

Картотека игр и упражнений по театротерапии. Уроки актёрского мастерства.

Разогревающие упражнения

Они всегда выполняются в начале практических занятий. Приводим некоторые из них.

Упражнение 1. «Сбросить» голову на грудь, ощутить реальную ее тяжесть, поднять вверх, сохранив то же ощущение тяжести.

Упражнение 2. Поднять правую руку вверх, мысленно зафиксировать точное ощущение тяжести всей руки, то же самое проделать с левой рукой.

Упражнение 3. Стоя на правой ноге, приподнять левую и покачать ею, как бы взвешивая ее (то же проделать с правой ногой).

Упражнение 4. Движение по кругу осуществляется вслед за ведущим, по его команде участники занятий напрягают попеременно левую руку, левую ногу, правую руку, правую ногу, обе руки, обе ноги, вес тела.

Упражнение 5. По команде ведущего участники занятия идут по кругу на носках, затем на пятках, потом на внешней и внутренней сторонах стопы, на «расплющенных» пальцах и в конце — переходят на семенящий шаг с цепляющим движением пальцев ног.

Упражнение 6. Движение участников занятия по кругу останавливается по команде ведущего. Все приседают на корточки, очень важно, чтобы голова касалась колен. Дальнейшая команда ведущего направлена на то, чтобы участники «выросли», постепенно распрямляясь, раскрываясь и устремляясь вверх.

Дыхательные упражнения.

«Свечка». Участники ставят палец перед ртом. Набирается и устанавливается правильное дыхание, после чего воздух выпускается тонкой струйкой, так чтобы «пламя свечи» не колыхнулось.

«Погреем ручки». Участники ставят перед ртом ладонь и широко раскрытым ртом медленно выпускают воздух на ладошку.

«Разброс» На вдохе прыжком широко расставляют ноги и в разные стороны раскидывают руки. На 4, 8 или 12 счетов выдыхают воздух и собирается все тело вместе.

«Снайпер». То же, что и «Свечка», но воздух выдыхается одновременно и за максимально короткое время.

«Комарик». Участники становятся в шахматном порядке. Руки в стороны. Перед носом у каждого вьется со звуком «з-з-з» «комарик». Звук произносится на выдохе на одном дыхании. На выдохе руки медленно сводятся и в конце дыхания «комарик» прихлопываются.

«Счет». Распределить выдох на заранее заданное количество счетов: 4,8,12,16. Количество счетов обычно дается кратным четырем. Это упражнение сопровождается движением рук. Пока рука движется в одну сторону, произносится одна цифра, один раз непрерывным звуком, пошла рука – следующая цифра (и то же один раз непрерывным звуком).

«Егорки». В завершении занятия детям дается чистоговорка: «Как на горке на пригорке жили 33 Егорки: раз Егорка, два Егорка, три Егорка... » и т.д. Перед началом счета Егорка подбирается дыханием. Это упражнение хорошо тем, что наглядно показывает, насколько дети смогли продвинуться по сравнению с прошлым разом.

Очень важно понимать, что время выполнения каждым ребенком каждого дыхательного упражнения индивидуально и определяется тем, насколько хватит дыхания у конкретного ребенка. Нельзя поощрять у детей стремления быть в этих упражнениях первыми, т.к. это плохо отразится на связках.

Ролевые упражнения

«Насос и надувная кукла». Участники разбиваются на пары. Один — «надувная кукла», из которой выпущен воздух, лежит совершенно расслабленно на полу.

Другой «накачивает» куклу воздухом с помощью насоса, ритмично наклоняясь вперед, произнося звук «С-с-с» на выходе. «Кукла» постепенно наполняется воздухом, ее части выпрямляются. Вот «кукла» надута! Дальнейшее наполнение ее воздухом опасно: она может лопнуть.

Время окончания «надувания» участник с «насосом» определяет по состоянию напряжения тела «куклы». После этого ее «сдувают». Затем участники меняются ролями.

«Скульптор и глина». Участников делят по парам. Один — «скульптор», другой — «глина». «Скульптор» придает «глине» какую захочет форму. «Глина» податлива, расслаблена. Завершенная «скульптура» застывает. «Скульптор» дает ей название.

Затем участники меняются ролями и вновь проигрывают ситуацию,

«Марионетки». Всем участникам предлагают представить себя куклами-марионетками, висящими в шкафу на гвоздиках.

Инструкция: «Представьте себе, что вас подвесили за руку, палец, ухо, плечо и т.д. Ваше тело, зафиксированное лишь в одной точке, расслабленно болтается».

