

**Белова Наталья Федоровна,
преподаватель театрального искусства
высшей квалификационной категории**

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАЗВИТИЮ РЕЧЕВЫХ И ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ НА УРОКАХ СЦЕНИЧЕСКОГО ДВИЖЕНИЯ (фрагмент)

Связь движения и речи — общеизвестный факт, не вызывающий сомнений. Более того, речь по своей сути тоже является движением мышц органов артикуляции и голосовых связок. Именно поэтому задача научиться координировать речь с движением является не такой уж сложной и сводится к выработке устойчивых навыков согласованной работы разных групп мышц.

Существует немало способов, позволяющих добиться чёткой координации речи с движением. И наиболее известный, и действенный из них — это игра. Именно игры являются преобладающим методом развития умения согласовывать речь с движением для дошкольников.

Всем известны игры, «У медведя во бору», «Гуси-гуси, га-га-га» и др). Подобные игры, оказывается, являются не только увлекательными забавами для детей, но и помогают им получить простейшие навыки координации речи и движения. Игры довольно часто используются для обучения. Они раскрепощают, с их помощью легко объяснить то, что не выразить словами.

Для формирования и автоматизации соответствующих навыков используют также различные упражнения. К примеру — прыжки на скакалке в разных темпах с одновременным проговариванием стишка или скороговорки. Это упражнение позволяет отработать речевое дыхание в состоянии физических нагрузок. Существуют упражнения, направленные на умение координировать темп речи и движения, силу голоса и другие рече-двигательные аспекты.

Сегодня достаточно оснований считать предмет «Сценическое движение» ведущим в формировании пластической культуры ребенка, играющего на сцене. Это базовая дисциплина, освоение которой обеспечивает активное и интересное существование актера на сцене. И не только. Сценическое движение — путь к здоровью, к здоровому образу жизни. В наш малоподвижный век, когда школьники целые дни проводят сначала за партой, потом у телевизора или компьютера, важно повысить его двигательную активность, научить получать удовольствие от подвижности и пластики своего тела, повысить возможности каждого ребенка.

Предмет «Сценическое движение» предполагает понимание и освоение движения как структуры; его терминология основана не только на театральной лексике, но и на понятиях точных наук (центр тяжести, статика, динамика, инерция, импульс, энергия, амплитуда, скорость и т. д.). Однако, результаты творческих опытов могут быть зафиксированы лишь впечатлениями, ощущениями, эмоциональной и мышечной памятью актера, то есть чувствами, а не какими-то универсальными знаками.

Занимаясь с детьми, надо отказаться от спортивной терминологии, чтобы занятия сценическим движением отличались от уроков физической культуры в школе. Слова, которыми формулируется задача и объясняются способы ее достижения, должны быть театральными; тогда уже в простом тренинге зарождается связь между занятиями сценическим движением и мастерством актера.

Рассматривая все аспекты сценического движения, нельзя забывать о возможностях обучающихся, об их состоянии здоровья. Среди заболеваний очень распространены плоскостопие, искривления позвоночника различной степени, астенический синдром. Много ослабленных детей, детей с пониженным иммунитетом.

Выше уже говорилось, что большое значение в жизнедеятельности человека имеет хорошая осанка. А что же такое — правильная осанка?

ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА.

При правильной осанке:

- голова и туловище расположены по одной вертикальной линии;
- плечи развернуты, слегка опущены и находятся на одной линии;
- лопатки прижаты;
- физиологические линии позвоночника выражены нормально;
- грудь слегка выпуклая, грудная клетка имеет цилиндрическую или коническую форму;
- живот выступает незначительно или слегка втянут;
- ноги разогнуты в коленях и тазобедренных суставах, прямые, смыкание бедер, коленей, голеней и пяток происходит без особого мышечного напряжения, с небольшим просветом ниже коленей и над внутренними лодыжками;
- мускулатура рельефна, все суставы подвижны;
- внутренние части стоп не касаются пола (форма стопы имеет большое значение при прыжках, ходьбе, беге, толчках).

УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖЕНИЕ

Для профилактики различных заболеваний позвоночника, чтобы укрепить его связочный аппарат, рекомендуется выполнять физические упражнения с разнообразными движениями позвоночника, а также упражнения, укрепляющие мышцы спины, так как они поддерживают позвоночник и несколько уменьшают нагрузку на межпозвоночные диски. Очень полезны упражнения на растяжение. Различными способами вытяжений лечат тяжелые формы радикулитов и остеохондрозов. В тех случаях, когда нет возможности заниматься такими растяжками, можно попробовать помочь себе и другим, выполняя упражнения на растягивание типа «стретчинг» (активные растяжки). При их выполнении важно соблюдать следующие правила: перед началом занятий постарайтесь расслабиться, отвлечься от дел и сосредоточиться на упражнении; напряжение обязательно чередуется с расслаблением; нельзя допускать излишнего перенапряжения мышц. Предлагаем несколько таких упражнений, которые можно выполнять в разное время дня – сразу после пробуждения, в течение работы, перед сном. Двух-трех повторов для каждого упражнения вполне достаточно. Помните, что упражнения на растяжение особенно эффективны, когда доставляют нам удовольствие.

- Лечь на спину, почувствовать твердую опору. Руки вытянуты вдоль туловища за головой, кисти соединены, ладони раскрыты; ноги вместе, носки оттянуты, голени сведены. Подбородок опущен так, чтобы задняя сторона шеи приближалась к полу. В этом положении важно почувствовать опору тела и одновременно расслабление. Потянуться сначала одной рукой (другая лежит расслабленно), затем другой. Потом поочередно потянуться ногами. Затем переходим к растягиванию позвоночника, постепенно, по сегментам. Спина не напрягается и не выгибается.
- Исходное положение лежа на спине. Ноги располагаются так, чтобы носки, пятки и голени касались друг друга. Лежать строго горизонтально и свободно, внимание сосредоточить на позвоночнике. Носки вытянуть, но без напряжения. Руки, опущенные вдоль туловища, вытянуть и, расслабляя, положить их на пол ладонями вниз. Возможно выполнять упражнение с руками, вытянутыми за головой, ладони раскрыты. Желательно, чтобы поясничный отдел позвоночника прижался к полу, но без напряжения. Это будет достигаться дальнейшими тренировками. Шея тоже должна касаться всеми суставами пола. Для этого подбородок мягко опускается на грудь. Этим движением упражнение закачивается. Естественные прогибы в поясничном и шейном отделах позвоночника не должны препятствовать тренировке их уплощения.
- Можно проводить эти упражнения и лежа на животе. Ноги вытянуты (10-15 сантиметров между ногами), при расслаблении пятки должны отклоняться не внутрь, а наружу. Предплечья и плечи лежат на полу и образуют прямой угол. Одну кисть положить на другую, на них голову, прижавшись щекой и виском.

- Исходное положение стоя. Встать у стены, касаясь ее пятками, ягодицами, плечами, затылком. Делая вдох, поднять руки вверх, задержать дыхание. Потянуться вверх всем телом, начиная с пальцев рук, потом запястьями, локтями, плечами, грудным отделом, поясницей и т.д. Постараться потянуться и ногами, но без особого напряжения и не отрывая пяток от пола. Выдохнуть, опуская руки, расслабиться.
- Исходное положение стоя. Руки перед грудью ладонями вверх, локти в стороны. Сделать длинный вдох через нос, задержать дыхание. Медленно вытянуть одну руку над головой, поворачивая кисть. Поднять голову и посмотреть на тыльную сторону кисти. Другую руку опустить вниз, держа кисть горизонтально, ладонью вниз, пальцами от себя. С силой вытянуть эту руку вдоль тела вниз. Медленно выдохнуть, расслабиться. Повторить, меняя руки.
- Встать на колени, пальцы ног касаются друг друга, пятки несколько разведены. Сесть между пяток. Сделать вдох и сплести пальцы рук за спиной ладонями вниз (можно под пальцами ног, можно на подошвах – кому как удобнее). При выдохе плечи поднять вперед, голову опустить как можно ниже, чтобы спина стала круглой. При вдохе, не расцепляя рук, свести лопатки, голову откинуть назад. Сделать выдох, вернуться в исходное положение. Расслабиться, отдохнуть.
- Сесть на пятки, сделать вдох. Выдыхая, наклонить туловище вперед, пока грудь не коснется бедер. Руки при этом вытягиваются вперед, ладони на полу. Не меняя положения туловища, потянуть руки по полу вперед. На вдохе вернуться в исходное положение. Расслабиться, отдохнуть.
- Исходное положение лежа на спине. Первым и вторым пальцами левой ноги, несколько согнутой в колене, захватить и сжать ахиллово сухожилие правой ноги. Сделать вдох, задержать дыхание. Распрямляя левое колено, с силой потянуть левой ногой правую ногу вниз. Одновременно вытянуть весь правый бок, поднимая и вытягивая за головой правую руку. Голову резко повернуть влево и вверх, выдохнуть через рот. Отдохнуть. Повторить с другой ноги.
- Исходное положение лежа на спине. Согнуть правую ногу, положив вытянутую ступню под правое бедро или рядом с ним. Сделать вдох, одновременно с силой потянуть левую ногу и правую руку, вытянутую за головой (левая рука опущена вдоль тела). Некоторое время растягиваться как бы по диагонали: вместе с ногой в одну сторону, вместе с рукой – в противоположную. Медленно выдохнуть, расслабиться. Повторить с другой стороной тела.

