М.Г. Кудрявцева

**Роль музыкальных упражнений**

**для актера музыкального театра**

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

дополнительного образования детей Киселевского городского округа

«Центр развития творчества детей и юношества»

**Роль музыкальных упражнений**

**для актёра музыкального театра**

*Методическое пособие*

Автор-составитель:

Кудрявцева Мария Георгиевна,

концертмейстер

Киселёвск

2010 г.

**Автор - составитель:** Кудрявцева Мария Георгиевна, концертмейстер МБОУ ДОД «Центр развития творчества детей и юношества» г. Киселевск

Утверждено на методическом объединении ЦРТДЮ протокол № 23 от 30.04.10 г.

Материал пособия знакомит с особенностями работы с детским музыкальным театром. В нём нашли отражение те упражнения, которые вызывают наибольшие интерес или затруднения и у педагогов, и у детей, работающих над этой проблемой.

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| |  | | --- | | Введение……………………………………………………………………  1.Музыкальный театр как форма приобщений обучающихся к миру искусства..…………………………………………………………………..  2.Задачи актёра-исполнителя музыкального театра……………………..  3.Виды музыкальных упражнений и их роль для развития музыкальных способностей актёра………………………………………………….. |   Заключение………………………………………………………..…………  Список литературы………………………………………………………….  Приложения:…………………………………………………………………  *Приложение 1.* *Упражнения для выработки певческой осанки*  *Приложение 2.* *Вокальные упражнения*  *Приложение 3.* *Упражнения для ритмического движения*  *Приложение 4.* *Упражнения для слушания музыки*  *Приложение 5. Музыкально-ритмические этюды*  *Приложение 6. Упражнения на координацию*  *Приложение 7. Упражнения для дыхания в движении*  *Приложение 8. Упражнения для движения и скорости* | 5  7  8  10  14  16  17 |

**Введение**

Искусство - единственная власть, которая берет в свои прекрасные руки не подлый разум, а теплую душу человека".

А.И.Куприн

Современная психолого-педагогическая наука располагает данными о том, что все виды искусства развивают у детей не только художественные способности, но и “всеобщую универсальную человеческую способность, которая, будучи развитой, реализуется в любой сфере человеческой деятельности” (Э.И. Ильенков) - способность к творчеству. Преобразования, происходящие в обществе, порождают в образовании новые требования к активизации у ребенка эстетических установок как неотъемлемой характеристики его мировосприятия и поведения. Одним из них является развитие художественно-творческих способностей у детей школьного возраста. Именно развитие и культивирование дополнительного обучения поставит надежный заслон негативным тенденциям сегодняшнего дня, будь то безыдейность, пошлость низкопробной развлекательной современной индустрии, отсутствие возможности у обучающегося занять себя в свободное от уроков время, а отсюда путь к наркомании и преступности.

Творческая деятельность развивает чувства детей, способствует оптимальному и интенсивному развитию высших психических функций, таких, как, память, мышление, восприятие, внимание. Последние, в свою очередь, определяют успешность учёбы ребёнка. Творческая деятельность развивает личность ребёнка, помогает ему усваивать моральные и нравственные нормы. Создавая произведения творчества, ребёнок отражает в них своё понимание жизненных ценностей, свои личностные свойства. Творчество делает жизнь ребёнка богаче, радостнее, полнее. И чем раньше произойдёт встреча ребёнка с искусством, тем процесс развития этой способности будет более эффективным. Этот факт и обуславливает появление дополнительного образования в сфере театральной деятельности. Исходя из реальности сегодняшних дней, с изменением технологии образовательного процесса, возрастания требований к универсальности знаний, учитывая уровень развития обучающихся, и пожеланий родителей и возникла потребность в организации художественного развития детей, мобилизации их творческого потенциала через занятия в музыкальном театре.Поэтому возникла необходимость в создании данного пособия.

*Его цель* – содействие в формировании творческих способностей детей через систему развивающих музыкальных упражнений.

Представленный материал знакомит с особенностями работы с детским музыкальным театром. В нём нашли отражение те упражнения, которые вызывают наибольшие интерес или затруднения и у педагогов, и у детей, работающих над этой проблемой.

В первой части раскрыты теоретические основы музыкального образования детей музыкального театра.

Во второй части – представлена система использования музыкальных упражнений направленных на развитие музыкальных способностей актёра.

В приложения к пособию включены: упражнения, дающие возможность полноценно использовать творческий потенциал обучающихся.

Познакомившись с текстом пособия концертмейстер, а так же педагог, ведущий театральную, вокальную деятельность, сможет выстроить собственную стратегию и тактику использования музыкальных упражнений для развития способностей обучающихся своего объединения.

1. **Музыкальный театр**

**как форма приобщений обучающихся к миру искусства**

Одной из форм активного приобщения детей к миру искусства выступает детский музыкальный театр. Детский музыкальный театр является универсальным средством развития эмоциональной отзывчивости школьников, так как обладает комплексом педагогических возможностей включения детей в различные эмоциональные состояния. Позволяет стимулировать способность детей к образному и свободному восприятию окружающего мира (людей, культурных ценностей, природы), которое, развиваясь параллельно с традиционным рациональным восприятием, расширяет и обогащает его. Детский музыкальный театр предполагает опору и тесную взаимосвязь со школьными предметами; позволяет наиболее полно реализовать творческий потенциал ребёнка; способствует развитию целого комплекса умений, активному восприятию разных видов искусства.

По своей природе театральное искусство наиболее близко детской ролевой игре, которая складывается как основа относительно самостоятельного функционирования детского сообщества. Важнейшим компонентом детской игры и театра выступает роль как освоение и познание окружающей действительности, как её художественное отражение. В игровой деятельности роль опосредуется через игровой образ, а в театре – через сценический. Сходными являются и формы организации этих процессов: - игра – ролевая и актёрская. Таким образом, театральная деятельность отвечает природосообразности детского возраста, удовлетворяет основную потребность обучающегося – потребность в игре и создаёт условия для проявления его творческой активности.

Природная предрасположенность школьников к “напеванию” и “пританцовыванию” объясняет их живой интерес к восприятию музыкально-театрального действа и участию в нём. Удовлетворение этих возрастных потребностей в музыкально-театральном творчестве освобождает обучающегося от закомплексованности, дает ему ощущение своей особенности, приносит ему массу радостных минут и огромное наслаждение. Восприятие “поющих слов” в музыкальном спектакле становится более осознанным и чувственным за счёт подключения сенсорных систем, а собственная включённость в действие позволяет детям смотреть не только на сцену, но и в “себя”, уловить своё переживание, зафиксировать его и оценить. Музыкальный компонент театральных занятий расширяет развивающие и воспитательные возможности театра, усиливает эффект эмоционального воздействия как на настроение, так и на мироощущение ребёнка, поскольку к театральному языку мимики и жестов добавляется закодированный музыкальный язык мыслей и чувств. В этом случае у детей увеличивается количество и объём сенсорно-перцептивных анализаторов (зрительных, слуховых, двигательных).

