



Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Центр детского творчества «Эльдорадо»

**КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ**  
по актёрскому мастерству  
в театральной студии «Улыбка»

Разработчик: Кузьмина М.С.  
педагог дополнительного образования

с. Туринская Слобода, 2025 г.

## 1. ОСНОВНЫЕ СВЕДЕНИЯ О ЗАНЯТИИ

**Дата проведения:** 12.12.2025

**Продолжительность:** 1, 5 часа с перерывом. Существует правило: если кому-то нужен внеочередной перерыв, он может выйти, поставив в известность педагога.

**Тема занятия:** «Говори, чтобы тебя услышали»

**Тип занятия:** комбинированное

**Цель занятия:** овладение мастерством слова в процессе исполнения роли.

**Задачи:**

- научить действовать словом в предлагаемых обстоятельствах;
- снять мышечные и психологические зажимы;
- поддержание эмоционально - эстетической сферы, образного мышления, воображения, памяти, внимания, стремления к самовыражению;
- предоставление широких возможностей для его самовыражения, сохранения энергии и оптимизма;
- мотивация на дальнейшие занятия театральным творчеством;
- поддержание стремления к полноценной, активной жизни, установлению дружеских контактов.

**Методы:** метод физических действий, метод ритмического воспитания, методы контроля и коррекции.

**План занятия:**

*Организационный этап*

1. Организационный момент. Приветствие.

*Основной этап*

2. Речевая разминка

3. Практическая работа:

- Чтение вслух на публику
- Выполнение тренинговых упражнений
- Работа над этюдами

*Заключительный этап*

4. Подведение итогов. Рефлексия

**Материалы и оборудование:** светлый, тихий, просторный, хорошо освещаемый и проветриваемый, изолированный от других помещений; пёрышки (для разминки); тексты скороговорок, отрывка из «Евгения Онегина» А.С. Пушкина, миниатюры Чехова и Михаила Зощенко; чемодан, иголка, лампочка (для этюда).

## 2. ХОД ЗАНЯТИЯ

Этап занятия	Вид деятельности	Содержание	Время	Заметки педагога
Организационный этап	Организационный момент. Приветствие.	<p><b>Педагог:</b> - Здравствуйте! Улыбнитесь! Как приятно смотреть на человека, который улыбается приветливой улыбкой! Мы все улыбнулись, и жизнь, пусть на малую капельку, стала радостнее и добрее. Думаю, что и занятие наше сегодня пройдёт в дружелюбной обстановке с пользой для всех.</p>	15 мин.	Я прихожу на час раньше, чтобы подготовить кабинет и заварить чай. У нас традиция, перед занятием проводить чаепитие, для того чтобы расслабиться и настроиться на работу.
		<p><b>Ритуал приветствия:</b> встаём в круг, держась за руки, приветствуем друг друга, называя своё имя и пожимая ладошку соседа.</p> <p><b>Игра «Снежный ком»</b> по кругу передаётся предмет, под хлопки педагога и как только перестаёт хлопать, у кого остаётся предмет. тот говорит своё имя, какое настроение сегодня, чем занимался, пожелания на занятие.</p>		Такая форма приветствия создаёт определённый эмоциональный настрой на работу. Круг рассматривается как символ сплочённости группы.
		<p><b>Педагог:</b> Начинаем мы наше занятие с традиционной разминки для снятия мышечных зажимов.</p> <p><b>Упражнения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- растирание ладоней, пока они не станут горячими, затем легко похлопываем себя по всему телу.</li> <li>- постепенно напрягаем тело от ступней до колен, затем освобождаем.</li> <li>- меняем расположение тела по сигналу.</li> <li>- исходное положение — стоя. Поднимите руки перед собой. Сожмите обе ладони в кулаки — как можно сильнее. Напрягите руки, вытянув их вперед как можно дальше. Резко сбросьте напряжение, разжав кулаки и уронив руки. В пальцах должны появиться теплота и покалывание.</li> <li>- разминаем кисти рук: «Красим забор», «Марионетки».</li> </ul> <p>Молодцы. Переходим к речевому тренингу.</p>		Первый шаг к овладению голосом — освобождение от мышечных зажимов. Мышечное напряжение возникает в результате постоянного контроля эмоций. Жизнь так устроена, что мы должны все время сдерживать свои мысли и чувства. Из-за этого контроля психическая энергия, не нашедшая выхода в словах или действиях, задерживается в разных отделах тела, создавая напряжение в мышцах. Освобождение тела начинается с внимания к нему.