Это упражнение выполняют в произвольном темпе. Роль ведущего заключается в отслеживании степени расслабленности тел участников.

«Оправдание позы». По команде ведущего участники начинают медленно двигаться по кругу, постепенно переходя на бег. По команде «стоп» все останавливаются в неожиданной для себя позе.

Нужно найти оправдание этой позы и продолжить движение.

«Ходьба». Участники двигаются по кругу. Ведущий называет им среду, по которой они «идут». Например, снег, вода, болото, лед, стекло и т.п. Участники стараются как можно точнее имитировать движение с помощью мимики и жестов, не произнося ни слова.

«Тень». Участники распределяются по парам. Один из пары — человек, другой — его тень. Первый совершает любые движения, «тень» старается повторить их как можно точнее и в том же темпе.

«Шахматы». Участники располагаются в произвольном порядке и в различных позах. Ведущий старается запомнить их местоположение в течение 30 сек. Затем он отворачивается.

«Шахматы» меняются местами. Задача водящего — восстановить прежнюю композицию.

«Разговор через стекло». Участники распределяются по парам. Ведущий начинает словами: «Представьте себе, что вас разделяет звуконепроницаемое стекло, а вам надо передать информацию своему партнеру.

Не договариваясь с партнером о теме, попробуйте передать ему содержание информации без слов, но так, чтобы он вас понял».

«Сиамские близнецы». Участники распределяются по парам. Каждая пара — это сиамские близнецы, сросшиеся любыми частями тела. Им предлагается показать, например, как они завтракают, одеваются, кушают, спят. Близнецы должны действовать как единое целое.

Упражнение помогает отработать такие понятия, как «приспособление», «взаимодействие с партнером», «сценическое общение».

«Зоопарк». Участники по очереди с помощью выразительной мимики и пантомимы изображают того или иного животного. Остальные отгадывают, что за животное было показано.

«Каков мой партнер». Упражнение выполняется в паре. В течение 30 сек. участники осматривают друг друга, затем разворачиваются спинами и рассказывают о партнере: какой цвет волос и глаз, какая обувь, элементы одежды и т.д.

Упражнение развивает память, сценическое внимание, речь, умение взаимодействовать с партнером.

«Пристройка». Первый участник принимает какую-либо позу. Следующий пристраивается к нему таким образом, чтобы мизансцена была закончена. Затем первый отходит, третий пристраивается ко второму и т.д.

«Броуновское движение». Участники размещаются на заранее огороженной площадке. Их задача — двигаться в быстром темпе, не задевая друг друга. Постепенно пространство уменьшается.

Такое упражнение учит взаимодействовать с партнером, развивает сценическое внимание и способность откорректировать свои действия по отношению к партнеру.

Блицэтюды

«Ученая собака». Два участника распределяют между собой роли хозяина и собаки. Собака выполняет любые команды хозяина, который, в свою очередь, должен быть последователен и логичен в своих притязаниях. Затем партнеры меняются ролями.

«Антиподы». За 1-2 мин. оговариваются предполагаемые обстоятельства будущего блицэтюда, в котором один играет роль сильного, другой — слабого.

Возможны и другие варианты: толстый—худой, сытый—голодный, высокий—низкий, добрый—злой и т.д.

Упражнения по правильной постановки речи.

Задание: «Поставь правильно ударение и правильно услышь его».

Ребятам задаётся три вопроса с разным логическим ударением, и надо дать ответ именно на эти вопросы.

- Добыл бобыль бобы?
- Добыл бобыль бобы.
- Добыл **бобыль** бобы?
- Добыл **бобыль** бобы.
- Добыл бобыль **бобы**?
- Добыл бобыль **бобы**.

Задание: «Окрась текст своим отношением».

Фраза окрашивается отношением к ударному слову; какой этот бобыль умница; и зачем ему эти бобы; да не добыл, а украл и т.д. и т.п.

Слова и фразы, произнесённые одними людьми, звучат ярко и выразительно, а у других они бесцветные и вялые. Чтобы придать своей речи соответствующую окраску, нужно выполнить несколько упражнений. Вот некоторые из них.

1 упражнение: Прочитайте строки из стихотворения А.С.Пушкина, изменяя при этом громкость произнесения текста:

Под окном Гвидон сидит, (*громко*)
Молча на море глядит. (*тихо*)

2 упражнение: Произнесите медленно и чётко скороговорку, постепенно наращивая скорость. Добившись быстроты и чёткости, попробуйте менять интонацию фразы на удивлённую, грустную, гневную, весёлую и т.д.