**2. Задачи актёра-исполнителя музыкального театра**

В школе всему научиться нельзя,

нужно научиться учиться.

Вс.Э. Мейерхольд

Как известно, театр является одной из наиболее наглядных форм художественного отражения жизни, основанной на восприятии мира через образы. Гармоничное же соединение драматического, вокального, музыкального и танцевального искусств происходит в музыкальном театре. Музыка выражает эмоции, и главное, о чём она повествует — это внутренний мир человека и мир, его окружающий. Характер музыки с её выразительными средствами очень помогает в создании музыкального образа. Музыка сама подсказывает состояние, характер и смысл. Специфическим средством выражения смысла и содержания в театре выступает сценическое представление, возникающее в процессе игрового взаимодействия актёров.

АКТЕР (франц. acteur, от лат. actor – исполнитель) — профессиональный исполнитель ролей в драматических, оперных, балетных, эстрадных, цирковых представлениях и кино. Синонимом к термину «актер» является слово «артист» (франц. artiste, от лат. ars – искусство), однако его значение несколько шире: артистом может быть назван человек, достигший мастерства и в области, не связанной с театральным или иным зрелищным искусством.

Актер – это одновременно и самое начало, исток театрального искусства, и его вершина, завершающий итог. Воплощая и символизируя Театр, именно актёры становятся истинными властителями дум зрителей. Все остальные средства художественной выразительности и театральные профессии (драматургия, декорационное искусство, свет, режиссура и т.д.) только помогают развитию актерского мастерства, могут только полнее раскрыть индивидуальность актера, поддержать и дополнить его воздействие на зрителя. В распоряжении актера есть только голос, которым и следовало выразить все эмоции, передать напряженный ход действия.

Задача актёра-исполнителя музыкального театра — тонко отразить, донести эмоционально-выразительную сущность музыкальной «ткани». Чем тоньше и острее постигаем мы смысл и значение каждого из элементов музыкального языка, тем ярче и возвышеннее воплотим музыкальный образ. *К.* *С. Станиславский* писал: «Исполнитель имеет дело не с одним, а сразу с тремя искусствами, то есть вокальным, музыкальным и сценическим». В этом и трудность, и преимущество, так как «актёр-певец получает такие большие и разнообразные возможности для воздействия на зрителя, каких не имеем мы, драматические артисты. Все три вида искусства, которым располагает певец, должны быть слиты воедино и направлены к одной общей цели. Если одно искусство будет воздействовать на зрителя, а другое — мешать этому воздействию, то результат получится нежелательный, — одно искусство будет уничтожать то, что творит другое». Поэтому вокальное искусство существует не само по себе, а в союзе с музыкой и сценой. Вокальное обучение имеет основную *преимущественную* особенность, посравнению с другими видами работы, как коллективная природа пения в целом, и, как самая доступная форма приобщения к прекрасному, благодаря *наличию у каждого человека* особого музыкального инструмента «голоса». А для обучающегося-актёра музыкального театра особенно важно иметь такой «инструмент». Вокальное исполнение произведений должно быть эмоциональным, в нём должна чувствоваться глубина понимания музыкального образования. Поэтому выразительное исполнение требует овладения вокально-хоровыми навыками и умениями. В этом смысле работа над совершенствованием основного «инструмента» творческой деятельности артиста музыкального театра подчиняется всем законам школы драматического и музыкального творчества. Как невозможно без тренировки взять высокую планку, точно так же было бы наивным полагаться только на интуицию в решении творческих задач. Для этого необходимо не только привить основные сценические навыки, но и особым образом организовать мышление учащегося.

Так, например, по теории *Крутецкого В.А*. — музыкальные способности – это не врождённое образование, а формирование их; способности складываются, развиваются в правильно организованной соответствующей деятельности, под влиянием обучения и воспитания. Успешная деятельность обучающегося на сцене музыкального театра зависит не от какой-либо одной, а от сочетания различных способностей. При отсутствии необходимых задатков к развитию одних способностей, их дефицит может быть восполнен за счёт более сильного развития других.

*Теплов Б.М.* обращал внимание на важность музыкального творчества в период начального стадии обучения, когда закладываются основы актёрского мастерства. Он считал наиболее важными и универсальными, несмотря на то, что непроизвольные движения возникают при слушании во всех частях тела, именно голосовые, вокальные движения, которые, по его мнению, отражают степень музыкального развития человека. "Нельзя просто слышать ритм. Слушатель только тогда переживает ритм, когда он его сопроизводит, соделывает" говорил Б.М.Теплов.

Как отмечал *Петрушин В.И.—*вовлечение детей в различные виды активной музыкальной деятельности, в которой ребёнок совершенствуется в становлении своего «Я», помогает преодолевать депрессивные состояния (движения под музыку способствует преодолению психологической изоляции, снятию стресса, расслаблению мышц)— внести в процесс музыкального образования элементы музыкотерапии.

Мастерство обучающегося музыкального театра заключается в органичном соединении вокального и актерского искусства. Он должен свободно владеть своим певческим голосом, сценической речью, быть готовым к исполнению технически несложных танцев, к выполнению пластических задач, обладать основами сценического движения, быть готовым к исполнению ролей в живом плане. Материалом же для его создания являются не только голос, интонация, ритм, тембр и пр., но и пластика, внутренняя энергетика, разум и душа артиста. Другими словами, актер музыкального театра должен быть универсален.

**3. Виды музыкальных упражнений и их роль**

**в развитии музыкальных способностей актёра**

Музыкальный театр предъявляет обучающимся достаточно высокие требования. Если в музыкальном театре используются выразительные средства музыки, драматического, хореографического и оперного искусств, то соответственно логичным является тот факт, что обучающиеся сегодня обязаны владеть всеми вышеперечисленными умениями. При этом вокал, пластика, танец, актерское мастерство – все это должно присутствовать у ребёнка на достаточно хорошем уровне. Однако это является далеко не простой задачей. Решить поставленную задачу помогают **музыкальные упражнения**. Под музыкальными упражнениями подразумевают специальные упражнения для развития **музыкальных способностей:** эмоций, ощущения, восприятия и слуха, проявления отношений, исполнительская деятельность. Применение музыкальных упражнений универсально. Они могут быть использованы в различных целях. Цель каждого из упражнений не однородна, а многофункциональна.

Огромное значение в воспитании (подготовки) артиста-вокалиста придаётся обучению вокалу.

С самого начала обучения вокалу, большое внимание уделяется выработке правильной **певческой осанки**. Это в особенности важно для артиста музыкального театра для достижения свободного певческого звучания, задачей которого является хорошее пение. Для этой цели используются:

1. Упражнения психологического направления.

2. Упражнения на снятие мышечных зажимов, где немалую роль играет музыка (Приложение 1.).

