

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Красноярского края

Отдел образования администрации Идринского района

МБОУ Идринская СОШ

УТВЕРЖДЕНО

Директор

_____ Т.И.Кинякина

106/2-2024 от «02» сентября 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

«Фантазия»

1-4 класс

на 2024-2025 учебный год

Составитель: Приступа Д.А.

Идринское, 2024

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности «Фантазия» реализует общекультурное (художественно-эстетическое) направление во внеурочной деятельности в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом образования второго поколения.

Отличительной особенностью данной программы является синтез типовых образовательных программ по всеобщему и специальному театральному образованию и современных образовательных технологий.

Театр - это волшебный мир искусства, где нужны самые разные способности. И поэтому, можно не только развивать эти способности, но и с детского возраста прививать любовь к театральному искусству.

Театр как искусство научит видеть прекрасное в жизни и в людях, зародит стремление самому нести в жизнь благое и доброе. Реализация программы с помощью выразительных средств театрального искусства таких как, интонация, мимика, жест, пластика, походка не только знакомит с содержанием определенных литературных произведений, но и учит детей воссоздавать конкретные образы, глубоко чувствовать события, взаимоотношения между героями этого произведения. Театральная игра способствует развитию детской фантазии, воображения, памяти, всех видов детского творчества (художественно-речевого, музыкально-игрового, танцевального, сценического) в жизни школьника. Одновременно способствует сплочению коллектива класса, расширению культурного диапазона учеников и учителей, повышению культуры поведения.

Особенности театрального искусства – массовость, зрелищность, синтетичность – предполагают ряд богатых возможностей, как в развивающе-эстетическом воспитании детей, так и в организации их досуга. Театр - симбиоз многих искусств, вступающих во взаимодействие друг с другом. Поэтому занятия в театральном коллективе сочетаются с занятиями танцем, музыкой, изобразительным искусством и прикладными ремеслами.

На занятиях школьники знакомятся с видами и жанрами театрального искусства, с процессом подготовки спектакля, со спецификой актёрского мастерства.

Актуальность

В основе программы лежит идея использования потенциала театральной педагогики, позволяющей развивать личность ребёнка, оптимизировать процесс развития речи, голоса, чувства ритма, пластики движений.

Новизна образовательной программы состоит в том, что учебно-воспитательный процесс осуществляется через различные направления работы: воспитание основ зрительской культуры, развитие навыков исполнительской деятельности, накопление знаний о театре, которые переплетаются, дополняются друг в друге, взаимно отражаются, что способствует формированию нравственных качеств у воспитанников объединения.

Целью программы является воспитание творческой индивидуальности ребёнка, развитие интереса и отзывчивости к искусству театра и актерской деятельности.

Задачи, решаемые в рамках данной программы:

- знакомство детей с различными видами театра (кукольный, драматический, оперный, театр балета, музыкальной комедии).
- поэтапное освоение детьми различных видов творчества.

- совершенствование артистических навыков детей в плане переживания и воплощения образа, моделирование навыков социального поведения в заданных условиях.
- развитие речевой культуры;
- развитие эстетического вкуса.
- воспитание творческой активности ребёнка, ценящей в себе и других такие качества, как доброжелательность, трудолюбие, уважение к творчеству других.

Место курса в учебном плане:

Программа рассчитана для учащихся 1-4 классов, на 1 год обучения.

70% содержания планирования направлено на активную двигательную деятельность учащихся. Это: репетиции, показ спектаклей, подготовка костюмов, посещение театров. Остальное время распределено на проведение тематических бесед, просмотр электронных презентаций и сказок, заучивание текстов, репетиции. Для успешной реализации программы будут использованы Интернет-ресурсы, посещение спектаклей.

Особенности реализации программы:

Программа включает следующие разделы:

1. Театральная игра
2. Культура и техника речи
3. Ритмопластика
4. Основы театральной культуры
5. Работа над спектаклем, показ спектакля

Занятия состоят из теоретической и практической частей. Теоретическая часть включает краткие сведения о развитии театрального искусства, цикл познавательных бесед о жизни и творчестве великих мастеров театра, беседы о красоте вокруг нас, профессиональной ориентации школьников. Практическая часть работы направлена на получение навыков актерского мастерства.

Формы работы:

Формы занятий - групповые и индивидуальные занятия для отработки дикции, мезансцены.

Основными формами проведения занятий являются:

- театральные игры,
- конкурсы,
- викторины,
- беседы,
- экскурсии в театр и музеи,
- спектакли
- праздники.

Постановка сценок к конкретным школьным мероприятиям, инсценировка сценариев школьных праздников, театральные постановки сказок, эпизодов из литературных произведений, - все это направлено на приобщение детей к театральному искусству и мастерству.

Формой подведения итогов считать: выступление на школьных праздниках, торжественных и тематических линейках, участие в школьных мероприятиях, родительских собраниях, классных часах, участие в мероприятиях младших классов, инсценирование сказок, сценок из жизни школы и постановка сказок и пьесок для свободного просмотра.

2. Планируемые результаты освоения программы:

Учащиеся должны знать

- правила поведения зрителя, этикет в театре до, во время и после спектакля;
- виды и жанры театрального искусства (опера, балет, драма; комедия, трагедия; и т.д.);
- чётко произносить в разных темпах 8-10 скороговорок;
- наизусть стихотворения русских авторов.

Учащиеся должны уметь

- владеть комплексом артикуляционной гимнастики;
- действовать в предлагаемых обстоятельствах с импровизированным текстом на заданную тему;
- произносить скороговорку и стихотворный текст в движении и разных позах;
- произносить на одном дыхании длинную фразу или четверостишие;
- произносить одну и ту же фразу или скороговорку с разными интонациями;
- читать наизусть стихотворный текст, правильно произнося слова и расставляя логические ударения;
- строить диалог с партнером на заданную тему;
- подбирать рифму к заданному слову и составлять диалог между сказочными героями.

Содержание программы (34 часа)

Занятия в ведутся по программе, включающей несколько разделов.

1 раздел. (1 час) Вводное занятие.

На первом вводном занятии знакомство с коллективом проходит в игре «Снежный ком». Руководитель кружка знакомит ребят с программой кружка, правилами поведения на кружке, с инструкциями по охране труда. В конце занятия - игра «Театр – экспромт»: «Колобок».

-Беседа о театре. Значение театра, его отличие от других видов искусств.

- Знакомство с театрами г.Минусинска, Абакана (презентация)

2 раздел. (5 часов) Театральная игра – исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственный человеку.

3 раздел. (3 часа) Ритмопластика включает в себя комплексные ритмические, музыкальные пластические игры и упражнения, обеспечивающие развитие естественных психомоторных способностей детей, свободы и выразительности телодвижения; обретение ощущения гармонии своего тела с окружающим миром. Упражнения «Зеркало», «Зонтик», «Пальма».

4 раздел. (6 часов) Культура и техника речи. Игры и упражнения, направленные на развитие дыхания и свободы речевого аппарата.

5 раздел. (3 часа) Основы театральной культуры. Детей знакомят с элементарными понятиями, профессиональной терминологией театрального искусства (особенности театрального искусства; виды театрального искусства, основы актерского мастерства; культура зрителя).

6 раздел. (15 часов) Работа над спектаклем (пьесой, сказкой) базируется на авторских пьесах и включает в себя знакомство с пьесой, сказкой, работу над спектаклем – от этюдов к рождению спектакля. **Показ спектакля.**

7 раздел. (1 часа) Заключительное занятие

Подведение итогов обучения, обсуждение и анализ успехов каждого воспитанника. Отчёт, показ любимых инсценировок.

Календарно-тематическое планирование курса «Фантазия»

№ урока	Тема	Основное содержание занятия	Количество часов	Формы и методы работы	Вид деятельности	Виды контроля	Примечание
1	Вводное занятие.	Задачи и особенности занятий в театральном кружке, коллективе. Игра «Театр – экспромт»: «Колобок».	1	беседа	Решение организационных вопросов.		Понятие «экспромт»
2	Здравствуй, театр!	Дать детям возможность окунуться в мир фантазии и воображения. Познакомить с понятием «театр». Знакомство с театрами Москвы, Владимира (презентация)	1	Фронтальная работа	Просмотр презентаций	текущий	Возможно использование Интернет-ресурсов
3	Театральная игра	Как вести себя на сцене. <i>Учить детей ориентироваться в пространстве, равномерно размещаться на площадке.</i> Учимся строить диалог с партнером на заданную тему. Учимся сочинять небольшие рассказы и сказки, подбирать простейшие рифмы.	1		Знакомство с правилами поведения на сцене	предварительный	Понятие «рифма»

4-5	Репетиция постановки	Работа над темпом, громкостью, мимикой на основе игр: «Репортаж с соревнований по гребле», «Шайба в воротах», «Разбилась любимая мамина чашка».	2	Индивидуальная работа	Распределение ролей	Показ сказки	
6	В мире пословиц.	Разучиваем пословицы. Инсценировка пословиц. Игра-миниатюра с пословицами «Объяснялки»	1	Индивидуальная работа	Показ презентации «Пословицы в картинках»		Интернет-ресурсы
7	Виды театрального искусства	Рассказать детям в доступной форме о видах театрального искусства. Упражнения на развитие дикции (скороговорки, чистоговорки). <i>Произнесение скороговорок по очереди с разным темпом и силой звука, с разными интонациями.</i> Чтение сказки Н.Грибачёва «Заяц Коська и его друзья». Инсценирование понравившихся диалогов.	1	Словесные формы работы	Презентация «Виды театрального искусства»	соревнование	Интернет - ресурсы
8	Правила поведения в театре	Познакомить детей с правилами поведения в театре Как вести себя на сцене. <i>Учить детей ориентироваться в</i>	1	игра	Электронная презентация «Правила поведения в театре»	Ролевая игра: «Мы в театре»	Правила диалога

		<i>пространстве, равномерно размещаться на площадке.</i> Учимся строить диалог с партнером на заданную тему					
9-11	Кукольный театр.	Мини-спектакль с пальчиковыми куклами.	3	Отработка дикции		Показ сказки	
12	Театральная азбука.	Разучивание скороговорок, считалок, потешек и их обыгрывание	1	Индивидуальная работа	соревнование	тематический	
13	Театральная игра «Сказка, сказка, приходи».	Викторина по сказкам	1	Фронтальная работа	Отгадывание заданий викторины		Электронная презентация
14-16	Инсценирование мультсказок По книге «Лучшие мультики малышам»	Знакомство с текстом, выбор мультсказки, распределение ролей, диалоги героев.	3	Фронтальная работа	Распределение ролей, работа над дикцией, выразительностью	Показ сказки гостям	
17	Театральная игра	Учимся развивать зрительное, слуховое внимание, наблюдательность. Учимся находить ключевые слова в предложении и выделять их голосом.	1	Групповая работа, словесные методы	Дети самостоятельно разучивают диалоги в микрогруппах	итоговый	
18	Основы театральной культуры	Театр - искусство коллективное, спектакль - результат творческого труда многих людей различных	1	Групповая работа, поисковые методы	Подбор музыкальных произведений к знакомым сказкам		фонохрестоматия

		професий Музыкальные пластические игры и упражнения					
19-21	Инсценирование народных сказок о животных.	Знакомство с содержанием, выбор сказки, распределение ролей, диалоги героев, репетиции, показ	3	Фронтальная работа, словесные методы	Работа с текстом сказки: распределение ролей, репетиции с пальчиковыми куклами		Отработка умения работать с пальчиковыми куклами
22	Чтение в лицах стихов А. Барто, И.Токмаковой, Э.Успенского	Знакомство с содержанием, выбор литературного материала, распределение ролей, диалоги героев, репетиции, показ	1	Индивидуальная работа	Конкурс на лучшего чтеца	Текущий	
23	Театральная игра	Игры на развитие образного мышления, фантазии, воображения, интереса к сценическому искусству. Игры-пантомимы.	1	Групповая работа. Методы поисковые, наглядные	Разучиваем игры-пантомимы		Что такое пантомима
24-27	Постановка сказки «Пять забавных медвежат» В. Бондаренко	Знакомство с содержанием, распределение ролей, диалоги героев, репетиции, показ	4	Словесные и наглядные методы	Репетиции, подбор костюмов, реквизита	Итоговый – выступление перед гостями	
28-29	Культура и техника речи Инсценирование постановки	Упражнения на постановку дыхания (выполняется стоя). Упражнения на развитие артикуляционного аппарата. <i>1. Упражнения «Дуем на свечку (одуванчик, горячее молоко, пушинку)»,</i>	2	Словесные и наглядные методы. Групповая работа	Работа над постановкой дыхания. Репетиция сказки		

