



**Государственное бюджетное учреждение дополнительного  
образования  
Детско-юношеский творческий центр «Васильевский остров»  
Санкт-Петербурга**

**Сборник упражнений  
для развития сценического мастерства учащихся  
на занятиях по вокалу в музыкальном театре «Лукоморье»**

**Разработчик:  
Сарамуд Ирина Александровна,  
педагог дополнительного образования**

## **Содержание**

<b>Пояснительная записка</b>	<b>3</b>
<b>Упражнения на развитие сценической речи</b>	<b>4</b>
<b>Упражнения на развитие сценического внимания</b>	<b>8</b>
<b>Упражнения на развитие сценической памяти</b>	<b>9</b>
<b>Упражнения на развитие сценического движения</b>	<b>10</b>
<b>Список информационных источников</b>	<b>14</b>

## **Пояснительная записка**

В современное время, ставя своей целью научиться петь, мы забываем, что движение и работа на сцене неотъемлемая часть образа артиста. И сейчас, просто хорошо спеть на сцене, мало. Нужно, кроме голоса, владеть еще и телом. Поэтому, уже на первых выступлениях, необходимо понимать, что учиться двигаться на сцене, обладать актерскими способностями также необходимо, как и правильно дышать при пении. Уроки сценического мастерства в полной мере позволят освободиться от комплексов, раскрепоститься, овладеть искусством актерской импровизации, почувствовать себя на сцене свободно и расковано.

В процессе проведения групповых вокальных занятий происходит объединение обучающихся в дуэты и ансамбли, это способствует раскрытию творческого и актерского потенциала обучающихся ввиду того, что иллюстрация песенного материала осуществляется посредством диалога между двумя и более поющими. Как правило, подобные диалоги обыгрываются при помощи мимики и жестов, которые в условиях дуэтов и ансамблей реализуются учащимися легко и непринужденно.

Для тренировки своего физического аппарата не может быть назначено сроков, так как с каждым новым выступлением перед исполнителем встают новые трудности в связи с возрастающими требованиями к себе, поэтому развитием голоса, дикции, пластики тела можно (и даже нужно) заниматься всю жизнь.

Данная разработка состоит из 4-х групп упражнений на развитие сценического мастерства:

- **Упражнения на развитие сценической речи**

В данную группу входят упражнения на постановку правильного дыхания, на артикуляцию и дикцию. Задача развития сценической речи — это совершенствование своего речевого аппарата: приобретение навыков профессионального дыхания, разработка звучного, гибкого голоса и умелое владение им, приобретение безупречной, ненавязчивой дикции, овладение образцовым произношением, согласно современным нормам русского языка, освоение основ словесного действия, развитие речевого слуха.

- **Упражнения на развитие сценического внимания**

Артисту нужно проникнуть в суть наблюдаемого, внимательно изучать предлагаемые жизнью обстоятельства и поступки людей, понять склад души, характер того, кто совершает эти поступки, а это удастся только по-настоящему заинтересованному, внимательному художнику. Умение наблюдать за значительными и мельчайшими жизненными явлениями, следить за развитием линии физических действий окружающих, производить тщательный анализ этих действий — это важные элементы сценического мастерства, тем самым, развивая внимание, мы улучшаем его навыки и умения.

- **Упражнения на развитие сценической памяти**

Память важна для развития сценического мастерства не только, с точки зрения способности запоминать, но и воспроизводить текст. Неотъемлемым атрибутом хорошей игры на сцене является способность к передаче эмоций героя, через которые раскрывается его внутренний мир, и, как результат, номер обретает художественную завершенность. Поэтому начинающему артисту стоит уделять внимание не только развитию памяти с целью запоминать большие объемы текстовой информации, но и учиться запоминать и воссоздавать эмоции и чувства.

- **Упражнения на развитие сценического движения**

Главная задача артиста мюзикла — при оптимальных энергетических затратах достичь максимальной выразительности. Выразительность певца на сцене зависит от его способности чувствовать движение. Чувство движения — это слияние ряда психофизических качеств, которые проявляются в видимой форме и могут и должны быть проконтролированы через амплитуду, скорость, силу и четкость линий движения. Чувство движения — это навык, который формируется и совершенствуется через сознательное отношение к процессу построения движения.

**Цель:** подбор и систематизация упражнений для развития навыков сценического мастерства начинающих артистов мюзикла.

**Задачи:**

- развивать голосовые данные (дикцию, тембр, артикуляцию, речевой посыл) через упражнения на развитие дикции и артикуляции, работу со скороговорками;
- развивать сценическое движение (координацию, баланс, пластику);
- развивать сценическую память и внимание;
- развивать умение выражать эмоции, используя голос, мимику, жесты;
- развивать творческий потенциал каждого ребёнка, способности к импровизации;
- формировать творческое воображение, фантазию.

В каждом разделе упражнения составлены от простого к сложному, поэтому начинать работать с упражнениями стоит по порядку.

Разработка имеет практическую направленность и будет интересна преподавателям музыки, руководителям вокальных коллективов и молодым специалистам, работающим в области музыкального театра.

### **Упражнения на развитие сценической речи**

#### ***Упражнение № 1***

Сядьте перед зеркалом и выпрямите спину. Все внимание должно быть направлено на лицо. Сначала поднимите брови и держите их поднятыми, пока мышцы не устанут. Потом зажмурьтесь, тут же откройте глаза и расслабьтесь. Улыбнитесь как можно шире и сразу вытяните губы трубочкой.

#### ***Упражнение № 2***

Широко откройте рот. Затем двигайте челюстью в разные стороны, но осторожно. В каждом положении необходимо зафиксировать ее на несколько секунд. После движений в стороны делайте круговые движения.

#### ***Упражнение № 3***

Необходимо широко открыть рот. Не только опустите челюсть, но и растяните губы. С открытым ртом попытайтесь свести губы вместе. Естественно, что у вас не получится, но упражнение на развитие артикуляции речи заключается в тренировке и растягивании губ.

