



Тема:  
**«Эмоции тела»**

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 «эмоции  
тела», узнаете как они  
важны в вашей  
творческой деятельности**

**Приготовились? Начинаем!,**

*Довольно сложно представить себе жизнь без эмоций, чувств, настроений. Мы ежедневно переживаем значительное число эмоциональных состояний. С помощью эмоций человек выражает собственные внутренние состояния, а также коммуницирует с другими людьми.*



**Эмоции** — психологические состояния, выражающиеся в форме переживаний, ощущений приятного или неприятного, удовлетворенности или неудовлетворенности человека. **Эмоции** служат для оценки человеком окружающего его мира — людей, предметов, явлений и событий.



Слово *эмоции* в переводе с латинского означает «потрясаю , волну».  
С помощью эмоций люди выражают свое отношение к происходящему.  
Эмоции помогают нам понять других людей, их состояние .  
Через эмоции мы показываем свое настроение, переживания.



*Управление эмоциями связано со сложными психофизическими факторами. Раскованность тела на сцене, умение управлять мышечной системой является одной из основных и необходимых предпосылок творческой свободы актёра. Актёр должен уметь правильно настроить своё тело и привести его в готовность для органических действий на сцене, что включает гармоничное взаимное сотрудничество мышечной системы и сознания. Актер должен уметь контролировать собственные движения, анализировать, что и как он выполняет.*



*Актерам необходимо развивать выразительность и правдоподобность. Для этого существуют специальные методики и упражнения.*

*Предлагаю выполнить упражнения. Последовательность предложенных упражнений не изменяйте!*

### ***Лицевая гимнастика.***

*Неразработанные мимические мышцы блокируют эмоциональную выразительность. Если вы склонны к порядку, по очереди шевелите всеми мышцами лица. Если любите импровизировать – корчите рожицы.*



## **Выразительное чтение.**

*Прочтите предложенный текст. Поставьте нужные для каждого предложения или даже слова интонации. А теперь сыграйте этот текст перед зеркалом или запишите на магнитофон, проанализируйте.*

Стихи для чтения и заучивания наизусть

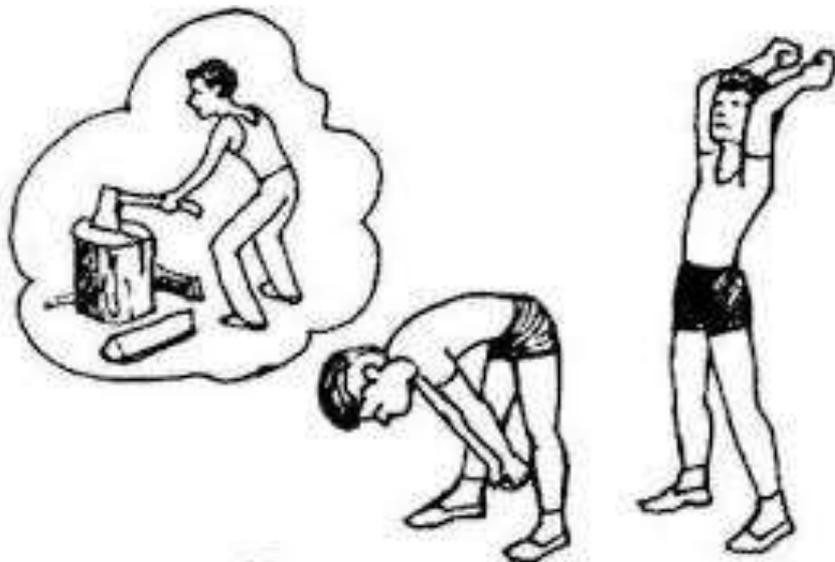
### ЁЖИК

Сквозь лесок,  
Не очень частый,  
На поляну по грибы  
Пробирался ёж ушастый,  
Запыхавшись от ходьбы.  
Желтоватые маслята,  
Сыроежки собирал,  
Прямо шляпками опята  
На колючки надевал.  
По извилистой тропинке  
Возвращался ёж домой.  
Нёс поклажу он на спинке  
И довольный, и смешной.



## **Тренировка акцентов.**

*Сначала попробуйте отработать настоящие удары, имитируя рубку дров. Потом подключите «ударные» выдохи, их лучше сопровождать звуком «ха!». Далее попытайтесь делать такие «удары» в речи – акценты. В работе можно использовать пословицы, например: «Семь раз отмерь – один отрежь».*



Дровосек



## ***Гимнастика для «прокачки» эмоций***

*Это тренинг для быстрой смены эмоционального состояния. Практикуйте данную гимнастику почаще, чередуйте позитивные (негативные), энергичные (вялые) состояния. Последним пусть идет энергичное и позитивное состояние, это взбодрит вас, и ваш день пройдет активно.*



## **Упражнение для развития концентрации "Обратный отсчёт"**

*Считаем от 100 до 1 про себя. Постарайся считать с одинаковым темпом, визуально представляя числа.*

### **Упражнение на развитие внимания и воображения:**

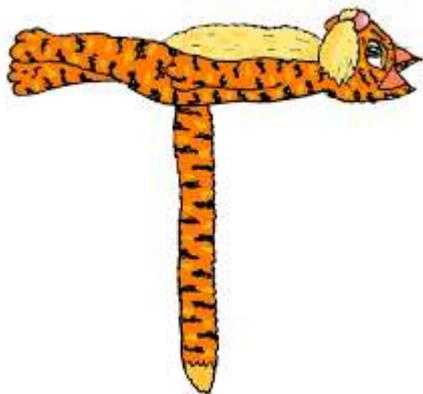
*Оглянись вокруг и назови как можно больше вещей, окружающих тебя, на одну букву. Например, "К" или "О".*



## **Упражнение для развития воображения и скорости мышления «Ассоциации»**

*Здесь всё просто. Выбираешь стартовое слово, и называешь слово-ассоциацию со стартовым словом. Следующий этап – подобрать к последнему слову слово-ассоциацию. И так далее, по цепочке. Эта игра не имеет конца, поэтому засеки 1 – 2 минуты.*

**Ассоциация** — это сформированная и закрепленная в сознании человека взаимосвязь предметов, явлений, образов. В результате этой взаимосвязи при упоминании одного образа в памяти всплывает множество других, так или иначе относящихся друг к другу. Игры на ассоциации помогают формировать такие взаимосвязи, но это далеко не единственная их полезность.



ДОМ

ШИФЕР

ЧЕРЕПИЦА

КАРЛСОН

К Р Ы Ш А

# Домашнее задание

Составь рассказ по картинкам, чтобы получилась занимательная история;

Расскажи свою историю, используя мимику, жесты, пластику движений.