		<p>«Надуваем щёки».</p> <p>2. Упражнения для языка. Упражнения для губ.»Радиотеатр; озвучиваем сказку (дует ветер, жужжат насекомые, скачет лошадка и т. п.).</p> <p>Знакомство с содержанием сказки, распределение ролей, диалоги героев, репетиции, показ</p>					
30	Ритмопластика	Создание образов с помощью жестов, мимики. Учимся создавать образы животных с помощью выразительных пластических движений.	1	Наглядные методы	Работа над созданием образов животных с помощью жестов и мимики	текущий	
30-33	Инсценирование постановки	Чтение сказок, распределение ролей, репетиции и показ	4	Словесные и наглядные методы	Репетиции, подбор костюмов, реквизита	Итоговый – выступление перед гостями	
34	Заключительное занятие.	Подведение итогов обучения, обсуждение и анализ успехов каждого воспитанника. Отчёт, показ любимых инсценировок.	1	Фронтальная работа. Словесные методы	«Капустник» - показ любимых инсценировок	Заключительный	Просмотр фото и видеозаписи выступлений детей в течении года
	Итого:		34				

ПРИЛОЖЕНИЕ

30 скороговорок для отработки «трудных» звуков

1. От топота копыт пыль по полю летит.
2. Бык тупогуб, тупогубенький бычок, у быка бела губа была тупа.
3. Купи кипу пик, пик кипу купи! Купи кипу пуха, кипу пуха купи!
4. Забыл Панкрат Кондратов домкрат, а Панкрату без домкрата не поднять на тракте трактор. И ждёт на тракте трактор домкрат.
5. Хвалю халву.
6. У Феофана Митрофаньча три сына – Феофаньчи.
7. Фараонов фаворит на сапфир сменил нефрит.
8. Рододендроны из дендрария даны родителями.
9. Сидел тетерев на дереве, а тетёрка с тетеревятами на ветке.
10. Брит Клим брат, брит Глеб брат, брат Игнат бородат.
11. Хохлатые хохотушки хохотом хохотали.
12. Около кола колокола, около ворот коловорот.
13. Карл клал лук на ларь. Клара крала лук с ларя.
14. На дворе трава, на траве дрова – раз дрова, два дрова, три дрова. Не руби дрова на траве двора.
15. На дворе дрова, за двором дрова, дрова вширь двора, не вместит двор дров, надо дрова выдворить на дровяной двор.
16. Тридцать три корабля лавировали, лавировали, лавировали, лавировали да не вылавировали.
17. «Расскажите про покупки». – «Про какие про покупки?» – «Про покупки, про покупки, про покупочки свои».
18. Король-орёл.
19. Полили ли лилию? Видели ли Лидию? Полили лилию, видели Лидию.
20. Краб крабу сделал грабли. Подал грабли крабу краб: грабь граблями гравий, краб!
21. Везёт Сенька Саньку с Сонькой на санках. Санки скок, Сеньку с ног, Саньку в бок, Соньку в лоб, все в сугроб.
22. Из кузова в кузов шла перегрузка арбузов. В грозу в грязи от груза арбузов развалился кузов.
23. Чешуйки у щучки, щетинки у чушки.
24. Два щенка щека к щеке щиплют щётку в уголке.
25. Даже шею, даже уши ты испачкал в чёрной туши. Становись скорей под душ, смой с ушей под душем тушь! Смой и с шеи тушь под душем. После душа вытрись суше. Шею суше, суше уши, и не пачкай больше уши!
26. Поезд мчится, скрежеща: ж, ч, ш, щ, ж, ч, ш, щ.
27. Вы малину мыли ли? Мыли, но не мылили!
28. Однажды был случай в далёком Макао: макака коалу в какао макала, коала лениво какао лакала, макака макала, коала икала.
29. Ехал грека через реку, видит грека – в реке рак, сунул грека руку в реку, рак за руку греку цап!
30. Скороговорун скороговорил скоровыговаривал, что всех скороговорок не перескороговоришь, не перевыскороговоришь, но, заскороговорившись, выскороговорил, что все скороговорки перескороговоришь, да не перевыскороговоришь.

Уроки мастерства актера.

Психофизический тренинг.

Разминка.

1. «Разогрев».

Вся группа стоит. Руки вверх, ноги на ширине плеч. Педагог считает. Во время этого счета дети расслабляют постепенно все части тела.

На счет «раз» - расслабляются кисти рук,

На счет «два» - расслабляются локти рук,

«три» - плечи, руки;

«четыре» - голова,

«пять» - туловище полностью расслаблено, держится только на ногах;

«шесть» - полное расслабление, ребята садятся в «точку».

Затем по хлопку, дети встают.

Педагог может давать команду на расслабление с разной скоростью, проверяя качество расслабления частей тела. Например, «раз», «два», «три», помотали руками, проверили степень расслабления. Затем педагог продолжает: «четыре», «пять» - расслабление проверяется, «шесть».

Хорошо это упражнение чередовать с упражнением «Взрыв». При «Взрыве» все участники напрягаются, а при этом упражнение – расслабляются.

2. «Построй позвоночник».

Ребята находятся в положении на счет «5», как в упражнении «Разогрев», то есть стоят на ногах, все остальное тело свободно висит вниз. По команде педагога, по хлопку, дети начинают «строить свой позвоночник» от копчика к голове. Построение идет медленно, от одного позвонка к другому, от копчика к голове. Голова строится самой последней. Ничего не должно быть зажато.

Затем, по хлопку педагога дети «сворачивают» себя от головы до копчика.

Один из вариантов упражнения – дети «сворачивают» только ладони, при этом сами нормально стоят.

Упражнение выполняется медленно и тщательно, так чтобы дети прочувствовали свой позвоночник.

3. «Самурай».

Все участники разбиваются по парам. Руки одного участника лежат на ладонях другого. Задача игрока, руки которого внизу – хлопнуть руками по рукам соперника. Соперник должен этого не допустить, для чего убирает свои руки.

Хлопать можно: - двумя руками;

- при хлопке нужно стоять на прямых ногах;
- хлопать попеременно то одной, то другой рукой;
- Хлопают с закрытыми глазами.

4. «Палка».

Все участники разбиваются по парам. Один участник держит двумя руками, горизонтально, палку и периодически роняет эту палку вниз. Другой участник должен поймать эту палку на лету. У второго участника, ловящего палку, работает все тело, а не только руки.

5. «Увидел – оценил – действую».

Все участники упражнения находятся на площадке. Педагог дает команду – «увидел». Участники поворачивают голову. Педагог говорит: «Оценил», участники поворачивают туловище. Педагог – «Действую», участники двигают ногами. Педагог может давать эти команды, как подряд, так и в разноряд, то есть в разной последовательности. Команды подаются через паузу.

6. «Состязание в парах».

Дети становятся по парам, лицом друг к другу. Расстояние между ними не должно превышать полуметра. Дети вытягивают руки перед собой и упираются ладонями в ладони друг друга. Один из них – номер первый, ведущий.

Задание: попытаться столкнуть товарища с места. При этом ведущий в паре может порой ослаблять натиск, чтобы партнер потерял равновесие. После чередования толчков – расслаблений дети меняются ролями. Ведущим становится второй номер.

Теперь меняем тактику. Ноги вместе! Руки протянуты друг к другу. Нужно захватить ладонью кисть партнера и попробовать сдвинуть его с места не толчком, а рывком – «выдергивая» товарища. По сигналу педагога, дети начинают состязание. Как и в первом варианте, нужно определить, кто является Ведущим. Ведущий по ходу упражнения получает возможность чередовать перетягивание с ослаблением, отпуская партнера, но, не разрывая при этом сцепления рук.

7. «Перетягивание каната».

Следующее упражнение продолжает физический разогрев вместе с тренировкой воображения. Дети делятся на пары.

Представьте себе, что у вас в руках зажат конец каната. Обхватите его крепче. Второй конец воображаемого каната – в руках у вашего партнера. Примите удобную позу и будьте готовы по хлопку начать состязание по перетягиванию каната. Я проведу между игроками в паре черту, за которую нельзя заступать. Учтите, что в нашем состязании победа будет постоянно переходить от одного игрока к другому. Когда я скажу «Один!» - это будет означать, что в каждой паре побеждает участник под № 1. После сигнала и цифры «Два» удача улыбается уже второму участнику. Готовы? Распределите, пожалуйста, номера внутри пар, определите, кто под какой цифрой выступает. Начали!

В упражнении обратите внимание участников на:

- зоны напряжения и активной работы мышц;
- положение ног – стойку, необходимую для устойчивости тела и успешного выполнения задачи;
- правильное дыхание.

8. «Воздушный шар».

Представьте себе, что на день рождения вы получили в подарок огромный воздушный шар. Шар уносится в небо, и вам приходится серьезно потрудиться, чтобы удержать его за веревку и не дать улететь.

Поиграйте с шаром. Обратите внимание, что ветер относит его то в одну, то в другую сторону, и тело ваше тоже реагирует на эти порывы ветра. Попробуйте поработать попеременно то правой, то левой рукой. Давайте договоримся, что когда шар в левой руке, то он летит влево и тянет вас за собой. Возьмем веревку в правую руку, и шар порывом ветра «понесет» вправо. Хватаемся двумя руками – это значит, что шар пытается подняться вверх. Держите его! Не давайте улететь. Поднимитесь на носки и потянитесь вслед за ним в высоту.

В упражнении обратите внимание участников на:

- зоны напряжения и активной работы мышц;
- положение ног – стойку, необходимую для устойчивости тела и успешного выполнения задачи;

- правильное дыхание.

9. «Упрямый осел».

Об упрямстве ослов ходят легенды. Если уж осел остановился на дороге и отказался идти дальше, то от хозяина требуется недюжинное упорство, терпение, а порой и физическая сила, чтобы сдвинуть с места серого упрянца.

Представьте, что в руке у вас повод, к которому привязано животное. Попробуйте сдвинуть его с места. Ослабляйте время от времени повод и попробуйте вновь! Учтите, что у серого упрянца достаточно сил и времени. Успеха.

В упражнении обратите внимание участников на:

- зоны напряжения и активной работы мышц;

- положение ног – стойку, необходимую для устойчивости тела и успешного выполнения задачи;
- правильное дыхание.

10. «Повторяй за мной»

Ведущий отбивает в ладоши ритмические фразы и все участники повторяют за ним. На примерах разбирается отличие ритма постоянного от переменного, добивается слаженности в действиях группы. Каждый хлопок должен звучать, как один удар, а не размазываться на хлопки ладоней отдельных участников.

11. «Ритм – ритм»

Группа становится в круг.

Ведущий объясняет правила: «Я делаю два хлопка и выдерживаю между ними паузу. Вам придется заданный мною ритм сохранить и повторить по кругу. Если, ударив в ладоши, я поворачиваюсь влево, то игрок слева от меня продолжает задание. Если я поворачиваюсь вправо, значит, полученный от меня ритм вы будете передавать по кругу в правую сторону. Причем только я делаю два хлопка. Каждый следующий за мной игрок должен выдержать необходимую для заданного ритма паузу и добавить свой единственный хлопок, следующий игрок после необходимой паузы – свой хлопок и так далее, пока круг не замкнется. Если вы не ускорили и не замедлили ритм, то цепочка окажется точным продолжением заданного мной образца. И получится, что не целая группа людей хлопает в ладоши, а один человек отбивает четкий ритм».

Внимание.

1. «Поймать хлопок».

Вы хлопаете в ладоши и даете задание поймать этот хлопок. Именно поймать. Не хлопнуть вслед за вами, а поймать на лету, как бабочку, как муху, как мячик. Как будто при хлопке из ваших рук вылетает шарик или конфета.

По началу ответный хлопок группы будет разрозненным, хлопки рассыплются, как горох, и «бабочка» улетит. Нужно терпеливо добиваться единого слитного хлопка. Группа должна поймать хлопок педагога, как один человек. Затем нужно добиться того, чтобы ваш хлопок ловился мгновенно, чтобы между «вылетевшей» и «пойманной» «бабочкой» не прошло и мгновения.

Крайне важен и именно действенный и целенаправленный характер этого упражнения – поймать. Не позволяйте ни себе, ни детям формального выполнения этого простейшего упражнения. Добейтесь подлинности, действенности и устойчивости внимания у всей группы.

Для этого можно пользоваться маленькими педагогическими хитростями. Допустим, несколько раз к ряду хлопнуть, а потом провести ладоши мимо друг друга без хлопка. Если группа хлопок

поймала, значит, еще недостаточно внимательна. Или – сделать несколько хлопков в высоком темпе, а затем резкую паузу. Если группа не поддастся инерции, значит, она подлинно внимательна.

Не добившись устойчивого, действенного внимания, переходить к дальнейшим упражнениям не рекомендуется. Время, потраченное вами на это первое упражнение, сторицей окупится в течение дальнейшего занятия, и наоборот, не внимательная группа разрушит все занятие, какие бы увлекательные упражнения вы ни предлагали.

Чтобы сохранить интерес детей, меняйте «вылетающие» из ваших рук «предметы». Мальчишки очень любят «ловить пулю», девочкам можно предложить «поймать колечко» и т.д. Смело фантазируйте во время занятия, ваше творчество зажжет творчество ребенка, ибо только так можно научиться творчеству.

Если группа ловит хлопок мгновенно и как один человек, если ее внимание достаточно устойчиво, переходите к небольшому усложнению этого упражнения.

Для усложнения можно попросить детей закрыть глаза и «ловить хлопок» с закрытыми глазами.

2. «Брось хлопок».

