

**"Театральный тренинг как средство развития актерских способностей исполнителей в детском хореографическом коллективе»**

Методические рекомендации по развитию актерских способностей детей младшего школьного возраста в процессе хореографической деятельности.  
2021 г.

## Уважаемые коллеги!

Мы предлагаем практические игровые методики развития актерских способностей детей младшего школьного возраста. Все занятия проходят в форме игр. В основу разработанного нами комплекса упражнений театрального тренинга вошли как широко известные в практике подготовки актеров упражнения Станиславского К.С., Чистяковой М.И., Константиновой А.И., так и часть упражнений, которые были видоизменены, скорректированы, учитывая специфику хореографии. Тренинг должен помочь ребёнку вернуться вовнутрь себя, научиться раскрепощаться, не бояться раскрыть перед зрителем свою душу и показать свой внутренний мир, своё восприятие в движении и эмоциях. Проведение театрального тренинга у детей младшего школьного возраста способствует:

- развитию произвольных познавательных процессов. В ходе тренинга, возможно, добиться концентрации внимания, сосредоточенности; дети научатся использовать и давать волю своему воображению, фантазии.

- освобождению от мышечных зажимов, что позволит детям познать своё тело, его возможности и свободно им управлять.

- освобождению от психологических зажимов, зажатости, стеснения, боязни выразить своё творчество в движении.

- формированию сплочённого творческого коллектива, где преобладает радость за успех других, взаимопомощь, понимание, взаимовыручка, поддержка и коллективное творчество.

- развитию эмоциональности и выразительности движений. - развитию мимики.

А все это в совокупности специальных приемов и элементов театрального тренинга, дает юному исполнителю танцевальных номеров возможность к проявлению высокого уровня сформированности актерских способностей.

## Содержание

Введение.....	4
Глава 1. Особенности развития актерских способностей у детей младшего школьного возраста в процессе занятия танцами .....	5
Глава 2. Театральный тренинг как способ развития актерских способностей исполнителей хореографического номера.....	8
Глава 3. Входная диагностика актерских способностей детей.....	13
Глава 4. Апробирование театрального тренинга в процессе хореографической деятельности.....	17
Приложение.....	18
Список литературы.....	36

## Введение

Главной задачей танца является обращение к чувству, к сердцу, он должен задевать, должен волновать.

Само по себе, обучение танцам – это сложный и творческий процесс. Художественный образ в хореографическом номере воплощается через музыкально организованное движение. Своими специфическими и пластическими средствами исполнитель танца создает конкретное сценическое действие и передает его внутреннее содержание.

Человек, действующий на сцене от имени созданного им персонажа, является артистом. Независимо от того, каков его «художественный язык» слово, пантомима, пение или танец, создается эмоционально художественный образ, основой которого так или иначе, несмотря на совершенно различные выразительные средства, является сам человек, его психофизические затраты и личностные качества. Л.Н. Толстой писал, что артист – это человек, умеющий «вызвать в себе раз испытанное чувство и, вызвав его в себе, посредством движений линий, красок, звуков, образов, выраженных словом, передать это чувство так, чтобы другие испытали то же чувство...».

Художественный образ в хореографическом номере воплощается через музыкально организованное движение. Содержание любого танцевального произведения раскрывается через пластику человеческого тела – зримое воплощение музыкальной драматургии и музыкальных образов. Своими специфическими и пластическими средствами исполнитель танца создает конкретное сценическое действие и передает его внутреннее содержание.

Однако, изучение хореографической практики, включенное и косвенное наблюдение за процессом постановки танца в детских хореографических коллективах, показывает, что деятельность педагогов-хореографов, в большей степени направлена на отработку технических элементов исполнительства. При этом отработка подлинной сценической выразительности и артистичности остается на «втором плане». Исполнители стараются запомнить лексику и «географию» танца, а вот «пережить» определенное состояние, перевоплотиться в какой-либо образ и выразить его пластическими средствами на основе естественного слияния своей индивидуальности с заданной ролью, не всегда способны.

Зачастую педагоги, отмечая «значимость» развития артистичности у исполнителей в недостаточной степени используют, а иногда и вовсе не владеют методиками и технологиями осуществления этого процесса, руководствуясь в своей работе собственной интуицией или чужим опытом. Это в значительной степени снижает художественную ценность и эмоциональное восприятие хореографического произведения. Таким образом, **задача** воспитания подлинной сценической выразительности и способности

юных танцоров «быть артистом» для большинства руководителей детских хореографических коллективов является достаточно актуальной.

### **Глава 1. Особенности развития актерских способностей у детей младшего школьного возраста в процессе занятия танцами**

Любой человек без актерских способностей может пережить и переживает вымышленное и предполагаемое событие, страхи или радости, но повторить их не всякому удастся. Умение в танце передать живые эмоции является изначальным свойством артистической натуры. Работая над сценической выразительностью, мы, прежде всего, обращаем на развитие актерских способностей.

К специальным способностям танцора также относятся:

- Способность действовать в определенных ритмах (слух, музыкальная память, чувство ритма);
- Способность пластически передавать состояние окружающего мира, художественный образ;
- Способность передать образ при помощи выразительных средств хореографии.

Изучая данную тему, мы рассматривали развитие детей младшего школьного возраста. Потому что, именно в период в период младшего школьного возраста обучение и различные виды творчества являются значимой и основной деятельностью для ребенка. Развивать актерские способности у младших школьников возможно уже с первого класса. Именно в данный период у детей возникают способности и интерес к самостоятельной и творческой работе. Охраняются такие качества, как легкомыслие, наивность, глубокая восприимчивость, открытость, стремление выплеснуть свои эмоции.

Вообще в основе младшего школьника лежит познавательная потребность и потребность в саморазвитии. Это интерес к содержательной стороне творческой деятельности, к тому, что изучается, приобретается, какими способами достигаются результаты. В младшем школьном возрасте дети очень любят игры, эмоционально реагируют на музыку, образное слово, движения. Дети быстро запоминают отдельные слова и наиболее яркие словосочетания, пытаются подражать взрослому и затем действовать самостоятельно. Контакт со взрослым (телесный и эмоциональный) чрезвычайно важен для развития ребенка, его здоровья, духовного и физического, поэтому младших школьников можно привлекать к совместному творчеству со старшими детьми и взрослыми. В подобных ситуациях ребенок охотно подражает старшим и с большим удовольствием играет свою роль. В младшем школьном возрасте дети достаточно самостоятельны в инсценировке небольших стихотворений, в выражении определенных этюдов. У детей данного возраста развито произвольное внимание, память, речь самостоятельна и выразительна, движения – более координированы, выразительны и разнообразны. К тому же ещё один

немаловажный фактор – потребность ребенка в собственном росте, самосовершенствовании, развитии своих способностей.

Учитывая вышеперечисленные особенности младшего школьного возраста и качество детей в данный период, можно сделать вывод, что младший школьный возраст наиболее благоприятен для развития актерских способностей детей, а обучение данным способностям и их применение наиболее продуктивно, целесообразно и обоснованно в период работы над хореографическим произведением.

В процессе постановочной работы идет непосредственное взаимодействие хореографа с детьми, отличное от других видов искусства. Именно в ходе данного взаимодействия педагог наибольшим образом способствует развитию различных способностей детей, в том числе и актерских.

Развитие актерских способностей, в ходе постановочной работы, легче и продуктивнее, так как ребенок, получив необходимые знания, отработав основные актерские качества, в упражнениях, этюдах, может реализовать свой приобретенный актерский потенциал в конкретном танце. Постановочная работа начинается с выбора исполнителей на сольные партии и кордебалет. Нужно очень ответственно подходить к данному этапу, для того, чтобы не ошибиться и сделать правильный выбор. Необходимо учитывать индивидуальность ребенка и то, что исполняемая ребенком роль должна способствовать его раскрытию и проявлению актерских способностей.

Для того, чтобы определить природу ребенка, его эмоциональный фон, используется импровизация под музыку, которая способствует тому, что ребенок начинает осознавать единство души, музыки и тела. Следующий не менее действенный прием, который так же помогает определить, а заодно и развивать актерские задатки ребенка, это – показ характера, поведения, того или иного персонажа хореографического произведения. При этом перед детьми ставятся определенные задачи – продумать и определить детали внешнего вида персонажа, его особенности, свойства и манеры до мельчайших подробностей. Дети очень любят подобные задания и с большим желанием, ответственностью и энтузиазмом подходят к ним. С помощью такого короткого, но действенного пластического этюда тренируется и оттачивается сценическое воображение. От педагога в данном задании требуется умелый, логический точный «наговор», подсказка.

Это работа начинается с беседы руководителя с детьми, которая должна быть увлекательной, эмоциональной, понятной и короткой. В работе с детьми младшего школьного возраста большое значение имеет использование наглядности, включающей как отчетливый и красивый показ движений, так и демонстрацию иллюстративного материала – рисунков, фото, картин, видео, имеющих отношение к данной постановке. На данном этапе педагог использует цикл пластических упражнений, который позволяет

выявить возможности психофизического аппарата ребёнка для создания пластической характеристики образа, развивающий в необходимом направлении фантазию и наблюдательность.

Приступая к следующему этапу, целью которого, является – разучить движения танца, педагог объясняет детям, что каждое движение несёт в себе определённый смысл, что с его помощью раскрывается и оживает хореографический образ и, наконец, движение – это не только физическое действие, но и внутреннее.