- **В грозу в грязи от груза арбузов развалился кузов.**

- Брит брат Клим, брит Глеб брат, брат Игнат бородат.
- Наш Полкан из Байкала лакал. Полкан лакал, не мелел Байкал.

3 упражнение: Произнесите слова очень тихо, но внятно, так, чтобы слушающие поняли, о чём идёт речь. Потом дайте ребятам задания:

- В какой из слов: **портной, подвал, труба, запал, антракт** – есть буква «д»? (*в слове подвал*)
- Какое слово было вторым в перечне слов: **рот, кот, мот, год, крот?** (*слово кот*)
- Слушайте внимательно: **сейчас вы пойдёте в комнату 426. Там, в левом среднем ящике стола, лежит брошюра «Правила поведения на пляже в жаркий день»,** принесите её мне.

После выполнения этого задания ответе на вопросы:

1. Из левого или правого ящика стола вас просили достать брошюру?
2. В какую комнату вас просили зайти: в 646, 426, 246?

4 упражнение: Представьте, что слово, которое вы хотите произнести, лежит на ладони вашей правой руки. «Подержите» слово в ладони и осторожно «сдуйте», т.е. произнесите слово мягко, изящно, как дуновение лёгкого ветерка. Например, слово: **ребёнок.**

Эта пошаговая методика поможет вам не только улучшить свою речь, сделав её более яркой, выразительной, эмоционально насыщенной, но и будет способствовать увеличению словарного запаса, развитию памяти, внимания, логики мышления.

Этюдный тренаж.

«Собака принюхивается». Участник должен изобразить охотничью собаку, которая, увидев дичь, моментально застыла в напряжённой позе. Морда у неё вытянулась вперёд, уши поднялись, глаза непрерывно глядят на добычу, а нос бесшумно втягивает приятный и дразнящий запах.

«Золотые капельки». Идёт тёплый дождь. Пляшут пузырьки в лужах. Из-за тучки выглянуло солнышко. Дождь стал золотым. Приятен тёплый летний дождь. Подставить лицо золотым капелькам дождя.

«Вот он какой!». Рассказать без слов о размерах и формах хорошо известных предметов. С помощью жестов охарактеризовать предмет:

- маленький,
- большой,
- крупный,
- круглый,
- мелкий,
- длинный,

-короткий.

«Слушай хлопки!». Участники идут по кругу. Когда ведущий хлопнет в ладоши 1 раз, все должны остановиться и принять позу аиста (стоять на одной ноге, руки в сторону). Если ведущий хлопнет 2 раза, играющие принимают позу лягушки (присесть, пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ногами на полу). На три хлопка все принимают позу солдата (ноги вместе, руки вдоль туловища). На четыре хлопка играющие возобновляют движение по кругу.

«Сосредоточенность». Командир сидит за столом и внимательно изучает карту. Он обдумывает план наступления. Нужно изобразить командира.

«Вкусные конфеты». У девочки в руках воображаемый кулёк с конфетами. Она протягивает

его по очереди участникам игры. Они берут по одной и благодарят девочку, потом разворачивают бумажки и берут конфеты в рот. По лицам видно, что угощение вкусное.

«Эгоист». Мама принесла к чаю пирожных. Сын взял одно пирожное и показал пальцем на два других: «А эти я съем вечером». Мама подумала: «Мой сын-эгоист». Надо изобразить маму и сына.

«Добрый мальчик». Обыгрывание сценки. Зима, маленькая девочка, играя со снегом, потеряла варежку. У неё замёрзли пальчики. Это увидел мальчик. Он подошел к девочке и надел на её руку свою варежку.

«Тише!». Обыгрывание сценки. Два мышонка должны перейти дорогу, на которой спит котёнок. Они то идут на носочках, то останавливаются и знаками показывают друг другу: «Тише!». Этюд выполняется под музыку Б. Берлина «Спящий котёнок». Выразительные движения: шею вытянуть вперёд, указательный палец приставить к сжатым губам, брови поднять вверх.

«Запомни порядок!». Участники игры становятся друг за другом. Ведущий, запомнив, кто за кем стоит, должен отвернуться и постараться воспроизвести порядок построения.