#### ***Упражнение № 4***

Теперь тренируем язык. Его кончик нужно немного закрутить. Представим, что нам нужно покрасить небо малярным валиком, его роль выполняет закрученный кончик языка. Доставать нужно до всех возможных участков неба.

#### ***Упражнение № 5***

Для этого упражнения на развитие артикуляции нужно представить, что вы очень устали и собираетесь пойти ко сну. При этом широко и сладко зевааете. Но зевать нужно не бесшумно, а громко, при этом издавать необходимо определенные звуки:

ААХ

ЭЭХ

ЫЫХ

ООХ

УУХ

#### ***Упражнение № 6***

Здесь нужно вспомнить, как мы полощем горло, например во время простуды. Запрокиньте голову и издавайте звуки как при полоскании – «ррррр».

#### ***Упражнение № 7***

Снова нужно открыть рот, сильно опустив нижнюю челюсть. Не напрягайтесь, пусть она остается свободной. Попробуйте закрывать рот кулаком, подставив его снизу. Но при этом челюсть должна давить на кулак, препятствовать его силе. Сначала давите незначительно, постепенно увеличивайте нагрузку. Положение рта при этом не должно изменяться.

#### ***Упражнение № 8***

Наберите в рот воздуха, чтобы щеки сильно надулись, а потом выпустите его, чтобы получился характерный звук – «пфу». Повторите это упражнение на развитие артикуляции. Потом разуйте щеки, не открывая рот и не выпуская воздух.

#### ***Упражнение № 9***

Перекачивайте воздух из одной щеки к другой под губами. Постепенно увеличивайте размер этого шарика воздуха.

#### ***Упражнение № 10***

Теперь нужно изобразить рыбку. Для этого щеки втягиваются, а нижняя челюсть откидывается. Открывайте и закрывайте рот, представляя, что рыбка ест корм или хватает пузырьки воздуха.

#### ***Упражнение № 11***

Эти упражнения для развития артикуляции тренируют губы. Нужно сильно натягивать их на зубы, будто вы хотите спрятать внутреннюю поверхность. Еще нужно чесать губы о зубы.

#### ***Упражнение № 12***

Тянитесь верхней губой к носу. Потом нижнюю губу тяните вниз, пытаясь достать до подбородка.

#### ***Упражнение № 13***

Теперь изображаем лошадь. Закройте рот, не напрягайте мышцы. Пропустите воздух со звуком «фррррр». Так обычно делают лошади, постарайтесь воспроизвести этот звук.

#### ***Упражнение № 14***

«Почистите» языком полость рта – нёбо, зубы под нижней и под верхней губой, под языком.

#### ***Упражнение № 15***

Немного откройте рот и касайтесь языком поочередно уголков губ.

#### ***Упражнение № 16***

Нужно цокать языком, прислоняя его к нёбу.

#### ***Упражнение № 17***

Глубоко вдохните и на выдохе тяните звук «а». Затем зажмите язык и на выдохе произнесите звук «л». Чередуйте звуки.

#### ***Упражнение № 18***

Эти артикулярные упражнения выполняются с прямой спиной. Расслабьтесь, глядя в зеркало «нарисуйте» губами дерево или яблоко. Повторите «рисунок» бровями и глазами. Используйте все части лица, которые двигаются. При этом голова не должна поворачиваться.

#### ***Упражнение № 19***

«Хомячок». Пожевать воображаемую жвачку так, чтобы двигалось все лицо. Начиная со второго раза, я добавляю хвостовство. Участники разбиваются по парам и хвастаются лицом друг перед другом, у кого вкуснее жвачка.

#### ***Упражнение № 20***

Положите руки ладонями на ребра (на бока, пальцами к центру груди) и глубоко (до пупка) вдохните. Не поднимайте плечи. Ваши руки ощутят, как расходятся ребра под напором входящего в грудь (в легкие) воздуха. Это означает, что вы взяли приличный объем воздуха. Сбросьте дыхание, выдохните. Руки должны ощутить, как опали ребра.

#### ***Упражнение № 21***

Сначала проведите языком около корней верхних передних зубов. От зубов назад идет твердое небо. Ощутите эту зону: корни передних резцов, твердое небо. А теперь на вдохе (контролируем руками ребра) ощущаем объем входящего воздуха, а на выдохе считаем четким, громким голосом (1, 2, 3, 4...), стараясь при этом почувствовать ту зону у корней резцов, которую трогали языком. В эту зону мы направляем поток выдоха и там звучит наше слово, причем ваше воображение должно помочь. Представьте себе, что твердое небо очень “высокое”, куполом, как крыша зонта или парашюта. Такая речь на контролируемом выдохе (и вдохе) и называется поставленной. Следите, как по мере расходования воздуха, плавно, а не толчками опускаются ребра, это плавно выходит воздух из легких, расходуясь на произношение звуков, слов.

#### ***Упражнение № 22***

Активно (через рот) берете дыхание, а на выдохе говорите слог да-да-да... Говорите, “ощущая” корни передних зубов, “щелочку” между двумя передними зубами, через которую “идет ниточка звука”. Язык дробно ударяет по твердому небу около корней верхних резцов. Нижняя челюсть свободная, но “не падает”. Следите, чтобы дыхание было плавное, без толчков.

### **Упражнение № 23**

Берем полоску бумаги. Примерно 15 см. на 4 см. Подносим полоску ко рту примерно на 5-7 см. Губы в трубочку, как для свистка. И начинаем дуть на полоску бумаги. Следим, чтобы угол наклона полоски был одинаков на протяжении всего выхода. Упражнение позволяет следить за ровностью выдыхаемого воздуха при фонационном дыхании.

