ЗАНЯТИЕ ПО АКТЕРСКОМУ МАСТЕРСТВУ И СЦЕНИЧЕСКОЙ РЕЧИ.

Здравствуйте ребята.

Прежде чем начинать изучать и прорабатывать этюды и сценки, нужно немного разобраться в себе. Настоящему актеру необходимы определенные черты характера, которые надлежит активно в себе развивать. Другие же качества стоит запрятать в дальний угол и вспоминать о них крайне редко.

Рассмотрим такое качество, как любовь к себе. Казалось бы – нормальное состояние для каждого человека. Но у этого качества есть 2 стороны:

* Самолюбие – заставляет каждый день развиваться и учиться, не опускать руки. Без этого качества стать знаменитым актером не сможет даже очень талантливый человек.
* Себялюбие и самолюбование – тупик для актерской карьеры. Такой человек никогда не сможет работать на зрителя, все внимание будет приковано к собственной персоне.

Хороший актер не может быть рассеянным. Он не должен отвлекаться на посторонние шумы во время игры на сцене. Ибо актерское мастерство по своей сути подразумевает постоянный контроль себя и партнера. В противном случае роль просто станет механическим представлением. А внимание позволяет не упускать важные детали во время обучения, просмотра театральных постановок, мастер-классов и тренингов. Для того чтобы научиться концентрироваться, используйте упражнения для развития внимания из сценического мастерства.

**Внимание – основа хорошего старта театральной карьеры**

Развитие внимания начинается не со специальных упражнений, а с повседневной жизни. Начинающему актеру следует много времени проводить в людных местах, наблюдать за людьми, их поведением, мимикой, характерными особенностями**.** Все это в дальнейшем можно использовать для создания образов.

Заведите творческий дневник – это обычный дневник творческого человека. В нём выражайте свои мысли, чувства, записывайте все изменения, которые произошли с окружающими предметами.

После заполнения творческого дневника, можно переходить к отработке сценок и этюдов. Начинающий актер обязан максимально точно передать образ и мимику человека, за которым наблюдал. Нужно помещать прототипы в нестандартные ситуации – именно такие постановки показывают, насколько актер смог понять и вжиться в образ неизвестного человека.

**Упражнение «Давайте познакомимся»**

Задача участников взявшись за руки встать в круг, и передавая мяч, называть свое имя, следующий участник называет имя предыдущего и т. д. Похожее упражнение «Давайте поздороваемся», тут участники, стоя в кругу должны здороваться различными частями тела, предложенными педагогом (рукой, носом, пяткой, ушами, локтями и т.д.)

**«Слушаем тишину»**

Следующее упражнение – умение слушать тишину, нужно научиться направлять внимание на определенную часть внешнего пространства, постепенно расширяя границы:

По хлопку педагога все участники закрывают глаза и внимательно слушают, запоминают все услышанные звуки.

* 1 круг общения - МАЛЫЙ (необходимо слушать, что происходит в комнате)
* 2 круг общения – СРЕДНИЙ (необходимо прислушаться к звукам во всем здании)
* 3 круг общения – БОЛЬШОЙ или ДАЛЬНИЙ (необходимо распознать звуки на улице)

**Упражнение «Зеркало»**

Оно не только развивает внимание, но и учит осознано двигаться. Один человек медленно делает какие-либо беспредметные действия. Задача второго (зеркала) – максимально точно повторять все движения, стараться их предугадать, определить цель действий.

**Пантомимы и инсценировки**

Хороший актер умеет выразительно передавать эмоции словами и телом. Эти навыки помогут вовлечь в игру зрителя, донести до него в полной мере всю глубину театральной постановки.

Пантомима – особый вид сценического искусства, основанный на создании художественного образа посредством пластики, без использования слов.

**Чем хороша игра-пантомима**

Игра помогает избавиться от закомплексованности, учит не бояться аудитории, мы становимся более живыми и свободными на эмоции, развивается мимика и воображение. В момент угадывания необходимо проявлять быстроту реакций, уметь мыслить образами, тоньше понимать людей. Ведь большую часть информации мы воспринимаем именно со слов, а здесь придется переключиться на понимание невербальных образов.