«В магазине зеркал». Обыгрывание сценки. В магазине стояло много больших зеркал. Обезьянка увидела себя в зеркале и подумала, что это другие обезьянки, и стала корчить им рожицы. Обезьянки ответили ей тем же. Что бы ни делала обезьянка, все остальные в точности повторяли её движения,

«Лисёнок боится». Обыгрывание сценки. Лисёнок увидел на другом берегу свою маму, но он не решается войти в воду. Вода такая холодная, да и глубоко.

«Игра в снежки». Обыгрывание сценки. Зима. Дети во дворе играют в снежки под музыку Г. Струве «Весёлая горка». Выразительные движения: нагнуться, схватить двумя руками снег, распрямиться и бросить снежок резким коротким движением, широко раскрывая пальцы.

«Запомни свое место». Участники игры стоят в разных местах зала. Каждый должен запомнить своё место. Под музыку все разбегаются. С окончанием музыки они должны вернуться на своё место.

«Пишущая машинка». Каждому играющему присваивается буква алфавита. По сигналу начинают «печатать» предложенное слово: первая «буква» хлопает в ладоши, затем вторая и т.д. Когда слово «напечатано» все дети хлопают в ладоши. Слова: дружба, актёр, зритель, улыбка, сказка, работа.

«Старый гриб». Обыгрывание сценки. Старый гриб вот-вот упадет. Его слабая ножка уже не выдерживает тяжести большой раскисшей шляпки.

«Негаданная радость». Обыгрывание сценки. В комнату вошла мама, с улыбкой посмотрела на своих сыновей и сказала: «Заканчивайте, ребята, свою игру. Через час мы идём в цирк!». Мальчики сначала замерли, а потом пустились плясать вокруг мамы.

«Спать хочется». Обыгрывание сценки. Мальчик попросил родителей, чтобы ему разрешили вместе с взрослыми встретить Новый год. Ему разрешили, но, чем ближе к ночи, тем больше ему хочется спать. Он долго борется со сном, но, в конце концов, засыпает. Этюд сопровождается музыкой В. Дублянского «Тихая ночь». Выразительные движения: зевота, верхние веки опущены, брови приподняты, голова клонится вниз, руки опущены.

«Фея сна». Обыгрывание сценки. Участники игры сидят на стульях, стоящих по кругу на достаточно большом расстоянии друг от друга. Звучит «Колыбельная». К ним подходит девочка с тоненькой палочкой в руке - это фея сна (мальчик - волшебник). Фея касается плеча одного из играющих палочкой, тот засыпает (наклоняет голову и закрывает глаза). Фея обходит всех, касаясь их волшебной палочкой. Фея смотрит на них: все спят, она улыбается и тихонько уходит.

«Упрямый мальчик». Обыгрывание сценки. Уже вечер. Пора идти ужинать и ложиться спать. Мама взяла сына за руку, чтобы отвести его домой, а он упирается, вырывает руку да ещё упирается ногой: «Не хочу! Не пойду!»

«Четыре стихии». Участники садятся по кругу. Если ведущий говорит:

- слово «земля», то все опускают руки,
- слово «вода» - вытягивают руки вперёд,
- слово «воздух» - поднимают руки вверх,
- слово «огонь» - вращают руками в лучезапястных и локтевых суставах.

Варианты текстов для проведения театра - экспромт.

Котёнок

Сегодня котенок впервые вышел из дому. Было теплое летнее утро, солнце раскидывало свои лучи во все стороны. Котенок уселся на крылечко и стал шуриться на солнце. Вдруг его внимание привлекли две сороки, которые прилетели и сели на забор.

Котенок медленно сполз с крылечка и стал подкрадываться к птицам. Сороки стрекотали не умолкая. Котенок высоко подпрыгнул, но сороки улетели. Ничего не вышло. Котенок стал оглядываться по сторонам в поисках новых приключений. Дул легкий ветерок и гнал по земле бумажку. Бумажка громко шуршала. Котенок схватил ее, поцарапал немного, покусал и, не найдя в ней ничего интересного, отпустил. Бумажка улетела, подгоняемая ветром.

И тут котенок увидел петуха. Высоко поднимая ноги, тот важно шел по двору. Затем остановился, захлопал крыльями и пропел свою звонкую песню. Со всех сторон к петуху бросились куры. Недолго думая, котенок бросился в стаю и схватил одну курицу за хвост. Но та так больно клюнула котенка, что он заорал истошным криком и побежал обратно на крыльцо.

Тут его поджидала новая опасность. Соседский щенок, припадая на передние лапы, громко залаял на котенка, а потом попытался его укусить. Котенок в ответ громко зашипел, выпустил когти и ударил собаку по носу. Щенок убежал, жалобно поскуливая. Котенок почувствовал себя победителем. Он началлизывать рану, нанесенную курицей.