### **Упражнение № 24**

Имитируйте мяч, который прокололи шилом, звукоподражанием: сссссс... Ладони рук охватывают грудную клетку с боков, как можно выше. Нажимайте на «мяч» ладонями легко, без усилий, чтобы воздух выходил из легких подольше. Упражнение выполняйте легко, без напряжения в звуке. Медленно сходятся руки, ощущая небольшое сопротивление «мяча». И также долго, медленно выходит воздух на звуке «с». Чем меньше воздуха осталось в мяче, тем ближе руки, И в конце ладони сходятся. И вместе с этим выбрасывается в активном звуке «с» оставшийся воздух.

### **Упражнение № 25**

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

### **Упражнение № 26**

«Насосик». Участники разбиваются на пары, один из пары — мячик, второй — насосик. Вначале «мячик» сдут, то есть ребенок в максимально расслабленной позе сидит на корточках на полу. «Насосик» со звуком «пс» и сгибаясь в пояснице до прямого угла накачивает «мячик». Каждое выпрямление — вдох, каждый наклон — выдох. «Мячик» постепенно «надувается». При этом воздух набирается дискретно, порциями. Когда «мячик» надут, «насосик» выдергивает «затычку», и «мячик» со звуком «ш-ш-ш» сдувается. Выдох происходит длительно. Потом участники меняются ролями. Это упражнение хорошо тем, что каждый ребенок проходит тренинг на тактированные и на длительные вдох и выдох.

### **Упражнение № 27**

«Егорки». «Как на горке на пригорке жили тридцать три Егорки: раз Егорка, два Егорка, три Егорка...» и т.д. Перед началом счета Егорок подбирается дыхание. Это упражнение хорошо тем, что наглядно показывает, насколько ученики смогли продвинуться по сравнению с прошлым разом.

### **Упражнение № 28**

Упражнение «Тряпичная кукла» — исходное положение. Вдох — руки поднимаем вверх «в замок», Выдох — бросок расслабленного тела: вправо – влево – вперед.

### **Упражнение № 29**

«Поклонение солнцу»

Все стоят по кругу. Ноги на ширине плеч, стопы стоят параллельно, руки свободно опущены вдоль корпуса. На выдохе ладони сложить домиком на уровне груди. Далее:

вдох – руки и голову поднять вверх;

выдох – наклон, руки ладонями упираются в пол;

вдох – левую ногу отставить назад, голову поднять вверх;

выдох – нога возвращается на исходную позицию, голова опущена вниз;

вдох – выдох – повторить то же самое с правой ноги;

вдох – выпрямить позвоночник, голову держать прямо;

выдох – ладони сложить домиком на уровне груди.

Упражнение выполняется одновременно всеми сначала в очень медленном темпе. Постепенно темп ускоряется до максимально быстрого, затем следует успокоить дыхание. Для этого выполняется специальное упражнение.

### **Упражнение № 30**

«Арлекин»

Вдох в живот – руки от плеча до локтевого сустава зафиксированы параллельно полу, предплечья и кисти свободно висят. «Холодный выдох» через «п» — одно быстрое круговое движение предплечий и кистей рук при закреплённом плечевом поясе. Далее на каждый выдох скорость движения рук увеличивается, и так до 6 круговых движений на одном выдохе. Затем повторяем движения в обратном порядке, сводя их снова до одного на выдохе. Скорость движения определяет педагог. Амплитуда – максимально возможная.

### **Упражнение № 31**

«Выращивание цветка»

Произнося скороговорки и поговорки, основанные на сонорных звуках «н», «м», «л», ребята представляют, что выращивают цветок, которым в данном случае служит открывающаяся кисть руки. Например: «На мели мы налима лениво ловили, и меняли налима мы вам на линия, о любви, не меня ли вы мило молили и в туманы лимана манили меня».

### **Упражнение № 32**

«Мишень»

С помощью согласных в, п, г, к, д «обстреляйте» воображаемую мишень. Прицеливайтесь пальцем, как пистолетом, и посылайте звук точно в цель.

### **Упражнение № 33**

«Кнопки»

«Вкручивая» рукой и звуком кнопки, отчетливо произносите «пучки» *согласных: ТЧКа, ТЧКу, ТЧКэ, ТЧКи, ТЧКо.*

### **Упражнение № 34**

«Жонглер»

Представьте, что вы раскручиваете на палочке, стоящей на ладони, воображаемое блюдце. Постепенно увеличивая скорость вращения, постарайтесь его удержать, повторяя, четко артикулируя: «дабидабидуп»- «дабидабидуп»- «дабидабидуп»

### **Упражнение № 35**

Поднять максимально высоко плечи, зажимая шею. Голову не запрокидывать наверх, она должна быть прямо. В таком положении произносите 2 буквосочетания: «Бао, вао, гао». При произношении челюсть максимально открывается. Голова не двигается. Двигается только нижняя челюсть. Затем опускаем плечи и произносим эти же буквосочетания с наклонами головы. Т.е. идёт поворот головы в сторону, а потом кивок. Как будто с кем-то здороваетесь кивком. Сначала наклон головы направо и произносим «Бао», затем наклон вперёд: «Вао», наклон влево «Гао». Таким образом нужно пройти все согласные буквы алфавита. Т.е. буквосочетания у вас будут следующие: бао, вао, гао; дао, жао, зао; као, лао, мао; нао, пао, рао; сао, тао, фао; хао, цао чао; шао цао яя. Получается каждое буквосочетание произносится 2 раза. Сначала с поднятыми плечами, затем с кивком головы.

### **Упражнение № 36**

После того, как закончили с поднятыми плечами и с кивками, нужно будет сделать это упражнение с небольшим изменением. Теперь у нас должна не двигаться нижняя челюсть. Нужно зафиксировать подбородок. Для этого зажимаем подбородок рукой. Сверху прижимаем большой палец, снизу — кулак. Как будто вы кому-то показывали «все отлично», выставив большой палец вверх, затем руку повернули к себе и зажали подбородок между кулаком и большим пальцем. Зажали подбородок и опускаем голову вниз до момента, когда нижняя часть кулака упрётся в грудь. Из этого положения надо произносить буквосочетания, поднимая всю голову, но зафиксировав нижнюю челюсть. Снова произносим по 3 буквосочетания и затем произносим их же с кивками, как в первой части упражнения. Буквосочетания те же самые.