Начальным этапом обучения вокалу является **распевание.** Распевание организует и дисциплинирует детей, способствует образованию певческих навыков. **Распевка** - это неширокое по диапазону вокальное упражнение. Упражнение для распевания хорошо продуманы, систематичны. При распевании (пусть и кратковременном) даются различные упражнения на звуковедение, дикцию, дыхание. Эти упражнения не меняются на каждом занятии, потому как дети будут знать на выработку какого навыка дано это упражнение, и с каждым занятием качество исполнения распевки будет улучшаться. На распевание отводится в начале занятия 10-15 минут, причём поётся стоя. Поэтому следует обратить особое внимание на упражнения-вокализы, помогающие лучше почувствовать свой голос. (Приложение 2.).

Одной из ключевых тем в процессе обучения вокалу для обучающихся музыкального театра, безусловно, является тема **певческого дыхания.** Дети используют для пения тот же тип дыхания, что и при разговоре. Рекомендуется вдох одновременно через нос и через рот, потому как дыхание, взятое только через нос, может быть слишком шумным, а взятое только через рот, – не только шумным, но и создающим сухость в гортани. Такое певческое дыхание даёт полную мышечную свободу всему организму, что предполагает творческую активность, состояние приподнятости. (Приложение 2.).

Немаловажным в обучения основам вокала для обучающихся музыкального театра является и вопрос **дикции.** Наиболее яркое определение дикции дано Е. Сарычевым: «Слово дикция в точном переводе значит – произношение (от латинского dictio – произносить). Под хорошей дикцией подразумевается четкое и ясное произношение, чистота и безукоризненность звучания каждой гласной и согласной в отдельности, а также слов и фраз в целом».Слово, обращенное к аудитории либо в речи, либо в пении, должно быть четким по произношению, выразительным и достаточно громким, чтобы слышали в последнем ряду зрительного зала. Чтобы добиться хороших результатов, разработан ряд упражнений на усовершенствование артикуляционного аппарата. (Приложение 2.).

В обучении вокальной технике опробировано много методик, разработанные известными музыкантами. Это и «Методика пения» Алексея Николаевича Карасева, «Обучение пению» профессора А. И. Пузыревского, «Методика вокального воспитания детей» А.Л.Маслова, «Музыкально-хорового воспитания» Д.Н. Зарина.

Очень часто дети не поют, а проговаривают текст в ритме песни. Главным же в вокальном искусстве является связное, плавное и ровно льющееся движение голоса, поэтому с самого начала обучения следует прививать навыки **кантиленного** пения. Для достижения этой цели используются специальные упражнения. (Приложение 2.).

Важной задачей вокального обучения обучающихся как актёров музыкального театра также является достижение хорошего **певческого тона,** в понятие которого входят такие составляющие, как наполнение (слышимость в больших аудиториях, хороший энергетический уровень), ясность формирования гласных и согласных, чистая музыкальная интонация, динамическое и тембральное разнообразие, самовыражение. Для решения этих задач целесообразно использовать некоторые упражнения. (Приложение 2.).

При пении очень существенную роль играет **«ритмичность»**. Наличие хорошее голосового материала не всегда совпадает с хорошими данными по движению и музыкальности. Для воспитания чувства ритма у обучающихся целесообразно обратиться к помощи музыки, которая дает бесчисленное количество разнообразных ритмических сочетаний, что собой представляет ритмика. Ритмика не только развивает чувство темпа и ритма, сочетая движения тела с движением мелодии, обучающиеся приучаются слушать музыку, физически ее ощущать, вникать в ее содержание, изощрять свой вкус. Иными словами, ритмика воспитывает и музыкальность — важное качество актера музыкального театра. Воспитывать чувство ритма лучше всего через движение. Этому способствует использование в учебном процессе таких упражнений, как

\*Упражнение, развивающие навык устойчивости данного темпа движения.

\*Упражнение, помогающее в работе над переключением темпов движения.

\*Упражнение, для развития метрического чутья.

\*Упражнение, на развитие ориентировки в пространстве.

\*Упражнение, развивающие общую координацию (Приложение 3.).

Исключительно велико значение музыки и в развитии элементов внешней артистической техники: голоса, речи, пластики, танца и т. п., о чем говорилось выше. Рекомендуется включить в занятие **слушание музыки.** Причем предлагается не пассивно воспринимать музыку, а ставить себя в центр событий, действий и обстоятельств, подсказываемых муз. Слушание музыки совпадает с движением, а это ведёт к целостному проживанию музыки, «пропеванию» её телом. (Приложение 4.).

Таким образом, от прослушивания произведения, фантазирования на тему музыки и воплощения ее в конкретных действиях мы переходим от музыкальных упражнений к созданию **музыкально-ритмических этюдов**-пантомим. Значение музыкальных упражнений и этюдов очень важно. Они - одна из основных форм работы с актером музыкального театра. При выборе материала для подобных упражнений и этюдов следует опираться на такую музыку, в которой наиболее отчетливо выражен драматический элемент. Для этого целесообразно пользоваться фрагментами из оперных и балетных произведений. Одиночные музыкальные этюды могут быть драматически просты, но надо добиваться в них логики, последовательности и точности действия, характер которого должен соответствовать характеру музыки. Требуется и завершенность действия, умение «уложиться» в музыку.

*Музыкальные этюды* бывают двух типов:

1. Этюды не связанные с музыкой. Она корректирует темп и ритм действия, уточняет предлагаемые обстоятельства, придает действию ту или иную эмоциональную окраску.

2. Этюды на основе музыкального материала. В этом случае музыка не только иллюстрирует и сопровождает действие, но и подсказывает тему и сюжет творчества, а, следовательно, и само действие. (Приложение 5.).

Для совершенствования **сценического движения,** **пластики** используется методика музыкального движения - особого вида пластического искусства, в котором через глубокое проникновение в звучащую музыку, дети учатся искренности переживания и передачи своих эмоций в выразительных движениях. Движение "из музыки" рождает чуткость, способность сопереживать в жизни.

В пластических упражнениях кроме музыкальности формируются основы правильного дыхания, навыки работы всех групп мышц в различных видах движения (плавных, пружинных, прыжковых, маховых и т.д.). Музыкальное движение развивает музыкально-ритмический слух, особенно внутренний, а также способность ребенка координировать свои движения с движениями других детей.

Для достижения этой цели применяются специально подобранные упражнения. (Приложение 6.):

*1.Упражнения на координацию движений с пением:*

а) в сочетании разных ритмических рисунков и разных темпов в движении и пении.

б) в сочетании пения с танцевальным движением.

в) в сочетании пения с аритмичным движением.

На занятиях сценическим движением при выполнении комплексных упражнений на повышение мышечно-двигательных способностей звучит музыка разных стилей: старинная, классическая, романтическая, народная, современная, джазовая. Здесь развиваются навыки работы всех групп мышц в различных видах движения (плавных, пружинных, прыжковых, маховых и т.д.). Выполняются движения с музыкой на:

*2.Упражнения с координацией движений под музыку на:*

а) изменение ритмического рисунка движений.

б) изменение скорости движений.