Потом он почесал задней лапой за ухом, растянулся на крылечке во весь свой рост и заснул. Что ему снилось, мы не знаем, но он почему-то все время дергал лапой и шевелил усами во сне. Так закончилось первое знакомство котенка с улицей.

Море

...Море. Море волнуется. Находится в постоянном движении. У берега на Камне сидит Философ. Он углубился в мысли, ничего не замечает вокруг. Со стороны кажется, что он дремлет. Не замечает Волн, набегающих на берег. Не замечает, как подплыла Акула и разинула хищную пасть, собираясь съесть Философа. Не замечает, как стайка веселых Дельфинов прогоняет злую Акулу в Море.

Философ сидит, погруженный в мысли. Ничто не может вывести его из раздумий о смысле жизни. Он так неподвижен, что появившаяся Чайка принимает его за камень и садится ему на голову.

На берегу появляется Торговец с Корзиной. Целый день он продавал товар на рынке. Усталый, волочит Корзину по песку. Торговец видит одинокую фигуру человека, сидящего на Камне, и направляется к нему.

Заметив человека, Чайка с криком улетает. Философ сохраняет прежнюю задумчивость. Подойдя к Философу, Торговец просит присмотреть за Корзиной... Раздевается и идет окунуться в Море.

В это время на берегу появляются два Шутника. Они видят погруженного в мысли Философа, крадучись подбираются к Корзине с одеждой. Забирают ее и пускаются наутек.

Торговец видит, как похищают его Корзину с деньгами и одеждой, быстро плывет к берегу и кричит: "Спасите!". От крика Философ пробуждается и бросается на помощь. Конечно, спасти человека для Философа - значит спасти высшую ценность.

Торговец отбивается от Философа. Вскоре они оказываются на берегу. Шутники убегают все дальше и дальше.

Торговец мечется по берегу, умоляет Философа дать ему на время одежду, чтобы поймать шутников. Философ отвечает, что одежда не самое главное в жизни, что она только средство, а не цель. И вновь впадает в глубокую задумчивость.

Торговец прыгает вокруг, бьет Философа по спине, пытаясь вывести из задумчивости, становится на колени, умоляя об одежде...

Приплывают Дельфины - обсуждают ситуацию. Чайка кричит, дает советы голому Торговцу. Философ невозмутим. Дельфины уплывают. Чайка улетает.

Торговец раздевает Философа, бежит спасать свое добро. На камне одинокий Философ, погруженный в мысли о смысле жизни....

Спектакль "Путь домой".

... Деревня, лето, ночь... Шумит и завывает, раскачивая Деревья, Ветер... По дороге идет Житель деревни. Справа стоит Забор... Вдруг из-за Забора выбегает черный Кот, перебегает дорогу Жителю деревни, громко мяукает.

Житель деревни, испугавшись, вскрикивает... Кот бросается к одному из деревьев и стремительно влезает на Дерево, сидит там, наблюдая за Жителем.

Житель деревни тоже напуган. Он поворачивает в другую сторону, чтобы подойти к своему дому другой дорогой.

Из-за дерева вылетает Сова, она кричит, пугает и Жителя, и Кота. Оба вновь вскрикивают - как могут. Незадачливый Житель деревни теперь отправляется по третьей дороге к своему дому. Он идет с опаской, оглядывается, вздрагивает поминутно...

Наконец

виден его Дом. Наш герой протягивает руку, чтобы открыть дверь. Возникает Призрак... "Ах, когда это все кончится?!" - вопит наш герой. А Призрак кружит вокруг него. Житель деревни в отчаянии, он обхватил голову руками и уже не ищет выхода из положения...

Из Дома выбегает Хозяйка, жена нашего героя. В руках у нее Полотенце. Она размахивает Полотенцем, прогоняет Призрака. Тот прячется за угол Дома.

Наш герой рассказывает Хозяйке, своей жене, почему он так напуган... Призрак за Углом повторяет его слова, как эхо, потихоньку подбирается снова к нашему герою. Хозяйка замечает его движение, машет Полотенцем и грозно приказывает Призраку исчезнуть... Тот собирается возражать. Но вдруг где-то вдали, за Домом, закричал Петух... Призрак исчезает навсегда.

Хозяйка утешает своего мужа, приглашает его в Дом. Обещает хорошее угощение. Оба уходят...