Таким образом, младший школьный возраст является сенситивным периодом развития разного рода способностей, в том числе и актёрских. В отличие от дошкольников у детей младшего школьного возраста появляется логика чувств, смысл действий, формируются основные психические функции, происходит овладение основам социального опыта, навыками и умениями. В следующем за младшим школьным подростковым возрасте ведущим становится интимно-личностное общение со сверстниками, что знаменует затухание возрастной сенситивности к развитию актёрских способностей. В сенситивный период идёт формирование и развитие двигательных навыков, психических процессов, регуляторных механизмов, личностных образований. Именно в этом возрасте необходимо использовать систему Станиславского для развития актёрских способностей.

Считая главной целью драматического искусства - правдивое выражение страстей, чувств, в процессе действия на сцене. К. С. Станиславский разработал конкретные пути выражения сценических эмоций. Он пришел к выводу о диалектической связи духовного и физического. Без внутреннего действия невозможно правдивое внешнее действие и наоборот. Как метод реализации данной системы выступает – театральный тренинг.

## Глава 2. Театральный тренинг как способ развития актерских способностей исполнителей хореографического номера

Театральный тренинг – это система упражнений, направленных на развитие и совершенствование актёрских способностей, исполнителей.[22,67]

В настоящее время существует огромное множество театральных тренингов, авторами которых являются талантливейшие театральные деятели, но для хореографического искусства неопределимую важность и необходимость представляет – психофизический тренинг, открытый К. С. Станиславским. В данном тренинге Станиславский пытался создать для артиста такую внутреннюю (духовную) и внешнюю (телесную) технику, которая помогала бы ему творить на сцене.

Система Станиславского, а точнее «её законы обязательны для всех видов сценического искусства», - писал К. С. Станиславский – «ибо танцор не может двигаться без души, а душа музыканта погибнет без движения его рук».

Художественный образ в хореографическом произведении воплощается в музыкально организованное движение. Содержание любого танцевального произведения раскрывается через пластику человеческого тела – зримое воплощение музыкальной драматургии и музыкальных образов. Своими специфическими и пластическими средствами танец создаёт конкретное сценическое действие и передаёт его внутреннее содержание. Для того чтобы танцор посредством своего тела умел передавать содержание танца, ему необходимо умение в совершенстве владеть своим телом, то **есть уметь**:

- нагружать только рабочие мышцы и давать отдых остальным;
  - действовать в определённых ритмах и уметь переходить из одного ритма в другой;
  - действовать в ансамбле;
  - пластически передавать состояние окружающего мира; а также иметь:
  - достаточную физическую выносливость;
  - быструю психофизическую реакцию;
  - абсолютный слух и музыкальную память в мышцах своего тела;
- танцор должен обладать: - «мышечным вниманием»;
- «мышечной памятью»;
  - «мышечной проверкой»;

Но даже если танцор в совершенстве овладеет вышеперечисленными умениями, достиг определённого уровня танцевальной техники, но при этом развитие его актерских способностей находится на низком уровне, то одного лишь умения владеть своим телом в совершенстве для сцены недостаточно. Так как внутренний (душевный) импульс побуждает к действию, наделяет

движение смыслом, придаёт ему жизнь. А иначе танец превращается в пустой, бессмысленный и холодный набор красивых движений.

Методику развития актерских способностей детей можно сравнить с незаметной постепенностью роста зерна. Игровой, энергетически затратной, весёлой постепенностью роста. Театральный тренинг позволяет начинающему танцору понять единство души и тела, уловить и почувствовать внутренний импульс, передаваемый в волевых жестах, позах и движениях.

Для детей младшего школьного возраста игровая деятельность является достаточно актуальной. Поэтому предложенный им тренинг будет естественной формой его существования и развития. Тренинг помогает детям раскрыть свои возможности и не потерять себя в процессе взросления, сохранить наивность и искренность, чистоту и совершенство младенчества, постигая этот мир через любовь. Поэтому **главные цели** тренинга можно было бы определить следующим образом: возвращение человека к себе, к своей творческой природе через освобождение физического и психического, раскрытие и развитие духовного потенциала. Основой предлагаемого психофизического тренинга является система К. С. Станиславского, система элементов единого психофизического процесса, т. е. действие. Таким образом, содержанием психофизического тренинга будут *элементы актерских способностей*: внимание, воображение, общение, мышечная свобода, эмоциональная память, волевой сценический жест, выразительность, эмоциональность.

Тренинг должен помочь ребёнку вернуться вовнутрь себя, научиться раскрепощаться, не бояться раскрыть перед зрителем свою душу и показать свой внутренний мир, своё восприятие в движении и эмоциях.

Основные составляющие театрального тренинга:

1. Обеспечение преемственности содержания работ с детьми разного возраста, от предыдущей возрастной ступени к настоящей и последующей.

2. Обеспечение взаимосвязи между содержанием работы различных педагогов (хореографа, режиссёра, музыкального руководителя) и внутренних связей о различных видах деятельности, то есть обеспечение интеграции.

3. «Глубина» всего процесса, а на «педагогическом» языке – развитие внутренних психических процессов у детей в соответствии с индивидуальными и возрастными возможностями каждого ребёнка.

**Существуют определённые условия развития актерских способностей в процессе применения театрального тренинга.**

Главным условием является пробуждение адаптационного рефлекса. Хорошо известно, что ученики невольно ориентируются на требования педагога, и если он постоянно требует самостоятельного поиска и творческого решения, то ученики подстраиваются под него. Такая установка создаётся, когда перед учениками систематически ставится конкретная цель и

задача для самостоятельного поиска в овладении специальными навыками или при решении определённой творческой задачи. Такие требования выдвигали все великие педагоги и формировали творческих учеников.

Следующим условием является сочетание и одновременное развитие актёрских и физических навыков – овладение актёрскими операциями с обработкой выразительных средств хореографического искусства.

Не менее важным условием формирования актерских способностей является принцип дифференциации и интеграции. Сам процесс, построенный на нестандартном соединении разных элементов, не может быть построен на готовых, жёстко образованных формах. Поэтому актерские способности необходимо строить на развитии обслуживающих его качеств, психических процессов – восприятия, памяти, мышления воображении. В каждом упражнении театрального тренинга ведущими являются разные качества психических процессов. Сам тренинг направлен как на развитие у детей различных психических функций (внимание, память, автоматизированная и выразительная моторика), так и на обучение элементам саморасслабления и умения выражать различные эмоциональные состояния.

Существует несколько **требований к проведению театрального тренинга**.

*Во-первых, действие всегда должно быть личностным*. Оно не может совершаться само по себе, либо от имени кого-то. Действую всегда «Я». Это важное условие тренинга. «Я» ловлю хлопок. «Я» занимаю пространство. «Я» пробиваюсь ростком к солнцу сквозь поляну земли, «Я» освобождаюсь ото льда и т.д. Почти любое упражнение театрального тренинга начинается с прислушивания к себе, к биению своего сердца, как к камертону правды. Если человек не научился слышать себя, разве сможет он услышать другого? Если не полюбил себя таким, какой он есть, разве сможет он принять и полюбить другого, принять и полюбить окружающий мир таким, какой он есть? В каждом ребенке заключена вся вселенная, вся материя, пространство и время, они свёрнутые в одну точку высшего божественного «Я».

Все сущее развернулось из этой точки и вернётся в нее. Тренинг начинается с точки - с истины высшего порядка, где нет ничего - и есть все. Каждый ребенок неповторим и индивидуален, обогащая тем самым заключенную в нем вселенную, частью которой является он сам. Принципы действия, закономерности и основы едины, индивидуальна логика действия, логика развития, обеспечивающая прекрасно бесконечное многообразие форм проявления единой сути.

*Во-вторых, действие всегда целенаправленно*. Без цели не может быть действия. Часто цель не осознаётся, но это не значит, что ее нет. Глобальная цель, заложенная природой, не достижима напрямую. Она дробится на более мелкие для каждой группы, региона, отдельного индивида. А уже на личностном уровне осознанная или неосознаваемая, дробится на миллиарды мелких и мельчайших целей. Движение к главной цели встречает на пути

множество препятствий, требующих преодоления, Вся жизнь состоит из конфликтов, разрешающихся в событиях. Эти события и есть ступени той лестницы, ведущей к главной цели, без них не может быть поступательного движения. Без этих ступеней невозможно преодолеть бездонную пропасть между собой сегодняшним и конечной точкой.

Личностно значимая цель как раз и содержит в себе объект воздействия и планируемое событие, в которое должно разрешиться противодействие с данным объектом. Изнутри мы воспринимаем действие как воздействие, мы добиваемся своего запланированного результата. Но если приподняться над ситуацией, то можно без труда заметить, что любое действие в большей или меньшей степени, в той или иной форме встречает противодействие со стороны объекта независимо от того, предмет ли это, другой человек или даже сам действующий. В процессе этого противодействия и достигается *результат*. Не всегда планируемый, но как раз необходимость корректировки результата и порождает новую цель и новое действие. Таким образом, *целенаправленность и результативность это два важных фактора поступательного движения вперед, обеспечивающих подлинность действия.*

В-третьих, все упражнения тренинга проводятся по принципу - “здесь, сейчас и впервые”. «Нельзя дважды войти в одну реку». В жизни мы и окружающие нас обстоятельства беспрестанно меняются, и, действуя спонтанно, мы все делаем здесь, сейчас и впервые, даже если какие-то ситуации и кажутся нам похожими, но мы их проживаем заново, по-новому действие же, которое становится привычным, перестает быть действием, и переходит в разряд автоматизированных движений, привычек.

Система упражнений построена так, что участник тренинга идет от не реального - к реальному, от неизвестного к узнаваемому, от простого к сложному, постепенно, посильно, радостно.