Этап занятия	Вид деятельности	Содержание	Время	Заметки педагога
Основной этап	Речевая разминка	<p>Цель: разогреть речевой аппарат и подготовить тело для работы на сцене.</p> <p><b>Педагог:</b></p> <p>- Свободное звучание голоса - необходимое условие публичного общения. Мы стараемся с вами говорить чётко, уверенно, чтобы голос звучал громко, но при этом естественно. Для этого мы должны правильно использовать наш голосовой аппарат. Каким образом? (ответы). Правильно, ставим звук на опору, что позволяет не нагружать голосовые связки. Начинаем с дыхания.</p> <p><b>Упражнения «Звукоподражатель»</b></p> <p>- Вспомните звуки природы и воспроизведите их. Свистит ветер: СССССС... Шумит лес: ШШШШШШШШ... Появился шмель: ЖЬЖЬЖЬЖЬ. Жужжит пчела или оса: ЖЖЖЖЖЖЖ. Звенит комар: ЗЗЗЗЗЗЗ.</p> <p><b>Упражнение «Пulьверизатор».</b></p> <p>- Сжимая в руке воображаемую грушу пульверизатора, сопровождайте движение руки звукоподражательными: Ф! Ф!Ф!Ф!Ф!Ф!Ф!..</p> <p><b>Педагог:</b></p> <p>Следующие упражнения помогают почувствовать опору звука.</p> <p><b>Упражнение «Глотаем яйцо»,</b></p> <p>Широко открываем рот, максимально расширяем область горла как будто глотаем яйцо. Поворачиваем голову вправо влево. Удерживаем так некоторое время.</p> <p><b>Упражнение «Замёрзшее стекло»</b></p> <p>Выдыхаем со звуком ХАААА, словно дышим на замерзшее стекло.</p>	60 мин.	<p>Я всегда начинаю с речевой разминки. Начинаем всегда с упражнений на дыхание и дикцию. Опыт показывает, без дыхания нет сильного голоса, а без дикции ничего не понятно, даже при наличии сильного голоса. Этот полезный навык хорош и в повседневной жизни. Разминка всегда проходит весело, громко, подвижно, энергично.</p> <p>Правильное дыхание- залог здоровья. От того правильно ли мы говорим, зависит качество произношения и звучания голоса.</p> <p>Сценическая речь – не только профессиональное понятие, она необходимо и в повседневной жизни.</p> <p>Чтобы звук беспрепятственно проходил через дыхательные пути, нужно хорошо разогреть и расслабить мышцы гортани. Самый простой способ расслабить мышцы гортани — хорошенько зевнуть. Выполняйте это простое упражнение по 5 минут в день, и вы заметите, как блоки и зажимы в голосе исчезают.</p>
		<p><b>Упражнение «Моя история из жизни».</b></p> <p>Каждый выходит и рассказывает самое яркое событие за неделю(месяц). После каждой работы даются советы и рекомендации:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- куда лучше смотреть во время выступления: в пол, потолок или на людей, которые в зале;</li> <li>- ходить или не ходить по сцене;</li> <li>- какая речь лучше для зрительского восприятия, быстрая или размеренная;</li> <li>- как справиться с возникающим негативным волнением, и чем оно отличается от вдохновения.</li> </ul>		<p>Ставим стулья полукругом. Получается подобие зрительного зала и сцены. Каждый должен выйти из зоны комфорта и рассказать историю из жизни.</p>