Все участники стоят по кругу. Педагог хлопает в ладоши и передает хлопок любому другому участнику. Участник должен поймать хлопок и отправить этот хлопок следующему человеку.

Упражнение можно усложнить. Участник должен не просто поймать переданный хлопок, но и поймать именно там, в том месте, куда этот хлопок бросили (в руку, ногу и т.д.).

3. «Невидимая нить».

Предложите детям представить, что между вами и каждым из них, от груди к груди, протянута и прикреплена «ниточка», что вы связаны с каждым ребенком «невидимой нитью».

Эта связующая нить не должна ни порваться, ни провиснуть при всех ваших дальнейших движениях, расстояние от груди до груди всегда должно оставаться неизменным.

При этом условии начинайте осторожные передвижения вперед-назад, влево-вправо. При этом не забывайте «хлопок». Чередуйте передвижения и хлопки. «Ниточка» - это усложнение предыдущего упражнения, а не его замена.

Постепенно делайте свои перемещения все более и более резкими и сложными, но в любом случае расстояние между вами и каждым из участников должно оставаться неизменным. Это усложнение позволяет активизировать внимание детей и перевести его на все тело. В этом случае ребенок внимателен всем телом и, что особенно важно, находится во взаимосвязи, взаимодействии с вами.

Чередую и совмещая хлопки и передвижения, старайтесь довести их до максимально высокого ритма и стремительной динамики. Пусть дети бегают вслед за вами по всей площадке, стараясь сохранить натянутую между вами «нить». Таким образом, вы незаметно еще и «разогреете» детей, сделаете их мышцы податливыми и теплыми для дальнейших упражнений.

В идеале, группа должна передвигаться как один человек, четко реагируя на паузы и динамику, при этом еще и ловя ваш хлопок. Вот это – тот уровень внимания, который необходим на сцене. Он выше необходимого в жизни и этим ценен.

Если удалось добиться такого уровня внимания и взаимодействия, переходите к следующему усложнению.

4. «Много ниточек или Большое зеркало».

Предложите детям представить, что не только корпус, но и все ваше тело связано с ними невидимыми нитями, что дети становятся как бы вашим отражением в зеркале. Все движения головы, рук, ног, корпуса одновременно воспроизводятся в этом «зеркале» без отставания.

Начинайте движения очень медленно и плавно, допустим, с правой руки. Затем усложняйте: одна

рука идет вверх, другая в сторону. Поднимается нога, а руки тянутся вверх и т.д. Возможностей – нет числа.

Если чувствуете, что внимание ослабло, восстановите его «хлопком». Доведите такое «зеркало» до максимальной сложности и разнообразия. Повторим, параллельно вы получаете возможность совершенно незаметно, в игровой форме, размять и разогреть все группы мышц у ребенка для дальнейших упражнений.

Принимаете самые невероятные, «закрученные» позы, пусть на занятиях звучит смех, пусть всегда будет радостная творческая атмосфера. Не бойтесь выглядеть нелепым – ведь мы играем. И тогда у детей исчезнет страх – главный враг свободного развития личности.

5. «Коса – бревно».

Педагог подает команду ребятам «Бревно» или «ноги» - ребята подпрыгивают. Затем педагог говорит «Бревно» или «голова» - ребята присаживаются.

Это упражнение добавляется к первому «Хлопок».

6. «Лечь на счет».

Педагог считает до 10 (в обратную сторону). Дети должны лечь под счет педагога. То есть, если педагог говорит: «Теперь всем лечь на счет пять», ребята за это время должны полностью лечь на пол и расслабиться. Затем педагог говорит: «Встать на 4». Дети выполняют это указание. При этом педагог считает: «1, 2, 3, 4».

В начале выполнения упражнения нужно добиться, чтобы ребята ложились и вставали на 10, и только после того, как дети правильно научатся выполнять задание, можно сокращать счет (до 9, 8 и т.д.)

Можно ускорять темп, в котором ведется счет или, наоборот, растягивать его (темп).

7. «Китайский осел».

Упражнение направлено на концентрацию внимания и быстроту реакции.

Встаньте, пожалуйста, в широкий круг! Я буду ведущим. Начинается упражнение с того, что каждый громко назовет свое имя. Все участники круга попытаются запомнить как можно больше людей по именам. Начали. Спасибо.

Теперь начнем игру. Я хлопаю в ладоши и указываю на человека, стоящего в кругу, называя одновременно его имя. Он, не тратя ни секунды, хлопает в ладоши, указывает на меня или любого другого игрока в кругу и произносит его имя. Смысл заключается в том, чтобы (при очень высоком темпе игры) не забыть порядок действий: хлопок – указание на игрока – название его имени. Важно не забыть и не перепутать имена игроков. Любая потеря темпа, замороженное «включение» в игру, ошибка в имени приводят к поражению.

Упражнение продолжается до последнего участника, но если их слишком много, то ведущий может остановить игру в любое время. Не забываем приветствовать аплодисментами победителя либо участников, дошедших до промежуточного финала.

8. «Вопрос – ответ»

Все стоят в кругу. Педагог держит в руках 4-6 различных предмета. «Всем знакомы эти предметы. Ручка, коробка спичек, ключи, монетка и т.п. Давайте представим, что мы впервые видим эти предметы. Но делать будем это по кругу особым способом. Я буду начинать, причем буду «знакомить» с моими предметами соседей справа и слева. Я начинаю с ключа. Передаю его соседу справа со словами: «Это ключ!» Он должен меня спросить: «Что?» Я повторяю: «Ключ». Мой партнер продолжает изображать удивление: «Что?». «Ключ!» - не сдаюсь я. Тогда мой партнер соглашается: «А, ключ». Он забирает себе ключ и передает его своему соседу, говоря точно тот же

текст. И так, по кругу. Одновременно с этим, я передаю моему соседу слева другой предмет – монетку. Здесь разыгрывается тот же диалог». До этого момента упражнение выглядит очень простым.

Проблемы возникают тогда, когда ведущий начинает вводить в круг дополнительные предметы, пуская их то слева, то справа, то включая в игру игроков из середины цепочки. Возникает ситуация, когда игроки должны одновременно (не делая пауз) и принимать предмет с одной стороны, и отдавать другой предмет в противоположную сторону. Чтобы успешно преодолеть все сложности участникам предстоит проявить максимальную собранность и научиться переключать внимание с одного предмета на другой».

Мышечная свобода. Освобождение мышц.

1. «Взрыв».

Исходное положение «в точке», то есть на коленях, руки обнимают колени, а голова максимально опущена – замкнутое, закрытое положение тела. Это может быть икринка, яйцо, зерно – в зависимости от того, что мы хотим получить в итоге. В данном случае это зародыш новой звезды или даже вселенной. Из точки нужно «взорваться» по хлопку. Нужно максимально выбросить из себя в окружающий мир энергию, чтобы каждая наша клеточка, каждый участок тела излучала в момент взрыва энергию. То есть в момент броска, «взрыва» нужно быть максимально активным. Тело при этом принимает самые неожиданные позы. Чем они разнообразнее, тем лучше. Взрыв должен быть мгновенным. Это – реакция – ответ тела на хлопок. Как будто хлопок – это детонатор, а тело – мина. Между хлопком и взрывом не должно быть ни секунды паузы.

Акцентируйте внимание детей на том, чтобы они ни думали, какую позу принимает их тело. Пусть поза рождается спонтанно, подсознательно. Они не должны успевать ее придумать. Неожиданный хлопок – и жесткое требование мгновенного взрыва. Можно сказать, что это упражнение лишь перенесенное на тело упражнение «поймай хлопок».

Это упражнение можно усложнить, дав задание ребятам «взрываться» не только вверх или вниз, а в различных плоскостях.

2. «Взрыв – расслабление».

В данном упражнении «взрывы» и «расслабления» чередуются. Педагог дает команду ребятам, те выполняют задания.

При работающем воображении предельная концентрация и напряжение сменяются максимальным расслаблением, не давая возможности включаться сознанию. Возникает довольно сложный вид общения – энергетический. (Молниеносный выброс, а затем постепенный забор энергии. Очень хорошо эти волны чувствуются, когда стоишь перед группой, выполняющей задание). Все вместе приводит к освобождению от лишних зажимов как внешних, так и внутренних, сброс накопившихся стрессов.

3. «Мельница».

Все двигаются по площадке, как в «Броуновском движении». Педагог дает команду: «Молекула – 3», ребята разбиваются на тройки. Один становятся в центр, двое других – это «лопасти мельницы». «Лопастей мельницы», по переменно, делают режущие движения руками, стараясь, как бы «разрезать» стоящего в центре. Движения должны быть ровными, плавными и спокойными. Человек, стоящий в центре, старается увернуться от «лопастей», при этом он не должен сходить с одного места, движения его должны быть плавными (он как бы «утекает»).

Это упражнение можно усложнить. При этом человек, работающий в центре, закрывает глаза. И все движения делает с закрытыми глазами.

По команде педагога участники меняются местами.

4. «Марионетка».

Дети расположены свободно по площадке. Я – марионетка. Я полностью расслаблена. Я лежу на полу (или стою, или сижу). Меня держат за ниточку и поднимают за какую-либо часть тела (только за голову, за ноги, за руки и т.д). При этом все остальные части тела полностью расслаблены. Затем меня бросают, и я полностью расслабляюсь.

Это упражнение может быть выполнено при разных положениях тела (стоя, сидя, лежа).

5. «Ртутный шарик».

Объясните детям на примере градусника, что ртуть – это жидкий металл серебристого цвета, что шарик ртути очень капризен и при резком движении разбивается на множество мелких капель. И вот, когда руки детей уже разогреты хлопками, предложите им вообразить, что их пальцы созданы из полых трубок, как у птиц. Ведь у птиц кости – полые. Вот и представьте себе, что вы – птицы. Все ваши косточки на руке как бы созданы из трубочек. И по ним может продвигаться «ртутный шарик». Нам нужно стараться, чтобы он не разбился. Перекатить шарик из сустава в сустав, не минуя ни единого сочленения очень трудно, поэтому мы делаем все крайне медленно и внимательно. Если это сложно, пусть будет просто металлический шарик, но обязательно серебристого цвета.

Каждый ваш пальчик состоит из трех фаланг, как бы маленьких трубочек, соединенных между собой некой нишей, ямочкой, углублением, как лузой в бильярде или других настольных играх.

Так вот, ваш шарик кладется внутрь мизинца левой руки, в самый его кончик, который как бы «запаян». Почувствуйте его. Почувствуйте его вес, объем, температуру. Желательно, даже увидеть его серебристый цвет - как бы маленькая звездочка сверкает у вас в кончике мизинца. Теперь аккуратно, медленно-медленно, пользуясь минимальным углом наклона – а то шарик разобьется – переместите его в место соединения фаланг, как в лузу. Пусть полежит, отдохнет. Далее, столь же медленно переместите его в следующий сгиб вашего пальца, и потом в его основание. Таким образом, «ртутный шарик» переместился из кончика мизинца в его основание. Но ведь пальцы у вас полые! Поэтому перекачайте его осторожно из основания мизинца в основание безымянного пальца.

Ну, теперь – проще! Прокатите его медленно, не разбив, по трем фалангам безымянного пальца, отдыхая в каждой «лузе», и верните назад. Потом переведите шарик в средний палец и проделайте то же самое в нем. Затем в указательный, и закончите упражнения в кончике большого пальца.

После упражнения спросите детей об их ощущениях, что изменилось в ощущениях веса тела? В отношении к собственному телу? Скорее всего, дети скажут, что их рука стала как бы воздушной, легкой и «очень своей». Если этот результат не достигнут, значит, упражнение было выполнено недостаточно тщательно, и через некоторое время его нужно повторить.

Вот так мы вернем ребенку нормальное ощущение своего собственного тела: это ощущение, что тело легкое, приятное, послушное. Ощущение себя, и это не так уж мало!

Далее идут усложнения этого упражнения, их не мало, и не торопитесь делать их в один день – лучше вводить усложнения на каждом новом занятии.

В следующий раз предложите детям «прокатить ртутный шарик» по пальцам правой руки, и только после того, как это все будет освоено, идите дальше.

Представьте себе, что не только кисть, но и вся ваша рука сделана из полых трубок, только это «трубы» - большого диаметра, и в них прокатить шарик намного сложнее. Давайте попробуем переместить шарик из большого пальца в сгиб кисти – пусть полежит в этой большой «лузе». А теперь осторожно-осторожно переместим его из кисти в локоть. Осторожно, потому что эта «труба» намного толще, а «шарик» такой же маленький – он может проскочить мимо! А рискнем из локтя в плечо? Это намного сложнее, ибо «луза» плеча в другой плоскости, чем у локтя – придется переворачиваться всем телом, положив плечо ниже уровня локтя. Не бойтесь, перемещайте свое тело, но не торопитесь, делайте все плавно, а то шарик разобьется.

Если это получилось – идите дальше. Переведите «шарик» из плеча в плечо (а для этого придется встать едва ли не в «березку»). А затем – в локоть другой руки, потом в кисть, и – по каждому пальцу. Закончите в кончике мизинца другой руки.