Многие приемы направлены на создание ансамбля. Тренинг помогает ребенку научиться адекватно оценивать себя и свои возможности, встраиваться в коллектив, определяя то место, ту роль, которая присуща только ему. В жизни мы часто претендуем на чужое место или недооцениваем себя и уходим в тень. В коллективной работе, а таких этюдов в тренинге достаточно, каждый несет свою меру ответственности и от каждого зависит коллективный результат. Это не значит, что один отвечает за всех и поучает, что и как делать. В этом случае ничего, кроме вранья и свары, не выйдет, найдется еще с десяток тех, кто знает, как и что делать, и мнения будут разными, и все будут правы, а единого творческого результата не будет. Творец на площадке один. Он вне упражнения. Но он руководит напрямую, он лишь задает предлагаемые обстоятельства, а участники тренинга, если они действуют в предлагаемых обстоятельствах, но в своей индивидуальной логике, подчиняясь внутренним единым законам, неизбежно становятся не только материалом творчества, но и сотворцами.

### **Принципы организации самого тренинга:**

Радостно. Радость - это ведущая творческая эмоция. Человек рожден для радости и любви. А Человек, Творящий, способен приумножать радость и любовь в мире.

Посильно. Каждый ребенок может творить сегодня на своем собственном уровне, в соответствии со своими сегодняшними возможностями, но важно отдавать творчеству всего себя, т. е. творить на пределе возможностей и еще чуть-чуть. Только такая работа обеспечивает шаг вперед, создавая новые возможности и открывая пространство для следующего шага. Это и означает — «посильно», т. е. по силам, не больше, но и не меньше.

Постепенно. В освоении упражнений тренинга нельзя спешить. Нельзя подгонять участников, но и не стоит их искусственно тормозить. Причем, чем меньше возраст участников тренинга, тем медленнее проводится, тем тщательнее прорабатывается каждая ступень. Нельзя пропускать ступени или перескакивать. Движение, от первого занятия до финала должно быть поступательным. Каждая неосвоенная ступень, непроработанный элемент обернется потом в работе срывом, фальшью, штампами, жестоко отомстит на сцене.

Проведение театрального тренинга способствует:

- развитию произвольных познавательных процессов. В ходе тренинга удалось добиться концентрации внимания, сосредоточенности; дети научились использовать и давать волю своему воображению, фантазии.
- освобождению от мышечных зажимов, что позволило детям познать своё тело, его возможности и свободно им управлять.
- освобождению от психологических зажимов, зажатости, стеснения, боязни выразить своё творчество в движении.
- формированию сплочённого творческого коллектива, где преобладает радость за успех других, взаимопомощь, понимание, взаимовыручка, поддержка и коллективное творчество.
- развитию эмоциональности и выразительности движений -  
развитию мимики

### **Глава 3. Входная диагностика актерских способностей детей**

При работе с театральным тренингом необходимо выявить, на каком уровне находятся актёрские способности детей. Для этого нами была использована входящая диагностика, состоящая из комплекса заданий, упражнений, этюдов.

**Основные критерии диагностики** включают мышление (дивергентное и конвергентное, беглость, гибкость, оригинальность), воображение (воссоздающее и творческое), фантазию, интеллектуальную инициативу, творческое самочувствие (интеллектуальное и эмоциональное).

Сущностными характеристиками выделенных показателей стали:

- 1) оригинальность мышления, своеобразие, необычность видения, образная гибкость;
- 2) точность, глубина и масштабность мысли, отказ от стереотипов и шаблонов;
- 3) легкость и точность в исполнении ассоциаций и воспроизведении действий;

В ходе проведения диагностики, направленной на выявление уровня актёрских способностей детей, обращалось внимание на такие проявления детей, которые можно увидеть и зафиксировать с тем, чтобы осознанно отнестись к дальнейшей коррекции развития актерских способностей детей в хореографической деятельности.

Итак, в процессе диагностирования и совместной деятельности с ребёнком обращалось внимание на внутренние и внешние действия.

Внутренние действия:

-уровень развития произвольных познавательных процессов: внимания, восприятия, памяти, воображения, фантазии;

-отношение к самому себе (самоуважение, чувство собственного достоинства, либо, комплексы, зажатость, внутренние зажимы).

-способность придумать образ, сочинить сюжет для него и т.д. (отмечались оригинальность, логичность, законченность сюжета, выразительность речи, пластики); Внешние действия:

-эмоциональность и выразительность исполнения (в движении);

-умение выразить свое понимание характера персонажа (в движении, речи);

- свобода движения (отсутствие мышечных зажимов);

- мимика;

Определить уровень сформированности актерских способностей детей и зафиксировать оценку выявленных параметров не просто. В нашем случае достаточно внимательного, заинтересованного наблюдения. Для этого мы выделили следующие показатели (таблица 1).

Таблица 1- Уровни сформированности актерских способностей

1 уровень - низкий	2 уровень – средний	3 уровень – высокий
--------------------	---------------------	---------------------

<p>Параметр «Образность» характеризуется «заземлённостью» образов, бедность ассоциаций, отсутствием творческого поиска в показе, шаблонность представлений.</p> <p>Параметр «Импровизационность» наблюдается зажатость, мышечные зажимы. Параметр «Оригинальности» Учащиеся выполняют задание, прибегнув к помощи учителя без добавления элементов творчества.</p>	<p>Параметр «Образность» отличаются оригинальностью мыслительной деятельности, яркой образностью содержания представлений.</p> <p>Параметр «Импровизационность» и «Оригинальности», наблюдается мышечная и внутренняя свобода, учащиеся выполняют работу, добавляя элементы творчества без помощи, подсказки учителя.</p>	<p>Параметр «Образность» характеризует ся гибкостью, эмоциональной насыщенностью образного содержания.</p> <p>Параметр «Импровизационность» и «Оригинальности» учащиеся выполняют задания самостоятельно, выразительно, эмоционально, преобладает мышечная и внутренняя свобода, присутствуют элементы творчества.</p>
--	---	--

А полученные результаты заносить в таблицу 2, где определяются в баллах: 1, 2, 3.

1 балл – низкий уровень; 2 балла – средний и 3 балла – достаточный уровень.

Таблица 2 - Уровень сформированности актерских способностей группы

Ф.И. учащихся	Критерии сформированности уровня актерских способностей.		
	Внешние действия	Внутренние действия	Уровень

Содержание первого вида упражнений строится на выявлении одной из важнейших составляющих пластики исполнителя на сцене, пластической характеристики образа, психофизического самочувствия исполнителя на сцене – мышечном тоне.

Именно телесная свобода, которая влечет к выполнению правдивого целеустремленного движения, говорит о характерности движения танцора.

Мышечный тонус определяется степенью готовности мышц к включению в работу, к осуществлению действия.

В данном упражнении перед ребенком стояла задача создать этюд с такими предлагаемыми обстоятельствами, при которых ощущение

мышечного тонуса является определяющим в достижении необходимого психофизического самочувствия.

Начальный этап состоит из упражнений – этюдов по принципу «Я в предлагаемых обстоятельствах». Задание заключается в том, чтобы ребенок, воображая себе различные предлагаемые обстоятельства, наживая необходимое самочувствие, сообщал мышечному аппарату те реакции, ту степень готовности к действию, которая свойственна тому или иному тону.

Психофизическое самочувствие определяется следующими обстоятельствами, которые были предложены детям:

*Игра «Лес»* (условия игры представлены в приложении **внешние действия: Развитие артистической смелости и элементов характерности**).

В данном упражнении одним из основных средств мышечного тонуса является определенное изменение в работе мышечного аппарата. Далее ученикам предлагается придумать свои этюды, где работа мышечного аппарата проявлялась бы самым различным образом. В данном этюде обращалось внимание не только на пластическую характеристику образа, но и на то насколько творчески ребенок подошел к заданию, также на уровень развития его познавательных процессов (внимание, воображение), т.к. правильное выполнение упражнения требует повышенного постоянного сосредоточения внимания на всем мышечном аппарате.

Еще одно подобное упражнение – это этюды на выразительность. Необходимо выполнить отдельные движения (поскок, плие, жете...). Не просто физически их воспроизводя, а в каждом отдельном случае стараться выразить определенное состояние, эмоции и переживания человека. Все движения, комбинации и позы надо исполнить:

Нежно	Гордо	Торжествующе
Грубо	Удивленно	Застенчиво
Хитро	Гневно	Ревниво
Радостно	Властно	Отчаянно
Влюбленно	Страстно	Вызывающе
ненавидяще	Угрожающе	Высмеивающе

Пока можно ограничиться простейшими из них, но в дальнейшем стремиться к созданию конкретного характера.

Следующий вид упражнений направлен на **раскрытие внешнего действия - раскрытие образа самого себя**. Образ себя – это то, как ребенок относится к себе, сумма его мыслей и чувств. Позитивные мысли и чувства создают чувство самоуважения, собственного достоинства, необходимого для успешной реализации процесса общения.

Затем детям предлагается рассказать о своем «Я». Также для облегчения рассказа о своем «Я» детям предлагается ряд вопросов: Кто ты? Твое имя? Какой (ая) ты? Что ты больше всего любишь делать? Тебе стыдно

своего «Я», когда оно начинает капризничать, упрямиться? В чем причина? Ты скрываешь от всех свои любимые дела, умение делать что-то интересное? Какие у твоего «Я» есть достоинства?

Данный вид упражнений позволяет выявить отношение ребенка к самому себе, с их помощью можно определить общительных, активных, инициативных ребят и детей с психологическими зажимами, различными комплексами, стеснительных.

Далее детям предлагается еще одно подобное упражнение под названием «**Показать части тела**» (условия игры представлены в приложении **внешние действие: Этюды на выразительность жеста**).

Следующим этапом входной диагностики, является выявление уровня развития произвольных познавательных процессов, которые необходимы танцору при изучении композиций. Невнимательная группа разрушит все занятие, какие бы увлекательные упражнения им ни предлагались.