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА.

Для тренировки и закрепления правильной осанки можно рекомендовать следующие упражнения:

- Встаньте у стены перед зеркалом, руки вдоль туловища, выпрямитесь, касаясь стены пятками, икрами, ягодицами и лопатками. Голова прямо. Запомните это положение. Затем, закрыв глаза, сделать два шага вперед. Открыв глаза, проверьте, изменилась ли осанка.
- Встаньте перед зеркалом, руки вниз, спиной не касаться опоры. Зафиксируйте правильную осанку. Затем сделайте несколько простых упражнений, не следя за собой глазами. Руки в стороны, вверх, ногу в сторону. Подняться на носки, присесть, встать и т.д. Затем принять исходное положение, сначала не глядя в зеркало (только по мышечным ощущениям), а затем визуально проверяя свою осанку.
- Хорошо проводить ходьбу, упражнения, приседания с небольшим грузом на голове. Для тренировки мышечного тактильного чувства можно стать у стены, прижаться пятками, ягодицами, лопатками, затылком. Почувствовать эту позу, затем походить и вновь проконтролировать позу у стены. Эту ходьбу можно проводить с диафрагмальным дыханием и легкой тренировкой мышц живота. На два шага вдох, выпячивая живот, на два – выдох, сильно вбирая живот. Это упражнение можно повторять по несколько раз в день.

Для разгрузки позвоночника и выработки хорошей координации полезны следующие упражнения:

- Встать устойчиво. Перенести тяжесть тела на одну ногу. Стопу второй ноги поставить на колено первой и в таком положении постоять некоторое время. В дальнейшем хорошо стопу поднять еще выше, к тазобедренному суставу, упираясь в него.
- Встать прямо, ноги вместе, руки расслаблены. Наклон вперед. Спина должна быть прямой, руки провисают, голова приподнята.
- Встать прямо, ноги на ширине плеч, отклонить голову назад, прогнуться, колени не сгибать. Правильным прогибом считается такой, при котором все суставы позвоночника участвуют в движении. Нельзя прогибаться только в одном хорошо разработанном суставе.
- Нормально разогнутое туловище описывает дугу 30-40 градусов. При разгибании кривизна поясничного лордоза увеличивается, а грудная часть позвоночника выпрямляется. Голова откидывается назад.

Все предложенные выше упражнения можно и нужно применять на занятиях по предмету «Сценическое движение». Следующий же комплекс можно использовать и на занятиях других творческих объединений, как двигательную разминку:

- Исходное положение: стоя, пятки вместе, носки врозь, живот подтянут, ягодицы подобраны, плечи развернуты, но не напряжены, руки свободно вдоль туловища, подбородок прямо. Потянуться вверх руками, поднимаясь на носки («Только что проснулись»).
- Из того же исходного положения потянуться руками в стороны, поочередно и вместе; по диагонали – правая рука и левая нога, левая рука и правая нога.
- И. п. то же. Плавные наклоны шеи вперед и назад.
- И.п. то же. Повороты головы в стороны. Контроль: подбородок держать параллельно, не допускать резких движений.
- И.п. то же. Выполнить дугообразное движение головой от плеча к плечу. Подбородок максимально приблизить к груди.
- И. п. то же. Поднятие и опускание плеч.
- И.п. то же. Движения плечами вперед назад. Контроль: при выполнении движения плечами назад следить, чтобы соединялись лопатки.
- И. п. то же. Круговые движения плечами в различных комбинациях.
- И. п. стоя, ноги на ширине плеч, руки перед собой, чуть согнуты в локтях. Энергичное встряхивание кистями.
- И. п. то же. Круговые движения предплечьями от себя и к себе. Контроль: кулаки сжаты, руки выбрасываются с силой.
- И. п. то же, руки опущены. «Мельница».
- И. п. стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны в стороны.
- И. п. то же. Повороты туловища в стороны. Контроль: бедра должны оставаться неподвижны.
- И. п. то же. Расслабить верхнюю часть туловища (до пояса), «повиснуть», опора на нижнюю часть туловища.
- И. п. то же. Наклоны вперед, выполнять поэтапно: расслабиться, потянуться ладонями к полу, выпрямиться.
- И. п. стоя, ноги чуть шире плеч. Перенос центра тяжести (или веса тела) с одной ноги на другую. Контроль: корпус не наклонять, как будто внутри переполненный сосуд.
- И. п. стоя, одна нога впереди другой – носок задней смотрит в пятку передней ноги, расстояние между ногами можно изменять. Перенос веса тела с одной ноги на другую.
- И. п. стоя, ноги на ширине плеч. Перенос веса на одну ногу, вторую поднять, согнув в колене так, чтобы бедро располагалось параллельно полу. Вращение голени в коленном суставе в разные стороны. То же выполнить с другой ногой.

- И.п. то же, руки согнуты в локтях за головой. Приседание. Контроль: корпус держать прямо, локти не сводить.
- И.п. стоя, ноги вместе, руки свободно. Прыжки – «тряпочки».
- И. п. то же. Прыжки – «столбики».
- Ходьба по залу – на носках, на пятках, на внешней и внутренней сторонах стоп, ходьба в разных направлениях с разной скоростью от 1-ой до 9-ой (0 – на месте, 9 – легкий бег), «равномерное заполнение пространства», ходьба с выполнением творческих заданий.
- Упражнения на релаксацию: «сосульки» (напряжение всего тела и постепенное расслабление сверху вниз), «марионетки» (изображение тряпичной куклы-марионетки, которую сначала подтягивают на нитях, от которых кукла потом освобождается) и т.п.
- Заключительное упражнение: сесть на корточки, голову прижать к коленям, колени обхватить руками, по сигналу выпрыгнуть вверх расставив руки и ноги с криком : «Ура!».

Существует несколько правил, которых необходимо придерживаться при составлении комплексов упражнений для каждого занятия:

при постановке учебных целей и задач необходимо помнить:

- главная задача – не навредить здоровью обучающихся;
- сложность упражнений должна быть соразмерна возрасту и уровню развития обучающихся;
- должно учитываться состояние здоровья каждого обучающегося, при необходимости должна быть проведен консультация с врачом;
- комплекс должен начинаться с более простых подготовительных упражнений и заканчиваться упражнениями на релаксацию (расслабление и восстановление);
- комплекс должен отличаться от урока физкультуры сочетанием физических упражнений и упражнений на воображение, т.е. содержать в себе творческие манки;
- упражнения должны быть понятны для обучающихся и выполняться осознанно.
- Не пытаться «объять необъятное». Лучше довести до качественного конца какое-либо одно или небольшую группу заданий, чем перескакивать с одного на другое, не фиксируя и не исправляя ошибки.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Буренина, А. И. Театр Всевозможного от игры до спектакля. /А. И. Буренина –С-П.,2002. -7 с.
2. Герела Н.Ф. Дыхание, движение. – Л.: Петрополь, 1991.
3. Карпов Н.В. Уроки сценического движения. – СПб.: Сова, 2000.
4. Милюкова И.В., Евдокимова Т.А. Лечебная гимнастика при нарушениях осанки у детей. – М.:Изд-воЭксмо; СПб.: Сова, 2003.
5. Чернецкая Т. А. Как стать артистичным. / Т.А. Чернецкая – М.,2000. – 8 с.
6. Чурилова Э. Г., Методика и организация театрализованной деятельности дошкольников и младших школьников. / Э. Г. Чурилова – М., 2001. -20-39 с.