



Тема:  
**«Актерский  
тренинг»**

Подготовил педагог  
дополнительного образования  
Храмченко Л.В.

Данное занятие предназначено для учащихся по дополнительной образовательной программе «Мы начинаем КВН». Занятие предлагает продолжить обучение в дистанционном формате.



**ЗДРАВСТВУЙТЕ, РЕБЯТА!**

Сегодня вы познакомитесь с  
понятием « Актерский  
тренинг», узнаете для чего  
нужны занятия по  
актерскому мастерству и как  
они важны в вашей  
творческой деятельности

**Приготовились? Начинаем!,**

## **АКТЁРСКИЙ ТРЕНИНГ**

*Актерская игра в театре или на экране всегда привлекает зрителей и «играть» натурально кажется простым делом...*

*А ведь актерские навыки не всегда нужны только в кино или театре. Без красиво поставленной речи и умения убеждать как словами, так и движениями, вам будет сложно во многих профессиях: в политике, преподавании, на руководящих постах, даже в торговле.*

*Обладать актерскими навыками: – значит уметь убеждать, научиться чувствовать себя уверенно, говорить искренне, как чувствуем, как переживаем.*



# АКТЁРСКИЙ ТРЕНИНГ

**Актеру важно чувствовать и передавать различные эмоции в разнообразных ситуациях: правильно отказывать или соглашаться, убеждать в своей правоте, проявлять лидерские черты.**

**Тренинг** – это стремление актера к перемене, к совершенствованию себя.

**Актерский тренинг** – это непрерывная смена раскрепощающих игр, упражнений, забавных ситуаций направленных на наблюдательность, творческую фантазию, воображение, логическое мышления, непосредственность исполнения задания, которую осилит каждый, а занятие можно провести очень весело и с пользой.



## Упражнения для развития воображения и креативности

1. *Оглянитесь вокруг – и назовите как можно больше вещей вокруг вас на одну букву. Например, «К» или «С».*
2. *Подумайте и задайте себе любой вопрос, который начинается со слова «Зачем». В течение 3 минут мысленно отвечайте на него. Нужно находить разные мотивы, причины, точки зрения, отвечая на этот вопрос. Главное, чтобы они были обоснованными. Это упражнение прекрасно развивает фантазию и вариативность мышления.*



## Упражнение для развития концентрации

Умение концентрироваться – очень важно для актера. Чтобы хорошо сыграть свою роль, нужно уметь абстрагироваться и не отвлекаться на внешние раздражители.

### 1. Упражнение «Обратный отсчет».

*Нужно закрыть глаза и досчитать от 100 до 1 про себя. Постарайтесь считать с одинаковым темпом, визуально представляя числа.*

### 2. Упражнение «Концентрация внимания».

*Необходимо сконцентрировать свой взгляд на каком-то одном предмете – на поручне, например. Постарайтесь думать только об этом предмете, выкинуть все посторонние мысли из головы.*

### 3. Упражнение «Восприятие текста».

*Глядя на текст написанный разными цветами. называть слова именно по цвету, а не читая слов.*

ЖЁЛТЫЙ СИНИЙ ОРАНЖЕВЫЙ  
ЧЁРНЫЙ КРАСНЫЙ ЗЕЛЁНЫЙ  
ФИОЛЕТОВЫЙ ЖЁЛТЫЙ КРАСНЫЙ  
ОРАНЖЕВЫЙ ЗЕЛЁНЫЙ ЧЁРНЫЙ  
СИНИЙ КРАСНЫЙ ФИОЛЕТОВЫЙ  
ЗЕЛЁНЫЙ СИНИЙ ОРАНЖЕВЫЙ