Это упражнение позволяет определить уровень подлинности, действенности и устойчивости внимания ребят.

### **Игры на внимание**

*Кто летает?, Слушай хлопок!* (условия игры представлены в приложении **внутренние действия: Развитие творческих навыков мышечного внимания**).

И завершающим этапом входной диагностики является определение **уровня образности и оригинальности** при выполнении задаваемых упражнений. Принимается во внимание гибкость, эмоциональная насыщенность образного содержания; как учащиеся выполняют задания самостоятельно, выразительно, эмоционально, преобладает мышечная и внутренняя свобода, присутствуют элементы творчества.

Игра «Перевернутый ящик» (условия игры в приложении **внутренние действия: Игры на воображение и фантазию**).

Определить уровень сформированности актерских способностей детей и зафиксировать оценку выявленных параметров не просто. В нашем случае было достаточно внимательного, заинтересованного наблюдения. Для этого мы выделили следующие показатели (см. таблица 1 Уровни сформированности актерских способностей).

Учитывая результаты, полученные в ходе диагностики и, определив уровень развития актерские способности детей, на занятиях применяется разработанный и систематизированный комплекс упражнений, направленных на развитие актерских способностей – театральный тренинг.

## **Глава 4. Апробирование театрального тренинга в процессе хореографической деятельности**

При апробировании данного тренинга применяются следующие **принципы:**

1. Принцип психологической комфортности. Это, прежде всего, создание условий, в которых дети чувствуют себя «как дома», снятие стрессообразующих факторов, ориентация детей на успех и, главное, ощущение радости, получение удовольствия от самой деятельности.

2. Принцип творчества (креативности). Данный принцип предполагает максимальную ориентацию на творческое начало, приобретение детьми собственного опыта творческой деятельности.

3. Принцип целостного представления о мире. Как отмечают авторы концепции, принцип единой картины мира в деятельностном подходе тесно связан с дидактическим принципом научности в традиционном подходе, но гораздо глубже его. Здесь речь идет не просто о формировании научной картины мира, но и о личностном отношении ребенка к полученным знаниям, а также об умении их применять в своей практической деятельности».

4. Принцип вариативности. Современная жизнь требует от человека умения осуществлять выбор – от товаров и услуг до друзей и жизненного пути. Данный принцип предполагает развитие у детей вариативного мышления, то есть понимания возможности различных вариантов решения задачи. Этот принцип развивает не только творческое, изобретательское мышление у детей и педагога, но и тренирует способность спокойно, философски относиться к тупиковым ситуациям, умение искать выход из трудного положения, понимать, что безвыходных ситуаций практически не бывает. Кроме того, этот принцип дает свободу творчества и самому педагогу, помогает ему находить бесконечное множество различных вариантов реализации требуемого содержания в работе с детьми.

5. Принцип минимакса. Данный принцип позволяет учесть индивидуальные особенности детей и обеспечить им продвижение вперед своим темпом. Система минимакса является оптимальной для реализации индивидуального подхода, т. к. это саморегулирующая система. Так, один ребенок ограничится минимумом, а другой – возьмет все и пойдет дальше. Все остальные разместятся в промежутке между этими двумя уровнями в соответствии со своими способностями, возможностями и познавательными мотивами, т. е. дети сами берут свой уровень по своему возможному максимуму.

Перечисленные выше дидактические принципы должны использоваться не эпизодически, а постоянно и в системе.

**Приложение**

**Основные упражнения театрального тренинга:**

Упражнения приводятся комплексами и делятся на упражнения для внутреннего и внешнего действия. Многие упражнения решают сразу несколько задач.

### **Внутренние действия:**

-уровень развития произвольных познавательных процессов: внимания, восприятия, памяти, воображения, фантазии;

-отношение к самому себе (самоуважение, чувство собственного достоинства, либо, комплексы, зажатость, внутренние зажимы).

-способность придумать образ, сочинить сюжет для него и т.д. (отмечались оригинальность, логичность, законченность сюжета, выразительность речи, пластики);

### **Сценическое воображение. Игры на преодоление двигательного автоматизма.**

#### **1.«Ртутный шарик».**

Детям на примере градусника объясняется, что ртуть — это жидкий металл серебристого цвета, что шарик ртути очень капризен и при резком движении разбивается на множество мелких капель. Детям предлагается вообразить, что их пальцы созданы из полых трубок. И по ним может продвигаться «ртутный шарик». Нужно стараться, чтобы он не разбился. Перекатить шарик из сустава в сустав, не минуя ни единого сочленения очень трудно, поэтому мы делаем все крайне медленно и внимательно. Если это сложно, пусть будет просто металлический шарик, но обязательно серебристого цвета,

Каждый ваш пальчик состоит из трех фаланг, как бы маленьких трубочек, соединенных между собой некой нишей, ямочкой, углублением, как лузой в бильярде или других настольных играх.

Так вот, ваш «шарик» кладется внутрь Мизинца левой руки, в самый его кончик, который как бы «запаян». Почувствуйте его. Почувствуйте его вес, объем, температуру. Желательно, даже увидеть его серебристый свет как будто маленькая звездочка сверкает у вас в кончике мизинца. Теперь аккуратно, медленно-медленно, пользуясь минимальным углом наклона - а то шарик разобьется — переместите его в место соединения фаланг, как в лузу. Пусть полежит, отдохнет. Далее, столь же Медленно переместите его в следующий сгиб вашего пальца, и потом в его основание. Таким образом, «ртутный шарик» переместился из кончика мизинца в его основание. Но ведь пальцы у вас полые! Поэтому перекатите его Осторожно из основания мизинца в основание безымянного пальца.

Ну, теперь — проще! Прокатите его медленно, не разбив, по трем фалангам безымянного пальца, отдыхая в каждой «лузе», и верните назад. Потом переведите шарик в средний палец и проделайте то же самое в нем. Затем в указательный, и закончите упражнения в кончике большого пальца.

После упражнения спросите детей об их ощущениях. Что изменилось в ощущениях веса тела? В отношении к собственному телу? Скорее всего, дети скажут, что их рука стала как бы воздушной, легкой и «очень своей». Если этого результата не достигнуто, значит, упражнение было выполнено недостаточно тщательно, и через некоторое время его нужно повторить.

Вот так мы избавим ребенка от мышечных зажимов, вернем ему нормальное ощущение своего собственного тела: это ощущение, что тело легкое, приятное, послушное. Ощущение себя, и это не так уж мало!

Далее идут усложнения этого упражнения, их немало, и не торопитесь делать их в один день — лучше вводить усложнения на каждом новом занятии.

В следующий раз предложите детям «прокатить ртутный шарик» по пальцам правой руки, и только после того, как это будет освоено, идите дальше.

Представьте себе, что не только кисть, но вся ваша рука сделана из полых трубок, только эти «трубы» — большего диаметра, и в них прокатить шарик намного сложнее. Давайте попробуем переместить шарик из большого пальца в сгиб кисти — пусть полежит в этой большой «лузе». А теперь осторожно-осторожно переместим его из кисти в локоть. Осторожно, потому что эта «труба» — намного толще, а «шарик» такой же маленький он может проскочить мимо! А рискнем из локтя в плечо? Это намного сложнее, ибо «луза» плеча в другой плоскости, чем у локтя — придется переворачиваться всем телом, положив плечо ниже уровня локтя. Не бойтесь, перемещайте свое тело, но не торопитесь, делайте все плавно, а то шарик разобьется.

Если это получилось — можно идти дальше.

Переведите «шарик» из плеча в плечо (а для этого придется встать едва ли не в «березку»). А затем — в локоть другой руки, потом в кисть, и — по каждому пальчику. Закончите в кончике мизинца другой руки.

И, наконец, самое сложное. Все наше тело — полое. И руки, и корпус (огромная «труба»), и ноги. Перекатите «шарик» из мизинца левой руки по всем пальцам, через кисть и локоть в плечо. Затем по самой толстой «трубе» нашего корпуса — в бедро, там тоже есть ниша. Отдохните. Теперь из бедра — в колено. Для этого придется повертеться. Только — аккуратно, плавно, иначе «шарик» разобьется. Из колена — в пятку. Вновь приходится вращаться. Из пятки — по всем пальцам ноги и — обратно! В пятку, в колено, в бедро.

Теперь очень сложный вариант. Переместить «шарик» из бедра в бедро. Это — самые большие «лузы». Будьте невероятно медленны и плавны. Если это удалось, то пустите «шарик» по другой ноге из бедра в колено, из колена в пятку, по всем пальцам ноги и — обратно в бедро. Переведите «шарик» из бедра в плечо другой руки, в локоть, в кисть и — по пальцам. Начав упражнение с того, что «шарик» в мизинце левой руки, надо закончить — в мизинце правой.

После упражнения тело становится воздушным, легким, свободным, чего и нужно было достичь. Во время этого упражнения дети принимают самые невероятные позы — и очень хорошо! Это освобождает их тело. Идеально, чтобы они «видели» ртутный шарик, его блеск, чувствовали его вес, температуру. Такое упражнение позволяет ребенку ощутить свое тело изнутри, вернуть себе комфортное ощущение себя и, плюс ко всему, развивает и укрепляет его воображение и внимание.

После верно выполненного упражнения педагог получает внимательных, свободных, творчески мобильных детей, с которыми можно переходить к более сложным задачам.

### **Сценическая воля**

#### **2. Запретный номер!**

Играющие стоят по кругу. Выбирается цифра, которую нельзя произносить, вместо ее произнесения играющий хлопает в ладоши. Например, запретный номер 5. Начинается игра, когда первый ребенок скажет: «Один», следующий продолжает счет и так до пяти. Пятый ребенок молча хлопает в ладоши пять раз. Шестой говорит: «Шесть». И т.д.