Этап занятия	Вид деятельности	Содержание	Время	Заметки педагога
		<p><b>Работа со скороговорками.</b></p> <p>- Прежде чем произнести скороговорки «Сиреневенькая зубовыковыривательница», «Флюорографист флюорографировал флюорографистку», «У нас во дворе - подворье погода размокропогодилась» вслух, надо несколько раз делать это беззвучно, активно артикулируя губами, как будто ты хочешь, чтобы тебя услышали через звуконепроницаемое стекло! Потом сказать ее шепотом, но так, чтобы тебя услышали в конце зала. Только после этого произнести ее вслух, но не быстро. А вот уже после этого – три раза подряд быстро.</p>		<p>Секрет скороговорок в том, что их на первоначальном этапе нужно выработать навык произносить медленно. Чтобы язык успевал вставать в нужную позицию, и не было брака по звуку.</p>
		<p><b>Упражнение "Актерские салки".</b></p> <p>Надо произнести скороговорку "Царица со всеми целуется, царь на царицу дуется" и коснуться плеча партнера. Осалить. А партнёр должен увернуться, не дать осалить плечо. Делается по очереди. Сначала говорит и касается один, потом другой.</p>		<p>Казалось бы «Актёрские салки» простое упражнение, но если делать правильно и четко, то можно помимо дикции отработать внимание, концентрацию на партнёре, мышечную свободу и, наконец, соединение речи, тела и внимания в одном действии.</p>
	Чтение вслух на публику	<p><b>Педагог:</b></p> <p>- Ставим стулья полукругом. Сцена. Зрительный зал. Чтение стихотворения по предложенному педагогом тексту. Учимся чувствовать то, о чем говорим, пропитываем своими эмоциями каждое слово, каждый звук.</p> <p>1 группа студийцев читает отрывок из «Евгения Онегина», где Таня Ларина письмо пишет.</p> <p>2 группа - читает миниатюры Чехова и Михаила Зощенко.</p>		<p>Чтение вслух на публику - очень крутой тренаж, с помощью которого можно научиться концентрировать внимание и на тексте, и на аудитории, контролировать скорость речи, делать паузы, грамотно расставлять акценты и научиться посылать звук.</p>
	Выполнение упражнений	<p><b>Педагог:</b> Внимание, память, мышление, воображение, вера в предлагаемые обстоятельства – являются основой творческой импровизации. Поэтому нам так важно работать над развитием этих процессов.</p> <p><b>Упражнение «Описание предмета»</b></p> <p>Нужно выбрать любой предмет (мобильный телефон, книга, кастрюля... Что угодно!) и начать описывать его в течение двух - трёх минут.</p>		<p>Упражнение гораздо сложнее и глубже, чем может сперва показаться. Вся соль в том, что некоторые предметы можно описать буквально в двух словах, и приходится свое описание растягивать, а значит необходимо найти то, чего раньше не замечал. Очень сложное, но безумно интересное упражнение!</p>

Этап занятия	Вид деятельности	Содержание	Время	Заметки педагога
		<p><b>Упражнение «Картинка жизни»</b> Закройте глаза и мысленным взором представьте себе то место, в котором сейчас находитесь. Не упускайте мелочей. Предположим, Вы сидите в комнате на любимом диване. Какого цвета его обивка? Каков рисунок? А где лежат подушки? Какого цвета ковер? Что лежит на столе? Что изображено на календаре, висящем над кроватью? и т.д.</p>		<p>Занимает время, но помогает развить воображение, а, следовательно, и красноречие. Иногда я упрощаю это упражнение: предлагаю представить какой-либо «отрезок» комнаты или предмет и «фотографирую».</p>
		<p><b>Упражнение «Мешаем читать».</b> Один из участников садится перед кругом участников и начинает что-то читать. Остальные задают ему разные вопросы. Конечно, вопросы должны быть достаточно тактичными. Водящий должен быстро и достаточно точно отвечать на эти вопросы. После одной - двух минут такого «допроса» книга закрывается и водящего просят пересказать прочитанное.</p>		<p>Упражнением развивает внимание, память, мышление.</p>
		<p><b>Упражнение «Групповой рассказ».</b> Один из участников начинает рассказывать какую-нибудь историю. Затем по знаку руководителя второй продолжает рассказ с того места, на котором остановился первый, далее третий продолжает рассказ второго, и до тех пор, пока последний в группе не закончит рассказ.</p>		<p>Упражнения на развитие воображения для создания предлагаемых обстоятельств, тренирует внимание.</p>
	Работа над этюдами	<p><b>Педагог:</b> К.С. Станславский сказал: «Воображение создаёт то, что есть, что бывает, что мы знаем, а фантазия – то, чего нет, чего в действительности мы не знаем.». На сцене нельзя действовать без конкретной цели. Чтобы этому научиться, поработаем над этюдами.</p>		<p>Сценическое событие. Это придумывание различных ситуаций с событием и развязкой. Каждый придумает ситуацию, конфликт, событие и развязку. Здесь студии должны показать и проверить свои навыки</p>
		<p><b>Этюд «Жизнь предметов»</b> Участники показывают собственные одиночные этюды на задание «Предмет». Все предметы находятся в одной комнате и с ними взаимодействует человек. (будильник, зеркало, воздушный шарик, зонт, кресло, дверь, мусорное ведро)</p>		