И, наконец, самое сложное. Все ваше тело – поле. И руки, и корпус (огромная «труба»), и ноги. Перекатите «шарик» из мизинца левой руки по всем пальцам, через кисть и локоть в плечо. Затем по самой толстой «трубе» вашего корпуса – в бедро, там тоже есть ниша. Отдохните. Теперь через бедра - в колено. Для это придется перевернуться. Только – аккуратно, плавно, иначе «шарик» разобьется. Из колена – в пятку. Вновь придется вращаться. Из пятки – по всем пальцам ноги и – обратно! В пятку, в колено, в бедро.

Теперь очень сложный вариант. Переместить шарик из бедра в бедро. Это самые большие «лузы». Будьте невероятно медленны и плавны. Если это удалось, то пустите «шарик» по другой ноге из бедра в колено, из колена в пятку, по всем пальцам ноги и – обратно в бедро. Переведите «шарик» из бедра в плечо другой руки, в локоть, в кисть и – по пальцам. Начав упражнение с того, что «шарик» в мизинце левой руки, надо закончить – в мизинце правой руки.

После упражнения тело становится воздушным, легким, свободным, чего и нужно было достичь. Во время этого упражнения дети принимают самые невероятные позы – и очень хорошо! Это освобождает их тело. Идеально, чтобы они «видели» ртутный шарик, его блеск, чувствовали его вес, температуру. Такое упражнение позволяет ребенку ощутить свое тело изнутри, вернуть себе комфортное ощущение себя и, плюс ко всему, развивает и укрепляет его воображение и внимание.

После верно выполненного упражнения вы получите внимательных, свободных, творчески мобильных детей, с которыми можно переходить к более сложным задачам.

6. «Стакан».

Вокруг каждого участника воображаемый стакан. Нужно показать его пластически, а тем выбраться из него.

7. «Перетекание из образа в образ».

Упражнение начинается с полного расслабления и освобождения мышц. Затем, через действие нужно включить все остальные элементы и ощутить удивительную свободу и легкость. Нужно идти за своим телом и дать ему полную свободу, пусть тело командует вами. Подсознание будет диктовать телу такие позы и движения, которые невозможно придумать и повторить специально. Лучше проводить упражнение под музыку.

Заметим, что после подобных упражнений, хотя они и дают большую физическую нагрузку, не болят мышцы, как это бывает после самой простенькой зарядки.

8. «Пьяный танец».

Упражнение выполняются всеми участниками. Приняв равновесную позу, резким движением с коротким выдохом закрутить бедра против часовой стрелки. Дальше двигаться туда, куда понесет. Нужно довериться своему телу, предоставив ему самому выбирать направление движения, и заботиться о собственной безопасности. Нужно сосредоточиться на импульсах, исходящих, например, из солнечного сплетения, не сопротивляться им и делать то, что хочется, не задумываясь: кричать, петь, смеяться, прыгать, кататься по полу. Предоставив, таким образом, телу полную свободу, нужно постараться определить направление психических импульсов, цель своих желаний. Определив цель, попытаться организовать хаос импульсов, не давая выражения импульсам, не направленным к данной цели, но используя их энергию для усиления верных импульсов. Постепенно нужно перейти к четкому и энергичному действию, направленному на достижение нужной цели. По окончании упражнения проанализировать свои ощущения.

9. «Напрягись – расслабься».

Научимся управлять своим телом. Для это, по моему приказу: «Напрягись!» ваша правая рука напрягается. Попытаемся запомнить реакцию мышц и вернемся вновь к напряжению. Когда эта

команда отработана, переходим к следующей: «Расслабься!» Опять запоминаем поведение тела и убеждаемся, что рука висит вдоль туловища абсолютно свободно. Повторим задание на напряжение и релаксацию сперва с одной, а затем с другой рукой.

То же упражнение делаем с мышцами ног. С шеей. Опять с руками. Получается?

10. «Упор».

Подойдите, пожалуйста, к стене, упритесь в нее руками. Ноги на ширине плеч. По моей команде все пытаются расширить границы нашей комнаты. Сделать это можно, лишь раздвинув стены. Даже если нам это не удастся, не будем заранее отказываться от самой попытки. Не забывайте о правильном дыхании. По хлопку сбрасываем мышечное напряжение и мгновенно расслабляемся.

Готовы? Начинаем! Упираемся в стену, пробуем сдвинуть ее хотя бы на миллиметр. Помогаем себе голосом. Раз-два – еще упор! Хлопок! Расслабились! Взяли дыхание. А теперь еще раз – упор! Необходимо сделать 5 – 7 подходов.

11. «Багажная полка».

Представьте, что мы с вами отправляемся путешествовать на поезде или в самолете. Обрати внимание, что над сиденьем находится достаточно вместительная полка для багажа. Пока путешествие не началось, наша задача – поднять и поставить на багажную полку дорожную сумку.

Вначале «увидим» эту сумку перед собой. Представим ее форму и цвет. Ощутим вес: внушительный, но все же нам под силу справиться с задачей. Мы достаточно сильны и ловки, чтобы закинуть багаж наверх. Приготовились! Поставили ноги на ширине плеч! Взяли «груз»! Поднимаем его вверх. Ощущаете напряжение рук? Обратите внимание на работу мышц спины, поясницы. Полка высокая, приходится подниматься на носки, чтобы задвинуть сумку до самой стены. Еще одно усилие и сумка на полке. Полностью расслабимся, опустившись на пол. Несколько раз сожмите и разожмите пальцы, поворачивайте кистями рук.

Отдохнув, еще раз повторим упражнение. Делаем не менее трех подходов.

Это же упражнение можно выполнять как поднятие штанги.

12. «Спагетти».

Наверняка каждый из вас хотя бы раз пробовал спагетти. Не удивлюсь, если для кого-то это – любимое блюдо.

Представьте себе только что отваренную длинную и тонкую макаронину. Захватим ее двумя пальцами – она висит абсолютно свободно, раскачиваясь из стороны в сторону. Если мы начнем вращать кистью рук, то и наша воображаемая макаронина начнет извиваться наподобие шнура или веревки. А теперь в такое спагетти нам предстоит превратиться самим.

Расслабьте руки от предплечья до кончиков пальцев. Размахивайте руками в разные стороны, контролируя их абсолютную свободу. Следующий этап – освобождаем руки от локтя до кончиков пальцев и продолжаем хаотическое вращение.

Держим «закрытым» локтевой сустав, но полностью освобождаем кисти и пальцы. Вращаем ими, ощущая пружинистую вибрацию. Проверьте, что пальцы действительно свободны и струятся, как отваренные спагетти.

13. «Пластилиновые куклы».

В ходе этюда вам предстоит превратиться в пластилиновую куклу. В упражнении три этапа.

По моему первому хлопку вы становитесь пластилиновой куклой, которая хранилась в холодном месте. Понятно, что материал утратил свою пластичность, он тверд, жесток.

Второй хлопок педагога знаменует собой начало работы с куклами. Я буду менять их позы, но не забудьте, что застывшая форма осложнит мою задачу, и я должен буду почувствовать определенное сопротивление материала.

Третий хлопок – начало последнего этапа упражнения. Представьте себе, что в комнате, где находятся наши пластилиновые куклы, одновременно включили все обогревательные приборы. Куклы начинают размягчаться. Это процесс, а не мгновенная реакция. В первую очередь оплывают от тепла те части кукольного тела, где пластилина меньше (пальцы рук, руки, шея), затем размякают ноги. И в итоге кукла «стекает» на пол и превращается в горку, бесформенную массу.

Размягчение кукол до состояния полной утраты формы – абсолютное мышечное освобождение.

Воображение.

1. «Я скульптор, а моя рука – глина».

Из своей собственной руки нужно слепить простейший организм, какой-то протанцетник, с которого начинается эволюция. Она начинается заново и по-новому, по-хорошему. В этом упражнении важны три этапа: слепить существа, дать ему имя и вдохнуть в него жизнь, то есть «одухотворить».

На первом этапе важно слепить то совершенное, что задает принципы новой жизни. Оно должно быть совершенным по меркам автора. Оно должно ему самому нравиться. Автор знает все-все-все о своем творчестве: как оно передвигается, как слышит, чем и как питается и так далее. Условимся называть это творение - Существом. Именно из него все будет развиваться, появятся другие живые существа, и они будут не менее совершенными. Каждый лепит свое Существо, найдя себе для этого в помещении удобное и укромное местечко, чтобы никто не мешал тайне рождения. Опыт показывает, что возможности человеческой руки бесконечны в способах выражения. Повторов не бывает, фантазия ребенка воссоздает из руки поразительные по красоте и гармонии совершенно неожиданные маленькие живые Существа.

Когда Существо готово, нужно дать ему имя. Слово – имя не должно быть реально имеющимся в нашем языке. Оно должно быть изобретением того, кто слепил Существо, и при этом иметь какой-то, может быть ему одному понятный смысл. Имя нужно шепнуть педагогу – это сокровенная тайна. У ребенка должно быть ощущение сотворения живого чуда. Присвоение имени есть важный момент, ибо имя – это судьба, это способ жизни, это индивидуальность.

А потом нужно вдохнуть в это Существо жизнь. Только автор знает, куда, в какое место снизойдет дух, чтобы жизнь началась.

Когда Существо начинает жизнь, оно со всем на свете сталкивается впервые. Это очень важно. На сцене для актера все и всегда должно происходить впервые. И сейчас он этому учиться. Существо впервые открывает возможности собственного тела, выясняет, как оно движется, нюхает, видит. Оно знакомится с окружающим его пространством, а затем с другими простейшими существами. Оно проживает свой самый первый день на земле.

Упражнение заканчивается, когда заканчивается первый день его жизни. Существо устало, оно находит себе укромное место и ложится отдохнуть. На счет 10 мы возвращаемся в реальный мир.

Упражнение длится минут 30-40. После окончания упражнения, нужно попросить учеников посмотреть на свои руки, подумать, появилось ли в них что-то новое.

Руки – наиболее выразительная часть тела, поэтому мы можем попробовать ввести некоторые осложнения: перейти к групповым упражнениям, где действуют руки многих людей, а не одного человека, и действуют согласованно.

2. «Чугунный шар».

Упражнение выполняется в полном молчании. Внутри круга, образованного группой примерно в 10 человек, лежит большой «чугунный шар», ядро от Царь-пушки. Задача ребят – медленно поглаживая его, внимательно чувствуя руки партнеров, воссоздать поверхность воображаемой сферы. Не надо спешить. Пусть руки двигаются медленно, но слитно по всей поверхности шара,

сверху до низу, влево – вправо. Пусть дети сосредоточатся на неровностях поверхности, попробуют почувствовать холод металла. В идеале, шар должен стать «виден». Как удалось добиться того, что 10 пар рук создают абсолютно одну, ровную поверхность, можно попросить эту группу «поднять» это ядро, хотя бы оторвать его от земли.

Не нужно говорить детям о том, что действие должно выполняться правдиво. Не нужно, чтобы дети думали о том, как они выполняют упражнение. Но нужно спрашивать их, как они ощущают поверхность: где она более шероховата, где более гладка, где совсем холодная, а где уже согрета руками? Если дети поверили в этот коллективный вымысел, поднимая ядро, они будут подлезать под ядро, приседая, щекой прижимаясь к поверхности, вытягивая руки к самому низу шара. Сначала напрягаются ноги, спина, руки. Момент отрыва шара от земли должен получиться синхронным. К этому моменту они должны чувствовать друг друга безупречно. Если шар настолько тяжел, что поднять его не удастся, лучше не доделывать задание до конца. Дети чувствуют, что шар поднять нельзя, и не надо заставлять детей врать.

3. «Скудельный шар».

Это упражнение сложнее. Оно так же, как и предыдущее, выполняется в полном молчании.

На этот раз шар «сделан» из тончайшего хрусталя – скудели. При малейшем грубом движении хрусталь разбивается, поэтому поглаживания такого шара необыкновенно нежны и аккуратны. Но – поверхность должна быть одна. Точно так же, в идеале, шар должен как бы возникнуть в пространстве. И тогда его надо поднять на вытянутые руки над головой. Медленно-медленно, бережно-бережно. Ибо малейшее неловкое движение – и это прекрасное чудо разобьется на мелкие осколки.

В этих упражнениях тренируется еще один элемент системы: общение, то есть взаимодействие.

4. «Замороженный».

Каждый участник упражнения представляет себе, что он замерз в ледяной глыбе 100 000 лет назад. Надо выбраться из ледяной глыбы за счет собственной энергии. Надо растопить весь лед и выбраться наружу.

Это упражнение очень эффективно как для физического освобождения – снятия мышечных зажимов, так и для снятия психологических зажимов, так как протекает в сфере воображения. Упражнение очень трудоемко, но очень эффективно. Длится оно примерно 40-45 минут, чем дольше, тем лучше.

