

### *Цель программы :*

Формирование творческой личности ребёнка средствами театральной деятельности, развитие эстетической отзывчивости.

### *Поставленная цель раскрывается в следующих задачах:*

воспитательные - формирование положительных эмоций, активизировать познавательный интерес и образное мышление;  
художественно-творческие – развитие творческих способностей, воображения и образного мышления, навыков вежливого обращения с партнёрами по сцене;  
технические – освоение технических приёмов владения своим телом, совершенствовать гибкость и выносливость.

### *Принцип построения программы.*

На занятиях кружка учащиеся поэтапно, соответственно возрасту, учатся создавать сценические образы. Каждый последующий этап предусматривает усложнение характера сценического героя, его места в спектакле, увеличение объёма речи.

Изучение данного курса тесно связано с дисциплинами гуманитарного профиля. Отличительной чертой данной программы от традиционных уроков являются формы проведения занятий: имитация ситуации, озвучивание и пантомима, импровизация на заданную тему, творческие экспромты, упражнения на релаксацию, упражнения на разогрев, тренинги на постановку голоса (тональность, громкость, эмоциональность), создание мини сценариев на материале образцов, тематические сценарии, их защита, режиссура, актёрское мастерство. Данные формы дадут возможность каждому учащемуся реализовать себя.

Отличительные особенности данной программы заключаются и в том, что занятия предусматривают индивидуальную направленность овладения основами сценического искусства каждым ребёнком. Процесс обучения строится на интересных сюжетах из школьной жизни и быта. Образовательный процесс имеет ряд преимуществ:

- занятия в свободное от уроков время;
- добровольное посещение кружка;
- предоставление выбора ролей в инсценировках.

*Возраст детей:* учащиеся 5 – 7 классов. Дети этого возраста способны к заучиванию определённой информации о предстоящей роли.

Срок реализации данной программы рассчитан на 1 год обучения. В структуру программы входит несколько разделов, которые делятся на темы.

### *Формы занятий.*

Принцип работы программы предполагает сочетание коллективных, групповых и индивидуальных форм организации на занятиях. Коллективные задания вводятся в программу с целью формирования опыта общения и чувства коллективизма.

### *Методы работы на занятиях.*

Сценическое искусство включает множество методов самовыражения личности:

- ролевая игра ( исполнение роли учит детей ориентироваться на сцене, строить диалог с партнёром, запоминать слова героев инсценировки, развивать зрительную память, наблюдательность, фантазию);
- культура речи ( на данном этапе развивается чёткая дикция, разнообразная интонация, творческая фантазия, пополняется словарный запас);
- ритмопластика (данный метод позволяет детям учить и запоминать нужные позы, учить создавать различные образы, развивает координацию движений).

### *Режим занятий.*

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу.

### *Ожидаемые результаты.*

## **Учебно-тематический план внеурочного занятия**

| №  | Тема занятий  | Примечания | Дата          |
|----|---|------------|---------------|
| 1. | <b><u>Вводное занятие.</u></b><br>Задачи кружка. Театр как форма развития речи. История возникновения театра. |            | <b>5.09</b>   |
|    | <b><u>Раздел 1. Игровая театральная педагогика.</u></b>   |            |               |
| 2  | Ситуативно-массовая сценка “На вокзале”.  |            | <b>6.09</b>   |
| 3  | Творческое взаимодействие с партнером. Упражнение “Отношение”.  |            | <b>12.09</b>  |
| 4  | Разговор на сцене. Сценка “Пресс-конференция”.  |            | <b>13.09</b>  |
| 5  | Разыгрываем этюд.   |            | <b>19.09.</b> |
|    | <b><u>Раздел 2. Об основах актерского мастерства</u></b>  |            |               |
| 6  | Основы актерского мастерства.   |            | <b>20.09</b>  |
| 7  | Голос и речь человека. Работа над голосом.  |            | <b>26.09</b>  |
| 8  | Жест, мимика, движение.   |            | <b>27.09</b>  |
| 9  | Урок актерского мастерства на развитие памяти.  |            | <b>10.10</b>  |
| 10 | Практическое занятие на развитие внимания.  |            | <b>11.10</b>  |

|              |   |  |              |
|--------------|---|--|--------------|
| <b>11</b>    | Творческое действие в условиях сценического вымысла.                |  | <b>17.10</b> |
| <b>12</b>    | Слушать - это тоже действие. Творческое взаимодействие с партнером. |  | <b>18.10</b> |
| <b>13</b>    | Технология общения в процессе взаимодействия людей.                 |  | <b>25.10</b> |
| <b>14-15</b> | Беспредметный бытовой этюд.   |  |              |
| <b>16</b>    | Этюды на движение.  |  |              |
| <b>17</b>    | Этюд на состояние ожидания в заданной ситуации.                     |  |              |
| <b>18</b>    | Беспредметный этюд на контрасты.                                    |  |              |
| <b>19</b>    | Этюд “Звуковые потешки с речью”. Чтение стихотворения.              |  |              |
| <b>20</b>    | Искусство диалога.  |  |              |
| <b>21</b>    | Интонация, настроение, характер персонажа.                          |  |              |
| <b>22</b>    | Образ героя. Характер и отбор действий.                             |  |              |
| <b>23</b>    | Имитация поведения животного.                                       |  |              |
| <b>24</b>    | Пластическая импровизация на ходу в заданном образе.                |  |              |