в) способность быстро переходить от напряжения работающих мышц к их расслаблению и наоборот.

г) управление инерциями тела при больших скоростях и частых сменах направления.

д) предполагающие изменение структуры—например, характера движение.

е) подвижные игры, с постоянным изменением ситуации на игровой площадке.

*3.Образные упражнения:*

\*этюды для рук.

Немало важное значение играет сохранение всех вышеперечисленных характеристик пения во время интенсивного движения (танца). В отличие от оперных певцов, которые на сцене во время исполнения арий практически не изменяют положения тела, или отечественных поп-исполнителей, работающих «под фанеру» (записанную в студии фонограмму голоса), артисты-вокалисты музыкального театра ещё и двигаются (танцуют), при этом не переставая петь «в живую». (Приложение 7.).

Для развития дыхания при любых физических действиях используются упражнения:

*1.Тренировочные:*

а) отличающиеся повышенной интенсивностью дыхания,

б) характеризующиеся определённым ритмом

*2. Образные упражнения:*

\*этюды образного характера.

Для совершенствования скоростных возможностей тела, повышения чувства времени, освоения понятий «темп» и «ритм» используются упражнения (Приложение 8.):

*1. Повышения реактивных возможностей.*

*2. Расширения диапазона скоростей.*

Таким образом, умение действовать на сцене и это действие выразить не только словом, но и пением, звуком, пластикой, - задача обучения не только театрального музыкального актера, но и любого артиста в рамках музыкального вокального творчества.

**Заключение**

Практика работы показывает, что к окончанию обучения дети адекватно воспринимают, анализируют образы окружающей действительности и творчески их отражают, воплощая представления и фантазии средствами актёрской выразительности. Они овладевают необходимыми элементарными знаниями, умениями и навыками **юного актёра музыкального театра**, к которым относятся пантомимика, художественное слово, пение и музыкальные движения и применяют полученные знания, умения и навыки на практике в процессе постановки музыкального спектакля в качестве исполнителя конкретной роли. Дети проявляют устойчивый интерес к музыкально-театральному искусству и соответствующий возрасту уровень музыкально-театральной грамотности, эрудиции и зрительской культуры, что обеспечивается осознанным восприятием произведений музыкально-театральных жанров (опера, балет, оперетта, мюзикл и др.).

В процессе музыкально-театральной деятельности у детей развивается музыкальность как комплекс музыкальных способностей, складывающийся в результате систематических занятий по восприятию музыки, занятий пением и движением под музыку, заметно обогащается речь, она становится более аргументированной и выразительной. Повышается эмоциональная отзывчивость, развивается ориентация в эмоциональном содержании, которая базируется на умении различать чувства, настроения и сопоставлять их с соответствующими актёрскими проявлениями.

Такая система в работе имеет свои первые результаты. Коллектив музыкального театра «АртЭК» принимает участие в конкурсах разного уровня:

* спецдипломом Департамента Кемеровской области фестиваля «Юные звезды Кузбасса» г.Кемерово (2008г.)
* дипломом Управления образования Администрации г.Киселёвск (2008 г)
* дипломом Алтайского краевого детско-юношеского центра г. Барнаул (2008 г)
* грамотой ЦРТДЮ как победитель в номинации «Гармония и творчество» в конкурсе «Лучшее творческое объединение» (ноябрь 2009 г.);
* грамотой ЦРТДЮ за победу в номинации «Лучшая реклама» в конкурсе «Джинса—это круто» (2009 г.);
* дипломант районного смотра театральных коллективов фестиваля «Радуга» (апрель 2010 г.).
* грамота Управления образования Администрации г.Киселевск (2007г.)

Кроме того, обучающиеся коллектива выступают с благотворительными спектаклями перед обучающимися детских садов, обучающимися начальной школы м/района.

Практика работы способствует сохранности контингента обучающихся театра, достижению поставленных целей; уровень подготовки учащихся высок.

Исходя из этого, можно смело сделать вывод, что в актёре должно быть всё прекрасно и сценично: пластичное и тренированное тело, поставленный голос, обладающий широким диапазоном и приятным тембром, чувство ритма и умение чувствовать себя свободно в предлагаемых обстоятельствах с любым партнёром или же вовсе без него.

Результаты диагностики (Диаграммы) (Приложение 9.)

*Работу над постановкой и каждый спектакль фиксируется (альбомы с фотографиями, выставки детских рисунков, видеозапись).*

**Список использованной литературы**

1. Алянский, Ю.Н. Азбука театра: 50 маленьких рассказов о театре [Текст]/ Ю.Н.Алянский. - М.: Детская литература, 2006.
2. Вербовая, Н.А., Головина, О.Б., Урнова, В.И. Искусство речи [Текст]/ Н.А. Вербовая, О.Б.Головина, В.И.Урнова. – М.: Современное слово, 2000.
3. Гиппиус, С.В. Гимнастика чувств [Текст]/ С.В. Гиппиус. - СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2008.
4. Кипнис, М.Ш. Актёрский тренинг [Текст]/ М.Ш.Кипнис. - М.:АСТ МОСКВА, 2008.
5. Гонтаренко, Н.Б. Сольное пение: секреты мастерства [Текст]/ Н.Г.Гонтаренко. -Ростов н/Д: Феникс, 2008.
6. Грачёв, Л.Я. Актёрский тренинг: теория и практика [Текст]/ Л.Я.Грачёв. - СПб.:Речь, 2003.
7. Гринер, В.Л. Ритм в искусстве актёра [Текст]/ В.Л.Гринер. - М.:Прогресс, 2005.
8. Емельянов, В.И. Развитие голоса [Текст]/ В.И.Емельянов. - СПб.: Ювента, 2000.
9. Збруева, Н.В. Ритмическое воспитание актёра [Текст]: методическое пособие/ Н.В.Збруева. - М.: ВЦХТ, 2003.-180 с.
10. Иванов, И.С. 250 гимнастических упражнений. Индивидуальная гимнастика для актёра [Текст]/ И.С. Иванов. - М.: ВЦХТ, 2005.
11. Савостьянов, А.А. Воспитание речевого голоса: Дикция и орфоэпия [Текст]/ А.А.Савостьянов. - М., ВЦХТ, 2007.
12. Топорков, В.М. О технике актёра [Текст]/ В.М.Топорков. – М.: Универс, 2001.
13. Дрознин, А.Б. Физический тренинг актёра по методике А. Дрознина [Текст]/ А.Б.Дрознин. – М.: ВЦХТ, 2004.
14. Шихманов, Л.Г., Львова, В.Ю. Сценические этюды [Текст]/ Л.Г.Шихманов, В.Ю.Львова. – М.: ВЦХТ, 2006.
15. Шмойлов, М.Д. Мастерство актёра: Упражнения и игры начального этапа обучения: (методическая разработка) [Текст]/ М.Д.Шмойлов. - СПб.: Поиск, 2001.

Приложение 1.

**Упражнения на релаксацию**

*(выполняются под музыку)*

*Цель:* уметь расслабить тело.