Лучшее упражнение, чтобы научиться пантомиме – **игра «крокодил»**Для того, чтобы успешно выполнить задание, нужно весьма неплохо владеть собственным телом и мимикой. Игра очень полезна – ведь в действительности мало кто из взрослых, за исключением Джима Керри, может похвастать умением выражать эмоции, чувства с помощью жестов. Цель игры – без слов показать предмет, фразу, чувство, событие. Простая, но веселая игра прекрасно тренирует выразительность, развивает мышление, учит быстро принимать решения.

**Правила игры «Крокодил».**

1. При показе слов игрок должен использовать только движения, жесты и мимику.

2. Показывающему слова запрещается говорить и произносить какие-либо звуки.

3. Можно отвечать на вопросы, но только посредством пантомимы.

4. Не разрешается показывать слова по буквам.

5. Нельзя проговаривать слова губами.

6. Загаданное словосочетание можно показывать отдельными словами.

* **Инсценировка пословиц**. Цель упражнения – при помощи небольшой сценки показать известную пословицу или афоризм. Зритель должен понять смысл происходящего на сцене.
* **Игра в жесты** – при помощи невербальных символов актер может очень многое сказать на сцене. Для игры надо не менее 7 человек. Каждый придумывает себе жест, показывает его окружающим, затем показывает какой-нибудь чужой жест. Тот, чей жест показали, должен быстро повторить его сам, и показать следующий чужой жест. Кто сбился – выбывает из игры. Эта игра – комплексная, развивает внимание, учит работать в команде, улучшает пластику и координацию рук.

**Упражнения для развития пластики**

Если с пластикой дела обстоят не очень хорошо, можно легко исправить этот недостаток. При регулярном выполнении следующих движений дома можно научиться лучше чувствовать собственное тело, умело им управлять.

**«Красим забор»**

Хорошо развивает пластику кистей и рук упражнение «красим забор». Необходимо красить забор, используя кисти рук вместо кисточки.

Какие упражнения делают руки послушными:

* плавные волны от одного плеча к другому;
* невидимая стена – необходимо руками прикасаться к невидимой поверхности, ощупывать ее;
* гребля невидимыми веслами;
* выкручивание белья;
* перетягивание невидимого каната.

**«Собери по частям»**

Более сложное задание – «собери по частям». Надо собрать по частям какой-нибудь сложный механизм – велосипед, вертолет, самолет, создать из досок лодку. Взять невидимую деталь, ощупать руками, показать размер, вес и форму. Зритель должен представлять, какая запчасть находится в руках у актера. Установить деталь – чем лучше пластика, тем быстрее зритель поймет, что собирает актер.

**«Гладим животное»**

Упражнение «гладим животное». Задача актера – погладить животное, взять его на руки, покормить, открыть и закрыть клетку. Зритель должен понимать – это пушистый заяц или скользкая, извивающаяся змея, маленькая мышка или большой слон.

**Развитие координации**

Актер должен обладать хорошей координацией. Этот навык позволяет выполнять сложные упражнения на сцене, выполнять несколько движений одновременно.

Упражнения на развитие координации:

* **Плаванье.** Вытянуть прямые руки параллельно полу. Одной рукой совершать круговые движения назад, другой – вперед. Двигать руками одновременно, периодически менять направление движений каждой руки.
* **Постучать — погладить.** Одну руку положить на голову и начать гладить. Другую руку поместить на живот, легко постукивать. Движения делать одновременно, не забывая менять руки.
* **Дирижер.** Руки вытянуть. Одна рука совершает движения вверх-вниз на 2 такта. Другая – совершает произвольные движения на 3 такта. Или рисует геометрическую фигуру. Действовать обеими руками одновременно, периодически менять руки.
* **Путаница.** Вытянуть одну руку, прямой рукой совершать круговые движения по часовой стрелке, при этом одновременно вращать кистью в другом направлении.
* **Ухо-нос.** Одной рукой берёмся за ухо, а второй за нос, руки при этом должны быть скрещены. По команде меняем положение рук.