|       |  |  |  |
|-------|--|--|--|
|       |  |  |  |
| 25    | Обыгрывание элементов костюмов.  |  |  |
|       | <b><u>Раздел 3. Театральная деятельность.</u></b>  |  |  |
| 26    | Целенаправленное действие и предлагаемые обстоятельства.                                       |  |  |
| 27    | Импровизация. Конкурсы “Мим” и “Походка”.  |  |  |
| 28    | Выразительность бессловесного поведения человека.  |  |  |
| 29    | Вхождение в образ. Сценка “Немое кино”.  |  |  |
| 30-31 | Работа в ансамбле. Доверие. Умение подчиняться режиссёру. Выбор произведения и работа над ним. |  |  |
| 32    | Распределение ролей. Чтение по ролям.  |  |  |
| 33-34 | Репетиционные занятия по технике речи, мимическим и сценическим движениям.                     |  |  |
| 35    | Мизансцена как способ достижения художественного впечатления.                                  |  |  |
| 36    | Анализ сюжета, манера двигаться на сцене .   |  |  |

|       |  |  |  |
|-------|--|--|--|
| 37-38 | Реплика - отражение характера персонажа.                         |  |  |
| 39    | Драматические паузы. Свет, костюмы, декорации.                   |  |  |
| 40    | Пять основополагающих вопросов: кто? что? где?<br>когда? почему? |  |  |
| 41-42 | Ремарка: суть, смысл, назначение                                 |  |  |
| 43    | Эпизодическая роль как неотделимое дополнение главной роли       |  |  |
| 44    | Работа по технике речи.  |  |  |
| 45    | Работа по технике движения.                                      |  |  |
| 46    | Подготовка оформления инсценировки.                              |  |  |
| 47    | Эстетическое оформление и сценография инсценировки.              |  |  |
| 48-51 | Многообразие стилистики сценического монолога.                   |  |  |
| 52    | Управление зрительским вниманием. Выражение                      |  |  |

|       |   |  |  |
|-------|---|--|--|
|       | взаимоотношения персонажей.                               |  |  |
| 53    | Инсценировка произведения                                 |  |  |
| 54    | Анализ инсценировки.                                      |  |  |
| 55    | Выбор произведения для инсценировки. Распределение ролей. |  |  |
| 56-57 | Репетиционные занятия по технике речи.                    |  |  |
| 58-59 | Репетиционные занятия по технике движения.                |  |  |
| 60    | Подготовка оформления инсценировки.                       |  |  |
| 61    | Эстетическое оформление инсценировки.                     |  |  |
| 62-64 | Репетиции.  |  |  |
| 65    | Подготовка афиши.   |  |  |
| 66    | Премьера.   |  |  |
| 67    | Анализ инсценировки                                       |  |  |
| 68    | Итоги за год  |  |  |

### Содержание программы

- **Вводное занятие.** Театр как форма развития речи. История возникновения театра. Театр - школа жизни, "зеркало человеческой жизни, пример нравов, образец истины" (Сервантес). Актёр - властелин сцены. Аудио, видео фрагменты. Ознакомительная беседа о театральном искусстве. Инструктаж по технике безопасности на занятиях.

### Раздел 1. Игровая театральная педагогика.

- Игры на знакомство: «Визитная карточка», «Снежный ком», «Автограф» и т.д.
- Игра «Импровизированный спектакль».

- Сценка “На вокзале”.
- Упражнение “Отношение”.
- Сценка “Пресс-конференция”.
- Этюд “На вещевом рынке”.

## **Раздел 2. Об основах актерского мастерства.**

Упражнения психофизического тренинга:

- *разогревающие* – связанные, как правило, с расчленением опорно-двигательного аппарата на биомеханические звенья и разминкой каждого звена в отдельности;
- *основные* – упражнения в конкретных предлагаемых обстоятельствах, с разминкой, как отдельных звеньев, так и всего биомеханического аппарата в целом.
- *упражнения на включение воображения* - «превращение комнаты в магазин, бассейн, космический корабль и т.д.». Учащиеся превращаются сами, оживляя, наделяя характером неодушевлённые предметы (чайник, дерево, хрустальная ваза, часы и т.д.), подключая физические действия.

- Упражнения на релаксацию
- Одиночные этюды по темам:

- этюды на эмоции, на движение, на контрасты
- на выразительность жеста,
- на развитие органики.

Изучаются следующие теоретические понятия:

- *актёрская оценка* – это способность откорректировать своё поведение по отношению к предмету, партнёру, событию.
- *сценическое внимание* – активный познавательный процесс, в котором участвуют зрение, слух, осязание, обоняние, как необходимое условие органического действия. Для тренировки этого важного в актёрской работе процесса существует множество различных упражнений, помогающих воспитанникам научиться удерживать своё внимание в непрерывно активной фазе в процессе сценического действия.

Слушать - это тоже действие. (Слушание, как действие актёра).

### Сценическая речь.

- Правила гигиены голоса
- Способы закаливания голоса
- Упражнения:

а) на укрепление мышц, участвующих в речевом процессе;

б) на снятие мышечных и психологических зажимов

Тренировка мышц дыхательного аппарата:

- подготовка к дыхательному тренингу (упражнения на разные группы мышц)
- дыхательный тренинг.

*Работа над скороговорками:* разучивание простых скороговорок с постепенным увеличением темпа («От топота копыт», «Король-орёл», «Бык тупогуб», «Шла Саша», «Ела, ела Клаша кашу вместе с простоквашей», «Сорок сорок в короткий срок съели сырок», «Хорош пирожок, внутри творожок» и т.д.)