В начале упражнения глаза у всех замороженных закрыты. Начинать надо очень медленно, с чего-то самого минимального: с движения брови, кончика мизинца или губ. Упражнение нужно делать очень сосредоточенно, не торопясь. Пусть дыхание, вдох и выдох, станут действием по растапливанию льда, который как тисками сковал все тело. Тщательность и подробность совершения этих простейших действий позволяет поверить в вымысел, подлинно, по-настоящему уйти в эту игру. С каждым элементом успеха, - допустим, удалось освободить веки – интенсивность освобождения из плена увеличивается, увеличивается возможность для достижения цели (профессионально говоря «задачи»), возрастает вера в себя. С каждой маленькой победой «актер» увлекается своим подлинным действием все больше и больше. Идеальное состояние: когда он не видит и не слышит ничего вокруг, когда он полностью занят освобождением оков.

Упражнение заканчивается физически рождением нового человека, освобожденного, полного веры в себя.

5. «Суета или Броуновское движение».

Упражнение очень выгодно для перестроения группы, необходимого педагогу для выполнения следующих упражнений.

Мы занимаем собой, своими телами пространство класса, постоянно перемещаясь. Важно следить за тем, чтобы нигде не возникало пустот. Пространство можно занимать на разной скорости. На первой – максимально медленно. На десятой – предельно быстро. Все остальное – промежуточные стадии. Скорости переключает педагог, объявляя: третья, седьмая, пятая и т.д.

По хлопку педагога дети замирают на месте, и проверяется равномерность распределения по площадке. Затем движение возобновляется.

Затем упражнение усложняется.

Педагог предлагает занимать пространство, превращаясь в невероятные вещи, например, в букву «зю», в «кукарымбу» или во что-то еще.

Следующее усложнение – объединение с партнером. Педагог командует – «Молекула – 2». Значит, все должны мгновенно разделиться по парам и замереть. В пару берутся партнеры, оказавшиеся ближе всего друг к другу. Партнеры крепко держатся друг за друга. «Молекула – 3» - значит, друг друга держат трое. «Молекула – 4» - четверо, и так далее. Не важно, повторяются ли партнеры, объединенные в одну молекулу. Важно, чтобы они объединились по принципу: кто оказался ближе в данную секунду.

Это простейший способ разбиться на группы, которые потом будут выполнять новое задание. Когда задание завершится, можно снова уходить в «суету», а затем снова объединяться в «молекулы». Это поддерживает внимание и общий тонус.

Можно усложнить упражнение. При объединении с партнерами и делении на «Молекулы» нельзя использовать руки. Уберите их за спину. Тот, кто забудет об ограничении и начнет пользоваться руками при распределении по группам, приведет к проигрышу своей команды.

Вы уже научились распределяться по группам, не используя при этом рук. Почти не толкаясь. Но шум, который вы производите, сравним с шумом реактивного самолета или восточного базара. Давайте попытаемся выполнить то же задание в абсолютной тишине. Единственное средство связи между вами – это взгляд партнера. Надеюсь, что все запомнили: руками не пользуемся, они спрятаны у нас за спиной, не разговариваем и при этом максимально быстро разбиваемся на группы в соответствии с названной «Молекулой».

б. «Встреча».

Начинаем свободное движение по комнате. Не смотрим на партнеров. Двигаемся, как бы погруженные в собственные мысли. Избегаем не только столкновений, но даже касаний. Движения легкие и свободные. Не снижая темпа, пробуем заполнить равномерно все части комнаты. Даже углы не оставляем пустыми.

Теперь встречаемся глазами с каждым, кто проходит рядом с нами. Секундная задержка – остановка на зрительный контакт – и вновь движение к следующей встрече. Приостановились – взгляд – движение.

Если до сих пор наш зрительный контакт с партнерами был чисто механической фиксацией, то теперь давайте наполним встречу эмоциями. Что выражает ваш взгляд при каждой новой встрече: радость, удивление, приветствие, безразличие и др.

Продолжаем движение и каждому, кто встретится нам на пути,жимаем руку. Темп не снижается, поэтому вам придется быть достаточно расторопными, чтобы успеть здороваться и с теми, кто проходит справа от вас, и с теми, кто пробегает слева. Попробуйте не пропустить ни одного человека, никого не оставить без приветствия. Ходить кругами совсем не обязательно: вся комната в нашем распоряжении. Импровизируем в выборе маршрута.

Теперь вместо рукопожатия касаемся каждого встречного той частью тела, которую называет педагог. «Локоть!» - значит, к локтю встречного прикладываем свой локоть и останавливаем бег, пока я не проверю, все ли нашли себе пару. «Плечо!» - значит, стоим плечом к плечу.

Все здесь люди достаточно взрослые, умеющие считать не только до двух. Поэтому, если я назову три части тела, вам необходимо объединиться в тройки. Четыре части тела – четверки участников. Продолжаем ходьбу и пробуем выполнить это задание. «Спина, голова, колено!» - Посмотрите, в этой группе три человека первыми выстроились в некую абстрактную скульптуру.

Первый поднял ногу и уперся коленом в спину второго, а третий «Бодает» второго головой. Так что есть требуемые голова, колено, спина. Эта группа нашла иной способ: два человека уперлись друг в друга лбами и соединили один левое, другой правое колено, а третий участник группы присоединился к первому спиной. Отлично, вы оказались очень изобретательными! Давайте попробуем еще несколько конструкций! «Ладонь, лоб, затылок!». «Спина, колено, локоть, лоб» - правильно сделали те, кто объединился в четверки. Действительно, названы четыре части тела, значит, участвуют четыре человека. Посмотрим, какие конструкции возникли теперь! Успокаиваем дыхание. Расслабляемся.

Все упражнения проходят в быстром темпе. Комментарии педагога – по возможности короткие и очень конкретные. После каждого этапа – проверка и несколько слов поддержки, коррекции, шутки.

7. «Вдох – выдох».

Все двигаются по площадке, как в предыдущем упражнении. По хлопку педагога все участники останавливаются, делают все вместе вдох и выдох, затем продолжают движение.

Упражнение выполняется всеми участниками, как одним человеком.

8. «Внутреннее зрение».

Движение по площадке, как в упражнении «Суета». По команде «фриз!» - немедленная остановка. Мы будто «замораживаемся», ведь в переводе с английского «freeze» - «заморозиться, застыть на месте». Закроем глаза. Представим себя сейчас со стороны. В каком я положении по отношению к другим участникам? К стенам комнаты? К окну? Входной двери? Увидьте себя как бы «третьим глазом». Пусть это внутренне зрение подскажет вам, в какой позе застала вас команда «фриз». Вновь движение, и снова команда «фриз»: остановка – закрыли глаза – внутреннее видение.

9. «Фриз».

«Фриз» - замерзнуть (английское слово). Все участники двигаются по площадке, как в упражнении «Суета». По хлопку педагога или команде «Фриз» любое движение прекращается, ребенок застывает, «замерзает» на месте. Необходимо запомнить позу, в которой участник оказался, а затем, по команде педагога – выйти из «стоп кадра» и продолжить позу оправданным действием того существа или предмета, которое называет педагог.

То же задание, но после остановки действует (выходя из статической позы) уже не один, а два участника, оказавшихся по соседству. Теперь мало оправдать лишь собственное движение, его нужно пристроить к партнеру.

10. «Звучи музыки».

Включается танцевальная музыка. Все участники танцуют или находятся в спонтанном движении, соответствующем по музыке ритму и стилю. По хлопку педагога, все замирают на своих местах. Необходимо запомнить позу, в которой участник оказался, а затем, по команде педагога – выйти из «стоп кадра» и продолжить позу оправданным действием того существа или предмета, которое называет педагог.

Следующая мелодия и танец. Стоп! Поза – оправдание – действие.

11. «Король».

Это упражнение является усложнением предыдущего. Дети двигаются по площадке «броуновским движением» с определенной (указанной педагогом) скоростью. Педагог определяет одного участника – называя его Королем.

Педагог подает команду: «Король – Таня!» и начинает считать «Раз, два, три». При этих словах: на «раз» - «Король» замирает на месте в какой-то подходящей для короля позе (царственной). На счет «два» и «три» все, находящиеся на площадке, замирают, обратив свои позы и лица на Короля. Ребята должны пристроиться к Королю, как по позе, так и по настроению. При этом должна создаться одна общая картинка. В центре этой картинке – Король. Еще одно условие – вся площадка должна быть занята, и позы ребят должны быть разнообразны (разноплановы – лежа, сидя, стоя).

12. «Ходьба +».

Участники быстро двигаются по площадке, как в упражнении «Суета». По ходу движения педагог называет разнообразные объекты, цвета, людей. Задание: услышав слова педагога, как можно быстрее добежать и дотронуться рукой до названного объекта (цвета, человека). «Пол! Окно! Черный цвет!» (Дотронуться можно до любого предмета черного цвета: собственной одежды, ножек стула, соседа и др.) Главное сделать это нужно максимально быстро.

Успокоили дыхание. Расслабились.

13. «Цепочка».

Закрываем глаза и начинаем двигаться по комнате в среднем темпе. Выставьте, пожалуйста, руки на уровне пояса ладонями вперед. Так вы сможете определить, свободно ли пространство перед вами. Встретили кого-то? Прекрасно! Не открывая глаз, подайте друг другу руки, пожмите их и продолжайте движение в паре, взявшись за руки. Новая встреча? Присоединяем к себе еще одного невидимого партнера (глаза ведь по-прежнему закрыты, не забыли?) и продолжаем ходьбу.

Упражнение заканчивается по хлопку педагога тогда, когда все пары и группы соединились в одну цепь. Все участники стоят, не открывая глаз.

Встреча за встречей, и вы собрали вместе множество разных людей. Все вы сейчас принадлежите к одной, единой группе. Почувствуйте себя частью живой цепи. Ощутите тепло и надежность рук. А теперь откройте глаза. Поблагодарите своих соседей слева и справа за сотрудничество.

14. «Десять секунд».

Сейчас вы начнете быстрое спонтанное движение по комнате. Будьте внимательны, потому что время от времени вам придется реагировать на мои разнообразные задания и выполнять их в кратчайший срок – в течение десяти секунд.

Каждое задание важно выполнять с максимальной точностью. Скажем, я попрошу распределиться на группы по цвету волос. Значит, пока я считаю до десяти, вам необходимо будет найти людей с точно таким же, как у вас, цветом волос. И если у кого-то в причёске есть осветленные пряди, то он никак не может остаться в группе «черных»: у него есть дополнительный цвет. Не бойтесь остаться в гордом одиночестве. В конце концов, абсолютно понятно, что если цвет ваших волос или их длина отличается от цвета или длины других участников, то это не делает вас лучше или хуже остальных. Вы просто – другой. И потому, что мы разные, мир так разнообразен и интересен.

Надеюсь, что задание понятно? Начали.

Распределиться на тех, у кого есть часы на руке, и у кого нет. Раз, два, три, четыре... десять. Стоп! Проверяем. В этой группе у всех участников есть часы на руке. А в этой группе все счастливики, они часов не имеют.

Продолжаем ходьбу. Распределиться по стилю обуви! (счет, проверка) и т.д.

15. «Фраза».

Все участники двигаются по площадке, как в упражнении «Суета». Педагог произносит фразу. Например, «Как прекрасен этот мир!» Все участники выстраиваются на площадке поочередно, пристраиваясь, друг к другу. Таким образом, создается общий «Стоп кадр» по данной фразе.

16. «Переход».

Нужно пройти «по тонкому льду» из конца в конец класса, от одной стены до другой. Потом нужно так же пойти по «вспаханной земле», «босиком по гравию», «по холодной траве с росой», «по углям», «по колена в снегу». Меняя предлагаемые обстоятельства, мы меняем логику поведения будущих артистов. Их основная задача – поверить и подлинно действовать в вымысле.

С помощью этого упражнения достигается мышечная свобода. Важно начинать именно с ног, потому что они наиболее выразительны у современного человека, атрофированы как инструмент творчества. Упражнение выполняется в сфере воображения, как и все остальные, но, прежде всего, мы обращаем внимание на ощущения и действия ног.

17. «Диалог ногами».

Нужно передать и получить информацию, что-то сказать и получить ответ, разговаривая ногами. Ноги в данном случае, это голос и язык актера. Невероятность этого задания позволяет людям совершенно свободно ощутить себя в общении. Наш язык, к сожалению, привык скрывать подлинные чувства и мысли. Разговаривая ногами, это сделать сложнее.

Участники упражнения могут попытаться выяснить у педагога, как именно нужно «разговаривать ногами». В этом случае нужно объяснить им, что это совершенно не важно: как придумают, так и будет правильно. Важно начать действовать и искать. Может быть, кто-то из ваших учеников начнет топтать ногами, создавая ритмический рисунок. Кто-то ляжет на пол и начнет выписывать ногами в воздухе невообразимые кренделя. А кто-то будет передавать друг другу информацию через касание больших пальцев. Возможно – все что угодно. Не показывайте детям своих идей и не останавливайте их фантазию.

Возможно, усложнить упражнение, при этом разговор идет уже парами. Одна пара начинает разговор, другая подхватывает и отвечает.

18. «Написать ногами коллективное письмо».

Пользуясь «суетой», разбиваемся на группы по 4-5 человек. Вся группа «пишет» другой группе «письмо». Первый «пишет» первую «фразу». Второй должен его понять и развернуть мысль. И так каждый следующий. Другая группа может так же «написать» ответ.

При «написании» должно быть развитие действия, то есть – завязка, кульминация и развязка.

