

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Кузьмоловская средняя общеобразовательная школа № 1»**

**Методическая разработка
«Конспект учебного занятия по теме:
«Методика проведения занятия по сценическому движению:
снятие мышечных зажимов»**

Составитель:

Романова Виктория Анатольевна,
педагог дополнительного образования

2024 г.

Содержание

1. Аннотация	стр. 3
2. Сведения об авторе	стр. 4
3. Пояснительная записка.	стр. 5-7
4.Содержание.	стр. 8-14
5. Литература.	стр. 15

Аннотация

Данная разработка содержит методические рекомендации по организации и проведению учебного занятия для обучающихся танцевальной студии. Конспект разработан на основе опыта педагогической деятельности руководителя танцевальной студии МОУ «Кузьмолдовская СОШ №1» Романовой Виктории Анатольевны. Он включает целый комплекс разнообразных упражнений по сценическому движению, разработанных на основе рекомендаций И. Коха и адаптированных автором для использования в детском коллективе.

Данная разработка может быть успешно использована руководителями танцевальных и театральных коллективов, работающих в общеобразовательных учреждениях и учреждениях дополнительного образования детей.

Сведения об авторе

Романова Виктория Анатольевна работает в МОУ «Кузьмолдовская СОШ №1» в должности педагога дополнительного образования. Является руководителем танцевально-вокальной студии, в которой занимается 90 обучающихся в возрасте 10-17 лет. Под руководством Виктории Анатольевны коллектив неоднократно становился победителем региональных фестивалей и конкурсов среди творческих коллективов. На занятиях студии обучающиеся успешно развивают творческие, хореографические, вокально-музыкальные способности, актерское мастерство, сценическое движение. Танцевально-вокальная студия МОУ «Кузьмолдовская СОШ №1» - активный участник массовых мероприятий с различными категориями зрителей.

Пояснительная записка

«... в творческом состоянии большую роль играет полная свобода тела, то есть освобождение его от того мышечного напряжения, которое бессознательно для нас самих владеет им не только на сцене, но и в жизни, как бы сковывая его и мешая ему быть послушным проводником наших психических движений... Поэтому развить в себе привычку к освобождению тела от излишней напряженности – значит устранить одно из существенных препятствий к творческой деятельности».

К. С. Станиславский

Станиславский нашел способ избавления от напряжения мышц и пути к достижению мышечной свободы. Этот способ заключается в создании «мышечного контролера» - способности быстро находить, в какой группе мышц создано излишнее напряжение, и убирать его, приводя себя в состояние мышечной свободы, при котором на каждое действие затрачивается ровно столько мышечной энергии, сколько это необходимо. Напрягая и освобождая мышцы, наблюдая за их действием, мы учимся управлять нашим телом в условиях сцены.

Артист должен не только иметь полноценный аппарат воплощения, но и постоянно его совершенствовать. Для этого нужно знать его возможности, законы управления этим аппаратом, законы движения на сцене. Правильно подготовленный аппарат актера даст ему возможность безупречно выполнять на сцене физические действия. Эти действия с внешней стороны проявляются в движениях; и от того, на каком уровне будет находиться культура движения, зависит, поймет или не поймет зритель, что происходит на сцене.

Следовательно, вопрос о культуре движения актера относится к числу важнейших проблем, связанных с постановкой театрального образования.

Все физические действия неразрывно связаны с психикой человека, в том числе и сценические. Для того чтобы действие стало фактом физического поведения человека, он должен сделать целый комплекс движений, при помощи которых это действие может быть выполнено. Если человек недостаточно гибок и подвижен, это мешает ему быть точным в движениях и затрудняет их координацию.

Занятия по сценическому движению помогают преодолеть эти проблемы, развивают умение в совершенстве владеть своим телом, свободно решать задачи, поставленные педагогом.

Занятие изучается в разделе «Сценическое движение», проводится в группе обучающихся возраста 11- 12 лет.

Тип занятия – повторение и совершенствование умений и навыков.

Тема: «Методика проведения занятия по сценическому движению: снятие мышечных зажимов».

Цель:

Расширение сценических возможностей каждого обучающегося через снятие мышечного напряжения.