### Постановочная работа.

Подготовка миниатюр, небольших тематических сценических композиций, которые свободно могли бы стать частью любой концертной программы. Постановочная работа делится на несколько этапов. Выбор материала должен проходить при тесном творческом сотрудничестве и заинтересованности воспитанников. При этом, чем более живо и активно будет проходить этот первый этап, тем проще будет строиться дальнейшая работа над уже утверждённым коллективным решением материалом. Тем проще учащимся будет «присвоить» его себе.

## **Раздел 3. Театральная деятельность.**

Сила слова: рассказ о **монологе**. Многообразии стилистики **сценического монолога**: монолог-исповедь, монолог-мечта, монолог-признание, монолог-вызов, монолог-осуждение, монолог-раскаяние, монолог-призыв, монолог-клевета, монолог-размышление наедине с самим собой. Монолог - богатство человеческих чувств, дум, мыслей, побуждений, переживаний. Искусство **диалога**. **Реплика** - как источник обогащения разговорного и литературного языков. Реплика отражение характера персонажа. Место реплики в художественном строе театрального представления.

Дополнительные упражнения, импровизации, игры. Упражнение на релаксацию. Игры и упражнения на разогрев. Импровизация.

Вхождение в образ. Неизвестная строка пьесы (**Ремарка**: суть, смысл, назначение). Большое в малом (Рассказ о маленькой роли. Маленькая роль - огромное значение. **Эпизодическая роль** как неотделимое дополнение главной роли). **Эстетика пространства (Мизансцена)**. Мизансцена как средство наиболее полного раскрытия образного содержания драматического произведения, способ достижения художественного впечатления. Мизансцена как образный язык раскрытия характера **персонажа**). Пять основополагающих вопросов: **кто? что? где? когда? почему?**

Упражнения на развития органов чувств. Упражнения на пять вопросов. Импровизации. Постановка сценических движений. Основы сценического движения. Управление зрительским вниманием. Выражение взаимоотношения персонажей.

Развитие сценических навыков и умений. Работа над голосом. Работа над телом. Физическая **экспрессивность**. Концентрация. Работа в ансамбле. Доверие. Умение подчиняться режиссёру.

Дополнительные упражнения, импровизации, игры. Постановка голоса и тренировка физической экспрессивности. Концентрация. Работа в ансамбле. Развитие способности выполнять инструкцию. Основы режиссуры с перспективой на продолжение курса.

Участие в постановке. Отбор материала.

Тематическая **корректировка** сценариев. Утверждение репертуара. Прослушивание. Распределение ролей. Предварительная подготовка. Основные принципы проведения репетиций. Работа над диалогами. Работа над персонажами. Чувства и ощущения персонажей. Композиция и группировка актёров на сцене. Значение времени (хронометраж, темп, ритм). Драматические паузы. Свет, костюмы, декорации.

Дополнительные упражнения, импровизации, игры: прослушивание, упражнения на разогрев. Изучение направления движения. Как поддерживать ритм, соблюдать свою очередь.

**Заключительное занятие.** Инсценировка. Анализ.

**Методическое сопровождение.**

**Глоссарий.**

Театр - учреждение культуры, осуществляющее профессиональную театральную деятельность в целях удовлетворения и формирования духовных потребностей зрителей в сценическом искусстве.

Основными видами деятельности театра являются:  
- подготовка и показ спектаклей, а также других публичных представлений;



- организация гастролей, концертов;
- проведение творческих вечеров, фестивалей и конкурсов;

**СПЕКТАКЛЬ** (франц. spectacle, от лат.- spec-taculum - зрелище) - произведение театрального искусства, создаваемое театральным коллективом (актеры, художник-декоратор, композитор и др.), возглавляемым в совр. т-ре режиссером-постановщиком.

**МИМИКА** (от греч. ? - подражательный)- выразительные движения мышц лица, являющиеся одной из форм проявления тех или иных чувств человека - радости, грусти, гнева и т. п. В отличие от произвольного характера бытовой М., не требующей никакой подготовки, М. в т-ре предопределяется большим предварительным творч. трудом актера, требует от него постоянного и внимательного изучения окружающей действительности, изучения человеческих характеров.

**РЕПЕТИЦИЯ** (от лат. repetitio - повторение) - осн. форма подготовки спектакля. Проводится театр. коллективом под рук. режиссера. В процессе Р.- чтения, обсуждения пьесы, многократного ее исполнения по отдельным сценам, актам и всей в целом - постановщик и исполнители добиваются верного раскрытия идейного содержания драма-тургич. произв., яркого воплощения образов; они стремятся найти выразит. средства, необходимые для создания целостного по своему идейному и художеств. решению спектакля.

**МОНОЛОГ** - в драматическом произведении, пространное обращение одного действующего лица к другому или к группе персонажей, размышления героя вслух в моменты, когда он остается один, иногда речь персонажа, непосредственно адресованная к зрителю. М. позволяет исполнителю раскрыть душевную жизнь персонажа, выявить противоречия его мировоззрения, сложность характера

**МОРАЛЬ** (нравственность) (лат. Moralis - нравственный, mores - нравы) - специфический тип регуляции отношений людей, направленный на их гуманизацию; совокупность принятых в том или ином социальном организме норм поведения, общения и взаимоотношений.