### **Упражнение № 37**

Скажем: «Доброе утро! Мы рады Вас видеть!» со следующей интонацией:

- радостью
- удивлением
- как президент страны
- как иностранец, плохо говорящий по-русски.

### **Упражнение № 38**

Бросаем вверх воображаемый «снежок» со звуками: птки-пткэ-птка-птко-птку-пткы, бдги, вспи, взжи, вздри... и тд...

Затем «играем в снежки». Произносим четко и громко, бросая воображаемый снежок, скороговорки:

«Бобр добр для бобрят»,

«Жужжит над жимолостью жук»,

«Лежебока рыжий кот отлежал себе живот»,

«В грязи у Олега увязла телега, сидеть тут Олегу до самого снега»,

«Лена искала булавку, а булавка упала под лавку»,

«Шесть мышат в камышах шуршат»

### **Упражнение № 39**

Интонационная выразительность. Фразы: «Ну, вот и всё...», «Я люблю манную кашу», «Ура! Скоро новый год!»

Произнести:

- кровожадно,
- печально,
- радостно,
- злостно,
- удивлённо,
- устало.

### **Упражнение № 40**

«Главное слово» («ударное слово», выделяется интонационно).

Используем чистоговорки и скороговорки, давая задание выделить интонационно то или иное слово, обратить внимание на то, как меняется смысл фразы, при переносе интонационного ударения на «главное» слово»:

«Аня гладила кота»

«У Оли новое пальто»

«Кукушка кукушонку купила капюшон»

«Слишком много ножек у сороконожек»

«Муха Горюха села на ухо»

«Везёт Сенька Саньку с Сонькой на санках»

«Галка села на забор, грач завел с ней разговор»

## **Упражнения на развитие сценического внимания**

### **Упражнение № 1**

Не отвлекаясь, сосчитайте в уме до 10. Суть упражнения в том, что каждую цифру вы должны «рисовать» в своем воображении. Образ нужно создавать устойчивый, обращая внимания на детали – цифра может быть написана мелом на доске или в форме восковой свечи для торта (здесь уж как ваша фантазия подскажет). После того как удастся сосредоточиться, переходите к следующей цифре. Она должна сменять предыдущую, стирая ее, или выталкивая за рамки нарисованной картинке.

### **Упражнение № 2**

Найдите глазами в непосредственной близости от вас какой-нибудь предмет (чашка, компьютерная мышка, горшок с кактусом) и полностью сконцентрируйте на нём своё внимание. Внимательно рассмотрите его, отметьте все детали. Переключитесь на среднее расстояние, потом на дальнюю часть помещения (картина на стене, вешалка возле входа, дверная ручка). Повторите задание, концентрируясь на предметах в обратном порядке.

### **Упражнение № 3**

Возьмите чистый лист и поставьте в его центре точку – это «привязка» для внимания. В течение 10 минут смотрите на точку и ни на что не отвлекайтесь. Это сложнее, чем кажется. Когда выполнение упражнения станет лёгким, усложните его – поставьте точку на окне и сосредоточьтесь на ней, не обращая внимания на звуки и события за окном.

### **Упражнение № 4**

«Сыщики». Каждый участник выполняет какие-либо физические действия, одновременно незаметно наблюдая за одним из других участников игры. Через 1–2 минуты педагог предлагает угадать, кто за кем наблюдал. Наблюдающие должны перечислить действия, которые выполнял их «подозреваемый».

#### **Упражнение № 5**

«Шоу мода». Участники делают себе одну или две модных детали одежды и демонстрируют их. Затем выходят за дверь и меняются деталями одежды. Задача зрителей: вернуть модельеров в исходное состояние и сказать, кто и во что был одет.

#### **Упражнение № 6**

«Упражнение с предметами». Водящий произвольно раскладывает на столе несколько предметов (это могут быть карандаш, тетрадь, часы, монета, клей ПВА, ручка, линейка и т.д.) Играющий внимательно смотрит на стол в течение 10–15 секунд, затем отворачивается. Водящий в это время заменяет 1 предмет на другой, 2 предмета меняет местами. Задача игрока: вернуть все предметы на свои места.

#### **Упражнение № 7**

«Передай позу». Дети сидят на стульях в полукруге и на полу по-турецки с закрытыми глазами. Водящий придумывает позу, показывает её первому игроку. Тот запоминает и показывает следующему. В итоге сравнивается поза последнего игрока с позой, показанной водящим. Детей обязательно надо поделить на исполнителей и зрителей.

#### **Упражнение № 8**

«Дружные звери». Дети распределяются на три группы: медведи, обезьяны и слоны. Затем водящий называет поочерёдно одну из команд. Дети должны одновременно выполнить 1, 2, 3 своих движения, придуманных водящим. Например: медведи топнуть одной ногой и враскачку обойти вокруг себя; обезьяны – подпрыгнуть и почесать себе затылок, слоны – поклониться и помахать хоботом. Можно выбирать любых животных и придумывать любые движения. Главное, чтобы каждая группа выполняла свои движения синхронно, общаясь только взглядом.

#### **Упражнение № 9**

«Печатная машинка». Между детьми распределяются буквы алфавита, причём некоторым детям достаются по 3 буквы. Ведущий произносит любую фразу. Дети хлопками печатают её, отделяя слова между собой общим хлопком.

#### **Упражнение № 10**

Водящий предлагает принять участникам определённую позу и оправдать её.