Эти упражнения первое время выполнять непросто. Но постоянная практика дает результаты. Каждое упражнение стоит повторять не менее 10 раз каждый день.

**Сценки и этюды для начинающих актеров**

Начинающему актеру необязательно все придумывать с нуля. Умение качественно копировать и подражать – неотъемлемая часть сценического мастерства. Нужно просто найти фильм с любимым персонажем, постараться максимально точно скопировать его мимику, движения, жесты и речь, передать эмоции и настроение.

Задание кажется простым, но на первых порах могут возникнуть затруднения. Только регулярные занятия помогут отточить мастерство подражания. В этом упражнении не обойтись без внимания и умения сконцентрироваться на мелочах. Хорошим даром подражания обладает Джим Керри – у него есть чему поучиться.

**Упражнение «Додумай»**

Актерская профессия предполагает хорошо развитую фантазию и воображение. Развивать эти навыки можно при помощи упражнения «додумай». Необходимо пойти в места большого скопления людей, выбрать человека, понаблюдать, обратить внимание на внешний вид и манеру поведения. Потом придумать ему биографию, имя, определить род занятий.

Если рядом есть такой же начинающий актер – можно поделиться выводами с ним, услышать его версию, обосновано и аргументировано объяснить свою точку зрения. Упражнение учит обращать внимание на мелочи, формулировать мысли, развивает фантазию и творческое мышление.

**Сценическая речь**

Хорошая сценическая речь подразумевает не только четкое произношение и хорошую артикуляцию. Хороший актер должен уметь тихо кричать и громко шептать, одним только голосом передавать эмоции, возраст и душевное состояние героя. Актер должен еще обладать умением красиво говорить. Он должен иметь тренированное дыхание, т.к. артистам приходится на одном дыхании произносить длинные реплики.

Чтобы научиться предавать эмоции словом, необходимо какую-либо простую фразу произнести с точки зрения разных персонажей – маленькой девочки, зрелой женщины, мужчины в возрасте, знаменитого актера или политического деятеля. Нужно найти особенные интонации для каждого персонажа, использовать типовые речевые обороты.

Упражнения для развития сценической речи:

* **Задуваем свечи***.* Набрать побольше воздуха, поочередно задуть 3 свечи. Количество свечей нужно постоянно увеличивать, задействовать при вдохе мышцы диафрагмы. Также можно увеличивать расстояние до свечей.
* **Отрабатываем технику выдоха***.* Для этого упражнения подходит стихотворение «Дом, который построил Джек». На одном дыхании необходимо произносить каждую часть произведения.
* **Улучшаем дикцию***.* Невнятная речь недопустима для хорошего актера. Нужно честно определить проблемные звуки в своей речи, ежедневно произносить скороговорки, которые направлены на устранение проблемы. Заниматься надо не менее получаса 3–5 раз в день. Скороговорки учат четко говорить в быстром темпе, что крайне важно в актерской деятельности.
* **Интонация играет важную роль в создании правильного образа***.* Для тренировки необходимо ежедневно читать вслух художественные драматические тексты.

Ещё одно отличное упражнение для развития лёгких.
Сейчас я вам предлагаю поиграть в одну такую игру, под названием **«Егорка».**На одном дыхании вы должны посчитать Егорок. Я проговорю первые две строчки,

*Как на горке, на пригорке*

*Жили тридцать три Егорки.*

*Раз Егорка, два Егорка и т.д.*

Все встали с места и по команде начали. Запоминаете, у кого на каком Егорке закончилось дыхание.

С помощью скороговорок можно эффективно тренировать дикцию (четкое произношение слов и звуков). Чтение скороговорок вырабатывает правильную артикуляцию (работу речевых органов при образовании звуков речи) и избавляет от оговорок.