**Сюжет** (от — предмет) — в литературе, драматургии, кино и играх — порядок событий, происходящих в художественном произведении. Сюжет — основа формы произведения.

**КОНФЛИКТ ХУДОЖЕСТВЕННЫЙ** (коллизия художественная) - противоборство, противоречие между изображенными в произведении действующими силами: характерами, характером и обстоятельствами, различными сторонами характера. Непосредственно раскрывается в сюжете, а также в композиции. Обычно составляет ядро темы и проблематики, а характер его разрешения - один из определяющих факторов художественной идеи. Будучи основой (и "энергией") развивающегося действия, конфликт художественный по его ходу трансформируется в направлении кульминации и развязки и, как правило, находит в них свое сюжетное разрешение.

**ФИНАЛ** (итал.-final, от лат. finis - конец) - заключит. сцена оперы, балета, оперетты, драм. произв. Часто Ф.- кульминация всего произв. или акта. В оперных Ф. чередуются разл. эпизоды - сольные, ансамблевые, хоровые, причем последние обычно играют важную роль. Особое развитие Ф. получили в итал. опере-буффа 18 в. Каждое из двух ее действий завершалось большим Ф. В первом Ф. комич. интрига нагнеталась и обострялась, во втором - разрешалась. Большое значение в Ф. оперы-буффа имели ансамбли. Эту традицию развивали комич. и лирико-комич. оперы 18-19 вв. ("Свадьба Фигаро", "Севиль-ский цирюльник", "Проданная невеста"). В опере 19 в. сложились разные типы Ф. в зависимости от жанра произв. В декоративной "большой" опере - торжеств.-монументальные Ф. с ансамблями и хором (Ф. в "Гугенотах"); этот тип Ф. воспринят историко-патриотич. и героич. операми и муз. драмами (Ф. "Ивана Сусанина"; "Войны и мира" Прокофьева и др.). В лирико-психологич. опере сложился иной тип Ф.- интимные камерные сцены (дуэты в "Травиате" п "Евгении Онегине", ариозо - в "Отелло" Верди). В произв., сочетающих лирико-психологич. элементы с тенденциями "большой оперы", Ф. пишутся либо камерно-лирические ("Аида" - дуэт, "Мазепа" - колыбельная), либо монументальные (с хором). Иногда Ф. оперы сочетает два контрастных "плана" действия (Ф. "Кармен").

## Дикция. Орфоэпия.

В отличие от бытовой речи речь учителя, лектора, актера должна отличаться дикционной частотой, четкостью, разборчивостью, а также строгим соблюдением орфоэпических норм, правил литературного произношения и ударения.

Не допускать дикционной неряшливости в словах: (тренировочные упражнения) тройка – стройка; каска – сказка; хлопать – слопать; сломать – взломать; течение – стечение; вскрыть – скрыть.

▪ **Логика чтения. Логические паузы.**

Вычленение логической стороны звучания необходимо и постоянно совершенствовать. Средством воссоздания логического скелета читаемого, произносимого текста является расчленения его на части, осуществление логических ударений в пределах этих частей, изменение темпа произнесения речевых тактов, звеньев, кусков.

▪ **Речевой слух.**

Понятие о речевом слухе включает в себя совокупность таких компонентов:

- **Физический слух** – способность воспринимать звуки разной степени громкости и силы;
- **Фонематический слух** – способность различать и воссоздавать все речевые звуки в соответствии с требованиями фонетической системы данного языка;
- **Звуковысотный слух** – способность ощущать и воссоздавать мелодичность (мелодику) речи, характер интонации, чувство темпа и ритма.

Наличие этих способностей обеспечивает развитие умения пользоваться «шестью рычагами» (по ВП Острогорскому):

Громче – тише,

Выше – ниже,

Быстрее – медленнее.

Голос – одежда живой речи, а душой является интонация.

**Волшебный посредник – видение образа.**

«Если сам чтец, актер не будет ясно видеть перед собою те образы, которые он хочет передать аудитории, которыми он стремится увлечь воображение своих слушателей, эти образы не смогут «увидеть» и слушатели, зрители, а сами слова, не освещенные внутренним представлением, будут скользить мимо их сознания и воображения. Они останутся только сочетанием звуков, обозначающими понятия. Но смысл этих понятий и их значение, выявлены не будут», - В.Н, Аксенов, режиссер.

Видение поэта – посредник между жизнью и произведением в процессе его создания, благодаря видению устанавливается действенная связь между поэтическим творением и чтецом, видение содействует установленным контактам между исполнителем и зрителем, слушателем. Пропускать через себя, в своем воображении, видение образа.

Механизм видения не всегда срабатывает, так как люди делятся по И.П. Павлову на три категории, три типа:

1. Образный (сигналы I сигн. системы);

2. Мыслительный (II сигн. Системы);
3. Средний.