*Задание 1:* Звучит музыка спокойного характера. Обучающимся предлагается сесть на стул, закрыть глаза, руки положить на колени, голову можно опустить на грудь.

Педагог: С закрытыми глазами мысленно пропутешествуйте внутри своего организма (почувствуйте каждый внутренний орган). Начиная со стопы пальцев ног, постепенно перейдите к туловищу, а потом к голове, начинайте каждую мышцу в теле выводить в актив (напряжение), потом в пассив (расслабление). Помогите себе воображением: будто костные суставы наполняются воздухом при активе, потом освобождаются при пассиве. Можно подключить ощущения: тяжесть—лёгкость, зажим—разжим. При пассиве мышцы как бы «тают», «растворяются». Позвоночник от копчика до черепа поддаётся чувству гравитации на активе, на пассиве происходит постепенное расслабление до чувства лёгкости. Мышцы лица «растапливаются» (расслабляются). Формируется ощущение тяжести в голове на активе и ощущение лёгкости (как воздушный шар) на пассиве.

*Задание 2:* Под музыку спокойного характера обучающиеся выполняют стоя упражнение. Задание — кто дольше продержится.

Педагог: Представьте, что вы – это большой разноцветный надувной мяч. После игры, вас положили на травку отдохнуть и вытащили клапан, что бы воздух потихонечку выходил. Вы отдыхаете и выпускаете воздух медленно-медленно. Только, перед тем как представить себя мячиком, обратите внимание на плечи. Не делайте большой вдох, что бы округлиться. Если не понятно, вдохните много и попробуйте попрыгать. Это будет сделать очень тяжело. Что бы почувствовать лёгкость, достаточно просто расслабиться. Сделайте обычный вдох, проконтролируйте себя за живот, и тоненькой струйкой, на звуке «С», начните выпускать воздух. Попробуйте улыбаться, так как вам это поможет думать о чём-то приятном.

После того, как вы почувствовали ваше тело и мышцы живота в особенности, можно приступить к пению.

Приложение 2.

**Упражнения для наработки навыков дыхания**

*Цель:* развитие певческого дыхания, , музыкальной интонации.

1. Вдыхаем воздух через нос и рот, брови приподняты, глаза очень мягкие, ноздри расширены, губы сомкнуты в полуулыбке. На согласную "м " в унисон закрытым ртом поем трезвучие сверху вниз. Начинаем на середине диапазона (соль - ми – до 1 октавы). Упражнение можно варьировать – спеть несколько раз сверху вниз, затем снизу вверх. Это упражнение поётся ровно без толчков, на равномерном непрерывном (цепном) дыхании, мягкие губы не совсем плотно сомкнутые. Начало звука и его окончание должны быть определёнными. В дальнейшем это упражнение можно петь с ослаблением и усилением звучности (< >).

2. Встаньте максимально свободно, но ровно. Проследите, что бы ваши плечи были опущены, шея свободна, не держитесь за инструмент (фортепиано), почувствуйте хорошую опору в ногах. Дышите ровно и спокойно, как дышит здоровый человек. Петь в унисон на слоги МА, НА и ДА. Это упражнение приучит детей округлять и собирать звук, сохранить правильную форму рта при пении гласной «А», а так же следить за активным произношением букв «Н, Д» упругими губами. Очень удобны слоги ЛЮ, ЛЕ, потому как это сочетание очень естественно и легко воспроизводится. Здесь нужно следить за произношением согласной «Л», её не будет при слабой работе языка, а гласные «Ю, Е» поются очень близко и упругими губами. Пропев все слоги на одной ноте, поднимайтесь по полутонам. Слоги как бы нанизываются один на другой.

3. Распевание с буквой «И» (сама буква светлая, устраняет носовой призвук)—поступенное нисходящее или восходящее движение в пении. Упражнение выполняется в быстром темпе, но с большой внутренней энергией. Стараться энергетически стремиться к верхней ноте. Упражнение развивает энергетику и расширяет рамки диапазона. Диапазон этого распевания до1 (ре)1 - ля1 (си)1.

4.На овладение речевым дыханием применяется упражнение: Руки на рёбрах. Пальцы рук на спине, под лопатками, спина прямая. Равномерно, считая под музыку про себя, наклониться вперёд и взять дыхание (носом) на счет 3, затем, выпрямляясь выдохнуть через рот пропевая любую из гласных «И, Э, А, О, У, Ы» поочерёдно при каждом выдохе. При этом развиваются и навыки ритмического движения. Это упражнение призвано не вызывать одышки во время движения.

**Упражнения для выработки кантиленного пения**

*Цель:* выработка манеры пения легато.

1. Упражнения на легато. Встать прямо. Сделать из рук «шалашик», локти разведены в стороны. Произносить на медленном выдохе «АУ…» («эхо)». Воспроизведите услышанное вами «эхо». При этом закрепляются навыки развития широкого и цепного дыхания. Это упражнение ещё служит для чистоты интонирования интервалов.

2. Упражнение на стаккато требует более техничное и глубокое владение мышцами, при опёртом на дыхание звуке. Лучше делать упражнение на ударные слоги "да ", "до ". Здесь требуется активная работа языка. При каждом произношении слога кончик языка активно прилегает к верхним зубам. Упражнение можно начать поступенно. Так же идёт работа над дикцией.

3. Упражнение на совмещение легато и стаккато, является обязательным. Параллельно идёт работа над выравниванием гласных, пропеваемых плотным, опёртым звуком.

4. Встать прямо. Руки со сплетёнными кистями пред собой (имитация укачивания на руках ребёнка). «Укачивая ребёнка», с закрытым ртом напевать согласную «М». То же, напевая «колыбельную» гласными «А», «О», «У», «Э». Напевая «колыбельную», следите за тем, чтобы была полная мышечная свобода в области гортани.

**Упражнения для развития динамического диапазона**

*Цель:* развить диапазон и силу голоса

1. Сначала отрабатывают на одном звуке. Так называемые в работе - нюансы (крещендо, диминуэндо) вводится постепенно. Здесь внимание ещё должно быть сосредоточено, чтобы тонус мышц голосового аппарата оставался таким же активным на пьяно, как и форте. Упражнение выполняется в быстром темпе, но с большой внутренней энергией.

2. Повышая голос в пении с каждой новой строчкой песенного текста, рассчитывается диапазон, начав с удобного низкого уровня и заканчивая на удобном верхнем звуке.

**Упражнение на развитие подвижности голоса** начинают с умеренных темпов и постепенно переходят к более быстрым.

1. Наиболее эффективными в этой связи упражнение, в задачу которой входит пропевание вокализов с продвижением в тональностях по полтона, соответственно диапазона.

2. Петь с названиями нот и на гласный звук. Начинать петь в медленном темпе и ускорять по мере отработанного исполнения.

**Упражнение для работы над тембром**

*Цель:* развитие тембрового слуха

При упражнении происходит сглаживание реестровых переходов, т.е. выравнивается одинаковое звучание голоса во всём диапазоне. Для подобного рода упражнений сначала используют восходящее и нисходящее поступенное пропевание звуков, затем использование скачков с заполнением.