— Стоять с поднятой рукой. Возможные варианты действий: кладу книгу на полку, достаю конфету из вазы, вешаю куртку, украшаю ёлку и т.д.

— Стоять на коленях, руки и корпус устремлены вперёд. Ищу под столом ложку, наблюдаю за гусеницей, кормлю котёнка, натираю пол и т.д.

— Сидеть на корточках. Смотрю на разбитую чашку, рисую мелом и т.д.

— Наклониться вперёд. Завязываю шнурки, поднимаю платок, срываю цветы.

### **Упражнения на развитие сценической памяти**

#### **Упражнение № 1**

«Нотки». Детям раскладываются вырезанные нотки на нотном стане (если есть специальная доска, то можно использовать её). Учащийся должен за несколько секунд запомнить расположение нот, куда идет мелодия: вверх, вниз, скачкообразная и т. д. После чего все ноты со стана убираются (стираются), и ребенок должен самостоятельно восстановить последовательность нот, расположенных на нотном стане.

#### **Упражнение № 2**

Педагог для каждого учащегося по очереди пропевает мелодично одно слово. Например: стол, тетрадь, часы, дом, конь, окно, бра, лампа, яблоко, роза.

Учащийся должен запомнить мелодию и воспроизвести её. Усложняя упражнение, можно пропеть уже не по одному слову, а по нескольким слов вместе.

#### **Упражнение № 3**

Педагог говорит: «Сейчас я пропою по очереди пять фраз, а вы их должны запомнить, повторить и изобразить жестом, мимикой и т. д. »

1. Мальчик рисует.
2. Девочка шьет.
3. Папа отдыхает.
4. Мама готовит.
5. Бабушка читает.

Если у ребенка появляются затруднения в повторении фраз, которые ему поют, то сначала педагог пропевает отдельно мелодию, а потом уже дает ребенку возможность пропеть словосочетание вместе с характерным жестом.

#### ***Упражнение № 4***

Педагог отдает детям команды и предлагает им по команде «Пиано» присесть на корточки, по команде «Форте!» — встать и руками потянуться к потолку, по команде «Легато» — изобразить волну руками, либо покружиться вокруг себя, по команде «Стаккато» — подпрыгивать. Перед началом упражнения детям дается понятие о данных терминах. Педагог не только подает эти команды, но и выполняет движения вместе с детьми, допуская порой намеренные ошибки и провоцируя их на неправильные движения.

#### ***Упражнение № 5***

Занятие проводится с небольшой группой детей. У педагога в руках мяч, который он бросает, произнеся какой-либо слог, одному из детей и говорит: «Продолжай». Ребенок, получивший мяч, называет следующий слог так, чтобы получилось целое слово. Затем уже он, произнося первый слог какого-нибудь слова, бросает мяч другому ученику и т. д.

### **Упражнения на развитие сценического движения**

#### ***Упражнение № 1***

Стоим на одной пятке, в руке держим «веер», делаем им легкие движения, сохраняя баланс и устойчивость. Если нам удалось устоять 3-5 секунд, меняем опорную ногу и одновременно свободной от «веера» рукой зовем предполагаемого партнера, продолжая движения «веером».

#### ***Упражнение № 2***

Стоим на одной ноге. Правой рукой зовем, левой рукой прогоняем, поднятой ногой отталкиваем. Все три движения выполняются одновременно. По сигналу — прыжком смена опорной ноги. Нога — зовет, одна рука прогоняет, другая угрожает.

#### ***Упражнение № 3***

Бежим. По сигналу «хлопок» перед нами возникает «пропасть». Фиксируем позицию на одной ноге. Играем ситуацию баланса. Мягко опускаем поднятую ногу и фиксируем позицию.

#### ***Упражнение № 4***

Пытаемся сдвинуть огромный воображаемый камень, оперевшись в него руками и ногой, сохраняя баланс на одной ноге. По сигналу — смена опорной ноги. Пытаемся сдвинуть камень, оперевшись в него правым плечом и левой рукой. По такому принципу можно сконструировать еще несколько позиций, но все они предполагают баланс на одной ноге и поэтапное увеличение напряжения.

#### ***Упражнение № 5***

Исходная позиция. Ноги на ширине плеч. Ступни параллельно. Руки прямые, вытянуты вверх. Пальцы вместе.

Действия. Стоя на двух ногах, выполняем вращения кистями. Затем переносим тяжесть на правую ногу и вращаем стопой левой ноги, продолжая движения кистями. Меняем опорную ногу и направление вращения. Возвращаемся в исходную позицию, продолжая вращения кистями.

Задачи. Держать равновесие. Сохранять точное круговое движение кончиками пальцев рук и кончиками пальцев поднятой ноги. Переносить вес тела с ноги на ногу мягко, без рывков. Не нарушать равномерного движения кистями. Сохранять максимальную амплитуду движения. Пробовать разные скорости движения. Меняя позицию, не прерывать вращательных движений кистями.

### ***Упражнение № 6***

Исходная позиция. Ноги на ширине плеч. Ступни параллельно.

Действия. Выполняем вращение плечами назад. Переносим тяжесть на правую ногу. Вращение Тазом. Меняем опорную ногу и направление движения. Заканчиваем упражнение, выполняя вращение плечами и тазом с максимальной амплитудой, и скоростью, стоя на двух ногах.

Задачи. Держать равновесие. Контролировать точность круговых движений. Переносить вес тела с ноги на ногу мягко, без рывков. Не нарушать равномерности движения. Сохранять максимальную амплитуду, пробовать разные скорости движения.

Примечание. Следить за точностью кругового движения. Не терять точности локального движения тазом. Не подключать к этому движению другие части тела.

### ***Упражнение № 7***

Исходная позиция. Ноги на ширине плеч. Ступни параллельно. Правая рука вытянута вверх, левая в сторону. Пальцы собраны в мягкий кулак.