- Поэтому художественное воображение, видение, надо развивать. Образы басен Крылова.
- **Позиция и поза.**
  - Позиция – принципиальное отношение к кому-либо или чему-либо.
- Поза – это перенесение, перевоплощение, чтобы лучше, ярче, убедительнее изобразить то или иное явление, демонстрируя свое к нему отношение. Исполнителю необходимо уяснить позицию автора и уточнить свою, которая может совпадать, а может и не совпадать с авторской.
- Поза и авторская и исполнительская может быть доброжелательной и недоброжелательной, дружественной и враждебной, она может отображать одобрение или отрицание, осуждение.
- Людям, лишенным чувства юмора, бывает просто неумогу принять чужую позу, говоря, что они «не умеют и не хотят лицемерить». Но занимающему позу обличителя какого-либо недостатка не грозит опасность заразиться этим пороком.
  - Истинная артистичность состоит в способности быстро и свободно переходить из одного душевного состояния в другое. Эту способность необходимо поддерживать и развивать, во избежание эмоциональной глухоты, бесчувствия. «Бесчувствие – это увечье», - сказал Н.А. Некрасов.
- Основой декламационного искусства должен быть ритм.
- Задача исполнителя состоит в том, чтобы пробуждать реакцию слушателя – зрителя на ритм. «Владение ритмом, живым пульсом стиха дает необходимое для чтения стиха естественность и разнообразие», - говорит актер Г.В. Артоболевский. Чтобы ритмом овладеть надо его уловить и ощутить.

История возникновения театра в России.

## **Введение**

История русского театра делится на несколько основных этапов. Начальный, игришный этап зарождается в родовом обществе и заканчивается к XVII веку, когда вместе с новым периодом русской истории начинается и новый, более зрелый этап в развитии театра, завершаемый учреждением постоянного государственного профессионального театра в 1756 году.

Термины «театр», «драма» вошли в русский словарь лишь в XVIII веке. В конце XVII века бытовал термин «комедия», а на всем протяжении века – «потеха» (Потешный чулан, Потешная палата). В народных же массах термину «театр» предшествовал термин «позорище», термину «драма» – «игрище», «игра». В русском средневековье были распространены синонимичные им определения – «бесовские», или «сатанические», скоморошские игры. Потехами называли и всевозможные диковинки, привозившиеся иностранцами в XVI – XVII веках, и фейерверки. Потехами называли и воинские занятия молодого царя Петра I. Термину «игрище» близок термин «игра» («игры скоморошеские», «пировальные игры»). В этом смысле «игрой», «игрищем» называли и свадьбу, и ряжение. Совершенно иное значение имеет «игра» в отношении музыкальных инструментов: игра в бубны, в сопели и т. д. Термины «игрище» и «игра» в применении к устной драме сохранились в народе вплоть до XIX – XX веков.

## **Народное творчество**

Русский театр зародился в глубокой древности. Его истоки уходят в народное творчество – обряды, праздники, связанные с трудовой деятельностью. Со временем обряды потеряли свое магическое значение и превратились в игры-представления. В них зарождались элементы театра – драматическое действие, ряжение, диалог. В дальнейшем простейшие игрища превратились в народные драмы; они создавались в процессе коллективного творчества и хранились в народной памяти, переходя из поколения в поколение.

В процессе своего развития игрища дифференцировались, распадались на родственные и в то же время все более отдалявшиеся друг от друга разновидности – на драмы, обряды, игры. Их сближало только то, что все они отражали действительность и пользовались сходными приемами выразительности – диалогом, песней, пляской, музыкой, маскированием, ряжением, лицедейством.

Игрища прививали вкус к драматическому творчеству.

Игрища первоначально были прямым отражением родовой общинной организации: имели хороводный, хорический характер. В хороводных игрищах было органически слито хоровое и драматическое творчество. Обильно включаемые в игрища песни и диалоги помогали характеристике игришных образов. Игришный характер имели также массовые поминки, они были приурочены к весне и назывались «русалиями». В XV веке содержание понятия «русалии» определялось так: бесы в образе человеческом. А московский «Азбуковник» 1694 года уже определяет русалии как «игры скоморошеские». Театральное искусство народов нашей Родины берет свое начало в обрядах и играх, ритуальных действиях. При феодализме театральное искусство культивировалось, с одной стороны «народными массами», а с другой – феодальной знатью, соответственно дифференцировались и скоморохи.

В 957 году великая княгиня Ольга знакомится с театром в Константинополе. На фресках Киево-Софийского собора последней трети XI века изображены ипподромные представления. В 1068 году впервые упоминаются в летописях скоморохи.

Киевской Руси были известны театры трех родов: придворный, церковный, народный.

## Скоморошество

Старейшим «театром» были игрища народных лицедеев – скоморохов. Скоморошество – явление сложное. Скоморохов считали своего рода волхвами, но это ошибочно, ибо скоморохи, участвуя в обрядах, не только не усиливали их религиозно-магический характер, а наоборот вносили мирское, светское содержание.

Скоморошить, т. е. петь, плясать, балагурить, разыгрывать сценки, играть на музыкальных инструментах и лицедействовать, т. е. изображать какие-то лица или существа, мог всякий. Но скоморохом-умельцем становился и назывался только тот, чье искусство выделялось над уровнем искусства масс своей художественностью.

Параллельно с народным театром развивалось профессиональное театральное искусство, носителями которого в Древней Руси были скоморохи. Со скоморошескими игрищами связано появление на Руси кукольного театра. Первые летописные сведения о скоморохах совпадают по времени с появлением на стенах Киево-Софийского собора фресок, изображавших скоморошьи представления. Монах-летописец называет скоморохов служителями дьяволов, а художник, расписывавший стены собора, счел возможным включить их изображение в церковные украшения наряду с иконами. Скоморохи были связаны с массами, и одним из видов их искусства был «глум», т. е. сатира. Скоморохов именуют «глумцами», т. е. насмешниками. Глум, издевка, сатира и в дальнейшем будут прочно связаны со скоморохами.