1. Использовать широкие арпеджио в пределах октавы. При этом проследить за неразрывностью вокальной линии и точно распределять певческое дыхание.

2. Петь октаву вверх в зависимости от подготовленности голоса и далее вниз. В упражнении использовать чередование гласных «И—Е», «У—О», «О—А», «А—О». Это упражнение помогает избежать пестроты звучания по тембру, сохранить окраску для всех гласных.

**Упражнения артикуляционной гимнастики**

*Цель:* развитие артикуляционного аппарата

Их следует выполнять медленно, постепенно разогревая мышцы речевого аппарата. Быстрый темп вызывает напряжение мышц. Чтобы усвоить правильные движения артикуляционной гимнастики, рекомендуется пользоваться маленьким зеркалом, чтобы проверять положение органов артикуляционного аппарата и не допускать никаких лишних движений. Необходимо следить, чтобы шея была свободной, отсутствовало напряжение лицевых мускулов, не поднимались брови, на лбу не было морщин. Зеркало, желательно, должно быть всегда под рукой.

1. Рекомендуется упражнение на гласные звуки, чтобы они пропевались на одном дыхании, как целое предложение с точкой в конце:

аи, аэ, ао, ау, аы

яи, яэ, яо, яу, яы

ои, оэ, оа, оу, оы и т.д.

2. Тем, у кого речь «сквозь зубы» рекомендуется такой приём. Взять звукосочетания «аи, аэ, ао, ау, аы». Каждое звукосочетание повторять по три раза: аи- аи- аи, аэ- аэ- аэ, ао-ао-ао, ау- ау- ау, аы- аы- аы. Подобную работу можно проделать со всеми сочетаниями гласных звуков.

3. Для формирования навыков правильного произношения применяется способ сравнения: произносятся вслух, внимательно слушая себя слова: *этот-если-эхо-есть-эпос-ехать*. Проследите за поведением языка. Это упражнение ещё служит для чистоты интонирования интервалов.

**Упражнения для развития ровности певческого тона**

*Цель:* развитие естественно, лёгкого, головного звучания, лишённого напряжённости звука.

1. Спеть на одном дыхании: ХА-ХИ-ХА

БРЕН-ДИ-ДИ

ВЬЕ-ВИ-А.

Это упражнение помогает выстроить певческий тон, при этом следует избегать чрезмерной артикуляции. Поможет ощутить яркость и «полётность» звука.

**Упражнения на выявление чувства тональности**

*Цель:* развитие музыкального слуха

1. Индивидуальное упражнение: играется на рояле мелодия из четырех или восьми тактов, имеющую неустой­чивое окончание, и обучающимся предлагается спеть ответную мелодию своего сочинения с устойчивым окончанием на тонике. Выполнение этого задания говорит о чувстве тональности и ощущении музыкальной формы.

Приложение 3.

**Упражнение, развивающие навык устойчивости данного темпа движения**

*Цель:* освоение музыкально-ритмических движений

1. Задаётся любое движение с музыкальным сопровождением. По сигналу — музыка прекращается, движение продолжается без музыки. По сигналу снова вступает музыка. Здесь проверяется степень отклонения от данного темпа.

2. Задаётся движение: ходьба, бег, остановки, т.п. в сопровождении музыки. Задание заключается в смене условий. Здесь музыкальное сопровождение должно быть чётким по темпу и структуре. Например: ходьба в одном направлении, при смене музыки направление меняется.

3. Задаётся движение: ходьба. При смене музыки — остановка. При следующей смене музыки — идти дальше.

**Упражнение, помогающее в работе над переключением темпов движения**

1. Упражнение начинающее, например, от походки по целым нотам и переходящее к походке по половинкам и четвертям, должно была получить то или иное внутреннее обоснование. Например, я спокойно прогуливаюсь по бульвару. Перешел на более быстрое движение, потому что заметил знакомого, которого хочу догнать, и, наконец, чтобы преградить ему дорогу, перешел на четверти или восьмые. Здесь музыка определяет не только темп, но и характер движения и, стало быть, ритм совершаемого действия.

**Упражнение для развития метрического чутья**

*Цель:* научить детей ощущать в музыке ритмическую выразительность, передавая её в движении.

1. Задание — двигаться в основном темпе мелодии. Найти акцент (метрическое ударение), определить количество. Здесь развитие ритмических навыков помогает развитию навыков моторных.

2. Задаётся чередование по музыку движений—прыжков, различных по рисунку: подскок, перескок, прыжок на месте, шаги на месте, хлопки, повороты вокруг себя и т.п. Оговариваются условия движений на сильную долю.

3. Индивидуальное задание: сначала хлопками, а за­тем шагами воспроизвести точный ритмический ри­сунок, исполняемый на рояле. Таким способом устанавливается, насколько обучающийся владеет своим телом, умеет давать достаточно быстрые приказа­ния своему мышечному аппарату. На выполнении этого упражнения сказывается разлад между слуховым вос­приятием и передачей воспринятого в движении.

4. Индивидуальное задание: даётся в руки мяч и пред­лагается свободно играть с ним под музыку, которая отличается сменой темпов, метра и динами­ческих оттенков. Таким образом, выявляется чуткость слуха, гибкость двигательного аппарата, творческие способности и своего рода артистич­ность.

**Упражнение на развитие ориентировки в пространстве**

1. Движение по кругу, затем по нескольким кругам, шеренгами и снова по кругу, при чём изменение пространственной планировки определяется структурой музыки--фразой, предложением. Научиться слышать музыкальную фразу, укладываться в её действие, которое, так же как и музыкальная фраза (предложение, период), имеет свое начало, развитие, кульминацию и завершение. Только тогда действие станет по-настоящему музыкальным.

2. Движение в определённом рисунке: ходьба, бег, остановка в различных фигурных построениях. Такое упражнение требует внимания и к музыкальному сопровождению, диктующему изменение рисунка и к технике его исполнения, и к планировке движения в данных условиях пространства.

**Упражнение, развивающие общую координацию**

1.Движение руками, использующие дирижёрский жест: правая на три четверти, а левая — на четыре четверти.

Рука вниз на 1 (2, 3,4-пауза)

Рука в сторону на 5 (6, 7, 8- пауза)

Рука вверх на 9 (10, 11, 12- пауза)

2.Для усложнения вводится новый элемент — движение ног, то есть шаги, в момент ударных единиц: на 1, 4, 5, 7, 9, 10.

Приложение 4.

**Упражнения для развития эмоционального отклика**

*Цель:* развить музыкально-слуховое восприятие.

1. Ставится задача — прослушивания произведения. Затем перед обучающимися ставится задача: определить, какие образы, ассоциации, обстоятельства возникают у них при прослушивании данной мелодии, пьесы, концерта и т. п. Развитие музыкально-двигательной импровизации понимается как способность «здесь и теперь» ответить, откликнуться в движении на музыку и подразумевает контакт с самим собой и с содержанием музыки.