Действия. Вращение прямой правой рукой вперед. Вращение левой рукой от локтя внутрь. Переносим тяжесть на правую ногу, левую ногу поднимаем. Вращение корпусом вправо. Переносим тяжесть на левую ногу, меняем позиции рук и направление движения корпусом и руками.

Задачи. Те же, что в упражнении 3.

Примечание. Изменять направление вращательных движений именно в момент перехода с одной ноги на другую.

### ***Упражнение № 8***

Исходная позиция. Правая нога впереди, левая сзади, на одной линии. Пальцы левой ноги касаются пятки правой. Руки вытянуты вверх. Пальцы рук соединены в «замок».

Действия. Потянуться руками и корпусом вперед. Вернуться в исходную позицию. Прогнуться-потянуться руками и корпусом назад. Вернуться в исходную позицию. Наклониться- потянуться руками и корпусом вправо. Вернуться в исходную позицию. Наклониться-потянуться руками и корпусом влево. Вернуться в исходную позицию. Сделать корпусом полный круг вправо. Повторить потягивания в четырех направлениях — вперед, назад, вправо, влево. Сделать корпусом полный круг влево. Выполнить упражнение, стоя на одной и другой ноге.

Задачи. Держать равновесие. Менять позицию очень мягко сохраняя непрерывность движения. Главным должно быть ощущение непрерывного потягивания, даже при выполнении вращения корпусом.

### ***Упражнение № 9***

Исходная позиция. Баланс на правой ноге.

Действия.левой ногой потянуться назад, корпус наклонить вперед, правой рукой потянуться вперед. Сменить опорную ногу и повторить упражнение. Сменить опорную ногу. Наклоня корпус вправо, потянуться левой ногой влево, правой рукой вправо. Сменить опорную ногу. Наклонить корпус влево, потянуться правой ногой вправо, левой рукой влево.

Задачи. Держать баланс. Стремиться к тому, чтобы корпус, рука и свободная нога составляли прямую линию, параллельную полу.

Примечание. Переход с ноги на ногу осуществлять мягко и непрерывно. Ощущать кончики пальцев рук и ног.

### ***Упражнение № 10***

Исходная позиция. Правая нога впереди, левая сзади, на одной линии, на расстоянии двух шагов. Ноги согнуты в коленях. Пятки оторваны от пола. Руки вытянуты в стороны, ладони вниз, прямые пальцы вместе.

Действия. Наклон вправо: левой рукой потянуться вверх, правой вниз, постараться дотронуться до пола. Вернуться в исходную позицию. Наклон влево: правой рукой потянуться вверх, левой вниз, постараться дотронуться до пола. Вернуться в исходную позицию. Развернуть корпус вправо, одновременно активно вытягивая руки в стороны. Зафиксировать позицию. Вернуться в исходную позицию. Развернуть корпус влево, руки в стороны. Повторить четыре этапа упражнения как одну фразу.

Задачи. Не терять ощущения постоянного потягивания в руках и корпусе при наклонах и скручивании. Контролировать свободное дыхание.

#### ***Упражнение № 11***

Исходная позиция. Баланс на правой ноге. Руки вытянуты вверх, ладонями внутрь. Левая нога поднята, согнута в колене.

Действия, Наклон корпусом вперед вниз; руками потянуться вперед вниз. Вернуться в исходную позицию. Сменить опорную ногу и повторить наклон. Сменить опорную ногу. Руки в стороны. Наклон корпусом вправо; правой рукой потянуться к полу. Вернуться в исходную позицию. Сменить опорную ногу. Наклон корпусом влево; левой рукой потянуться к полу. Вернуться в исходную позицию. Опустить руки вниз, отвести их назад. Прогнуться-наклониться назад, потянувшись руками к полу. Вернуться в исходную позицию. Сменить опорную ногу, повторить упражнение.

Задачи. Держать баланс. Стремиться достать руками пола. Переходить из одной позиции в другую мягко, без рывков. Сохранять ощущение потягивания.

#### ***Упражнение № 12***

Исходная позиция. Правая нога впереди, левая сзади, на одной линии на расстоянии двух шагов. Баланс на полу пальцах.

Действия. По сигналу — прыжок с поворотом на 180°. По сигналу — два прыжка: с поворотом на 180° и обратно.

Задачи. Сохранять точность исходной позиции, располагая ноги строго на одной линии. Добиваться мягкости прыжка. Держать баланс.

#### ***Упражнение № 13***

Исходная позиция. Баланс на одной ноге.

Действия. По сигналу — прыжок с поворотом на 180°, затем по сигналу — два прыжка: с поворотом на 180° и обратно.

Задачи. Сохранять точность исходной позиции. Добиваться Мягкости прыжка. Держать баланс.

#### ***Упражнение № 14***

Часть первая. Исходная позиция. Баланс на правой ноге. Левая нога поднята и вытянута вперед. Корпус отклонен назад. Руки вытянуты вперед ладонями внутрь.

Действия. По сигналу — прыжок, смена опорной ноги.

Часть вторая. Исходная позиция. Баланс на правой ноге, левая нога поднята и вытянута назад. Руки вытянуты назад. Корпус наклонен вперед.

Действия. По сигналу — прыжок, смена опорной ноги, Задачи. Держать баланс. Добиваться мягкости прыжка. Контролировать положение корпуса и рук.

#### ***Упражнение № 15***

Исходная позиция. Ноги на ширине плеч. Ступни параллельно. Руки опущены вдоль тела. Действия. Перенести тяжесть на правую ногу, оторвать от пола пятку левой ноги. Правой рукой потянуться вверх. Сделав правой рукой энергичное круговое движение вперед, вернуться в исходную позицию. Сделав второй круг рукой, резко присесть, сгруппироваться и через исходную позицию сменить ногу и руку. Повторить круговое движение левой рукой. Присесть, сгруппироваться. Из группировки — прыжок с поворотом на 180°. Повторить упражнение в другом направлении.