Прочитайте скороговорки вслух, отчетливо проговаривая каждый звук, затем постепенно увеличивайте темп. При этом в первую очередь следует обеспечивать четкое произношение и лишь во вторую – ускорять темп. Если в привычном темпе прочитать скороговорку без ошибок не удается, то сначала осознайте ее смысл, чтобы в голове возник ясный видеоряд и читайте медленно, по слогам. Повторяйте скороговорку до тех пор, пока не прочитаете ее без запинки. Затем постепенно наращивайте темп.

Записывайте упражнения со скороговорками на диктофон. Это позволит слышать себя со стороны и эффективно устранять речевые недостатки.

Упражнения по актёрскому мастерству можно изучать самостоятельно, на помощь придут различные тренинги. Но лучше заниматься в компании таких же единомышленников – можно пойти на курсы или устраивать дома театральные вечера. Главное, никогда не сдаваться, всегда верить в собственный талант, двигаться к намеченной цели.

Сегодня вы попробовали себя в роли актёров, думаю, у вас всё получилось.  «Театр – это улей. Одни пчёлы строят соты, другие собирают цвет, третьи воспитывают молодое поколение, - говорил К.С. Станиславский, - а у всех вместе получается чудесный ароматный продукт их работы – мед… Но для этого нужно постоянно, изо дня в день, много, упорно, а главное дружно работать…» Всего вам доброго!

Приложение.

**Крокодил.**

Для разминки несколько простых слов.

Снег, палка, облако, стул, собака, свеча, дед мороз, глобус, ноутбук, пальма, звезда, радуга, учитель.

**Средний уровень**

Яйцерезка, холодец с хреном, вампир, дальтоник, инфузория-туфелька, резина, аттракцион, выхухоль, злобный карлик, розовый слон.

**Покажи пословицу:**

1. За одного битого двух небитых дают.
2. Одна голова хорошо, а две лучше.
3. Любишь кататься, люби и саночки возить.
4. Слово не воробей – вылетит, не поймаешь.
5. Тише едешь – дальше будешь.
6. Глаза боятся, а руки делают.
7. Сытый голодному не товарищ.
8. Слезами горю не поможешь.
9. Яйца курицу не учат.
10. Как вы лодку назовёте – так она и поплывёт.

**Дом, который построил Джек.**

* Вот дом,
Который построил Джек.
* А это пшеница,
Которая в тёмном чулане хранится
В доме,
Который построил Джек.
* А это весёлая птица-синица,
Которая часто ворует пшеницу,
Которая в тёмном чулане хранится
В доме,
Который построил Джек.
* Вот кот,
Который пугает и ловит синицу,
Которая часто ворует пшеницу,
Которая в тёмном чулане хранится
В доме,
Который построил Джек.
* Вот пёс без хвоста,
Который за шиворот треплет кота,
Который пугает и ловит синицу,
Которая часто ворует пшеницу,
Которая в тёмном чулане хранится
В доме,
Который построил Джек.
* А это корова безрогая,
Лягнувшая старого пса без хвоста,
Который за шиворот треплет кота,
Который пугает и ловит синицу,
Которая часто ворует пшеницу,
Которая в тёмном чулане хранится
В доме,
Который построил Джек.
* А это старушка, седая и строгая,
Которая доит корову безрогую,
Лягнувшую старого пса без хвоста,
Который за шиворот треплет кота,
Который пугает и ловит синицу,
Которая часто ворует пшеницу,
Которая в тёмном чулане хранится
В доме,
Который построил Джек.
* А это ленивый и толстый пастух,
Который бранится с коровницей строгою,
Которая доит корову безрогую,
Лягнувшую старого пса без хвоста,
Который за шиворот треплет кота,
Который пугает и ловит синицу,
Которая часто ворует пшеницу,
Которая в тёмном чулане хранится
В доме,
Который построил Джек.
* Вот два петуха,
Которые будят того пастуха,
Который бранится с коровницей строгою,
Которая доит корову безрогую,
Лягнувшую старого пса без хвоста,
Который за шиворот треплет кота,
Который пугает и ловит синицу,
Которая часто ворует пшеницу,
Которая в тёмном чулане хранится
В доме,
Который построил Джек.