2. Чтобы обучающийся умел перевести музыку на язык действия и воплощать эти действия в музыке, если его фантазия не откликается на такого рода «подсказы», то ему предлагается после прослушивания пьесы проделать ряд простейших физических действий. Например, войти в комнату, подойти к столу, сесть, встать, перелистать книгу и т. п., строго соблюдая при этом музыкальный ритм и темп. Подобного рода физические действия могут стать еще более сильным возбудителем фантазии, которая подскажет соответствующую логику поведения.

3. Этюды могут создаваться так же и на основе романсов, басен, сказок, где в пении заложены различные возможности воздействия на партнера. Примерами тому могут служить варианты вокальной басни «Ворона и лисица», так как басня содержит в себе и конфликт, и характер, и идею, являясь малой формой драматического произведения.

4. Этюд на примере сказки С.Я. Маршака «Кошкин дом». Эта сказка дает возможность использовать умение действовать в музыке, петь ансамбли и хоры, играть зверей (иносказательно), репетировать этюдно, закреплять полученные ранее навыки.

5. Этюд на примере сказки «Репка». Первый персонаж, Репка, задаёт мотив-движение на один такт. Второй персонаж, Дедка, должен дополнить мотив своим элементом. Следующий персонаж повторяет уже два элемента и добавляет свой и т.д. Таким образом, Мышка, последний персонаж, исполняет целый танец. Можно в финале упражнения исполнить весь танец целиком, синхронно всеми персонажами.

6. Под музыку участники толпы движутся по классу, каждый по своему произвольному пути, но сохраняя расстояние, равное длине вытянутой руки. По сигналу педагога все обучающиеся одновременно останавливаются, при этом все должны быть видны зрителю («шахматное строение»). До сигнала дети должны подготовиться и обдумать свои движения и своё будущее место с общей картиной. Так развивается ощущение «не только себя в пластической группе из многих лиц, но и всей группы в целом». Может быть поставлено условие — двигаться в определённом ритме.

7. Как пример может выступить такое задание по изучению особенности эмоциональной отзывчивости и устойчивости интереса к восприятия музыкальных произведений — прослушивание музыки И.Чайковского «Жаворонок». После прослушивания попросить мысленно нарисовать картину по произведению. Рассказать о музыке (характер музыки, выразительность музыки). Рассказать о картине, которую мысленно нарисовали. Подобрать в памяти стихотворную строчку, выразительно прочитать её. Подобрать иллюстрационную картину. Пластикой показать, о чём эта музыка.

8.Так же можно прослушать с таким же заданием и музыку Г.Свиридова «Метель», и музыку Э.Грига "Шествие гномов", и музыку П.И.Чайковского «Подснежник», и музыку Г.Свиридова «Тройка», и музыку Э.Грига "Кобольд". В некоторых музыкальных произведениях, где есть характерные ритмические места, можно попросить обучающихся прохлопать это место.

**Ассоциативные упражнения**

Ученик должен исполнить песню, вызывая в воображении ассоциации со следующими образами:

— тигр,

— змея,

— извивающаяся змея,

— нож — резать,

— топор — рубить.

Представьте поющего тигра. Спойте песню и прорычите ноты, не забывая о мелодии.

Несмотря на ассоциации, не забывайте, что первым реагирует тело. Ища нужное положение и определяя направление, тело облегчает задачу голоса.

Приложение 5.

**Упражнения-этюды на основе музыкального материала**

*Цель:* развитии элементов внешней артистической техники:

1. Обучающиеся распределяются по классу. Перед каждым ставится задача превратиться в манекенов, стоящих в витрине магазина, каждый придумывает свой образ. На счёт «Три!» под определённую музыку класс превращается в полную манекенов витрину. «Хозяин магазина» приводит витрину в порядок: стирает с манекенов пыль, при необходимости меняет их позы, объединяет их в группы. Задание требует концентрации, воображения, умения владеть своим телом.

2. В начале этюда обучающиеся превращаются в куклы. Педагог по ходу этюда может исправлять положение тел «кукл». По сигналу дети двигаются под определённую музыку. Здесь тренируется образное мышление, развиваются импровизационные умения и навыки.

3. Задание усложняется — обучающиеся превращаются в пластилиновые куклы. По первому сигналу дети становятся пластилиновой куклой, которая хранилась в холодном месте — ваше тело твёрдо и жёстко. Педагог меняет позы, чувствуя определённое сопротивление материала. На сигнал —д ети двигаются под определённую музыку, каждый в своём характере. На третий сигнал — «включаются все обогревательные приборы», «куклы» начинают «таять». До абсолютного мышечного освобождения тела.

Приложение 6.

**Упражнения на координацию движений с пением**

*Цель:* научить умению передачи своих эмоций через выразительные движения, уметь соединять слух и действие.

1.Сочетание разных ритмических рисунков и разных темпов в движении и пении.

Педагог определяет порядок движений. Например:

1) быстро встать и. медленно обойдя свой стул, остановиться у его спинки — на три первые строчки песни;

2) остановившись — пропеть две следующие строчки;

3) перенести стул в условленное место, остановиться — на три строчки;

4) не двигаясь — пропеть строчку;

5) встать на стул и медленно выпрямиться — на одну строчку;

6) быстро спрыгнуть — в паузе между строчками;

7) стоя — пропеть две строчки;

8) быстро перенести стул на прежнее место — на начале строчки, а потом вдруг хихикнуть и мгновенно стать серьёзным;

9) медленно обойти стул кругом и сесть — на четыре строчки.

Песня начинается по сигналу, и, не нарушая ритма, ученики проделывают заданные движения, сначала тренируя отдельно каждое движение, потом — с начала песни, не прерывая её.

2.Сочетание пения с танцевальным движением. В облегчённом варианте: включается детская песня, обучающийся поёт и выполняет несложные танцевальные движения. В более сложном варианте: включается детская песня (карооке), обучающийся поёт и выполняет танцевальные движения.

3. Сочетание пения с аритмичным движением. Включается детская песня, обучающийся поёт и выполняет несложные аритмичные движения.

**Упражнения на координацию движений под музыку**

*Цель:* научить ритмической организации движения

1.Движение проходит по кругу. Звучит различная по характеру музыка, у обучающиеся соответственно происходит изменение ритмического рисунка движений.

2. Движение проходит произвольно по площадке. Задание: пройти под музыку, ус­коряя или замедляя шаг в зависимости от меняю­щегося темпа музыкального сопровождения. Это дает нам возможность судить о способности слу­хового восприятия и об умении переводить его на физические действия.

3.Обучающиеся свободно располагаются по площадке. Под определённую музыку происходит полное расслабление мышц и их напряжение. Например, падение за счёт расслабление мышц и мгновенный резкий подъём на ноги. В этом упражнении проверяется способность быстро переходить от напряжения работающих мышц к их расслаблению и наоборот.