Задачи. Сохранять равновесие. Переходя с одной ноги на другую, при потягивании не терять ощущения пальцев «нижней» руки. Добиваться мягкости прыжка. Фиксировать ощущение диагонали «рука — нога».

#### ***Упражнение № 16***

Исходная позиция. Правая нога впереди, левая сзади, ступни на одной линии, пятка правой ноги касается пальцев левой ноги; ноги прямые. Прямые руки подняты над головой ладонями вверх. Пальцы рук сцеплены в «замок».

Действия. Наклоны корпусом вправо, влево. Круговые движения корпусом вправо, влево. Прыжком сменить позицию ног и повторить упражнение.

#### ***Упражнение № 17***

Исходная позиция. Правая нога впереди, левая сзади. Ступни на одной линии на расстоянии большого шага. Колени согнуты. Баланс на полу пальцах. Руки прямые, в стороны. Действия. Прыжок влево с поворотом на 180°. Пауза. Прыжок вправо с поворотом на 180°. Пауза. Прыжком — смена позиции ног. Пауза. Прыжок вправо с поворотом на 180°. Пауза. Прыжок влево с поворотом на 180°. Пауза.

#### ***Упражнение № 18***

Исходная позиция. Баланс на правой ноге. Левая нога согнута в колене и поднята. Позиция рук свободная.

Действия. Наклоны корпусом вправо, влево, вперед, назад. Круговое движение корпусом вправо. Прыжком — смена опорной ноги. Наклоны корпусом влево, вправо, вперед, назад. Круговое движение корпусом влево.

#### ***Упражнение № 19***

Исходная позиция. Ноги прямые, на ширине плеч, ступни — параллельно. Руки — в стороны. Баланс на пятках.

Действия. Потянуться, перемещая таз вправо, влево. Потянуться — наклониться корпусом вперед. Вращения тазом вправо-влево.

#### ***Упражнения № 20***

Исходная позиция. Баланс на полупальцах опорной ноги.

Действия. По сигналу — прыжок и приземление в ту же точку на другую опорную ногу и фиксация позиции всего тела в балансе на полупальцах опорной ноги.

#### ***Упражнение № 21***

Исходная позиция. Два партнера стоят лицом друг к другу на расстоянии большого шага. Ступни каждого — на одной линии на расстоянии шага одна от другой.

Задача и действия. Вывести партнера из равновесия, чтобы, освободив себе путь, продолжить путь через пропасть по воображаемому бревну.

Примечание. Важно «обыграть» партнера деликатно, сделав это за счет ловкости, а не силы.

#### ***Упражнение № 22***

Действия и задачи. Держась за руки, партнерам необходимо перебраться через «горную реку», прыгая с «камня» на «камень». Прыгать можно одновременно и поочередно. Фиксировать позицию после прыжка.

#### ***Упражнение № 23***

Исходная позиция. Ноги на ширине плеч, баланс на полу пальцах., Одна рука поднята, за нею тянется все тело - «веревка». Представим, что «веревку» держат за верхний конец и активно тянут вверх. Поэтому постоянное ощущение натянутой веревки сохраняется в теле до условного сигнала, по которому «веревку» начинают медленно и равномерно опускать на пол.

Задача и действия. Необходимо уложить свое тело, сохраняя последовательность движений, так, чтобы последней «укладывалась» на пол кисть поднятой руки — верхний конец воображаемой веревки, за который ее вновь поднимают и вытягивают. Выполнить упражнение в 3-4-х разных темпах, например, на счет 8, 4, 2, 1.

Примечание. Увеличение скорости не должно лишать движение мягкости, и, самое главное, логики. Движение как вниз, так и вверх должно быть удобно, оптимально по затрате энергии, а это значит, что, независимо от скорости, мы должны сознательно управлять процессом движения, выполняя действие на «тормозе».

#### ***Упражнение № 24***

Действия. Быстрая ходьба в разных скоростях и направлениях. По сигналу зафиксировать позицию на одной ноге. По сигналу продолжить движение. По сигналу — прыжок и фиксация позиции на одной ноге. По сигналу продолжить движение. По сигналу упереться руками в пол и зафиксировать позицию на трех точках опоры (двух руках и ноге). По сигналу продолжить движение.

Задачи. Выполнять действия в соответствии с условными сигналами. Распределять движение в пространстве относительно партнеров. Начинать действия через «отказ», заканчивать на «тормозе».

Примечание. Педагогу рекомендуется менять скорость движения, а также очередность и значение условных сигналов, соответствующих предложенным действиям.

### ***Упражнение № 25***

Исходная позиция. Партнеры стоят друг против друга на максимальном расстоянии, какое позволяет сценическая площадка.

Действия. По сигналу партнеры бегут навстречу друг другу, останавливаются на расстоянии шага, фиксируют позицию на одной ноге. Затем партнеры пытаются вывести друг друга из равновесия при помощи мягких толчков-импульсов в разные части тела. По сигналу они фиксируют позицию на одной ноге. Упражнение повторить 3-4 раза.

Задачи. Принимая толчок-импульс и развивая его, стараться гасить инерцию движения. Не толкать партнера очень сильно и жестко, не стремиться быстро достичь результата.

### ***Упражнение № 26***

Исходная позиция и действия. Один партнер стоит за спиной другого на расстоянии 2-3-х шагов. Ведущий партнер свободно перемещается в пространстве, а ведомый в точности, как тень, повторяет его движения. Выполняя поворот на 180°, ведущий отдает лидерство «тени», и партнеры меняются ролями.

Задачи. Движения, которые предлагает ведущий, должны быть понятны его партнеру. Не следует делать много мелких движений, а движения в быстром темпе необходимо повторить несколько раз, чтобы партнер смог понять рисунок и выполнить его. В дальнейшем это упражнение можно выполнять с музыкой, конструируя движение по принципу построения фразы.