#### **3. Замри!**

Дети прыгают в такт музыке (ноги в стороны - вместе, сопровождая прыжки хлопками над головой и по бедрам). Внезапно музыка обрывается играющие должны успеть застыть в позе, на которую пришлась остановка в музыке. Снова звучит музыка – оставшиеся дети продолжают играть. Играют до тех пор, пока останется только один играющий, который признается победителем.

### **Развитие творческих навыков мышечного внимания, сценической свободы.**

#### **4. Цепочка.**

Ученики стоят в широком кругу и передают друг другу воображаемые тяжести - кирпичи, ведра с водой. При этом ставится вымышленная цель действия: для чего мы передаем ведра с водой и где мы находимся. На пожаре? Что горит? Откуда первый берет ведра? Может быть, он стоит на берегу пруда и сам наполняет ведра? Тогда к нему, обратным путем по цепочке, должны идти пустые ведра. Кому передает ведра последний игрок?

#### **5. Запрещенное движение.**

Один из учеников - ведущий.

- Следите за руками ведущего и повторяйте все его движения. Условимся об одном запрещенном для вас движении - вниз. Как только руки ведущего пойдут вниз, ваши должны взлететь вверх. Все другие движения рук ведущего повторяйте. Мой удар по столу - сигнал немедленной остановки для ведущего и для вас. Вы оправдываете то положение рук, в каком они оказались в момент сигнала.

#### **6. Робот.**

Один из учеников (ведущий) – ребенок играющий джойстиком. Перед ведущим ставится цель - прохождение маршрута роботами. Главная задача ведущего, наиболее четко отдавать приказы действий и направлений роботам, как бы управляя движения ребят (роботов) к заданной цели джойстиком. Обращать внимание ведущего на четкую формулировку направления маршрута. Все движения головы, рук, ног, корпуса роботом воспроизводятся одновременно. без отставания. Начинайте движения очень медленно. В этой игре развиваются одновременно слуховое и зрительное внимание, согласование действий, воображение фантазию.

### **Развитие внимания.**

#### **7. Повтори позу!**

В центре круга учеников - ведущий. По первому сигналу педагога ведущий кидает свое тело в неожиданную позу. По второму сигналу все ученики воспроизводят позу ведущего, и каждый из них находит позу свое оправдание. Ведущий принимает их работу.

Первый сигнал может быть дан не педагогом, а учениками, стоящими в кругу, - они одновременно хлопают в ладоши.

#### **8. Кто летает?**

Для того чтобы определить степень внимательности отдельных учеников, сыграем на одном из первых занятий в какую-нибудь детскую игру.

- Выясним, кто летает. Я буду спрашивать, а вы сразу же без паузы отвечайте. Если я назову что-нибудь летающее, стрекозу, например, отвечайте хором: "летает!"- поднимите руки. Если спрошу о поросенке, молчите и не поднимайте руки. То, что поросенок может лететь с мостков в воду, не считается.

- Орел летает?

- Воробей летает?

- Божья коровка летает? - Змея летает?

#### **9. Слушай хлопок!**

Цель игры: Стимулировать внимание, учить быстро и точно реагировать на звуковые сигналы.

Дети шагают под «Марш». Когда ведущий хлопает в ладоши один раз, дети должны остановиться и принять позу «аиста» (стоять на одной ноге, руки в стороны). Если ведущий хлопает два раза, играющие должны принять позу «лягушки» (присесть, пятки вместе, носки и колени в сторону, руки между ногами на полу). На три хлопка, играющие возобновляют ходьбу.

### **Развитие сценической воли, сценической свободы.**

#### **10. Физическое самочувствие.**

Упражнение тренирует память кожных и внутренностных ощущений, которые тоже определяют физическое самочувствие человека.

- вспомните, как у вас болел зуб, как вы мучились, и наконец, не выдержав, героически отправились к зубному врачу.
- вспомните, как, где и чем вы порезали руку или ногу, как смачивали рану йодом, забинтовывали ее.
- вспомните, как вам попала в глаз соринка, когда вы стояли у раскрытого окна идущего поезда. вспомните, как вы пытались избавиться от нее, как долго она мешала вам, и как болел глаз.
- вспомните, как вы, больной, лежали с высокой температурой.
- вспомните, как вы упали и больно расшиблись.
- вспомните, как в один из особенно жарких дней вас томила жажда, как пересыхал рот, как вы, наконец, добрались до воды и пили.
- вспомните, как вы обожглись.
- вспомните, как вы отравились грибами или еще чем-нибудь, и какие рези были в желудке.
- вспомните, как вы запыхались, когда пришлось долго бежать.

- Помогайте воспоминаниям - мысленной речью про себя. Вспоминайте все, что вы делали тогда, старайтесь увидеть внутренним зрением как можно больше конкретных видений. Восстанавливайте в воспоминаниях всю былую последовательность происходившего с вами, ничего не пропуская. Вспоминая, действуйте физически. Если вы выполните эти условия, память поможет телу вспомнить былое физическое самочувствие.

- Идите на площадку. Попробуйте соединить воспоминание о каком-нибудь физическом самочувствии с вымышленными предлагаемыми обстоятельствами действия: несмотря на недомогание, например, вам необходимо написать срочное письмо. - Все, что с вами происходило в жизни, и все, что происходило в вашей фантазии, может вам понадобиться как материал для творческого процесса. Научитесь воскрешать любое физическое самочувствие - мысленным или реальным повторением былых действий в их логике и последовательности. Потом вы научитесь на основе испытанных физических самочувствий творить новые самочувствия, которых вы не испытывали.

### 11. Согласование действий.

Задания на парные физические действия, тренирующие навыки взаимосвязи и взаимозависимости партнеров:

#### 1. Упражнение змейка.

Одно из упражнений на повторение движений партнера. Ученики идут по комнате змейкой, в затылок друг другу, причем ведущий обходит воображаемые препятствия, перепрыгивает через воображаемые рвы, а остальные повторяют его движения. По команде педагога ведущий переходит в хвост змейки, а второй в змейке становится новым ведущим. Это упражнение не преследует цели полного взаимодействия с партнером. Еще нет требования "жить жизнью партнера, мыслить его мыслями,

смотреть его глазами". Организованность, рабочая четкость, единственные требования.

2. Пилка дров. Воображаемое бревно ставится на козлы. Ученики пилят воображаемой пилой, это требует особенно острого внимания к партнеру.

Надо добиться, чтобы пила не изменялась в своих размерах, чтобы напряжения и расслабления мышц чередовались целесообразно, чтобы работали все виды памяти чувствований.

3. Насос. Пожарная помпа, которую качают два человека.

4. Гребля. Тут может быть два варианта: двое на одной скамейке (по одному веслу у каждого) и на двух скамейках (у каждого по два весла).

5. Кузница. Один ученик держит воображаемый предмет щипцами на наковальне, другой бьет молотом.

6. Мяч и насос. Один ребенок воображаемый насос, а другой – воображаемый мяч, который надо надуть.

Во всех этих играх для достижения результата, необходимо добиться взаимодействия, и вхождение в образ предлагаемых событий.

### **Развитие сценического воображения, сценической свободы.**

#### **Упражнения на эмоционально-образную координацию движений рук.**

Рука танцовщика должна быть не только натренированной и пластичной, но и эмоциональной, т. к. эмоции выполняют функцию управления движениями. Страх, ярость, радость, горе, выражающиеся в мышечном тоне и движениях. Танец требует от исполнителя включения эмоциональной выразительности движений – телесных и ручных. Творческое вдохновение – это состояние эмоционального подъёма, в которое автоматически включается всё тело и рука танцовщика.

Для тренировки способности к произвольному включению эмоциональности в исполнительную фазу хореографической деятельности необходимо помнить, что не только эмоциональные состояния исполнителя отражаются на движении руки, но и движения различного ритма могут вызвать соответствующие эмоции «настраивать» на определённый мышечный тонус.

Для этого необходимо, чтобы образовалась связь между ощущениями руки и эмоциями разной модальности. Для формирования такой связи она должна обязательно проходить через сознание в специальных упражнениях.

1. Детям дается задание – вылепить в абстрактной форме из пластических материалов разные эмоциональные состояния – нежность, радость, тоску, печаль и т. д. Главная задача, чтобы в руках появилось ощущение нежности, например, через соответствующую форму движений. Для этого могут быть использованы написания линий в двух вариантах: сначала чертить линии в разных ритмах и попытаться почувствовать их влияние на состояние ребёнка, а во втором случае исходить от эмоций.

## 2. «По воздуху».

Написать одну ту же фразу в разных эмоциональных состояниях. Для этого необходимо представить себя в этом состоянии, которое само направит руку. У одних детей это не получается, и все фразы пишутся одинаково, у вторых вмешивается рациональность, и они пишут фразы по-разному в соответствии с эмоциональным выражением в характере руки. Нужно стремиться к тому, чтобы у детей с самого начала шло вхождение в логику движений в определённых эмоциональных состояниях и отражениях в движении руки.

Также для этого упражнения можно использовать и геометрические формы – квадрат, круг, треугольник – находящиеся в разных состояниях – радости, гнева, страха, неудовольствия.

### **Игры на непрерывное, активное, распределенное внимание.**

Наиболее сложно обстоит дело со вниманием. Дети не могут долго концентрировать внимание на одном объекте, легко отвлекаются. Здесь усилия педагога должны быть наиболее настойчивыми, последовательными и длительными.

