. Свобода мышц

1. Потягивание
2. Макушка (тянемся макушкой наверх, пятки плотно прижаты к полу)
3. Ровная спина (с расслабленного положения на счёт 10 выстраиваем позвоночник)

16