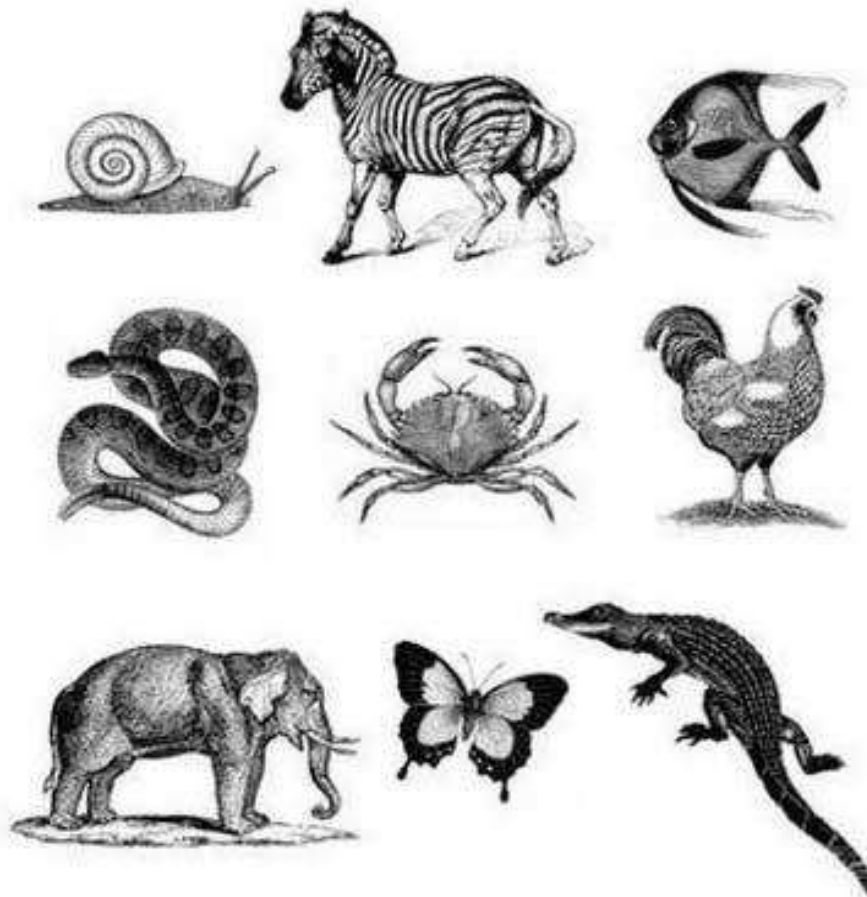
*Помогают развивать внимательность задания  
на поиск отличий в предметах .*

### **«НАЙДИ ОТЛИЧИЯ»**



## Упражнение «Странный зоопарк»

1. За 1 минуту запомните всех животных, изображенных на картинке.
2. Закройте изображение, не подсматривайте. Напишите название животных в алфавитном порядке.





## Развитие координации

**Актер должен обладать хорошей координацией. Этот навык позволяет выполнять сложные упражнения на сцене, выполнять несколько движений одновременно.**

**Плавание.** Вытянуть прямые руки параллельно полу. Одной рукой совершать круговые движения назад, другой – вперед. Двигать руками одновременно, периодически менять направление движений каждой руки.

**Постучать — погладить.** Одну руку положить на голову и начать гладить голову. Другую руку поместить на живот, легко постукивать. Движения делать одновременно, не забывая менять руки.

**Дирижер.** Руки вытянуть. Одна рука совершает движения вверх-вниз на 2 такта. Другая – совершает произвольные движения на 3 такта. Или рисует геометрическую фигуру. Действовать обеими руками одновременно, периодически менять руки.

**Путаница.** Вытянуть одну руку, прямой рукой совершать круговые движения по часовой стрелке, при этом одновременно вращать кистью в другом направлении.



**Эти упражнения первое время выполнять непросто.  
Но постоянная практика дает результаты.  
Каждое упражнение стоит повторять не менее 10 раз каждый день.**

# Упражнения для пластики рук и кистей рук

## Упражнение «Красим забор»

*Хорошо развивает пластику кистей и рук упражнение «красим забор». Необходимо красить забор, используя кисти рук вместо кисточки.*



## Упражнения «Послушные руки»

- плавные волны от одного плеча к другому;
- невидимая стена: необходимо руками прикоснуться к невидимой поверхности, ощупывать ее;
- гребля невидимыми веслами;
- выкручивание белья;
- перетягивание невидимого каната.



## Упражнение «Пластилиновая кукла»

*В ходе этого упражнения- этюда, вам предстоит превратиться в пластилиновую куклу.*

*В упражнении три этапа:*

- 1. Сначала вы становитесь «пластилиновой куклой», которая хранилась в холодном месте. Понятно, что материал утратил свою пластичность, он тверд, жесток.*
- 2. Представьте себе, что в комнате, где находится пластилиновая кукла, одновременно включили все обогревательные приборы. Кукла начинает размягчаться. Это процесс, а не мгновенная реакция. В первую очередь оплывают от тепла те части кукольного тела, где пластилина меньше (пальцы рук, руки, шея), затем размякнут ноги.*
- 3. В итоге, кукла «стекает» на пол и превращается в горку, бесформенную массу. Размягчение куклы до состояния полной утраты формы – абсолютное «мышечное освобождение»*



## Домашнее задание:

1. Изобразить, что вы гладите животное или берете его на руки. Здесь должны главным образом работать руки, ладони. Предлагается «погладить» следующих животных:

- Хомячка (изобразите, как он выскользывает у вас из рук, бегаем по плечу и т.д.)
- Кошку
- Змею (она опутывается вокруг вашей шеи)
- Слона
- Жирафа.