4.Движение проходит по кругу, при условии большого пространства обучающиеся свободно располагаются по площадке. Обучающиеся бегут и под определённую музыку резко меняют направление. Здесь тренируется умение управлять инерцией тела при больших скоростях и частых сменах направления.

5. Движение проходит по кругу, при условии большого пространства обучающиеся свободно располагаются по площадке. В этом упражнении предполагается изменение структуры движения. Например, характера движений при внезапной смене музыки.

6.Подвижные игры под музыку, с постоянным изменением ситуации на игровой площадке.

**Образные упражнения**

*Цель:* развитие творческой личности через ритмическое движение

1.«Театр рук». Импровизации руками. Этюды одновременно выполняемые движения рук различные по образу, направлению и ритму, в зависимости от характера музыки. Этюд этот можно выполнять как одиночный и как групповой. Прежде всего необходимо полностью расслабить руку. Задание: потрогать, прикоснуться, почувствовать, погладить различные предметы, материалы, фактуры. Все тело выражает осязательные впечатления. Например, игра в бабочку и пушинку.

Приложение 7.

**Тренировочные дыхательные упражнения**

*Цель:* развить навык свободного звучания голоса при любых физических действиях

1.Динамические упражнения, отличающиеся повышенной интенсивностью выдоха (выдоха толчком) — вдоха.

а) Например, «рубка дров».

б) «Скакалка». Ритмически совпадающие с режимом прыжков песенные тексты произносятся во время прыжков через скакалку. Затем этот же текст произносится сразу же в состоянии покоя. Прыжки через скакалку активизируют дыхание и создают условия для его ритмической организации.

2.Упражнения со стабильным, замедленным или ускоренным ритмическим дыханием.Например, упражнение «Отстающие движения». Поставить участников в два ряда друг против друга. Первый проделывает несколько четких гимнастических движений. Вто­рой, наблюдая за первым, повторяет его движения с отставанием на одно. Третий, наблюдающий за вторым, повторяет движение второго с отстава­нием на одно, и так — вся группа. Упражнение может идти под музыку, начиная с медленного ритма, ускоряющегося к концу.

**Образные дыхательные упражнения**

*Цель:* развитие творческой личности через ритмическое движение с озвученным дыханием.

1.Этюды образного характера с акцентированным озвученным дыханием. Например: Кошачье мяуканье с разнообразными:

а) интонациями;

б) нюансами;

в) высотой звука.

Тигр: продолжительное рычание, издаваемое с одной интонацией и на одном дыхании.

Змея: продолжительное шипение, издаваемое с одной интонацией и на одном дыхании.

Корова: продолжительное мычание, издаваемое с одной интонацией и на одном дыхании.

Можно усложнить вариант выполнения упражнения: например, кукла и тигрёнок разучивают песенку на два голоса.

Во время выполнения этого упражнения тело должно акцентировать произносимые звуки. Самые элементарные движения каждого из этих животных должны воспроизводиться телом.

Приложение 8.

**Упражнения для совершенствования скоростных возможностей тела, повышения чувства времени, освоения понятий «темп» и «ритм»:**

Упражнения неразрывно связаны друг с другом. По сути, в одном упражнении можно выявить целый комплекс выработки навыков.

1.Для **повышения реактивных возможностей** подходит такое упражнение, где происходит быстрая смена одного темпа на другой, изменяется и ритм. В медленном темпе повернитесь к своему партнеру, находясь с ним в контакте, походите один вокруг другого. А теперь в этой ходьбе один партнер дает другому сигнал "хлопок", а другой — тут же ему этот хлопок возвращает. Хлопок - это прорыв напряжения, которое вы накопили внутри себя; хлопок как выстрел. Хлопать часто не надо. Есть активное действие, которое ярко выражается через движения своего тела, а потом - мгновенно прячется; но готовность к этому действию внутри должна остаться. Так чередуется упражнение, когда физический тренинг переходит в психофизический. Хлопок выполняется ладонью, но импульс, взрыв энергии идет изнутри. Это не механическое похлопывание в ладоши. Момент готовности к активному движению должен всегда присутствовать. Ноги должны быть такими, чтобы вы в любую секунду были готовы к старту на короткую дистанцию.

2.Ходьба в разных направлениях. Не подходить близко к партнерам. Под усиление динамики музыки постепенно прибавляется скорость, но не бег! Под затихание динамики музыки идем на замедление. Обратите внимание на руки. Двигаясь в разных скоростях, вы должны контролировать движение ваших рук. Опять усиление динамики музыки постепенно прибавляется скорость.

3.Вы продолжаете двигаться в разных скоростях. Сигнал «хлопок»— это ваш прыжок вверх. Другой сигнал — слово «рука»: рукой коснуться пола, и затем продолжать движение. Сигнал «стоп»— остановка. Начали. Хлопок. Рука. Рука. Стоп. Усиление динамики музыки. Меняйте направление! Не останавливаться! Рука. Ослабление динамики. Усиление. Стартовать надо быстрее. Рука! Рука! Рука! Стоп. Рука. Рука, Стоп.

1.**Для расширения диапазона скоростей** подходит такое упражнение, где по команде ведущего (при смене музыки) происходит смена движения: с бега на прыжки «крестики-нолики». Снова бег. По команде ведущего — приседания. Бег. По команде ведущего стоять прямо и читать стихи. Снова бег. Движение проходит по кругу.

2.Бег по кругу.

* по земле, в жару;
* по песку;
* по воде;
* в смоле (смола до щиколотки, до колена, до паха);
* выбираемся из смолы, начинается дождь, продолжаем бежать по горячему песку;

— вбегаем на мостик, прыгаем в воду. Вышли из воды, вытираемся полотенцем.

3.Обучающиесявстают друг напротив друга. Будьте внимательны. Один делает резкое движение рукой, ногой, головой (очень простое, в нем участвует минимум мышц). Другой синхронно улавливает, что хочет сделать партнер и делает вместе с ним. Ритм движений — одно движение в пять секунд. Можно тихо петь одну песню вдвоем вслух. Поменялись.

4.Можно предложить провести «цветовой тренинг»:

а) Разогрев — 10 прыжков из положения «сидя» с криком в небо по хлопку ведущего.

б) Упасть, расслабиться, «выкинуть» из головы все мысли.

в) Представить перед собой ярко-желтый цвет.

г) Вспомните, что вы видели сегодня такого цвета. Какие ассоциации, чувства, мысли возникают в голове в связи с желтым цветом? Можно негромко говорить вслух.

д) Откройте глаза, окажитесь в абсолютно желтом пространстве, попытайтесь с ним взаимодействовать. Действуйте.

е) (Спустя 1 минуты.) Пойте.

Приложение 9.

**Результаты диагностики**

Диаграмма 1 «Речевой параметр»

Диаграмма 2 «Актерское мастерство»

Диаграмма 3 «Вокально-хоровой параметр»

Диаграмма 4 «Сценическое движение»

Диаграмма 5 «Критерии оценки»