Упражнение для тренировки внимания у детей — «поймай хлопок»: педагог хлопает в ладоши и дает задание поймать этот хлопок. Именно поймать. Не хлопнуть вслед за ним, а поймать на лету, как бабочку, как муху, как мячик. Как будто при хлопке из рук вылетает шарик или конфетка. Поначалу ответный хлопок группы будет разрозненным, хлопки детей рассыплются, как горох, и «бабочка» улетит.

Группа должна поймать хлопок, как один человек. Затем нужно добиться того, чтобы хлопок ловился мгновенно, чтобы между «вылетевшей» и «пойманной» «бабочкой» не прошло и мгновения.

Крайне важен именно действенный и целенаправленный характер этого упражнения — поймать. Не позволяя ни себе, ни детям формального выполнения этого простейшего упражнения. Добиться подлинности, действенности и устойчивости внимания у всей группы.

Для этого можно пользоваться маленькими педагогическими хитростями. Допустим, несколько раз хлопнуть, а потом провести ладоши мимо друг друга без хлопка. Если группа хлопок поймала, значит, еще недостаточно внимательна. Или — сделать несколько хлопков в высоком ритме, а затем резкую паузу. Если группа не поддалась инерции, значит, она подлинно внимательна.

Не добившись устойчивого, действенного внимания, переходить к дальнейшим упражнениям не рекомендуется. Время, потраченное на это первое упражнение, сторицей окупится в течение дальнейшего занятия, и наоборот, невнимательная группа разрушит все занятие, какие бы увлекательные упражнения им ни предлагались.

Чтобы сохранить интерес детей, можно менять «вылетающие» из рук «предметы». Мальчишки очень любят «ловить пулю», девочкам можно предложить «поймать колечко» и т. д.

Педагог может смело фантазировать во время занятия, - его творчество за творчество ребенка, ибо только так можно научить творчеству.

Если группа ловит хлопок мгновенно и как один человек, если ее внимание достаточно устойчиво, переходит к небольшому усложнению этого упражнения.

#### 12. Упражнение мячики

Нужно принести на урок несколько теннисных мячиков.

Ученики - в большом кольце. - Вот вам один мячик. Перебрасывайте его, прислушиваясь к ритму. Если нет метронома, можно отстукивать ритм ударом руки по столу. Сначала - медленный.

- Движения ваших рук должны соответствовать заданному ритму. Удар! - вы кидаете мячик и медленно опускаете руки. Поймали мячик. Предчувствуя время удара, медленно поднимаете руки для броска. Удар! кидаете мячик. - Ритм постепенно убыстрится. Приспосабливайте к нему свои движения. Ритм становится таким частым, как тиканье ручных часов. - Кидайте мячик на каждый второй удар. Опускайте руки и поднимайте их для броска в том же ритме!

- А теперь - каждый удар это сигнал для движения. Удар, кинули мячик. Удар, партнер поймал его. Когда переброска одного мячика освоена, нужно подкинуть в кольцо еще один мячик, потом третий, четвертый. В кольце из двадцати учеников могут одновременно летать пять-шесть мячиков.

Начинать, конечно же, необходимо с самого простого задания, и по мере усвоения, добавлять усложнения. Усложненными вариантами игры в мяч будут и следующие упражнения.

#### Упражнение мячики с числами

Другое упражнение с мячиком:

- Кидая мячик, назовите любое число от единицы до девятнадцати. Тот, кому кинули мячик, должен мгновенно откликнуться, назвав число на единицу больше, и снова кинуть мячик, назвав новое число. Запрещается, когда кидаешь мячик, называть число, следующее по порядку за тем, которым только что откликнулся.

- Семь!- кидает один.

- Восемь!- откликается другой, ловит мячик и кидает его снова. - Пятнадцать!

- Шестнадцать!- откликается третий. Это не сразу удастся. Когда два числа произносятся одно за другим в быстром ритме, третье число так и норовит соскочить с языка - следующим по порядку. Навык рабочей сосредоточенности поможет ученику сбить эту рефлекторную последовательность.

- Постепенно варьируйте ритмы кидания, приспособливайте к изменяющимся ритмам и движениям рук, кидających и ловящих мячик. Называть число нужно одновременно с броском. Отвечать на число, сразу же, пока мячик летит в воздухе.

#### Упражнение мячики со словами

Ученики перебрасываются двумя мячиками, белым и черным. Оба они летают в кругу, подчиняясь заданным ритмам. Ученик, кидающий черный мячик, называет любое

существительное в именительном падеже. Тот, кто ловит мячик, мгновенно добавляет подходящий по смыслу глагол:

- Облако... плывет!.. Костер... разгорается!.. Это простое на первый взгляд упражнение выполняется без труда лишь в сравнительно медленном ритме. Только хорошо отработанное рабочее рассредоточенное внимание позволит мобилизовать механизмы переключения, и тогда можно будет вести упражнение в более быстром ритме.

#### 13. «Пишущая машинка».

Каждому играющему присваивается название буквы алфавита. Затем придумывается слово или фраза из двух-трех. По сигналу дети начинают печатать: первая «буква» слова хлопает в ладоши, затем вторая и т.д. Когда слово будет напечатано, все дети хлопают в ладоши.

#### 14. Четыре стихии.

Цель игры: Развивает внимание, связанное с координацией слухового и двигательного анализаторов.

Играющие сидят по кругу. Ведущий договаривается с ними. Что, если он скажет слово «земля», все должны опустить руки вниз. Если слово «вода» - вытянуть руки вперед, слово «воздух» - поднять руки вверх, слово «огонь» произвести вращение руками в лучезапястных и локтевых суставах. Кто ошибается, считается проигравшим.

### **Игры на развитие памяти.**

#### 15. Слушай и исполняй!

Цель игры: Развить внимание и память.

Ведущий называет и повторяет 1-2 раза несколько различных движений, не показывая их. Дети должны произвести движения в той же последовательности, в которой они были названы.

#### 16. Тень.

Цель игры: Та же.

Звучит музыка. Два ребенка идут друг за другом. Вторым ребенком – это «тень» первого. «Тень» должна повторить точно все действия первого ребенка, который то сорвет цветок на обочине, то нагнется за красивым камушком, то поскачет на одной ноге, то остановится и посмотрит из-под руки и т.п.

### 17. Вот так поза!

Цель игры: Развивать наблюдательность.

Играющие принимают различные позы. Входящий, посмотрев на них, должен запомнить и воспроизвести их, когда все дети вернуться в исходное положение.

Усложнением этой игры может быть такой вариант. Играющие, начиная с первого, по очереди показывают свои фигуры, но каждый следующий предварительно должен повторить фигуру впереди стоящего игрока. Тот, кто пропустил фигуру, выбывает из игры.

### 18. Запомни порядок.

Цель игры: Развить внимание и память.

Ребята выстраиваются в определенном порядке. Ведущий, один из ребят, запоминает их порядок. На сигнал ведущий отворачивается. В это время ребята меняют свой порядок. Далее ведущий должен угадать те перемены, которые были произведены ребятами.

### **Воображение и фантазия.**

Как считал К. С. Станиславский, творчество начинается с магического «если бы», то есть с предлагаемых обстоятельств. В игровой ситуации дети легко принимают эти условия и начинают действовать в вымышленной ситуации. Вот несколько тем для подобных упражнений:

#### 19. Игра «Скульптор и глина».

Дети распределяются парами и занимают свободное место в зале. Договариваются между собой, кто из них «Скульптор», а кто - «Глина».

Скульпторы лепят из Глины: животных, спортсменов, игрушки, сказочных персонажей. Затем играющие меняются ролями.

Примечание: выбирается несколько экспертов, которые отгадывают, что слепил Скульптор. После разгадки Скульптора (Глина) расколдовывается и перестает сохранять позу.

#### 20. Игра «зеркало».

Дети распределяются на пары и договариваются, кто будет «Зеркалом» и кто - «Человеком, смотрящимся в зеркало».

Далее дети принимают любые позы а «Зеркало» повторяет их с максимальной точностью. После 3-4 поз партнеры меняются местами.

#### 21. «Переход».

Нужно пройти «по тонкому льду» из конца в конец класса, от одной стены до другой. Потом нужно так же пойти по «вспаханной земле», «босиком по гравию», «по холодненькой траве с росой», «по углям», «по колену в снегу». Меняя предлагаемые обстоятельства, мы меняем логику поведения будущих артистов. Их основная задача — поверить и подлинно действовать в вымысле. С помощью этого упражнения достигается мышечная свобода. Важно начинать именно с ног, потому что они наименее выразительны у современного человека, атрофированы как инструмент

творчества. Упражнение выполняется в сфере воображения, как и все остальные, но, прежде всего, мы обращаем внимание на ощущения и действия ног.

## 22. «Диалог ногами».

Нужно передать и получить информацию, что-то сказать и получить ответ, разговаривая ногами. Ноги в данном случае, это голос и язык актера. Невероятность этого задания и позволяет людям совершенно свободно осуществить себя в общении. Наш язык, к сожалению, привык скрывать подлинные чувства и мысли. Разговаривал ногами, это сделать сложнее.

Участники упражнения могут попытаться выяснить у педагога, как именно нужно «разговаривать ногами». В этом случае нужно объяснить им, что это совершенно не важно: как придумают, так и будет правильно. Важно начать действовать и искать. Может быть, кто-то из ваших учеников начнет топтать ногами, создавал ритмический рисунок. Кто-то ляжет на пол и начнет выписывать ногами в воздухе невообразимые кренделя. А кто-то будет передавать друг другу информацию через касания больших пальцев. Возможно — все что угодно. Педагог не должен показывать детям своих идей и не останавливать их фантазии.