В этом упражнении происходит передача единого действия актерской группы, то есть рождается актерский ансамбль.

19. «Диалог шеей».

Так же, как и ногами, нужно затеять диалог шеей, потому что это одна из самых зажатых частей тела. Задача заключается в том, чтобы действовать шеей и понимать шею, а не глаза.

Далее могут разрабатываться любые комбинации: разговор плечами, локтями, коленями. И в заключении – диалог спинами.

20. «Скульптор лепит звук».

В этом упражнении один человек Скульптор, а другой – Глина, то есть достаточно пластичный материал, который легко принимает формы, заданные Скульптором и способен фиксировать их. То есть, повинуюсь воле Скульптора, который бережно и аккуратно (желательно, только указательными

пальцами или самыми кончиками пальцев) воплощает из тела партнера свой замысел, Глина фиксирует дискретно каждое движение. Скульптор поднял руки – она замерла. Отодвинул в сторону мизинчик – он зафиксировался.

В данном случае, на счет «раз» или по хлопку «Глина» издает любой звук. Этот звук и есть название будущей скульптуры. Скульптор лепит этот звук. Глина хранит приданную ей форму до того момента, пока Скульптор не останется удовлетворен гармонией своего произведения. Воплощение замысла надо доводить до идеала. Упражнение совершается в полнейшей тишине. У «Глины» закрыты глаза. Она должна изнутри познавать замысел Скульптора.

Затем, после хлопка ведущего, «Глина» в образе вылепленного звука оживает. Скульптор становится зрителем и наблюдает, как живет его создание. Через некоторое время они меняются ролями. Чем нереальнее получаются скульптуры, тем в данном случае лучше, тем легче приблизиться к творчеству. Никаких страхов, никаких запретов, никаких оглядок на реальность.

Впоследствии можно лепить все, что угодно, постепенно переходя от самого нереального к реальному. В этом методический принцип данного тренинга. Рекомендуем такую методическую последовательность: нереальные механизмы (допустим «мозгопромыватель», «очковтиратель» и т.д.); затем реальные механизмы – от простого к сложному. От мышеловки и мясорубки до кухонного комбайна и современной системы ПВО. Механизмы могут звучать, а могут и не звучать, в зависимости от их особенностей. Естественно, все механизмы действуют, выполняют свою функцию, а это уже логика действий, это уже путь к роли и перевоплощению.

Заканчивать этот фрагмент методики желательно к концу года занятий тем, что по хлопку педагога на счет «раз» ребята прекращаются в прищепку, дым от костра, экскаватор и подводную лодку, катамаран и яхту, самокат и мотоцикл. Мобильность перевоплощений должна быть привычной, легкой, радостной. Они должны уметь играть во все, и это не должно составлять им никакого труда. Но до достижения такой мобильности – год регулярных кропотливых занятий.

Один из вариантов этого упражнения. Все участники делятся на две команды. Одна команда – Скульпторы, другая Глина. Глина располагается по кругу, спиной друг к другу, но так, что бы их можно было обойти. Скульпторы лепят из своей Глины самые небывалые цветы. При этом не говорят Глине, как называется этот цветок. По окончании работы педагог спрашивает у Глины их имена. Затем Цветы оживают.

Для успешной реализации этого методического приема необходимо, чтобы «Глина» полностью доверяла «Скульптору», а «Скульптор», в свою очередь, брал на себя ответственность за жизнь и здоровье «Глины». «Глина» должна быть мягкой, податливой, отзывавшейся на любое прикосновение «Скульптора», но она, в тоже время, должна четко фиксировать придаваемую ей форму. «Скульптор» должен быть бережным, тактичным по отношению к «Глине», однако он должен максимально использовать все ее физические возможности. «Скульптор» должен любить как свое произведение, так и материал. Иначе ничего не получится. Важным элементом этого методического подхода является невербальное общение. «Скульптор» старается передать с помощью прикосновений возникший в его фантазии образ и действенную задачу, которую этот персонаж должен выполнить, а «Глина» старается через пластику своего тела понять, что за образ и какая у него может быть задача.

21. «Картинки».

По команде педагога: «Молекула – 4 или Молекула – 5» все разбиваются на команды по 4 или 5 человек. Педагог выбирает по 1-му представителю от каждой команды, это – «Скульптор» и показывает ему картинку. Задача Скульптора «слепить» из членов своей команды показанную картинку.

22. «Рождение фантастического существа».

Нужно превратиться в простейшую молекулу, в микроба, в простейший организм. Для этого можно воспользоваться упражнением «Скульптор и Глина». В этом варианте упражнения «Скульпторы» на некоторое время превращаются в зрителей, которые наблюдают, как живут их творения. Затем «Скульпторы» и «Глина» меняются ролями.

Как и в том случае, когда мы лепим Существо из нашей руки, вновь рожденный организм – не реальный, с вымышленным именем. Хорошо, когда он так же, как в том упражнении, одухотворяется скульптором. Для него все вновь, все впервые. Постоянно происходит поиск нового. В этом уже зародыш творчества, потому что творчество – это создание нового, никогда не бывалого. Не важно, каким родится наше простейшее существо. Оно такое, какое есть. Так вышло – и замечательно. Через осознание этого обретается свобода.

Путешествия и превращения фантастического существа совершаются под руководством педагога, и могут быть самыми разнообразными. Здесь полный простор для фантазии педагога. Рожденный микроорганизм может существовать то в среде из расплавленного стекла, то из воздушных шариков, в паре или пухе, в груди камней или холодной воде. Педагог все время меняет, обновляет предлагаемые обстоятельства. Затем фантастическое существо обретает способность превращаться во все, что привлекает его внимание. Он увидел ромашку, и ему захотелось побыть ромашкой, познать ее изнутри. Он прекратился в ромашку. На ромашку села оса, и захотелось ему побыть осой. Та перелетела на липовый цвет, и он становится цветущей липой – и так далее и далее. Фантазия педагога ведет детей от превращения к превращению.

23. «Магазин игрушек» или «Ожившие манекены».

Участники разбиваются на пары. Один участник – Скульптор, второй – Глина. Скульптор «лепит» из Глины какую-либо игрушку. Затем, пары меняются, Скульптор становится Глиной и наоборот. Каждый Скульптор придумывает своей Игрушке название, согласно которому эта Игрушка и будет жить и действовать. По хлопку педагога все созданные игрушки оживают. Это наступает ночь в Магазине игрушек (возможно, бьют часы 12 раз). Игрушки начинают свою жизнь, свои взаимоотношения. Затем, педагог хлопает – это начинается рассвет, и все игрушки вновь замирают.

24. «Я – росток».

Все участники должны сесть в «точку». Педагог дает задание: «Вы зернышко. Это зернышко должно прорасти, и вырасти в какое-либо растение». Все зернышки лежат в земле, начинают прорастать, и вырастают в какое-либо растение. Это растение живет, растет. А когда приходит зима, эти растения умирают – засыпают. Засыпают на счет «три».

Затем педагог считает до 10, и все опять становятся людьми.

25. «Жизнь бабочки».

В выполнении этого упражнения участвуют все ученики. А педагог ведет упражнение, поясняя, какая фаза превращений вслед за какой наступает.

Участники упражнения находятся в «точке». В данном случае это личинка бабочки. Потом личинка освобождается от твердого слоя и превращается в гусеницу. Она живет какое-то время как гусеница, потом начинает плести свой кокон и превращается в куколку. Куколка готовится к тому, чтобы стать бабочкой. И постепенно из куколки вылупляется бабочка. Бабочка начинает жить. Нужно пройти все стадии. Здесь превращения происходят по законам природы, по законам эволюции и по законам развития действия. У каждого своя скорость роста – это естественно. Никого не надо торопить. Каждый индивидуален. Главное – рождение творчества. Особенно важно, чтобы рождение гусеницы и бабочки было длительным, логично развивающимся процессом, а не готовым результатом.

Очень рекомендуется показать детям французский фильм «Микрокосмос», где снято рождение насекомых в живой природе.

Впоследствии можно пройти по всем этапам эволюции: рыбы и другие водные существа. Затем жизнь выходит на сушу, и рождаются земноводные. Затем из их яйца рождается первый летающий ящер, а у него – первая птица.

Когда группа готова, можно сыграть рождение олененка Бэмби. Рекомендуем после выполнения упражнения показать детям гениальный мультфильм Уолта Диснея. Это позволит им сравнить собственное творчество с произведением других художников на эту же тему, ощутить родство, уловить родственную пластику. Сравнение с анимацией не вызовет творческих комплексов, мультфильм все таки не воспринимается как довлеющий авторитет. А вот ощутить себя сопричастным искусству такое сравнение позволит.

Именно так, из куколки, из икринки, из яйца, а потом из эмбриона подводим человека к рождению себя нового. И при том это - спонтанное творчество ребенка, то есть, именно то, ради чего все и делается.

К концу года постоянных занятий, переиграв все на свете (пользуясь упражнениями «суета», «Скульптор и Глина», «Эволюция»), можно переходить к следующему заданию.

26. «Простейшие».

Это упражнение выполняется так же, как и предыдущее. Только другие предлагаемые обстоятельства. Я – клетка. Сплю. Затем я развиваюсь и становлюсь простейшим одноклеточным организмом. Я живу, развиваюсь, дышу, взаимодействую с другими организмами и окружающей средой. Проживаю свой первый день, устаю. Затем я нахожу подходящее место, уютное и теплое и засыпаю. Педагог считает до трех, и все засыпают.

Упражнение заканчивается, когда педагог считает до 10. Все опять становятся людьми.

27. «Насекомые».

Это упражнение выполняется так же, как и предыдущее. Только другие предлагаемые обстоятельства. Я – яйцо насекомого или личинка. Сплю. Выбираюсь из своей оболочки. Затем я развиваюсь и становлюсь каким-либо насекомым (муравьем, комаром т.д.). Я живу, развиваюсь, дышу, взаимодействую с другими организмами и окружающей средой. Проживаю свой первый день, устаю. Затем я нахожу подходящее место, уютное и теплое и засыпаю. Педагог считает до трех, и все засыпают.

Упражнение заканчивается, когда педагог считает до 10. Все опять становятся людьми.

28. «Динозавры».

Это упражнение выполняется так же, как и предыдущее. Только другие предлагаемые обстоятельства. Я – яйцо динозавра. Сплю. Выбираюсь из своей скорлупы. Затем я развиваюсь и становлюсь каким-либо динозавром. Я живу, развиваюсь, дышу, взаимодействую с другими динозаврами и окружающей средой. Проживаю свой первый день, устаю. Затем я нахожу подходящее место, уютное и теплое и засыпаю. Педагог считает до трех, и все засыпают.

Упражнение заканчивается, когда педагог считает до 10. Все опять становятся людьми.

29. «Рыбы».

Это упражнение выполняется так же, как и предыдущее. Только другие предлагаемые обстоятельства. Я – икринка. Сплю. Выбираюсь из своей оболочки. Затем я развиваюсь и становлюсь какой-либо рыбой. Я живу, развиваюсь, дышу, взаимодействую с другими рыбами и окружающей средой. Проживаю свой первый день, устаю. Затем я нахожу подходящее место, уютное и теплое и засыпаю. Педагог считает до трех, и все засыпают.

Упражнение заканчивается, когда педагог считает до 10. Все опять становятся людьми.

30. «Птицы».

Это упражнение выполняется так же, как и предыдущее. Только другие предлагаемые обстоятельства. Я – яйцо. Сплю. Выбираюсь из своей скорлупы. Затем я развиваюсь и становлюсь какой-либо птицей. Я живу, развиваюсь, дышу, взаимодействую с другими птицами и окружающей средой. Взрослею, учусь летать, вить гнездо, высидывать яйца. Проживаю свой первый день, устаю. Затем я нахожу подходящее место, уютное и теплое и засыпаю. Педагог считает до трех, и все засыпают.

Упражнение заканчивается, когда педагог считает до 10. Все опять становятся людьми.

31. «Млекопитающие».

Это упражнение выполняется так же, как и предыдущее. Только другие предлагаемые обстоятельства. Я – эмбрион. Сплю. Выбираюсь из своей оболочки. Затем я развиваюсь и становлюсь каким-либо млекопитающим (зверем). Я живу, развиваюсь, дышу, взаимодействую с другими птицами и окружающей средой. Взрослею. Проживаю свой первый день, устаю. Затем я нахожу подходящее место, уютное и теплое и засыпаю. Педагог считает до трех, и все засыпают.

Упражнение заканчивается, когда педагог считает до 10. Все опять становятся людьми.

32. «Эволюция».

Это упражнение выполняется так же, как и предыдущее.

Но идет поэтапное превращение: - одноклеточное существо;

- насекомое;
- рыба – земноводные;
- динозавры;
- птицы;
- животные.

