

МОУ ДО «Ольховский ЦРТДЮ»
Дистанционная форма обучения

Уважаемые родители!

В связи с введением ограничительных мероприятий в рамках дополнительных мер по снижению рисков распространения новой коронавирусной инфекции образовательное учреждение в дни школьных каникул временно переходит на обучение с применением дистанционных образовательных технологий.

Просим Вас создать необходимые условия для организации обучения ребёнка в дни летнего отдыха.

Предлагаем Вам присылать материалы с видео и звукозаписью исполненных художественных номеров Вашим ребёнком (до 3 единиц) в форматах MP 3 и AVI (желательно, но допускается в любых форматах), записанных на мобильный телефон и/или видеокамеру (стих или песня).

В присылаемые Вами материалы должны входить записи песенного и устного творчества, посвященного Дню молодежи 2020.

Это необходимо для участия Вашего ребенка в заочном районном фестивале детского художественного творчества, организуемого на сайте образовательного учреждения в июне текущего года: материалы присылать на адрес электронной почты: e-mail: olhovdetsentr@yandex.ru с пометкой «Каникулы 2020».

Кружки «Креатив» и Перспектива
(руководитель: педагог Бассанский Илья Владимирович, -
соответствует занимаемой должности)

Тема № 2: «Упражнения по актерскому мастерству»

Время занятий:

1 учебный час.

Цели:

- организация досугового времяпрепровождения;
- отслеживание собственных движений с целью обретения пластичности тела;

Задачи:

- научение снятия напряжения тела;
- развитие:
 - воображения,
 - способности выражать свои эмоции только движениями;
- повышение:
 - интереса к сценическому творчеству,
 - эмоционального настроения,
 - совершенствования чувства ритма и музыкальности.

Инструменты и материалы:

- помещение учебного класса (комната квартиры/дома), оборудованное зеркалом для занятий по повышению качества телодвижений;
- любые средства с функциями звуковой и видео записи с возможностью их последующей передачи.

Техника безопасности:

- самостоятельное отслеживание состояния собственного здоровья в ходе двигательных упражнений;
- по окончании занятий уборка рабочего места (при его задействовании).

Упражнения по актерскому мастерству и сценическому движению.

1. Упражнение по актерскому мастерству (обретение навыков расслабляться).
Освободите территорию на полу и постелите коврик, - подойдет любой не пропускающий холод. Необходимо лечь на коврике на спину и найти комфортную позицию, - только не перекрещивайте руки и ноги.
Закройте глаза, глубоко вздохните и мысленно «ощупайте» свое тело, а затем расслабьте его: начните со ступней левой ноги и постепенно поднимайтесь выше, пока не достигните головы. Сделать это не так просто, как написано, поэтому по времени рассчитайте упражнения по длительности так, чтобы вам было комфортно.
Механизм упражнения в чем-то напоминает медитацию, поэтому его можно регулярно делать по утрам (сразу после того, как вы проснулись).
2. Заведите воображаемого друга (диалог с самим собой).
Это очень хорошее упражнение для тех, кому сложно раскрываться и раскрепощаться с любыми, даже близкими людьми. Если вам сложно удерживать постоянно перед глазами человеческий образ, то просто сядьте или встаньте перед зеркалом и работайте со своим отражением, как с посторонним человеком.
Расскажите ему (абстрактному собеседнику) то, чем не можете (пока что) поделиться с остальными. Если у вас получится это сделать, то вы преодолеете свой словесный барьер, и позже, диалоги с реальными людьми будут складываться гораздо легче.
3. Танцуйте (разминка).
Поставьте таймер на 10 минут, встаньте перед зеркалом и танцуйте, не останавливаясь, при этом, вы можете двигаться как угодно, смешивать разные жанры, замедляться или ускоряться: если у вас нет психологического барьера перед окружающими, вы можете делать все то же самое в присутствии друзей или родных.
Это упражнение обязательно даст результаты, если повторять его ежедневно, - оно может стать вашей полезной привычкой и заменить утреннюю зарядку.
4. Упражнение для раскрепощения тела («потягонушки»).
Встаньте прямо, поднимите руки вверх, потом поднимите голову, посмотрите на свои руки. Затем поднимитесь на носочки и сильно потянитесь (как будто должны забросить тяжёлый чемодан на верхнюю полку в купе поезда).
Напрягите всё тело и держитесь в таком положении несколько секунд, после чего полностью расслабьтесь (осознанно фиксируется состояние расслабленного тела), - упражнение повторяется 3 -5 раз.
5. Упражнение-игра «Здравствуйте».
Приветствуйте (себя в зеркале) согласно своему настроению (которое у вас сейчас), стараясь, как можно точнее передать свое эмоциональное состояние: радость, печаль, удивление, обида, злость, подозрительность, злорадство, доброжелательность.
6. Упражнение «Слайды марионетки»
Для выполнения этого упражнения учащийся представляет, что он кукла -

марионетка, висящая в шкафу на гвоздике после выступления:

- подвешен на плечиках для носильной одежды,
- сам себя перевешивает за руку, за ухо, за палец, за плечо и тому подобное.

При этом его тело зафиксировано в одной точке, а все остальное расслаблено болтается, - упражнение выполняется в произвольном темпе (можно даже с закрытыми глазами).

7. Упражнение «Зажимы по кругу»

Учащийся идет по кругу и по предполагаемой команде педагога напрягает правую руку, правую ногу, левую руку, левую ногу, поясницу, обе ноги, все тело.

Напряжение в заданном участке тела должно быть сначала слабым и постепенно нарастать до предела. В состоянии предельного напряжения учащийся должен идти 15–20 секунд, а потом необходимо полностью сбросить напряжение, то есть расслабить напряженный участок тела (все тело) целиком.

8. Упражнение «Пальма»

Учащийся должен встать прямо и сосредоточить свое внимание на левой руке, напрягая ее до возможного предела.

Через несколько секунд нужно сбросить напряжение, а руку расслабить.

Аналогичные упражнения нужно проделать с правой рукой, с обеими ногами, шеей, поясницей.

Диалогические скороговорки

Скороговорки читаются как упражнения:

- для повторения на занятии (желательно произносить их на память);
- на логическое обыгрывание сказанного;
- на скорость произнесения фраз;
- на чистоту проговаривания.

Все нижеприведенные фразы необходимо сказать:

- с радостью,
- с упреком,
- с огорчением,
- с насмешкой,
- по секрету.
- бык, бык, тупогуб, тупогубенький бычок, у быка одна губа была тупа;
- мышонку шепчет мышь: «Ты всё шуршишь, не спишь!», мышонок шепчет мыши: «Шуршать я буду тише».
- краб крабу сделал грабли, подал грабли крабу краб, грабь граблями гравий, краб!
- четыре маленьких чернявеньких чертенка чертили черными чернилами чертеж
- сенькина шавка укусила Пашку, - бьет Пашка шапкой сенькину шавку.

