

План-конспект мастер-класса

«Психофизический тренинг, направленный на подготовку к выступлению на сцене»

Направленность деятельности-
Мастер – класс по актерскому мастерству
возраст участников: от 7-18 лет

Составитель: педагог
дополнительного образования
С.А. Русских

Цель: создать условия для эмоционального самовыражения личности перед выступлениями.

Задачи:

- Развитие артистической смелости, воображения и фантазии.
- Развитие импровизационных способностей.
- Развитие коммуникативных навыков.

Оборудования и материалы: просторное, пустое помещение или театральная зала, ноутбук, музыкальное сопровождение (колонка), анкеты обратной связи (приложение 1) для заполнения, ручки, карандаши, бумажные полоски размер 1,5 см на 10 см.

Продолжительность мастер-класса – 45 минут.

Пояснительная записка.

Выступление на публике – это всегда стресс, с которым нужно уметь справляться. Большинство из нас испытывают страх или волнение перед публичными выступлениями. Волнение будет всегда, полностью его побороть невозможно, и это нормально. Если вы не волнуетесь, значит, вам не так важно то, что вы делаете. Для многих это показатель безответственного отношения к делу.

Как побороть этот страх? Есть ли специальные методы и приемы? Оказывается, есть. Первое, что нужно запомнить: подготовка необходима всегда. Содержание Мастер-класса «Психофизический тренинг, направленный на подготовку к выступлению на сцене» подходит для использования не только учащимся Детской школы искусств, но и взрослым, и тем, кто не имеет отношения к творчеству, но кому необходимо выступать на публике.

Ход работы:

- 1. Организационный этап.** Все мы с вами живые люди и испытываем различные эмоции. Мы радуемся, когда у нас что-то получается, мы грустим, удивляемся чему-то новому и т.д. Но когда дело доходит до публичных выступлений, нам становится не по себе. Вы согласны? Ребята, скажите, пожалуйста, какие эмоции вы испытываете, перед выступлениями? (Ответы ребят). Все ваши ответы верные. Конечно же, мы начинаем волноваться. Волноваться - это нормально. Это нормальные чувства. Это значит, что вам небезразлично то, что вы делаете. Приятно волноваться перед выступлением – это хорошо. Но когда вас начинает трясти, сердцебиения учащается на столько, что сердце вот-вот выпрыгнет из груди, то это уже ненормально. И вот чтобы избежать такого состояния, я для вас приготовила следующие игры и упражнения. И так, мы начинаем наш мастер-класс.

Разминка:

1. Начинаем перемещаться в легком беге по всему пространству в хаотичном движении. При этом выполняем мои задания. 1 хлопок – прыгнуть в «звезду», 2 хлопка – перепрыгнуть через препятствие, 3 хлопка - меняем направление, 4 хлопка - присесть и подпрыгнуть. Хоп - встать по двое.
2. Похлопать себя. Самомассаж. Ладочки сгибаем в форму «ложечки», и этими «ложечками» начинаем активно хлопать по всему телу.
3. Покрутить/повращать чем можно. Голова, плечи, таз, колени, локти, кисти.

2. Основной этап.

Наше тело очень уязвимо в экстремальных ситуациях. Простые упражнения на расслабление и напряжение помогут вам сосредоточиться.

Упражнения:

1. "Камень, желе, воздух" (под музыку) Прошу всех расположиться в форме круга. Упражнение включает в себя попеременное напряжение и расслабление всего тела. По команде ведущего «ВОЗДУХ!» учащиеся пытаются сделать свое тело максимально «эфирным», лишенным самого малейшего напряжения, почти парящим. По команде «ЖЕЛЕ!» участники представляют себя в виде находящегося на тарелке желе, оно колыхается, вибрирует, в нем присутствует структура. И наконец, последняя команда – «КАМЕНЬ!» – требует от каждого участника тренинга застыть в позе, в которой застыла их команда, напрягая до предела все тело. Ведущему важно не только время от времени менять команды, но и тщательно контролировать ход упражнения, проверяя степень расслабления-напряжения мышц, поддерживая в актерах интерес к изучению своего тела и групп мышц, задействованных в работе.

2. "Карточный Домик". Ноги на ширине плеч, поднимаем руки вверх, стремимся достать руки до потолка. По моим хлопкам по очереди, расслабляем части тела. Сначала кисти, локти, плечи, голова, пояс, и все тело. Задача упасть на пол и расслабить все тело. Поднимаемся через бок. Повторить 5-7 раз. Проверяете в каждом расслаблении, что части тела не напрягаются.

3. Упражнение «Марионетки («подвески»)» Участникам предлагается представить себе, что они – куклы-марионетки, которые после выступления висят на гвоздиках в шкафу. «Представьте себе, что вас подвесили за руку, за палец, за шею, за ухо, за плечо и т.д. Ваше тело фиксировано в одной точке, все остальное – расслаблено, болтается». Упражнение выполняется в произвольном темпе, можно с закрытыми глазами. Ведущий следит за степенью расслабленности.

4. Упражнение «Расслабление» Руки поднять вверх, потянуться и одним стряхивающим движением опустить вниз, расслабиться.