Мирское искусство скоморохов было враждебно церкви и клерикальной идеологии. О ненависти, которую питали церковники к искусству скоморохов, свидетельствуют записи летописцев («Повесть временных лет»). Церковные поучения XI-XII веков объявляют грехом и ряжения, к которым прибегают скоморохи. Особенно сильному преследованию скоморохи подвергались в годы татарского ига, когда церковь стала усиленно проповедовать аскетический образ жизни. Никакие преследования не искоренили в народе скоморошье искусство. Наоборот, оно успешно развивалось, а сатирическое жало его становилось все острее.

В Древней Руси были известны ремесла, связанные с искусством: иконописцы, ювелиры, резчики по дереву и кости, книжные писцы. Скоморохи принадлежали к их числу, являясь «хитрецами», «мастерами» пения, музыки, пляски, поэзии, драмы. Но они расценивались лишь как забавники, потешники. Их искусство идеологически было связано с народными массами, с ремесленным людом, обычно настроенным оппозиционно к правящим массам. Это делало их мастерство не просто бесполезным, но, с точки зрения феодалов и духовенства, идеологически вредным и опасным. Представители христианской церкви ставили скоморохов рядом с волхвами и ворожеями. В обрядах и играх нет еще деления на исполнителей и зрителей; в них отсутствуют развитые сюжеты, перевоплощение в образ. Они появляются в народной драме, пронизанной острыми социальными мотивами. С народной драмой связано появление площадных театров устной традиции. Актеры этих народных театров (скоморохи) высмеивали власть имущих, духовенство, богачей, сочувственно показывали простых людей. Представления народного театра строились на импровизации, включали пантомиму, музыку, пение, танцы, церковные номера; исполнители использовали маски, грим, костюмы, бутафорию.

Характер выступления скоморохов первоначально не требовал объединения их в большие группы. Для исполнения сказок, былин, песен, игры на инструменте достаточно было только одного исполнителя. Скоморохи оставляют родные места и бродят по русской земле в поисках заработка, переселяются из деревень в города, где обслуживают уже не только сельское, но и посадское население, а порой и княжеские дворы.

Скоморохи привлекались и к народным придворным представлениям, которые умножились под влиянием знакомства с Византией и ее придворным бытом. Когда же при Московском дворе устраивали Потешный чулан (1571 г.) и Потешную палату (1613 г.), скоморохи оказывались там в положении придворных шутов.

Представления скоморохов объединили разные виды искусств: и собственно драматические, и церковные и «эстрадные».

Христианская церковь противопоставила народным игрищам и искусству скоморохов искусство обрядовое, насыщенное религиозно-мистическими элементами.

Представления скоморохов не переросли в профессиональный театр. Для рождения театральных трупп не было условий – ведь власти преследовали скоморохов. Церковь также преследовала скоморохов, обращаясь за содействием к светской власти. Против скоморохов были направлены Жалованная грамота Троице-Сергиевскому монастырю XV века, Уставная грамота начала XVI века. Церковь настойчиво ставила скоморохов в один ряд с носителями языческого мировоззрения (волхвами, колдунами). И все же продолжали жить скоморошеские представления, народный театр развивался.

В то же время церковь принимала все меры к утверждению своего влияния. Это нашло выражение в развитии литургической драмы. Одни литургические драмы пришли к нам вместе с христианством, другие – в XV веке вместе с вновь принятым торжественным уставом «великой церкви» («Шествие на осмети», «Умовение ног»).

Несмотря на использование театрально-зрелищных форм, русская церковь не создавала своего театра.

В XVII веке Симеон Полоцкий (1629-1680) пытался на базе литургической драмы создать художественную литературную драму, эта попытка оказалась единичной и бесплодной.

## **Театры XVII века**

В XVII веке сложились первые устные драмы, простые по сюжету, отражающие народные настроения. Кукольная комедия о Петрушке (его звали вначале Ванька-Рататуй) рассказывала о похождениях ловкого весельчака, не боящегося ничего на свете. По-настоящему театр появился в XVII веке – придворный и школьный театр.

### ***Придворный театр***

Возникновение придворного театра было вызвано интересом придворной знати к западной культуре. Этот театр появился в Москве при царе Алексее Михайловиче. Первое представление пьесы «Артаксерово действо» (история библейской Эсфири) состоялось 17 октября 1672 года. Вначале придворный театр не имел своего помещения, декорации и костюмы переносились с места на место. Первые спектакли ставил пастер Грегори из Немецкой слободы, актерами тоже были иностранцы. Позже стали в принудительном порядке привлекать и обучать русских «отроков». Жалованье им платили нерегулярно, но не скупились на декорации и костюмы. Спектакли отличались большой пышностью, иногда сопровождалась игрой на музыкальных инструментах и танцами. После смерти царя Алексея Михайловича придворный театр был закрыт, и представления возобновились только при Петре I.

### ***Школьный театр***

Кроме придворного, в России в XVII веке сложился и школьный театр при Славяно-греко-латинской академии, в духовных семинариях и училищах Львова, Тифлиса, Киева. Пьесы писались преподавателями, и силами учащихся ставились исторические трагедии, аллегорические драмы, близкие европейским мифам, интермедии – сатирические бытовые сценки, в которых звучал протест против общественного строя. Интермедии школьного театра заложили основу комедийного жанра в национальной драматургии. У истоков школьного театра стоял известный политический деятель, драматург Симеон Полоцкий.

Появление придворного школьного театров расширило сферу духовной жизни русского общества.