### ***Упражнение № 27***

Исходная позиция и действия. Партнеры стоят в две линии лицом друг к другу на расстоянии шага, представляя, что между ними подвижная стена (стена на колесах). По сигналу партнеры пытаются сдвинуть стену, упираясь в нее руками, ногами, спиной, плечом (позиции меняются по условному сигналу).

Задачи. Переходя из одной позиции в другую, важно успевать сбрасывать напряжение и снова его набирать, распределяя по всему телу, сохраняя устойчивость и ровное дыхание.

### ***Упражнение № 28***

Часть первая. Действия и задачи. Необходимо удержать руками медленно опускающийся «потолок». По условному сигналу «потолок» начинает медленно «опускаться», и с каждым следующим сигналом на 10 см приближается к полу. Таким образом, придется удерживать «потолок», стоя, сидя и лежа. Движение вниз, как и вверх, выполняется в несколько этапов: быстрое движение по сигналу и фиксация позиции. Удерживая напряжение в позиции, необходимо контролировать дыхание и свою мизансцену относительно партнеров, учитывая не только собственное движение, но и движение группы — ведь «потолок» один на всех.

Часть вторая. Поднимая «потолок», вернуть его в исходную позицию. Задачи те же, что и в первой части упражнения.

### ***Упражнение № 29***

Исходная позиция, действия и задачи. Ноги на ширине плеч, ступни параллельно, руки опущены вдоль тела. Представим, что мы под водой, и, чтобы сделать вдох, нам нужно выпрыгнуть из воды, а затем вновь погрузиться в нее. По сигналу — прыжок вверх, руки поднимаются. В момент приземления руки расходятся в стороны, затем опускаются. Приземление должно быть мягким и пружинистым.

Упражнение повторить 5-7 раз, с паузами между прыжками.

### ***Упражнение № 30***

Исходная позиция и действия. Держа баланс на опорной ноге, свободной сделать замах. По сигналу ударить по воображаемому мячу и зафиксировать позицию после удара на опорной ноге.

Дополнительные условия выполнения упражнения. Замах делать с максимальной амплитудой, удар выполнять активно, следить взглядом за полетом мяча.

Задачи. Работать всем телом, держать баланс. Не допускать перенапряжения, следить за свободным дыханием.

### ***Упражнение № 31***

Исходная позиция и действия. Держа баланс на опорной ноге, сделать замах и по сигналу бросить воображаемый камень. После «броска» зафиксировать позицию тела на опорной ноге. Дополнительные условия выполнения упражнения. Замах делать с максимальной амплитудой, «бросок» выполнять активно, стараясь «бросить камень» как можно дальше, и видеть точку, в которую попадет «камень».

Задачи. Работать всем телом, держать баланс, не допускать перенапряжения, не нарушать ритма дыхания.

#### **Список информационных источников:**

1. Беркман, Т.Л. Развитие художественных способностей [Текст]: Труды Института художественного воспитания / Под редакцией Н.П. Сакулиной. – М.: Акад. пед. н. РСФСР, 1959. –326 с.
2. Бруссер, А.М. Основы дикции [Текст]/ А.М. Бруссер. — М.: Просвещение, 2003.
3. Бруссер, А. 104 упражнения по дикции и орфоэпии (для самостоятельной работы) [Текст]/ А. Бруссер, М. Оссовская. — М., 2005.
4. Дмитриева, В. Скороговорки и чистоговорки для развития речи [Текст] / В. Дмитриева. — АСТ, Астрель, 2008.
5. Запорожец, Т. Логика сценической речи [Текст]/ Запорожец Т. — М., 1974.
6. Захава, Б. Е. Мастерство актера и режиссера [Текст]/ Б. Е. Захаева — М., 1973.
7. Капустин, Ю.В. Музыкант и публика [Текст]/Ю. В. Капустин. - Л.:Знание, 1976г. с.40
8. Капустин, Ю.В. Музыкант-исполнитель и публика [Текст]/ Ю. В. Капустин/- Исслед.- Л.:Музыка, 1985г., с.160
9. Карпов, Н. Уроки сценического движения [Электронный ресурс]/ Н. Карпов. — Режим доступа — [theatre-teorema.ucoz.com/plastika/karpov\\_n-uroki\\_scenicheskogo\\_dvizhenija.doc](http://theatre-teorema.ucoz.com/plastika/karpov_n-uroki_scenicheskogo_dvizhenija.doc)
10. Кох, И. Э. Основы сценического движения [Электронный ресурс]/ И. Э. Кох.
11. Кривцун, О. А. Феномен артистизма в современном искусстве [Текст]/ О. А. Кривцун. - М.: Индрик, 2008. 520 с
12. Ласкавая, Е. Сценическая речь [Текст]/ Е. Ласкавая. — М., 2006.
13. Леокарди, Е. И. Дикция и орфоэпия [Текст]: сборник упражнений по сценической речи. / Е. И. Леокарди. – М.: Просвещение, 1967г.
14. Никитина, А. Б. Театр, где играют дети [Текст]: Учеб. — метод. пособие для руководителей детских театральных коллективов. / Под редакцией А. Б. Никитиной–М.: Изд. центр ВЛАДОС, 2001.- 286 с.
15. Петрова, А. Сценическая речь [Текст]: учебно-методическое пособие. / А. Петрова. — М.: Искусство, 1981.
16. Савкова, З. Как сделать голос сценическим [Текст]: практ. пособие. / З. Савкова. — М.: Искусство, 1968.
17. Станиславский, К. С. Работа актера над собой [Текст]/ К. С. Станиславский. Ч. 1 – М.: Изд. “Искусство”, 1954.
18. Цебульская, Е. Ю. Сборник упражнений по актерскому мастерству [Электронный ресурс]/ Е. Ю. Цебульская.
19. Шихматов, Л. М. Сценические этюды [Текст]/ Л. М. Шихматов — «Просвещение», М., 1986.