

**СБОРНИК РАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ АКТЕРСКОГО  
ТРЕНИНГА  
(ДЛЯ РУКОВОДИТЕЛЕЙ ДЕТСКИХ ТЕАТРАЛЬНЫХ КРУЖКОВ И  
СТУДИЙ)**



В данный сборник вошли наблюденные и авторские упражнения, апробированные на театральных занятиях театрального объединения.

Развивающий характер тренинга раскрывается в выявлении и развитии специальных творческих способностей, необходимых в сценической деятельности и работе актера:

- ✓ *наблюдательность;*
- ✓ *яркое воображение;*
- ✓ *чувство темпо-ритма;*
- ✓ *концентрированное и многоплоскостное внимание;*
- ✓ *чувство пространства и композиции;*
- ✓ *образная, эмоциональная память и память тела;*
- ✓ *гибкость и отзывчивость тела и так далее.*

## ЗНАКОМСТВО

Данный цикл упражнений предназначен для первых занятий. Цель его – знакомство педагога с группой, знакомство учащихся друг с другом, диагностика психофизических данных учащихся.

### «ЗНАКОМСТВО С МЯЧОМ»

Участникам предлагается встать в круг. Педагог (стоящий либо тоже в круге, либо в его центре) кидает по очереди участникам мяч; участники должны вернуть педагогу мяч, одновременно назвав свое имя.

Упражнение рекомендуется начинать, используя большой яркий мяч. На первом круге проведения упражнения нужно сделать акцент, чтобы учащиеся «пристроились» к мячу: его размеру, весу, расстоянию, на которое его нужно кинуть, а также координацию голосового посыла и физического действия броска.

В процессе усложнения педагог использует мячи все меньшего и меньшего размера, а также при возможности помещения увеличивает расстояние броска, что требует более серьезного сосредоточения внимания и распределения физических усилий.

**Вариант 1.** Мяч бросается через удар мяча в пол. При этом участникам предлагается представить, что звук (во время произнесения имени) соответствует полету мяча и опускается «вниз», как будто бы падает в пропасть, что в свою очередь активизирует грудные резонаторы. Это простое упражнение в свою очередь диагностирует физические зажимы ног (напряженные прямые ноги во время ловли и бросания мяча, спины и рук (слишком сильный бросок, при котором мяч летит намного дальше, чем нужно, либо мышечную вялость (мяч не долетает до цели, состояние речевого аппарата и голосовых данных и общую координацию движений и речи).

**Вариант 2.** Мяч бросается по воздуху (без падения на пол). При этом участникам предлагается во время произнесения имени сохранять ощущение полета звука вниз, тогда как мяч летит наверх. В этом упражнении также важно отметить, что необходимо «попадать звуком в партнера», то есть, называть имя для партнера, чтобы тот запомнил, и чтобы конец звучания совпадал с моментом, когда мяч оказывается в руках партнера, а не улетал в сторону или падал на середине круга.

### «ПОВТОРИ МОЕ ИМЯ» («РИТМ-ПРЕЗЕНТАЦИЯ»)

Это упражнение является хорошим продолжением предыдущего.

Участники стоят в круге (педагог среди них). Педагог предлагает участникам одновременно, то есть хором называть по очереди имена всех присутствующих по часовой стрелке, начиная с педагога. Здесь важно, чтобы все называли того или иного человека именно так, как он сам себя назвал в предыдущем упражнении (Дима, а не Дмитрий, например, т. к. от того как человек сам себя представил всем зависит то, как он хочет, чтобы его называли в этой группе).

**Вариант 1.** То же, что и прежде, только хоровое произнесение каждого имени отбивается ритмически двумя хлопками в ладоши. Это ритмическое привнесение очень хорошо организует начало упражнения (2 начальных хлопка исполняют роль затакта, собирая внимание) и весь его ход, не давая хоровому звучанию «расползаться».

**Вариант 2.** Сохраняя предыдущие условия, участникам предлагается так назвать имена друг друга, чтобы они чем-то запомнились, или нужно не просто назвать имя, а «представить», «презентовать» человека, при этом можно использовать соответствующие жесты. При ритмической организации этого варианта упражнения возникает нечто вроде забавного танца.

При повторных кругах проведения этого варианта упражнения рекомендуется менять направление движения (до этого называние имен шло по часовой стрелке, теперь

же – против, начинать не с педагога, а с какого-нибудь другого участника и через какой-то промежуток времени менять положение в круге, чтобы последовательность имен не «ложилась на язык», то есть не запоминалась механически. Также при повторных проведениях (2-й, 3-ий круг и т. д.) нельзя повторять использованные ранее жесты, что провоцирует учащихся мгновенно реагировать и придумывать новые варианты.

Далее учащиеся также хором называют имя, но только тот человек, чье имя не называется, молчит, не подсказывая остальным, как его зовут, он только использует жесты, все должны вспомнить и озвучить его имя.

### **«ЧТО ОБЩЕГО?» (групповые скульптуры)**

Участники делятся на малые группы (по 3-4 человека в каждой в зависимости от общего количества детей в группе). В каждой малой группе участникам нужно в течение 5-8 минут рассказать о себе и найти нечто, объединяющее всех в этой группе, после чего это нужно воплотить в застывшей позе или «скульптуре». Всем остальным участникам коллектива нужно отгадать, что объединяет членов той или иной группы. Упражнение можно выполнять во многих вариантах, меняя составы групп и темы для «скульптур»: «что мы любим», «что ненавидим» и т. д.