## 23. «Диалог шеей».

Так же, как и ногами, нужно затеять диалог шеей, потому что это одна из самых зажатых частей тела. Задача заключается в том, чтобы действовать шеей и понимать шею, а не глаза.

Далее могут разрабатываться любые комбинации: разговор плечами, локтями, коленями. А в заключении — диалог спинами.

## 24. Игра «Море волнуется раз,...»

Эта детская игра проста, но дети ее очень любят. Ее мы немного видоизменили, добавив в задание придумывать не просто фигуры, но и такие варианты фигур, как: фигуры животных, птиц, морских животных, насекомых. Для этого мы с детьми рассматривали животных, их повадки, особенности, что позволило раскрыться фантазии детей. Ведущий выбирает понравившуюся фигуру, но и к этому он должен угадать то, что изобразил выбранный им ребенок.

25. Перевернутый ящик – телевизор, дети сидят на стульях и смотрят «передачу». Кто какую передачу смотрит? Затем каждый рассказывает о том, что он видит.

Подойти к столу и рассмотреть его будто это:

- королевский трон,
- аквариум с экзотическими рыбками,
- костер,
- куст цветущих роз.

Передать книгу друг другу так, как будто это:

- кирпич,
- кусок торта - бомба,

- фарфоровая статуэтка и т.д.

Взять со стола карандаш так, как будто это:

- червяк,

- горячая печёная картошка, - маленькая бусинка.

Пройти по линии, нарисованной мелом, как по канату.

Выполнять различные действия;

- чистить картошку, нанизывать бусы на нитку, есть пирожное и т.д.

### **Этюд на расслабление. Сценическое воображение.**

На берегу моря (на напряжение и расслабление мышц рук)

Дети играют на берегу моря. Плещутся в воде. Вдоволь накупавшись, дети выходят из воды и ложатся на прогретый солнцем песок пляжа... Закрываются глаза от яркого солнца. Раскидываются в приятной лени руки и ноги.

#### **1. Игра с песком. ( на напряжение и расслабление мышц рук)**

Набрать в руки воображаемый песок (на выдохе). Сильно сжав пальцы в кулак, удержать песок в руках (задержка дыхания). Посыпать колени песком, постепенно раскрывая пальцы (на выдохе). Стряхивать песок с рук, расслабляя кисти и пальцы. Уронить бессильно руки вдоль тела, лень двигать тяжелыми руками. Повторить игру с песком 2-3 раза.

#### **2. Игра с муравьем. (на напряжение и расслабление мышц ног).**

На пальцы ног залез муравей (муравьи) и бегают по ним. С силой натянуть носки на себя, ноги напряжены, прямые (на вдохе). Оставить носки в этом положении, прислушаться, на каком пальце сидит муравей (задержка дыхания). Мгновенным снятием напряжения в стопах сбросить муравья с пальцев ног (на выдохе). Носки идут вниз - в стороны, расслабить ноги: ноги отдыхают. Повторить игру 2-3 раза.

#### **3. Солнышко и тучки (на напряжение и расслабление мышц туловища).**

Солнце зашло за тучки, стало сразу свежо – сжаться в комок, чтобы согреться (задержка дыхания). Солнце вышло из-за тучки. Жарко – расслабиться – разморило на солнце. (на выдохе)

#### **4. В уши попала вода. (на напряжение и расслабление мышц шеи).**

В положении лежа на спине ритмично покачать головой, вытряхивая воду  
из одного уха, потом из другого.

#### **5. Лицо загорает (на напряжение и расслабление мышц лица).**

Подбородок загорает – подставить солнышку подбородок, слегка разжать губы и зубы (на вдохе). Летит жучек, собирается сесть комунибудь из детей на язык. Крепко зажать рот (задержка дыхания). Жучок улетел. Слегка открыть рот, облегченно выдохнуть воздух. Прогоняя жучка, можно энергично двигать губами.

Нос загорает - подставить нос к солнцу, рот полуоткрыт. Летит бабочка. Выбирает, на чей нос сесть. Сморщить нос, поднять верхнюю губу кверху, рот оставить полуоткрытым (задержка дыхания). Бабочка улетела. Расслабить мышцы губ и носа (на выдохе). Брови – качели: снова прилетела

бабочка. Пусть бабочка покачается на качелях. Двигать бровями вверх-вниз. Бабочка улетела совсем. Спать хочется, расслабление мышц лица. Не открывая глаз, переползти в тень, принять удобную позу.

#### 6. Отдых. Сон на берегу моря.

Дети слушают шум моря. Ведущий говорит детям, что им снится сон, и рассказывает его содержание: дети видят во сне то, что они делали на занятии (закрепление полученных впечатлений и навыков). (Пауза). Ведущий сообщает, по какому сигналу дети проснутся (по счету, когда заиграет дудочка и т.д.). (Пауза). Звучит сигнал. Дети энергично (если, этого требует ситуация, медленно и спокойно) встают. Тренировка закончена.

#### **Внешние действия:**

-эмоциональность и выразительность исполнения (в движении);  
-умение выразить свое понимание характера персонажа (в движении, речи);

- свобода движения (отсутствие мышечных зажимов);

- мимика;

#### **Этюды на выразительность жеста. Мимика, пантомимы.**

##### 1. Это я! Это моё!

Ребенок разговаривает с глухой бабушкой, которая оказывается ищет именно его. Он уже понял, что с бабушкой надо разговаривать при помощи рук: ничего-то бабушка не слышит. Бабушка спрашивает: «Где Витя?» (называется имя играющего), «Чьи это книги?», «Чьи игрушки?» и т.п. Мальчик отвечает жестом.

**ВЫРАЗИТЕЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ:** Рука, согнутая в локте, указательный палец направлен на грудь: «Я!». Идея обладания более обширного «я» выражается более или менее сильным прижатием кисти к груди: «Мое, принадлежит мне!»

##### 2. Вот он какой!

Ребенок должен без слов рассказать о размерах и форме хорошо известных ему предметов. Он воспроизводит отчетливые жесты. Они характеризуют предмет: маленький, большой, заостренный, круглый, крупный, четырехугольный, круглый, мелкий, длинный, короткий.

##### 3. Показать части тела:

- как твои плечи говорят: «Я горжусь»

- как твоя спина говорит: «Я старый, больной человек»

- как твой палец говорит: «Иди сюда!»

- как твои глаза говорят: «нет»;

- как твой рот говорит: «М-м-м, я люблю это печенье...»

- как твое ухо говорит: «Я слышу птичку»

- как твой нос говорит: «Мне не нравится...»

##### 4. Дети выбирают карточки с изображением сказочных персонажей

Задания:

1) *Показать*, как Коза (Баба Яга, Красная Шапочка и др.)

- смотрится в зеркало;
- пробует любимое блюдо;
- пробует нелюбимое блюдо; выслушивает комплимент; - выслушивает замечание; садится на стул.

2) *Диалоги-пантомимы*:

- разговор двух «иностранцев», не знающих языка друг друга, с помощью жестов в различных ситуациях, например: в магазине, на вокзале, в аптеке и т. д.;

- разыграть ситуацию, в которой один сказочный персонаж наступает на ногу другому (например, в трамвае); показать, как они выясняют отношения с помощью жестов.

3) *Загадки-пантомимы*:

- в магазине (игрушек, овощном, гастрономе, мебельном и пр.) — отгадать, какой товар нужен покупателю или какой товар стоит на полке.

- в зоопарке – отгадать, кто сидит в клетке;
- отгадать профессию (по характерным движениям и позе);
- отгадать, каким образом происходило путешествие (на лодке, самолетом, поездом и пр.);
- отгадать настроение (по позе, выражению лица, походке и т.д.);
- отгадать, какая на улице погода;
- определить по походке прохожего (балерина, солдаты «задавака», очень старый человек, манекенщица, человек, которому жмут ботинки, и т.д.).

Примечание: в предлагаемых упражнениях играющие делятся на две команды: одни загадывают загадки, изображают, а другие отгадывают. В ходе игры команды меняются заданиями.

### **Этюды на общение. Сценическая свобода.**

Большинство творческих заданий направлены на развитие коммуникативных способностей. В данных этюдах разыгрываются ситуации, вызывающие наибольшие затруднения у многих детей. Чтобы сделать эти упражнения более доступными, мы предлагаем начинать с «кукольных» разговоров и сенок, поскольку использование кукол снимает психическое напряжение, переносит внимание с собственного «я» на другой объект (куклу).

Задания (в руках у детей куклы или обыкновенные игрушки):

1. Куклы встречаются друг с другом и:
  - а) здороваются,
  - б) спрашивают друг друга о здоровье,
  - в) прощаются.

2. Одна кукла нечаянно толкнула другую. Надо попросить прощения и, соответственно, извиниться.

3. Кукла празднует день рождения. К ней приходят ее друзья и:

а) поздравляют с днем рождения и дарят подарки,

б) кукла благодарит за поздравление и приглашает к столу.

в) один из гостей опоздал — попросить прощение за опоздание.

г) один из гостей нечаянно разлил на стол компот, разыграть действия хозяев и провинившегося.

4. Некоторые задания можно предложить детям исполнить без кукол:

а) постучаться, зайти в группу и жестом вызвать одного из детей (молча, чтобы не перебивать рассказ воспитателя);

б) зайти к преподавателю и передать ей сообщение;

в) объяснить «маме», почему испачкана одежда после посещения школы;

г) извиниться перед детьми за то, что мяч покатился и сломал постройку из песка.

Примечание: в содержание этюдов на общение можно включить упражнения по этикету и культуре поведения.

### **Развитие артистической смелости и элементов характерности.**

Именно телесная свобода, которая влечет к выполнению правдивого целеустремленного движения, говорит о характерности движения танцора.