Задачи:

Обучающие:

- расширение знаний обучающихся о способах снятия мышечного напряжения;

Развивающие:

- развитие умения свободно владеть своим телом;
- развитие координации движений, быстроты реакции, чувства ритма;
- развитие фантазии, воображения, коммуникативных способностей обучающихся;
- совершенствование рече-двигательной координации;

Оздоровительные:

- укрепление здоровья обучающихся через двигательную активность с использованием всех групп мышц;

Воспитательные:

- воспитание умения работать с партнером, в коллективе;
- воспитание чувства уверенности в себе.

Для подготовки и проведения занятия используются следующие методы работы:

1. Словесный метод (диалог педагога и обучающихся, монолог педагога).
2. Практический метод (речевая и мышечная разминка, упражнения по технике речи, на темпо-ритм, на снятие мышечного напряжения, умение управлять своим телом).
3. Проблемно-поисковый метод (игра «Ассоциации»: самостоятельное выстраивание ассоциативного ряда, развитие фантазии и воображения).

На занятии используется следующее оборудование:

- театральные кубы;
- повязка для упражнений «Водитель автомобиля» и «Доставь груз»;
- мяч для упражнения «Удержи мяч»;
- музыкальный центр;
- флеш-носитель с музыкальным сопровождением.

Содержание

План занятия:

1. Организационный момент: актерское приветствие, сообщение темы и эпиграфа, цели и задач занятия (3 минуты).
2. Разминка: упражнения по технике речи, на темпо-ритм (5 минут).
3. Теоретическая часть: повторение знаний по сценическому движению (3 минуты).
4. Игра «Ассоциации» (3 минуты).
5. Практическая часть: упражнения на снятие мышечного напряжения, на развитие умения управлять своим телом (26 минут).
6. Подведение итогов занятия (3 минуты).
7. Домашнее задание (2 минуты).

Ход занятия:

I. Организационный момент

Обучающиеся заходят в кабинет под музыку. Их актерская задача заключается в следующем: каждый должен выразить с помощью мимики, жестов, походки свое настроение в данный момент. Затем ребята приветствуют друг друга через рукопожатие со словами: «Здравствуйте!», показывая настроение уже с помощью интонации. Педагог здоровается с учащимися и сообщает им тему и эпиграф, цель и задачи занятия.

II. Разминка

1. Упражнения на фонационное дыхание

Цель: освобождение фонационных путей от мышечного зажима. Выполняются в кругу, при выполнении упражнений используется носовое дыхание.

Упражнение «Дровосек»: Ноги на ширине плеч, при вдохе руки заносим над головой (руки соединены в «замок»), при выдохе со звуком «Ух!» руки резко опускаем вниз. Упражнение повторяем 3-4 раза.

Упражнение «На цыпочках»: Приподнимаясь на носки, делаем вдох, опускаясь, - выдох. Упражнение повторяем 3-4 раза.

Упражнение «Китайские церемонии»: Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Протяжно произносим: гм-гм-гм, выполняя следующие движения; медленно наклоняя корпус вперед (спина прямая), делаем вдох; возвращаясь в исходное положение, – выдох.

2. Упражнения с применением звуков

Цель: тренировка внутриглоточной полости для ощущения звука в резонирующих полостях.

Упражнение «Шумы»: Встанем прямо, руки вдоль тела. Произнесем на медленном выдохе: ССССССС... («свист ветра»). ШШШШШШ... («шум леса»). ЖЖЖЖЖ... («жужжит пчела»).

Упражнение «Мотоцикл»: Встанем прямо, руки вдоль туловища, произнесем на медленном выдохе: РРРРР, переходящее в РЬРЬРЬРЬ...

Упражнение «Пульверизатор»: Встанем прямо, руки вдоль туловища. Произнесем на интенсивном, прерывистом выдохе: Ф! Ф! Ф! Ф, переходящее в энергичный звук ФФФФФФФ.

Упражнение «Снежки»: Хаотично передаем друг другу звуки И-Э-А-О-У-Ы.

Упражнение «Эхо»: Участники, руки складывая шалашиком, направляют друг другу «Ау!» по кругу.

3. Упражнения на темпо - ритм

Цель: тренировка свободного звучания голоса при любых физических действиях (координация звучания и движения).