### **Театр начала XVIII века**

По велению Петра I в 1702 году был создан Публичный театр, рассчитанный на массовую публику. Специально для него на Красной площади в Москве было выстроено здание – «Комедиальная храмина». Там давала спектакли немецкая труппа И. Х. Кунста. В репертуаре были иностранные пьесы, которые успеха у публики не имели, а театр прекратил свое существование в 1706 году, так как прекратились субсидии Петра I.

## Заключение

Новую страницу в истории сценического искусства народов нашей Родины открывали крепостной и любительские театры. В крепостных труппах, существовавших с конца XVIII века, ставились водевили, комические оперы, балеты. На основе крепостных театров в ряде городов возникли частные антрепризы. Благоприятное влияние на формирование профессионального театра народов нашей Родины оказало русское театральное искусство. В труппы первых профессиональных театров входили талантливые любители – представители демократической интеллигенции. Театр в России в XVIII веке приобрел огромную популярность, стал достоянием широких масс, еще одной общедоступной сферой духовной деятельности людей.

Использование упражнений на релаксацию в работе с детьми

Под **психическим здоровьем** понимается такая динамическая совокупность психических свойств человека, которая позволяет ему познавать окружающую действительность, адаптироваться к ней, формировать собственные модели поведения. Психический компонент здоровья во многом сводится к осознанию человеком своей функциональной значимости в процессе становления личности и социальной адаптации, при реализации собственных или коллективных потребностей, замыслов и целей.

Современные научные данные доказывают, что для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения. Когда окружающие с пониманием относятся к ребенку, признают и не нарушают его права, он испытывает эмоциональное благополучие – чувство уверенности, защищенности. Это, в свою очередь, способствует гармоничному развитию личности ребенка, выработке у него положительных качеств, доброжелательного отношения к другим людям. Невнимание или недостаточное внимание к эмоциональной жизни детей, напротив, приводит к негативным последствиям.

Для формирования **эмоциональной стабильности ребенка** важно научить его управлять своим телом. В процессе развития, воспитания и обучения дети получают огромное количество информации, которую им необходимо усвоить. Активная умственная деятельность и сопутствующие ей эмоциональные переживания создают излишнее возбуждение в нервной системе, которое, накапливаясь, ведет к напряжению мышц тела. Умение расслабляться позволяет устранить беспокойство, возбуждение, скованность, восстанавливает силы, увеличивает запас энергии.

**Релаксация (от лат. relaxation – ослабление, расслабление)** – глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения. Релаксация может быть как произвольной, так и произвольной, достигнутой в результате применения специальных психофизиологических техник.

Как известно, **эмоции и чувства** плохо поддаются волевой регуляции. Взрослым надо помнить об этом, сталкиваясь с нежелательными или неожиданными для них детскими эмоциями. Чувства ребенка в таких острых ситуациях лучше не оценивать, т. к. это повлечет за собой лишь непонимание или негативизм. Нельзя требовать от ребенка не переживать того, что он переживает, чувствует; можно ограничить лишь форму проявления его негативных эмоций. Кроме того, наша задача состоит не в том, чтобы



подавлять или искоренять эмоции, а в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать свое тело.

С этой целью в своей работе мы используем специально подобранные **упражнения на расслабление** определенных частей тела и всего организма. Их можно рассматривать как часть занятия и как самостоятельную тренинговую систему.

### **Упражнения на релаксацию с сосредоточением на дыхании:**

#### **"Задуй свечу"**

Глубоко вдохнуть, набирая в легкие как можно больше воздуха. Затем, вытянув губы трубочкой, медленно выдохнуть, как бы дую на свечу, при этом длительно произносить звук "у".

#### **"Ленивая кошечка"**

Поднять руки вверх, затем вытянуть вперед, потянуться, как кошечка. Почувствовать, как тянется тело. Затем резко опустить руки вниз, произнося звук "а".

### **Упражнения на расслабление мышц лица:**

#### **"Озорные щечки"**

Набрать воздух, сильно надувая щеки. Задержать дыхание, медленно выдохнуть воздух, как бы задувая свечу. Расслабить щеки. Затем сомкнуть губы трубочкой, вдохнуть воздух, вытягивая его. Щеки при этом вытягиваются. Затем расслабить щеки и губы.

#### **"Рот на замочке"**

Поджать губы так, чтобы их совсем не было видно. Закрыть рот на "замочек", сильно-сильно сжав губы. Затем расслабить их:

У меня есть свой секрет, не скажу его вам, нет (поджать губы).  
Ох как сложно удержаться, ничего не рассказав (4–5 с).  
Губы все же я расслаблю, а секрет себе оставлю.

#### **"Злюка успокоилась"**

Напрячь челюсть, растягивая губы и обнажая зубы. Рычать что есть сил. Затем сделать несколько глубоких вдохов, потянуться, улыбнуться и, широко открыв рот, зевнуть:

А когда я сильно злюсь, напрягаюсь, но держусь.  
Челюсть сильно я сжимаю и рычанием всех пугаю (рычать).  
Чтобы злоба улетела и расслабилось все тело,  
Надо глубоко вдохнуть, потянуться, улыбнуться,  
Может, даже и зевнуть (широко открыв рот, зевнуть).

### **Упражнения на расслабление мышц шеи:**

#### **"Любопытная Варвара"**

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, голова прямо. Повернуть голову максимально влево, затем вправо. Вдох-выдох. Движение повторяется по 2 раза в каждую сторону. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

Любопытная Варвара смотрит влево, смотрит вправо.  
А потом опять вперед – тут немного отдохнет.