Дыхательная гимнастика

Дыхательная гимнастика – это «туалет» для создания хорошего физического и психического самочувствия. Она укрепляет дыхательные мышцы, особенно диафрагму.

Теперь приступим к рассмотрению упражнений дыхательной гимнастики.

1. Упражнение «Свеча» (Ровный медленный выдох)

Поднесите ко рту узкую полоску бумаги (шириной 1,5 – 2 см, длиной 7 – 10 см) и дуйте на нее (это «свеча») с тем, чтобы «положить» пламя свечи и держать его в таком положении. Полоска бумаги позволяет наглядно следить за ровностью выдыхаемого воздуха. Выдох ровный – бумажка до конца выдоха находится в отклонившемся положении. Выдох прерывистый – бумажка «неспокойна»: она колышется, «сигнализируя» о том, что мышцы речеобразующего аппарата зажаты. Выполняя упражнение, обратите внимание на естественное напряжение в области диафрагмы и межреберных мышц, которые создают как бы крепкий дыхательный «поясок».

2. Упражнение «Дровосек» (Быстрый выдох)

Ноги на ширине плеч, руки опущены. Возьмите двумя руками «топор», поднимите его над головой, одновременно легко и глубоко вдохнув, и с коротким полным выдохом через рот сделайте быстрый наклон вперед, опуская руки вниз (удар топора о полено). Опять выпрямляетесь, поднимая руки (вдохнув), и снова «удар» с восклицанием «Раз!». Повторите упражнение три-четыре раза, чередуя выдох беззвучный (через рот) с выдохом на слове «раз».

3. Упражнение «Лазер» (Тренировка дыхательных мышц и длинного выдоха)

Выполняется стоя, ноги на ширине плеч. Фиксированным выдохом, как острым лазерным лучом, «разрезать помещение», начиная от середины потолка, далее по стене спускаясь до пола.

4. Упражнение «Насос и надувная кукла»

Участники разбиваются на пары. Один – надувная кукла, из которой выпущен воздух, лежит совершенно расслаблено на полу. Другой – «накачивает» куклу воздухом с помощью насоса: ритмично наклоняясь вперед, произносит звук «с» на выдохе. Кукла постепенно наполняется воздухом, ее части распрямляются, выравниваются. Наконец кукла надута. Дальнейшее накачивание ее воздухом опасно – кукла напрягается, деревенеет, может лопнуть. Накачивание необходимо вовремя закончить. Это время окончания надувания участник с «насосом» определяет по состоянию напряжения тела куклы. После этого куклу «сдувают», вынимая из нее насос. Воздух постепенно выходит из куклы, она «опадает». Это прекрасное упражнение и на парное взаимодействие, и в то же время на расслабление-напряжение.

Экспресс – подготовка перед выходом на сцену.

1. Упражнение «Проверить осанку» Плечи вперед, вверх, назад, опустить (проделать 4-6 раз)
2. Упражнение «Активизация работы головного мозга» Потереть ладони, улыбнуться. Помассировать мочки ушей.
3. Погладить обеими руками затылочную область шеи от середины до подмышечных впадин. Повторить несколько раз.
4. Упражнение «Сброс лишнего адреналина» Быстро сжимать и разжимать пальцы.

3. Заключительный этап . Наш мастер класс подходит к концу. Я очень надеюсь, что эти простые упражнения помогут вам преодолеть страх перед выходом на сцену, так же стать увереннее и спокойнее. Ну и главное – это правильный и позитивный настрой.

Упражнение «Произносить про себя». Произнесите несколько раз про себя эту фразу. «Я рад(а), что я здесь». «Я рад(а), что здесь эти зрители». Ну или вы можете придумать свою фразу-мотивацию.

Поделитесь, пожалуйста, вашими впечатлениями. (ответы ребят). Спасибо за ваши ответы. А для того, чтобы моя работа была еще более эффективной, я предлагаю вам заполнить небольшую анкету. Время заполнения займет у вас 1-2 минуты. Благодарю.

В заключении, я предлагаю вам встать в «точку радости». Раскрутите своё тело по часовой стрелке. По моему хлопку встаньте в позу, при этом тело ваше тянется в разные стороны. Добавьте улыбку. Подарите позитив всем участникам, а они в ответ улыбнуться вам. Спасибо.

(Приложение 1)

Анкета обратной связи к мастер-классу: «Психофизический тренинг, направленный на подготовку тела к выступлениям на сцене»

Ваше мнение о прошедшем мастер-классе очень важно для меня. Ваши отзывы помогут сделать мою работу еще более эффективной.

Пожалуйста, оцените мастер-класс, отвечая на предложенные Вам вопросы, по 5-бальной шкале, где 1 – соответствует минимальной оценке, а 5 – максимальной. Буду рада получить ваши комментарии к вопросам.

1. **Общая оценка мастер-класса:** 1 2 3 4 5
2. **Насколько материал обладает для вас практической ценностью:** 1 2 3 4 5
3. **Насколько комфортно вы чувствовали себя на мастер-классе:** 1 2 3 4 5
4. **Общая оценка профессионализма педагога:** 1 2 3 4 5
5. **Ваше общее впечатление о мастер-классе (представьте, что Вам нужно в нескольких словах описать его другу или знакомому):**