Упражнение «Цок, копытце»: Встаем в круг, лицом друг к другу, выполняем следующие движения: хлопок в ладоши, по коленям, в стороны, над собой и одновременно произносим текст: «Цок, цок, цок, копытце, под копытцем пыль клубится». Упражнение «Удержи мяч»: Встаем в круг, лицом друг к другу, со стороны спины передаем мячик и одновременно произносим скороговорку:

На мели вы лениво ловили налима,
и меняли налима вы нам на линия.

Упражнение «Пила»: По парам «пилим» воображаемое бревно, поочередно произнося звуки: ШИ - ЖИ, ШИ - ЖИ...

Упражнение «Марш»: Делимся на две команды, встаем лицом друг к другу, на расстоянии четырех шагов, делаем два шага вперед, три шага назад, произнося скороговорку:

Карл у Клары украл кораллы,
а Клара у Карла украла кларнет;
королева Клара строго карала
Карла за кражу кораллов.

Упражнение «Музыкальная игра»: Передвигаемся в парах под музыку, пока она не умолкнет, затем быстро меняемся парами и продолжаем танец.

Упражнение «Скакалки»: Возьмем в руки воображаемые скакалки, начинаем скакать, одновременно произнося стихотворный текст:

Краб крабу сделал грабли.
Подал грабли крабу краб:
Грабь граблями гравий, краб!

Упражнение «Пропажа»: Каждый участники должен, наклонив корпус вниз, искать на полу воображаемый предмет, при этом произнося стихотворный текст:

Буря мглою небо кроет,
Вихри снежные крутя,
То, как зверь, она завоет,
То заплачет, как дитя,

По хлопку водящего участники замирают на месте, оправдывая позу.

Упражнение «Ритмическая картинка»: Первый участник задает ритм, каждый последующий подхватывает его, добавляя свой «рисунок», все держат картинку до хлопка ведущего.

В ходе выполнения каждого упражнения педагог помогает обучающимся, делает замечания.

III. Теоретическая часть

Вопросы для повторения:

- Какое значение имеет движение в жизни человека?

Ответ: Говорят: движение – это жизнь, без него невозможно ничего. Что бы мы ни делали, мы совершаем с помощью различных движений.

- Какое значение имеет движение для артиста?

Ответ: Только добившись свободы движения, можно органично передать любые чувства и состояния.

- Что такое сценическое движение?

Ответ: Движение, направленное на достижение творческого замысла.

- Что означает термин «свобода мышц»?

Ответ: Правильное мышечное напряжение.

- Какой способ достижения мышечной свободы предложил К. С. Станиславский?

Ответ: Способность быстро находить, в какой группе мышц создалось излишнее напряжение, и убирать его, приводя себя в состояние мышечной свободы, чтобы на каждое действие затрачивать ровно столько мышечной энергии, сколько это необходимо.

Педагог подводит итог:

- К. С. Станиславский формулировал этот способ следующим образом: «Сорвать персик следует так, чтобы найти для этого необходимое напряжение в руке и убрать его в тот момент, когда персик сорван».

Напрягая и освобождая мышцы, наблюдая за их действием, мы учимся управлять нашим телом в условиях сцены. Занятия по сценическому движению направлены на развитие именно этих актерских качеств. Сейчас вам предлагается игра «Ассоциации». Ассоциация – это связь между отдельными представлениями, в силу которой одно вызывает другое. Игра на ассоциацию

покажет, насколько вы внутренне свободны и способны представить цепь образных видений.

IV. Игра «Ассоциации»

Цель: подготовка к практической части, создание ощущения внутренней свободы, развитие фантазии и воображения.

1 задание: Ведущий называет любое слово, каждый последующий игрок, должен продолжить ряд, поддерживая цепь ассоциаций.

2 задание: Участники расслабляются и представляют себя маленьким зернышком, лежащим в земле. Затем они должны передать следующие преобразования: солнышко пригрело и зернышко пробивается через землю к солнышку, превращаясь в росточек.

V. Практическая часть

Мышечная разминка

Цель: подготовка мышечного аппарата к работе.

Упражнение «Высота»: Вытяните руки вверх, потянитесь, как будто хотите достать до потолка, а затем медленно освободите мышцы до нормального напряжения, помахав кистями рук.