#### 1. Лес.

- Вспомните лес. Кто что видит на своем внутреннем экране? Теперь представьте себе, что все вы не люди, а растения этого леса вы - березка, вы - куст рябины, вы - огромная сосна, вы - ромашка, вы - одуванчик, вы - трава, вы - шишка на ветке, вы - раскидистый старый дуб, вы - папоротник...

- Раз вы - дерево, значит, ваши руки - самые большие из ваших веток. Раскиньте их пошире!.. А ноги - корни... Видите, как муравей ползет по вашей руке-ветке? Слышите шум своих листьев?

- А если вы - трава, как вам живется? Тянете руки-стебельки ввысь, чтобы быть поближе к теплему солнцу? Как ветер колышет вас? - Яркий солнечный день, легкий ветерок. Хорошо греться? Спокойная, безмятежная жизнь...

Вдруг тучи налетели, подул сильный ветер. Что делается с одуванчиком? Не страшно ли шишке?

- Ливень! Дуб в восторге, а для ромашки трагедия: все лепестки обвисли.

- Дождь прошел, снова солнце выглянуло. Березка, суши свои листочки!

#### 2. Игрушки.

- Мы говорили, что дети относятся к куклам, как к живым существам. Но если так, нам нетрудно представить себе, что мы-то и есть куклы! – Вы громадная кукла, которая умеет закрывать глаза и пищать "ма - ма", вы - плюшевый медведь,

вы - заводная мартышка, которая умеет взбираться по дереву, если ее завести, вы - тигренок из

байки,

вы - надувной заяц (следите, чтобы из вас не выскочила пробка, а то воздух выйдет!), вы - металлическая

заводная лягушка, вы - деревянный

Буратино,

вы - пьющий аист (видели такую стеклянную игрушку- аист наклонился и пьет воду?).

- Ну, "влезайте в шкуру" игрушки. Не изображайте игрушку, а вообразите себя- плюшевым медведем, например. Как это делается? Решите (и сразу же пробуйте в действии):

1. Как бы вы ходили по комнате, если бы у вас были плюшевые ноги, набитые опилками? Если бы ноги эти не сгибались в коленках? Если бы они присоединялись резинками к вашему плюшевому туловищу? Если бы эти ноги могли вертеться во все стороны (чуть зазевался, и разъехались)? Если бы у вас были такие ноги, разве не пришлось бы вам медленно ступать, переваливаясь с ноги на ногу? Ходите, пробуйте! Не забывайте о коварной резинке, не делайте слишком широких, больших шагов, а то растянетесь на полу!

2. Как бы вы двигали своими руками, если бы они не сгибались ни в кисти, ни в локте? Если бы эти плюшевые руки были прикреплены к вашему плюшевому туловищу такой же коварной резинкой, как у ног,- если бы у вас были такие руки, то как бы вы ими здоровались, отталкивали, притягивали, брали вещи? Пробуйте!

3. Какие бы звуки вы произносили, если бы вдруг чудесным образом превратились в медведя, но сохранили бы свой человеческий ум? Если бы вы были лишены возможности говорить по-человечески, то как бы вы объяснялись? Попробуйте - ревите по-медвежьи, но заставьте окружающих понять, чего вы хотите!

4. Как бы вы смотрели. И как бы двигались ваши оба глаза, если бы они были стеклянными бусинками?

- Ставьте перед собой эти и другие "магические, если бы" и действуйте!

### 3. Показ профессий.

Развитие артистизма, умения выражать информацию при недостатке средств для этого и понимать такое выражение у других людей, сплочение коллектива. Кроме того, упражнение дает основание задуматься над тем, в чем состоит содержание труда представителей различных специальностей,

насколько мы руководствуемся реальными знаниями об их деятельности, а насколько – расхожимистереотипами.

Участникам, объединенным в подгруппы по 3- 4 человека, предлагаются списки из нескольких профессий. Их задача – подготовить небольшие драматические этюды, которые бы позволяли зрителям угадать, какие это профессии. Этюды не должны включать речь или демонстрацию общеизвестных атрибутов профессиональной деятельности (вроде белой шапки с красным крестом на голове у врача); профессии показываются путем мимики, движений, взаимодействий участников между собой. Время на подготовку 12 - 20 минут, на представления – 1 - 2 минуты на профессию. Каждая из подгрупп поочередно представляет свои этюды, а представители других подгрупп, выступающие в это время в роли зрителей, угадывают, какие профессии представлены. Вот примеры списков профессий для этого упражнения:

примеры списков профессий для этого упражнения:

Подгруппа 1	Подгруппа 2	Подгруппа 3	Подгруппа 4
Врач	Учитель	Продавец	Охранник
Милиционер	Военный офицер	Судья	Юрист
Пилот	Водитель	Программист	Машинист поезда
Редактор	Журналист	Бухгалтер	Гувернантка

Другой вариант – демонстрация не профессий, а различных видов спорта.

### **Упражнения на развитие эмоциональности и выразительности движений.**

Используя запись театральных шумов, педагог постепенно увеличивает количество записанных фрагментов и таким образом определяет объем слуховой памяти. Вначале эти задания можно облегчить использованием картинок (карточек). Постепенно дети привыкают сосредотачивать свое внимание на прослушивании и запоминают последовательность и количество услышанных звуковых «картинок». Сначала от музыки рождается настроение, чувство, потом по ассоциации рождаются образы, они будят фантазию, потребность в общении. Желание выразить свое настроение и ощутить настроение других помогает вписаться в композицию

1. Дети слушают музыку и рисуют. Педагог предлагает рисовать так, как ребенок чувствует, выбирая любой цвет, способ (технику) изображения.

Для прослушивания предлагаются музыкальные произведения контрастные по характеру, например: «Утро», «В пещере горного короля», «Танец Анитры» Э. Грига, «Шутка» И. Баха, «Лебедь» К. Сен-Санса, «Тарантелла» В. Гаврилина, «Менуэт» Л.Боккери, шум моря, звуки природы

2. Детям предлагают различные по цвету и форме тряпочки, к которым прикреплены две веревки держа эти тряпочки за веревки, ребенок может ими манипулировать, как куклами-марионетками.

Задание: показать, как «ожившие» тряпочки танцуют под музыку.

3. Дети слушают музыку и рассказывают, что или кого они в ней услышали и представили. После повторного прослушивания предлагается либо нарисовать услышанный образ, либо изобразить его в движении под музыку.

В данном параграфе мы изложили наиболее типичные игры и театрализованные упражнения на развитие внимания, творческого воображения, пантомимики, фантазии и других важнейших качеств, составляющих актерские способности. Многие задания далеко не простые (и не только для детей). Однако на практике уже доказано, что дети легко включаются в подобные игры и, если педагог сумеет их интересно преподнести, играют с удовольствием.

Музыка для движения: «Вальс» Л. Дюрана (снежинки); «Мотылек» С. Майкапара (бабочки); «Баба-Яга» М. Мусоргского (Баба Яга); «Марш деревянных солдатиков» П. Чайковского (игрушечные солдатики); «Военный марш» Г. Свиридова (гусары).

Примечание: подбирается любая яркая музыка, которая побуждает детей к движению. Только не следует предлагать детям произведения большого объёма, так как трудно долго удерживать внимание. Оптимальное время звучания – около двух минут.

Творческие задания можно придумывать до бесконечности. Важно, чтобы они проводились как совместная деятельность детей и взрослых, где воспитанник и педагог играют каждый свою роль по общим правилам. Безусловно, воспитателю в данной ситуации приходится решать множество сложных задач: постоянно поддерживать интерес к игре, быстро и тактично реагировать на проявления каждого ребёнка и нестандартно, творчески играть свою роль. Однако такой стиль общения педагога с детьми ведёт к важным результатам: развивает не только актерские, но и творческие, и коммуникативные способности, обогащает новыми знаниями, способствует более тонкому восприятию окружающей действительности, развивает умение сочувствовать и сопереживать (эмпатию) и, что очень важно, делает сам процесс общения правдивым.

## Список литературы

1. Богоявленская Д.Б. Психология творческих способностей. - М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 320 с.
2. Васильева Н.Н., Новоторцева Н.В. Развивающие игры для школьников. Ярославль: « Академия развития», 1996.
3. Выготский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте.- М.: 1991.
4. Генов Г.В. Театр для малышей.- М.: 1968.
5. Гиппиус С.В. Гимнастика чувств. Л. – М.: Искусство, 1967.
6. Горшкова Е.В. От жеста к танцу. - М.: Издательство «Гном и Д», 2004. – 16 с.
7. Грецов А. Г. Лучшие упражнения для развития креативности. / Учебнометодическое пособие. — СПб., СПб НИИ физической культуры, 2006.,- 44 с.
8. Ермолаева – Томина Л.Б. Психология художественного творчества. Уч. Пособие для вузов. – М: Академический Проект, 2003. – 304 с.
9. Константинова А.И. «Психогимнастика». – Санкт-Петербург: 1996.
10. Кох И.Э. Основы сценического движения. - М.: 1970.
11. Михайленко Н.Я. Как играть с ребенком.- М.: 1998.
12. Станиславский К.С. Статьи. Речи. Беседы.- М.: 1953.
13. Стуль М.П. Творческие игры и театрализованные упражнения в школьном классе. Челябинск, 1991.
14. Театральные игры как формы творческой организации детей. Полтава, 1991.
15. Теплов Б.М. Психология музыкальных способностей М.; Л., 1947. с 279.
16. Филатов С. В. От образности слова – к выразительному движению.- М.: 1993г.
17. Чистякова М.И. Психогимнастика / Под редакцией М.И. Буянова.- М.: Просвещение, 1990.- 128