Я – молекула. Сплю. Выбираюсь из своей оболочки. Затем я развиваюсь и становлюсь каким-либо одноклеточным существом. Я живу, развиваюсь, дышу, взаимодействую с другими существами и окружающей средой. Взрослею. Проживаю свой первый день, устаю. Затем я нахожу подходящее место, уютное и теплое и засыпаю. И просыпаюсь (или перерождаюсь) уже в насекомое. Выбираюсь из своей оболочки. Затем я развиваюсь и становлюсь каким-либо насекомым. Я живу, развиваюсь, дышу, взаимодействую с другими существами и окружающей средой. Взрослею. Проживаю свой первый день, устаю. Затем я нахожу подходящее место, уютное и теплое и засыпаю. И просыпаюсь (или перерождаюсь) уже в рыбу. И так далее.

Педагог считает до трех, и все засыпают.

Упражнение заканчивается, когда педагог считает до 10. Все опять становятся людьми.

Из одноклеточных простейших, постепенно меняясь, развиваясь и совершенствуясь, мы проходим все ступени эволюции по Дарвину, вплоть до млекопитающих и подходим к высшей ступени. Это упражнение является завершающим этапом работы и длится более 3-х часов. Здесь все превращения происходят буквально на глазах. Вся история развития живой природы представлена как на ладони. Дарвинская линия эволюционного развития заканчивается на приматах.

33. «Рай или Эдем».

Все участники разбиваются по парам (мальчик – девочка). Мальчик – Скульптор, девочка – Глина. Мальчик должен «слепить» из Глины женщину своей мечты (единственную, самую красивую, самую-самую). Глина должна заполнить то положение тела, которое придал ей Скульптор. Затем, они меняются местами: девочка – Скульптор, мальчик – Глина. Девочка «лепит» из мальчика

– мужчину своей мечты, как она его видит (самого-самого). При «лепки» нужно идти от партнера, искать характерные для него позы и выражения лица. Глина должна запомнить приданное ей положение тела.

Затем все участники замирают в приданных им позах. И «оживаю» в Раю. Нужно понять – кто я?, что я здесь делаю?, где я? И т.д. Затем первые мужчина и женщина должны встретиться и понять кто они такие? Действие идет до любви (возвышенной), до Змея.

Это упражнение является венцом тренинга. Удивительное чудо преображения происходит с участниками тренинга. В этом упражнении каждый выступает в роли творца и в роли первого совершенного человека в идеальных условиях существования. Каждая женщина воплощает в своем партнере свой идеал мужчины – мужа – отца – сына – брата. Каждый мужчина воплощает в своей партнерше идеал женщины – жены – матери – дочери – сестры. Созданная друг другом идеальная пара оживает по хлопку педагога в созданных их воображением идеальных предлагаемых обстоятельствах. После этого упражнения не надо объяснять, что такое Ветхий Завет, что такое Эдем, что такое добро и зло, что такое дух и каковы истинные основы взаимоотношений мужчины и женщины.

Общение. Взаимопонимание.

1. «Прилипалы».

Все участники двигаются по площадке, как в упражнении «Суета». Педагог дает команду «Молекула – 2», участники разбиваются по парам. Участники становятся лицом друг к другу, их руки «прилипают» друг к другу. (Руки расслаблены). Не напрягая рук, участники должны вести друг друга, так чтобы столкнуть с ног (как на бревне). Ноги участников не должны отрываться от пола, движения должны быть плавными.

Это же упражнение можно усложнить. Участники «прилипают» ногами. Задача – «не отлепиться» друг от друга, стоя на одной ноге.

2. «Бревно».

Это один из вариантов предыдущего упражнения. Все участники разбиваются по парам. Участники берутся за руки (за одну руку, противоположную: правая – левая), становятся напротив друг друга, ноги их приклеены к полу. Задача – за счет гибкости собственного тела «стасщить» напарника с воображаемого бревна. Затем участники меняются руками (левая – правая).

3. «Контакт».

Дети разбиваются на пары. Станьте спиной друг к другу. Попробуйте слегка упереться в спину партнера и почувствовать его ответный упор. Попробуем, сохраняя этот феномен притяжения – отталкивания спин, одновременно садиться, пока синхронно не опустимся на корточки. Координируем силу и темп, стараемся чувствовать партнера, верить ему. Теперь так же синхронно поднимаемся. Еще раз сесть и вновь подняться вместе, без напряжения. Обратите внимание, что успеха добились те пары, в которых каждый не только брал на себя равную часть работы, но и давал товарищу ощущение надежной опоры, устойчивости позиции.

Вариант второй. Вновь разбиваемся на пары. Становимся лицом друг к другу. Расстояние между вами должно быть около метра. Возьмите в крепкий захват кисти рук друг друга: левой рукой – левую руку, правой – правую. Теперь, постепенно откидывая назад корпус, напрягаем руки, как соединительные канаты. Синхронно садимся на корточки, не расцепляя рук и не теряя устойчивости.

4. «Поводырь».

Все участники двигаются по площадке, как в упражнении «Суэта». Педагог дает команду «Молекула – 2», участники разбиваются по парам. Один участник становится спиной к другому. Второй на эту спину кладет свою руку. Тот – у кого на спине рука – Ведомый, он закрывает глаза и старается полностью расслабиться. Второй – Ведущий, он ведет Ведомого своей рукой. Ведомый не должен отлипать от руки Ведущего, и не должен открывать глаза. Его задача полностью расслабиться и довериться Ведущему выполнять его указания, то есть идти за рукой. «Ведущий» указывает Ведомому рукой, что тот должен делать (лечь, встать, повернуться, наклониться и т.д.), куда идти. При этом разговаривать запрещается.

Закончился первый этап упражнения. Теперь я прошу Ведущего стать лицом к Ведомому. Протяните друг другу руки так, чтобы ладонь Ведущего была внизу, а Ведомого – легла сверху на ладонь поводыря. Во втором туре вам предстоит пройти маршрут именно в такой «гибкой» связке. В то же время старайтесь не терять контакта между ладонями: рука ведомого не должна соскальзывать с руки ведущего. Это непросто, но я верю, что после первого тура вы стали лучше понимать друг друга, и это взаимопонимание поможет паре пройти второй этап задания не менее успешно.

Мы продолжаем упражнение и вновь меняем стиль ходьбы. Поводырь становится сбоку или сзади Ведомого без всякого физического контакта с ним. Теперь вам предстоит пройти совместный маршрут лишь с помощью словесных указаний.

Теперь вам предстоит поменяться ролями.

Еще один вариант. Ведущий становится лицом к Ведомому на небольшом от него расстоянии. Между партнерами не будет никакой физической связи: на этот раз ведение будет осуществляться лишь голосом Ведущего. Избрав для себя какой либо звук и постоянно напевая его, Ведущий будет вести своего партнера, оберегая от неожиданных столкновений. Ему придется проделать большую часть пути, пятясь назад, чтобы постоянно видеть товарища и буквально прикрывать его собственным телом от других участников и случающихся в пути предметов. Ведомому предстоит научиться различать голос своего проводника, выделяя его среди других шумов и голосов, распознавая по характеру звука, высоте, тембру.

Все же, несмотря на некое неудобство в передвижении, этап этот необычайно интересен именно мобилизацией внутренних ресурсов обоих играющих.

5. «Слепые».

Это упражнение можно усложнить. Для этого, педагог командует «Молекула - 10» все разбиваются на команды по 10 человек. Становятся спиной друг к другу (паровозиком), кладут руки друг к другу на плечи. У всех, кроме последнего, закрыты глаза, они Слепые. Последний – «Ведущий» (он зрячий с открытыми глазами), все остальные – «Ведомые». «Ведущий» указывает группе, что та должна делать, куда идти. Задача группы – полностью расслабиться и довериться Ведущему. Задача каждой команды – точнее пройти по залу.

Упражнение можно еще усложнить. При этом все разбиваются по парам, как в первом варианте: один – Ведущий, другой – Ведомый (он с закрытыми глазами, расслаблен). Все участники двигаются по кругу. Ведущий держит Ведомого за руку. В центре круга стоит участник, задача которого – осалить (коснуться рукой) одного из Ведомых. Задача Ведущих - не дать осалить своего Ведомого, он должен защитить Ведомого.

6. «Без глаз».

Выбирается один человек, он – Ведущий. Ведущему завязывают глаза. Остальные участники должны коснуться Ведущего рукой. Задача Ведущего – «осалить» участников игры. Тот, кого Ведущий «осалит» - выходит из игры.

7. «Импульсы».

Все участники разбираются по парам. Один из участников посылает другому «импульс» одной из частей своего тела (головой, ногой, бедром и т.д.). Соперник ловит этот «импульс», прокатывает по своему телу и возвращает этот «импульс» другой частью тела.

Упражнение для активизации общения. Это упражнение выводит на более высокий уровень общения: через физическое взаимодействие быстро приводит к тому, что К.С. Станиславский называл «излучением» и «Влучением».

Один из вариантов этого упражнения. Все распределяются по парам. Один участник закрывает глаза, расслабляется. Второй участник – касается первого пальцем, посылая ему импульсы на движение. Первый участник начинает двигаться согласно посланным импульсам.

8. «Эй».

Из ребят педагог выбирает одного ведущего. Все остальные становятся в одну линию спиной к ведущему и закрывают глаза. Участники должны расслабиться, закрыть глаза, это - антенны. Ведущий кричит: «Эй!». Тот, к кому он обращается должен повернуться.

Это упражнение можно усложнить. При этом все участники не просто стоят спиной к ведущему, а находятся в медленном постоянном движении.

Когда в группе уже налажено хорошее взаимопонимание, можно попробовать усложнить это упражнение. Теперь Ведущий должен обращаться к участникам совсем без слов, как бы бросая энергетический шарик.

9. «Доверие».

Это упражнение на доверие к партнеру.

Все участники разбираются по парам. В этой паре, один – «Кукловод», второй – «Кукла». Кукла лежит на полу полностью расслабленная. Кукловод должен «оживить» куклу. Заставить ее двигаться, шевелить ее конечностями, переставлять ей ноги и руки и т.д.

Один из вариантов этого упражнения следующий. Все разбираются на группы по 5 человек. Один участник – ложится на пол, закрывает глаза и полностью расслабляется. Четверо других, сначала медленно растягивают лежащего за руки и ноги, затем поднимают расслабленного человека на руках вверх над своими головами.

Еще один вариант. Все участники делятся на команды по 8-10 человек. Один становится на стол, спиной к остальным, он как натянутая струна, глаза его закрыты. Остальные участники становятся перед столом, протягивают руки. Стоящий на столе человек падает на руки товарищей. Товарищи его ловят.

10. «Перекасти-поле».

Все участники разбираются в группы по 8 – 10 человек. Каждая группа образует круг. Один из участников становится в центр этого круга, закрывает глаза, полностью расслабляется, его опора только хорошо стоящие ноги (ноги не должны сходить с одного места). Все остальные участники образуют круг, становятся очень плотно, при этом - касаясь, друг друга плечами.

Участник, стоящий в кругу, закрывает глаза и падает на руки стоящих в кругу товарищей. Участники, образовавшие круг, подхватывают тело и начинают перекатывать центрального участника, передавая его из рук в руки.

Затем меняется игрок, стоящий в центре и упражнение повторяется.

11. «Охотник – убийца».

Педагог выбирает одного участника. Он будет Полицейским. Полицейский выходит из класса. Все остальные участники становятся в круг, лицом друг к другу. Из участников, стоящих в кругу выбирают Убийцу. Убийца должен стрелять глазами. Тот в кого он попадает – падает. Падение

возможно с громким криком и стоном. Когда выбран Убийца, в класс приглашают Полицейского. Задача Полицейского – определить кто же убийца.

12. «Продолжи движение».

Все участники становятся в круг. Первый участник показывает движение любой частью тела. Второй участник – должен повторить движение, показанное первым и показать свое движение. Третий – повторяет движение первого и второго и добавляет свое. Так до конца круга.

Упражнение можно усложнить. К движениям каждый участник добавляет еще какой-либо звук.

13. «Фотоальбом».

Все участники становятся в круг, лицом друг к другу.

Представьте себе: вы пришли в гости, а хозяева дают вам полистать фотоальбом. Рассматривать его будем внимательно. Вглядываемся в лица, запоминаем движения. Начинаем с ведущего. Я называю свое имя и делаю любое, (желательно не очень сложное) движение. Сосед слева от меня «открывает» первую страницу фотоальбома, а там – моя «фотография». Теперь ему придется сперва повторить мое имя в сочетании с моим же простым движением, а уж потом добавить в альбом свою собственную «фотографию». Какую? Совершенно верно: назвать свое имя и выполнить несложное движение, какое ему захочется. Так и будем перелистывать альбом, начиная каждый раз с фотографии ведущего (имя + движение), а затем добавляя портреты все новых и новых участников.

Только от нашей собранности и внимательности зависит, сколько снимков вместит наш альбом!

14. «Качели».

Участники разбиваются по парам. Первый участник поднимается на стул, второй стоит перед стулом, лицом к партнеру.

Держась за руки, участники меняются местами, производя «симметричные» действия: когда первый спускает ногу со стула, второй ставит ногу на стул. Первый опускается полностью на пол, второй в это время поднимает вторую ногу на стул. Поменявшись местами, участники, не останавливаясь, начинают следующий круг: первый поднимается на свой стул, второй занимает свое прежнее место внизу. В ходе упражнения руки партнеров то поддерживаю, друг друга, то дают опору для отталкивания.