Упражнение «Ширина»: Напрягая как можно сильнее, потяните руки в стороны, как будто они вытянулись на 5 сантиметров, затем медленно освободите мышцы до нормального напряжения, помахав свободной кистью, как на шнурке.

Упражнение «Напрягая силы»: Напрягая как можно сильнее, потяните руки вперед, затем освободите мышцы до нормального напряжения, как будто стряхиваете с руки капли воды.

Упражнения на умение управлять мышцами тела в условиях сцены

Цель: чёткое владение всеми мышцами тела для успешного достижения актерской задачи, снятие мышечных зажимов.

Упражнение: «Под напряжением»: Учащиеся встают в круг, по знаку педагога первый изображает попавшего под напряжение, берет за руку рядом стоящего, включая его в цепь и так далее. Выключение отдельных элементов цепи тоже происходит по знаку педагога.

Упражнение «Барабанщик»: Учащиеся встают друг за другом в колонну, поочередно выбегая, каждый произносит по одной фразе из чистоговорки: «Пара барабанов, пара барабанов, пара барабанов била бурю. Пара барабанов, пара барабанов, пара барабанов била бой».

Упражнение «Сосульки»: По щелчку «сосульки» будут падать на пол, а затем, так же по щелчку, вставать.

Упражнение «Лед и пламя»: Участники встают в круг. По команде «пламя» они начинают интенсивное движение телом, по команде «лед» застывают в позе, которую должны оправдать.

Упражнения на работу с партнером

Цель: усилить восприимчивость к общению, научиться на ходу напрягать и освобождать мышцы.

Упражнение «Тигр, слон, мышь»: Учащиеся делятся на две шеренги, встают лицом друг к другу. Каждый участник загадывает животное, по хлопку педагога принимая позу, символизирующую данного зверя, и наступает на своего соперника из другой команды. По количеству победителей в парах определяется и команда-победительница.

Упражнение «Марионетки»: Участники распределяются по парам, сначала один исполняет роль «марионетки», а другой - роль управляет куклой, затем они меняются.

Упражнение «Доставь груз»: Участники делятся на две группы: первой группе нужно пройти и пронести ценный груз по скользкому бревну, а второй группе по болоту - тяжелый груз.

Упражнение «Водитель автомобиля»: Учащиеся делятся по парам. Участник №1 играет роль «автомобиля», №2 - роль «водителя». Причем «автомобиль» движется с закрытыми глазами, полностью доверяя своему

«водителю». «Водитель» осуществляет управление следующим образом: касанием ладони заводит свой «автомобиль», касанием руки по правому плечу поворачивает вправо, касанием по левому плечу - влево, касание затылка означает движение назад.

В ходе выполнения каждого упражнения педагог помогает обучающимся, делает замечания.

VI. Подведение итогов занятия

Педагог предлагает в качестве подведения итогов пластический этюд:

- Наше занятие подошло к концу, давайте попробуем вместе сделать вывод, что же такое свобода мышц? Давайте, вообразим, что у нас в руках коробок и спичка, которую мы должны зажечь. Если мы затратим меньше силы, чем это нужно для возгорания – спичка не зажжется. Если приложим больше сил - спичка сломается. Движение будет свободным, если мы затратим столько сил, сколько это необходимо.

Обучающиеся выполняют пластический этюд.

Педагог делает вывод:

- Я думаю, вы осознали, что свобода мышц есть та степень мускульного напряжения, которая необходима для каждого данного действия, и чем свободней вы будете владеть своим телом в сценических условиях, тем выразительней и точнее будет ваше творчество.

VII. Домашнее задание

Педагог:

- В качестве домашнего задания предлагаю вам придумать небольшой этюд на снятие мышечного напряжения.

Источники:

1. Ерасов В. П. Актерское мастерство. – Мурманск, 2003. – 50 с.
2. Кренке Ю. Практический курс воспитания актера. - М.,1981. – 267 с.
3. Кох И.Э. Основы сценического движения. – Л., 1970. - 566 с.
4. Михайлова А. Я. Театр в эстетическом воспитании младших школьников.— М.: Просвещение, 1975. – 195 с.
5. Немеровский А. Пластическая выразительность актера. - М., 1981. – 345 с.
6. Станиславский К. Работа актера над образом и собой. - М., 1954. – 377 с.