Поднять голову вверх, смотреть на потолок как можно дольше. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

А Варвара смотрит вверх дольше всех и дальше всех!  
Возвращается обратно – расслабление приятно!

Медленно опустить голову вниз, прижать подбородок к груди. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

А теперь посмотрим вниз – мышцы шеи напряглись!  
Возвращаемся обратно – расслабление приятно!

### **Упражнения на расслабление мышц рук:**

#### **"Лимон"**

Опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствовать, как напряжена правая рука. Затем бросить "лимон" и расслабить руку:

Я возьму в ладонь лимон.  
Чувствую, что круглый он.  
Я его слегка сжимаю –  
Сок лимонный выжимаю.  
Все в порядке, сок готов.  
Я лимон бросаю, руку расслабляю.  
Выполнить это же упражнение левой рукой.

**"Пара"** (попеременное движение с напряжением и расслаблением рук).

Стоя друг против друга и касаясь выставленных вперед ладоней партнера, с напряжением выпрямить свою правую руку, тем самым сгибая в локте левую руку партнера. Левая рука при этом сгибается в локте, а у партнера выпрямляется.

#### **"Вибрация".**

Какой сегодня чудный день!  
Прогоним мы тоску и лень.  
Руками потрясли.  
Вот мы здоровы и бодры.

### **Упражнения на расслабление мышц ног:**

#### **"Палуба"**

Представьте себя на корабле. Качает. Чтобы не упасть, нужно расставить ноги шире и прижать их к полу. Руки сцепить за спиной. Качнуло палубу – перенести массу тела на правую ногу, прижать ее к полу (правая нога напряжена, левая расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола). Выпрямиться. Расслабить ногу. Качнуло в другую сторону – прижать левую ногу к полу. Выпрямиться! Вдох-выдох! Стало палубу качать! Ногу к палубе прижать! Крепче ногу прижимаем, а другую расслабляем.

### **"Лошадки"**

Замелькали наши ножки,  
Мы поскачем по дорожке.  
Но внимательнее будьте,  
Что вам делать, не забудьте!

### **"Слон"**

Поставить устойчиво ноги, затем представить себя слоном. Медленно перенести массу тела на одну ногу, а другую высоко поднять и с “грохотом” опустить на пол. Двигаться по комнате, поочередно поднимая каждую ногу и опуская ее с ударом стопы об пол. Произносить на выдохе “Ух!”.

### **Упражнения на расслабление всего организма:**

#### **"Снежная баба"**

Дети представляют, что каждый из них снежная баба. Огромная, красивая, которую вылепили из снега. У нее есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и она стоит на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и снежная баба начинает таять. Далее дети изображают, как тает снежная баба. Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Снежная баба превращается в лужицу, растекшуюся по земле.

#### **"Птички"**

Дети представляют, что они маленькие птички. Летают по душистому летнему лесу, вдыхают его ароматы и любят его красотой. Вот они присели на красивый полевой цветок и вдохнули его легкий аромат, а теперь полетели к самой высокой липе, сели на ее макушку и почувствовали сладкий запах цветущего дерева. А вот подул теплый летний ветерок, и птички вместе с его порывом понеслись к журчащему лесному ручейку. Сев на краю ручья, они почистили клювом свои перышки, попили чистой, прохладной водицы, поплескались и снова поднялись ввысь. А теперь приземлимся в самое уютное гнездышко на лесной полянке.

#### **"Бубенчик"**

Дети ложатся на спину. Закрывают глаза и отдыхают под звучание колыбельной “Пушистые облачка”. “Пробуждение” происходит под звучание бубенчика.

#### **"Летний денек"**

Дети ложатся на спину, расслабляя все мышцы и закрывая глаза. Проходит релаксация под звучание спокойной музыки:

Я на солнышке лежу,  
Но на солнце не гляжу.  
Глазки закрываем, глазки отдыхают.  
Солнце гладит наши лица,  
Пусть нам сон хороший снится.  
Вдруг мы слышим: бом-бом-бом!  
Прогуляться вышел гром.  
Гремит гром, как барабан.

### **"Замедленное движение"**

Дети садятся ближе к краю стула, опираются о спинку, руки свободно кладут на колени, ноги слегка расставляют, закрывают глаза и спокойно сидят некоторое время, слушая медленную, негромкую музыку:

Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать.  
Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать.  
Есть у нас игра такая – очень легкая, простая.  
Замедляется движение, исчезает напряжение.  
И становится понятно – расслабление приятно!

### **"Тишина"**

Тише, тише, тишина!  
Разговаривать нельзя!  
Мы устали – надо спать – ляжем тихо на кровать  
И тихонько будем спать.

Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры. Они быстро обучаются этому непростому умению расслабляться.

Научившись расслаблению, каждый ребенок получает то, в чем ранее испытывал недостаток. Это в равной степени касается любых психических процессов: познавательных, эмоциональных или волевых. В процессе расслабления организм наилучшим образом перераспределяет энергию и пытается привести тело к равновесию и гармонии.

Расслабляясь, возбужденные, беспокойные дети постепенно становятся более уравновешенными, внимательными и терпеливыми. Дети заторможенные, скованные, вялые и робкие приобретают уверенность, бодрость, свободу в выражении своих чувств и мыслей.

Такая системная работа позволяет детскому организму сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие, тем самым сохраняя психическое здоровье.