Очень важно добиться в упражнении полного взаимодействия, сохранения темпа и плавного, без рывков движения.

Это же упражнение может выполнять и один участник. Дети становятся каждый перед своим стулом. Они должны абсолютно бесшумно и без помощи рук взобраться на стул, расслабить мышцы спины и поясницы и так же тихо и бесшумно опуститься на пол. Повторяется 5 – 8 раз.

15. «Бег в резинке».

Дети разбиваются на пары. Каждая пара получает резинку (дается сшитая кольцом широкая бельевая резинка).

В каждой паре определите, кто Ведущий, а кто Ведомый. По ходу игры они будут меняться ролями. Ведущий и Ведомый надевают на себя резинку и расходятся друг от друга на то расстояние, на которое позволит натяжение резинки. По сигналу педагога начинается движение по комнате. Это может быть ходьба с разной скоростью и в разном темпе, бег, преодоление всяческих препятствий в виде столов и стульев, неожиданные повороты, остановки и др. Главное – сохранить резинку на теле (причем, придерживать ее во время движения руками нельзя). Она должна быть упруго натянута между участниками так, чтобы не спадать с их тел, но и не рваться из-за лишнего напряжения.

16. «Футбол – волейбол».

Все участники делятся на две группы. Каждая группа становится в широкий круг. Одной из групп дается воздушный шар.

Попробуйте продержат в воздухе воздушный шарик в течение двух-трех минут. Время окончания игры будет обозначено хлопком. Если шарик коснется пола, вся группа считается проигравшей. Готовы? Начинаем!

Вы прошли первый этап игры и доказали, что способны быть людьми подвижными, ответственными, брать на себя инициативу и быстро принимать нужное решение. О таких-то и говорят, что у них «есть голова на плечах». Давайте проверим, действительно ли возможно с помощью этой головы выполнить следующий этап задания. Руки за спину. Будьте внимательны и осторожны, чтобы не столкнуться лбами. В течение минуты вам придется продержат шарик в воздухе, отбивая его только головой. Начали!

Замечательно. Ну, а теперь представим, что все участники – игроки футбольной команды, а значит, в этот раз вам придется удержат шар в воздухе только с помощью ног. Давайте расширим круг и... начинаем. Время этого этапа – две минуты.

Итак, вам удалось пройти три увлекательных этапа игры. На очереди – последний, четвертый. Задание остается тем же: продержат шар в воздухе, не дать ему коснуться пола. Возьмитесь, пожалуйста, за руки. Вы должны будите продержат шарик в воздухе в течение одной минуты, отбивая его «замком» сцепленных рук.

Цель упражнения – тренировка координации движений, точное владение телом, физическая разминка и организация партнерства в игре.

15. «Машина».

Первый участник выходит на площадку и начинает свое действие. Второй после секундного раздумья выходит на площадку и подстраивается к движению первого. Желательно, чтобы между действиями возникла какая-то взаимосвязь: причинно-следственная или эмоционально-действенная оценка происшедшего. Третий участник, оценив за короткую паузу, что происходит уже с действующими частями механизма, добавляет к существующему новое движение. Так же, как первые два участника, он продолжает возвращаться к избранному действию вновь и вновь, как заводная кукла. Так от участника к участнику работа «машины» становится все более и более многоуровневой. Возникают логические связи, и вся цепочка продолжает работать до тех пор, пока последний участник не подключится к упражнению. При этом участники могут произносить какие-то звуки.

Если «машина» работала ритмично, слаженно, бесперебойно, если была достигнута логическая согласованность действия каждого из партнеров с работой всего механизма, то мы можем увидеть целую развернутую сцену.

17. «Пять скоростей».

Нам предстоит сейчас превратиться в людей, у которых есть только пять скоростей движения. Первая скорость – самая медленная. Все тело будто заморожено. Эта скорость требует от актера немалого напряжения и умения владеть своим телом, не делать резких движений, все выполнять плавно. При второй – темп чуть-чуть ускоряется. Любое движение происходит быстрее, чем при первой скорости, но еще не в обычном темпе. Третья скорость – это обычный, повседневный темп каждого из вас. Четвертая скорость – это ускоренный темп. Так мы существуем, когда напряжены, что-то тревожит нас, создает дискомфорт, волнение, напряжение. Это, порой, торопливость, суетливость, нервозность. Пятая скорость – почти бег. Все происходит в темпе, преувеличенно быстром. Теперь попробуем просуществовать в каждой из скоростей. Я называю скорость, а вы пытаетесь практически освоить ее. Заставьте весь организм переключаться быстро и точно со скорости на скорость. Давайте команду мышцам запомнить разницу между темпами.

Теперь усложним задание. На площадке остается только три участника (первый, второй и третий). Номер скорости, который я буду называть – это задание для второго участника. Первый

участник должен «понизить» задание на единицу, а третий – «повысить» тоже на единицу. Таким образом, если вы слышите от меня цифру «четыре», то второй игрок движется в четвертом темпе, первый – в третьем (4-1), а третий – в пятом (4+1). Прозвучит цифра «пять», значит, второй – в пятом темпе, первый в четвертом, а третий? Тоже в пятом. Потому что шестой скорости не существует. То же произойдет, если будет названа цифра «один»: второй находится в первом темпе, первый останавливается и стоит (1-1=0), а третий двигается во втором темпе. Все эти расчеты вам придется делать быстро и самостоятельно по ходу упражнения.

Следующий этап задания – обоснование темпа. Задание для всей группы: выйти на площадку и попробовать найти оправдание движения, существования каждого из актеров в темпе номер один. Пусть каждый участник подвигается по площадке, и поищет физическое и эмоциональное состояние, которому подошел бы заданный темп. После трехминутной репетиции – показ и обсуждение. Найдено ли соответствие между скоростью и психофизическим состоянием? Даем для репетиции и показа еще один-два темпа и работаем с ними.

Следующее задание. Разбейтесь по группам по 2-5 человек. Задание: придумать и отыграть сцену, которая подходила бы для определенного темпа (его определяет ведущий). В течение десяти минут вы придумываете сюжет и репетируете, обращая внимание на то, что все без исключения действующие лица существуют в рамках сцены лишь в заданном темпе. Понятно, что ваша история должна логически подходить к заданной скорости или наоборот – скорость оправдана историей, которая каждая из групп представит.

18. «Стульчик».

На доске мелом пишут три цифры: 3-2-7. На середину площадки ставится стул. Дети по очереди выходят на площадку, у этого стула, и выполняют три простых физических действия: садятся на стул, сидят на нем, встают. Первая цифра написанная на доске – количество секунд за которое необходимо опуститься на стул из положения «стоя» в положение «сидя». Вторая цифра говорит о времени, которое дети должны провести, сидя на стуле. А третья – временной отрезок, за который нужно подняться со стула (то есть перейти плавно из положения «сидя» в положение «стоя»). То есть: опускаемся на стул за 3 секунды, сидим на стуле – 2 секунды, встаем – 7 секунд.

На этом этапе все внимание – соответствию действий указанному времени. Точно ли ощущает актер время? Умеет ли правильно распределить его? Проверятся «биологические часы» участников. Дети тренируются в сосредоточенности.

Теперь вам предстоит не просто технически выполнить ту или иную формулу (написанную на доске), а отыграть ее, оправдать. То есть ответить на вопросы: почему человек так медленно садится и так быстро встает и т.д.».

Эмоциональная память.

1. «Музыкальная картинка».

Звучит любая музыкальная фраза. Все участники ее слушают. Затем все участники по очереди начинают выстраиваться в картинку «стоп кадр». Каждый подстраивается к предыдущей картинке. И таким образом создается общий Стоп кадр.

Упражнение можно усложнить, попросив участников «ожить» и придумать концовку к этой картинке.

Эмоциональная память становится ведущим элементом в этом упражнении. Сначала от музыки рождается настроение, чувство, потом по ассоциации рождаются образы, они будят фантазию, потребность в общении. Желание выразить свое настроение и ощутить настроение других помогает вписываться в композицию, оправдывая свою позу и добиваться подлинности. Но самую главную роль в этом упражнении играет не столько здравый расчет, сколько интуиция или подсознание. Оно, как правило, не подводит. Ошибки случаются тогда, когда участники тренинга слишком стараются и

пытаются, поняв закономерность, действовать, исходя из доводов разума. А думать вредно. Надо слушаться своего тела – он мудрее.

2. «Песочница».

Все участники превращаются в детей. Каждый из них находится в своей песочнице.

Это упражнение начинается с возбуждением эмоциональной памяти. После эмоционального включения уже совсем легко представить себя ребенком и начать действовать. Дальше все катится само собой: появляются друзья..., кипит совместная работа..., внезапные обиды и ссоры..., общая возня..., примирение. Все это становится естественным, реальным, ничего не надо играть, просто приятно снова окунуться в детство. Творит природа.

Упражнение заканчивается, когда педагог считает до 10. Все опять возвращается на свое место.

3. «Снежные игры».

Это упражнение такое же, как и предыдущее, только другие предлагаемые обстоятельства. В данном случае – игры зимой на улице.

4. «Газета».

Каждому участнику дается в руки листок газеты. Участники через движения должны передать свое отношение к этому листку (горе, радость и т.д.) Все выполняется в полной тишине, без слов.

Первый драматургический материал.

1. «Поваренная книга».

Из этой книги, самой настоящей, открывая ее наугад, выбирается рецепт приготовления какого-то блюда.

Допустим, засолка огурцов. В этом рецепте «действуют» Огурцы, Вода, Соль, Чеснок, Укроп и другие ингредиенты, а также Банка, Крышка, Кастрюля, в которой банка пастеризуется, и так далее.

Повара и других людей играть запрещено. К тому моменту все это ребята уже могут сыграть. Рецепт же дает им логику действий, последовательность совершаемых событий: сначала огурцы моют, затем заливают кипятком и т.д. Получается целая пьеса, в которой обыкновенный Огурец в результате целого ряда крупных событий (ничего себе – ошпарили кипятком, а потом еще и солью посыпали!), в результате целого сюжета становится Соленым Огурцом. Пусть это и будет первым спектаклем, созданным самими ребятами. Пусть это будет их первый шаг к будущей пьесе.

Дети сами решают, кто из них играет какого героя, сами придумывают, как именно они будут действовать. Текст рецепта разбирается детьми самостоятельно в самом начале работы. Затем он может прозвучать перед началом этюда. Хотя может и не прозвучать – по усмотрению педагога. В ходе исполнения этюда человеческая речь не звучит. Зато используются все необходимые звуки: бульканье, плюханье, лязг, скрип и так далее.

Осуществляют рецепт ребята самостоятельно, на что им дается педагогом полчаса. Строго следите за тем, чтобы не позволять ни минуты больше. Тогда детское творчество будет очень интенсивным, спонтанным, подлинным.

2. «Сказка».

Следующий этап перехода к драматургии – «сказки».

Возьмите томик сказок, например, Г.-Х. Андерсена, откройте его наугад, и пусть ребенок, не глядя, ткнет пальцем в страницу. Отыщите ближайшее существительное или наречие. Например,

«Фонарный столб» или «Надвое». Это и будет названием сказки, которую должны сыграть ребята через полчаса.

В этой истории, разумеется, должна быть своя завязка, кульминация и развязка. Все действия должны логично вытекать одно из другого. Теперь ребята уже сами сочиняют, кто действует и что происходит в сказке. Лучше разбить группу на пары. И каждая пара получает свое название. Через полчаса вы смотрите целый спектакль из нескольких сказок. Впоследствии время, отпущенное на создание сказки, доводится до пяти минут.

3. «Мультфильм» или «Сказка – 2».

Участники делятся на группы по 4-5 человек. Педагог раздает группам название знакомого мультфильма или сказки (каждой группе – свое) и определяет жанр будущего произведения (комедия, фарс, трагедия, балет, опера, оперетта и др.). Затем, группы готовятся в течение 20 – 30 минут. После этого показывается спектакль из нескольких сказок или мультфильмов различных жанров.

4. «Сказка в шесть кадров».

Все участники делятся на шесть групп. Берется известная сказка, и определяются ее «сюжетные узлы», то есть те места действия, которые наиболее важны в сюжете. Пример, «Красная шапочка», это: - Мама отправляет Красную шапочку к бабушке;

- Красная шапочка встречается в лесу с волком;
- Волк попадает к дому бабушки;
- Волк съедает бедную бабушку;
- Волк пожирает Красную шапочку;
- Охотники убивают Волка и освобождают всех персонажей.

Теперь мы должны будем сыграть эту сказку. Но играть мы ее будем особым способом: без движения и без слов. Представим сказку как серию рисунков к ней или фотографий. То есть каждая иллюстрация – это застывшая сцена, остановленный фрагмент действия. Тогда, увидев картинку одну за другой по порядку, мы как будто прочитаем всю сказку от начала до конца.

То есть, каждая команда готовит одну из сцен сказки. Сцены будут в стоп кадре, без движения (но можно пользоваться мимикой). Разговаривать запрещается. Картинка, которую выстроит группа, должна быть внятной и четкой.

Командам дается 30 минут на подготовку. Затем все просматривают стоп кадры один за другим.