**Занятия 20.04- 29.04**. картинка 1

**тема «Развитие актерского мастерства»**

**Уважаемые родители! Большая просьба помочь ребенку в выполнении данных упражнений.**

Актерское мастерство - это один из топовых навыков в современном мире! Ораторское искусство, расслабленное тело, влияние на людей, подвешенный язык, применение в различных ситуациях при взаимодействии с людьми - это все актерское мастерство.

**Упражнение 1**. ***Разминка лица***.

На лице человека более 300 мышц! Это больше чем в любой другой части организма. Если их регулярно разминать, то они расслабляются. Если расслабляется большая часть мышц организма (на лице) - расслабляется большая часть нервной системы, снимаются зажимы, организм отдыхает и релаксирует. Поэтому, важно уметь расслаблять и напрягать лицо.

 ***Задание-*** , ***представьте что вы укусили кислый лимон, скривите и напрягите лицо на 10 секунд , сохраните эту «маску», потом постарайтесь полностью расслабить лицо. И так можно сделать 4 раза по 10 секунд. Это займет не очень много время, но принесет большую пользу и хорошее настроение. Можно гримасничать как угодно, строить рожи, изображать разные эмоции, задерживать их на лице, вытягивать мышцы.*** Чем полезно для актеров - снимает лицевые зажимы, тренирует каждую мышцу, ведь каждая за что-то отвечает: одна за мимику, другие за дикцию, третьи за артикуляцию. А все это важно в актерском мастерстве.

**Упражнение 2.** ***Сжатие мышц/расслабление***.

Для того чтобы привести тело в гармоничное состояние без зажимов и напряжения, нужно проработать все места, где они живут. Это простое упражнение рекомендуют все психологи, если вы чувствуете тяжесть в какой-то части тела, например шее, груди, горле, челюсти и любой другой. Упражнение эффективно и легко снимает зажим и тяжесть, и делать его можно абсолютно в любом месте. Принцип - нужно сильно сжать мышцу, удержать сжатие, потом её расслабить. Можно сжимать/разжимать одну мышцу, можно компоновать по несколько, можно сразу все тело (но тогда это будет заметно и вы не сможете делать это, например, на улице).

***Если делаете все тело сразу -сильно зажмите челюсть, плечи подтяните к ушам, грудную клетку выставите вперед, пальцы сожмите в кулаки, ягодицы втяните, колени тоже втяните, носки на себя. Сожмите все мышцы одновременно на 10 секунд, потом расслабьте на 10 секунд и так 4 раза. А после расслабьтесь*** ***полностью***. Актерам это упражнение поможет почувствовать все тело, каждую мышцу, и снять зажимы.

**Упражнение 3.** ***Снятие замков***.

Человеческое тело выдает много знаков и, например, наши скрещенные руки в разговоре с собеседником обозначают закрытую позу. Руки, скрещенные или собранные, сжатые и неудобные позы «нога на ногу» называются «замками». Чтобы произвести хорошее впечатление уверенного человека лучше все позы держать открытыми. Как я говорю детям « сбросили зажимы!». Смысл упражнения - замечать за собой замки и сбрасывать их. Нужно сконцентрировать внимание на том, что сейчас мы замечаем за собой замки, (пока куда-то идем, сидим за столом, или в течение какого-то времени, час - полчаса) и снимаем их, перестаем скрещивать руки, занимать позы «нога на ногу», скрючиваться, неудобно сидеть, разваливаться на стуле.

* ***Концентрируем на «замках» внимание.***
* ***Тело непроизвольно делает «замок».***
* ***Мы замечаем этот «замок».***
* ***Снимаем «замок», делаем открытую позу.***

Это упражнение поможет лучше контролировать и чувствовать свое тело, что очень важно для актера.

**Упражнение 4.** ***Наблюдение за людьми.***

Актеры- люди наблюдательные, ведь им необходимо постоянно перевоплощаться в других людей и играть другую судьбу. Где это брать? Везде! На улице, в магазине,а можно даже смотря в окно. Уважаемые родители! ***Посмотрите вместе с ребенком на любого человека в окне, или понаблюдайте тайком за кем нибудь из домашних, за его физическим и внутренним состоянием. Как двигается, о чем думает, кем работает и т.д. Можно еще самостоятельно придумывать и продумывать его судьбу. Нужно задать вопросы, а почему он так одет, почему у него именно такая прическа,*** и пытаться находить причинно-следственные связи. Пытаться отыскать правду, а не сразу безоговорочно эмоционально оценивать «зеленые волосы- дурак», «зеленые волосы, таак маленький незаметный значок продиджи, значит поклонник группы, большой поклонник, раз волосы покрасил». Со временем это будет получаться все лучше и лучше и все больше будет правильной оценки. Тут важно подвергать самого себя сомнению, задавать много вопросов и не превращаться в старую бабку, которая всегда все знает и может, одарив взглядом, сказать, кто есть кто.

**Упражнение 5**. ***Копилка эмоций***

Покажите актеру-ребенку шпионские фильмы, подарите книжки про Шерлока Холмса и пусть он использует навыки наблюдения во благо своего мастерства.

***Оно похоже на упражнение наблюдение. Тоже изучаем людей, но теперь запоминаем и концентрируем внимание на их эмоциях. Смотрим, как люди грустят, веселятся, злятся, раздражаются, реагируют в разных ситуациях, как меняется их настроение и что на него повлияло***. Наиболее яркие эмоции, реакции и ситуации можно и нужно потом использовать во время актерской работы на сцене, для своих ролей и персонажей.

**Упражнение 6**. ***Зеркало***

Зеркалить людей так же полезно для изучения своего тела и эмоций и полученные навыки можно использовать на сцене и для создания образов***. Нужно представлять, что вы отражение человека и пробовать повторить его жесты, мимику, движения, голос. Делать это нужно постепенно, а не сразу «перекривлять» человека со всеми яркими подробностями. Повторить громкость голоса, паузы между словами, частоту*** ***миганий глаз, положение*** ***рук, настроение и.т.п***. Уважаемые родители! Пусть ребенок в течении какого то времени попробует зеркалить вас или кого то из родственников.Вы можете облегчить задачу ребенку- встать напротив друг друга. Вы показываете любые движения, ребенок повторяет.

Это тренировка постепенного актерского перевоплощения в собеседника. Она поможет накопить большой актерский багаж и использовать его на сцене. Вне сцены поможет настроиться на волну собеседника и эффективнее с ним взаимодействовать.

**Упражнение 7.** ***Учить наизусть стихи и монологи***.

Учим любые стихи и монологи. Если вам сейчас на дистанционном обучении задают что то выучить, это очень хорошо. Пусть учат. Это не только развивает память, но и речь,и увеличивает запас слов.

**Упражнение 8**. ***Видеть что-то прекрасное.***

 Как легко ко всему привыкнуть, даже к хорошему. И как легко мы замечаем все плохое. Это не просто увидеть какое-то красивое платье или девушку. ***Это увидеть, например, почки растений, луч солнца, который искажается через стекло. Мелочи и детали в которых много прекрасного.*** Позадавайте вопросы ребенку о том, что прекрасного он сегодня видел в окне, с балкона, а может даже в телевизоре. Это не только тренирует наблюдательность, но и чувственно воспитывает глаз и душу артиста. Не забывайте про это упражнение и делайте хотя бы раз в день, оно очень мощное.

Все эти упражнения помогут молодому актеру заполнить свободные «дыры» времени и наполнить бытовые дела полезностью и дополнительной прокачкой навыков. Можно Заполнить каждую минуту жизни пользой.