### **НАСТРОЙКА ДРУГ НА ДРУГА «ДОБРОЕ УТРО»**

Говорить друг другу «Доброе утро» или «Здравствуйте» - в этом заключено всё упражнение. Актеры, пришедшие на занятие заниматься тренингом еще не готовы к нему. Им нужно время, чтобы погрузиться в атмосферу и настроиться друг на друга. Участникам тренинга предлагается ходить по комнате в хаотическом движении, ничего не играть, не суетиться, просто ходить, видеть друг друга и общаться глазами – только не разговаривать! Почувствовать себя в команде. Это еще не театр, но уже команда. Доброе утро!

### **«ВСТРЕЧА»**

Ходить по площадке в хаотическом движении. Когда вы встречаетесь с кем-то, то нужно:

- a) сказать друг другу «доброе утро»;
- b) представить себя партнеру;
- c) пожать друг другу руки;
- d) кивнуть;
- e) обняться;
- f) поцеловаться;

Комбинировать разные виды приветствий.

Найти свой собственный способ поприветствовать партнера.

### **ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ**

Любое занятие актерского тренинга хорошо начинать с мышечной разминки. Упражнения, приведенные ниже с одной стороны хорошо прогревают мышцы, мобилизуют физический аппарат, избавляют от излишнего мышечного напряжения, с другой, дают хороший эмоциональный запал к последующему ходу занятия.

### **«МОЙ МЯЧ – ВАША ГОЛОВА»**

У ведущего в руке – мяч. Учащиеся стоят напротив в положении «Стайка».

Ведущий предлагает учащимся представить, что мяч в его руках – это их голова. Ведущий начинает медленно двигать мячом, учащиеся – соответственно головами. Таким образом комбинируется упражнение на внимание и мышечная разминка шеи. Движения мяча, диктующие повороты и наклоны головы должны быть медленными, чтобы не повредить мышцы и позвоночник. Постепенно можно вносить разные темпы и амплитуды в упражнение, например – резко опустить мяч до уровня пола – учащиеся должны также опустить голову на уровень пола и т. п.

### **«БАТУТ»**

Участникам, стоящим в круге, предлагается представить, что все находятся на огромном батуте. Всем нужно начать прыгать (хорошо при этом использовать ритмичную заводную музыку). Прыжки должны быть разными. (На более позднем этапе можно предложить использовать прыжки на корточках). После можно предложить в прыжках поменяться местами в круге, предварительно связавшись глазами с партнером. Важно в упражнении следить за ритмичностью дыхания.

### **«ГАЗЕТА» (СЖАТЬ СЕБЯ)**

Встать ноги широко, руки вытянуты в стороны и наверх. Представить, что вы – разглаженный лист газеты, причем мышцы лица также растянуты «во всех направлениях», рот открыт. Теперь представить, что эту газету кто-то начинает медленно сминать в маленький шарик – начиная от пальцев рук нужно начать медленное скручивающее движение.

### **УПРАЖНЕНИЯ НА ВНИМАНИЕ «МЕНЯТЬ НАПРАВЛЕНИЕ»**

Участники стоят в круге лицом в одном направлении (друг за другом). Ведущему и участникам нужно договориться о «системе знаков», например:

- 1 хлопок – идти вперед по кругу;
- 2 хлопка – остановиться;
- 1 свисток – идти спиной вперед;
- 2 свистка – идти в противоположном направлении.

Участники движутся по кругу, реагируя на команды ведущего и выполняя соответствующие действия. Необходимо сохранять равные расстояния между друг другом, чтобы круг не терял своей формы.

Когда задание успешно выполнено, ведущий может «изменить язык» - предыдущая система знаков будет иметь абсолютно противоположное значение, например:

- 1 хлопок теперь будет значить «идти в противоположном направлении»
- 1 свисток - остановиться;
- 2 хлопка – идти спиной вперед;
- 2 свистка – идти по кругу вперед.

После этого можно опять «изменить язык», введя абсолютно новые знаки и соответствующие им задания, например:

- 3 хлопка – поднять руки вверх;
- 3 свистка – прыгать на одной ноге и т. д.

Или можно присваивать одному знаку несколько команд, например:

- 2 хлопка = остановиться, поднять руки;
- 1 свисток = двигаться спиной вперед, руки положить на колени и так далее.

При проведении этого упражнения ведущий может использовать звуки одного или несколько музыкальных инструментов или различные аккорды или даже коротенькие мелодии в качестве знаковой системы.

На более позднем этапе выполнения упражнения участникам предлагается не только успевать реагировать на тот или иной сигнал, соотнести с ним верную команду, выполнить ее, но также оправдать ее, моментально сочинив предлагаемые обстоятельства и ответив на вопрос: почему я это делаю?

(На данном этапе участникам не обязательно стоять в круге: они могут двигаться хаотично)

### **«ВЛЕВО ЗНАЧИТ ВПРАВО»**

Участники располагаются на тренировочной площадке в положении «стайкой» и выполняют следующие инструкции ведущего:

«Вперед» - маленький прыжок вперед;

«Назад» - маленький прыжок назад;

«Влево» - шаг влево;

«Вправо» - шаг вправо.

Хлопок в ладоши – хлопнуть в ладоши;

Удар ногой в пол – поворот вокруг себя на 180 градусов.

Как мы видим, «язык» команд соответствует действиям, которые необходимо выполнить за исключением последней команды.