Этап занятия	Вид деятельности	Содержание	Время	Заметки педагога
		<p><b>Этюд «Беспредметное действие».</b> С воображаемыми предметами пришить пуговицу, поджарить яичницу, собрать чемодан и т.д.</p> <p><b>Этюд «Свяжи этюд».</b> Даются три ничем не связанных между собой предмета: чемодан, иголка, лампочка. Надо на них построить этюд. Причем эти же три слова являются единственными, которые можно произносить.</p> <p><b>Этюд «Ожидание».</b> Каждому участнику предлагается сыграть ожидание нескольких абсолютно разных вещей, например друга, поезда, пули. Остальные по этюду должны понять, когда какое ожидание было. Сам же участник с помощью руководителя должен проследить, как менялось его внутреннее состояние в зависимости от объекта ожидания.</p> <p><b>Этюд «Новый финал».</b> Участники разбиваются на несколько групп. Каждая берет какой-то очень известный сюжет и пробует сделать другой финал. Причем сыграть его так, чтобы казалось, что ничего нового нет.</p>		<p>Здесь важно особенно внимательно следить за тем, чтобы у актеров все время оставалось ощущение формы, объема, веса воображаемого предмета.</p> <p>Этот этюд необходим для того, чтобы актерам было легче отказываться от стереотипов и свободнее идти на новые нетривиальные решения там, где, казалось бы, все уже сто раз известно.</p>
Заключительный этап	Подведение итогов. Рефлексия	<p>Сегодня вы были в роли актёров, которые читали прозу, стихи, играли и импровизировали. Думаю, у вас всё получилось. «Театр – это улей. Одни пчёлы строят соты, другие собирают цвет, третьи воспитывают молодое поколение, – говорил К. С. Станиславский, – а у всех вместе получается чудесный ароматный продукт их работы – мед... Но для этого нужно постоянно, изо дня в день, много, упорно, а главное дружно работать...» Всего вам доброго!</p> <p><b>Ритуал</b> аналогичен приветствию.</p> <p>Встаём в круг. Подводим итоги проделанной за время занятия работы.</p>	15 мин.	Рефлексия проводится не только в конце занятия, но и после каждого упражнения, она помогает лучше разобраться в своих эмоциях, рассказать о чувствах и затруднениях, прикрываясь предлагаемыми обстоятельствами.

### **Принципы построения занятия:**

- Принцип успеха: каждый человек должен чувствовать успех в какой-либо сфере деятельности. Это ведет к формированию позитивной «Я-концепции» и признанию себя как уникальной составляющей окружающего мира.
- Принцип динамики: предоставить человеку возможность активного поиска и освоения объектов интереса, собственного места в творческой деятельности, заниматься тем, что нравится.
- Принцип демократии: добровольная ориентация на получение знаний и умений в конкретно выбранной деятельности; обсуждение выбора совместной деятельности в коллективе.
- Принцип доступности: занятия проводятся с учетом возрастных и индивидуальных возможностей граждан, без интеллектуальных, физических и моральных перегрузок.
- Принцип наглядности: в социокультурной деятельности используются разнообразные иллюстрации, видеозаписи, аудиозаписи.
- Принцип систематичности и последовательности: систематичность и последовательность осуществляется как в проведении занятий, так в самостоятельной работе. Этот принцип позволяет за меньшее время добиться больших результатов.

### **Правила общения на занятии:**

- делать замечания студийцу может только педагог;
- мы работаем безоценочно. Можно похвалить друг друга за дело, либо внести предложения и попросить выполнить задание ещё раз;
- все могут выражать свое мнение и вносить предложения, формулируя их так, чтобы никого не обидеть;
- мы не боимся ошибаться, потому что, сделав ошибку, ты получаешь шанс научиться;
- мы принимаем то, что в команде все разные. Не меняем друг друга, а ищем способ взаимодействия.

### **Планируемые результаты:**

- умеют действовать словом в предлагаемых обстоятельствах;
- умеют самостоятельно снимать мышечные и психологические зажимы;
- умеют доступно и понятно выражать свои мысли, чувства, эмоции; проявляют энергию и оптимизм;
- мотивированы на дальнейшие занятия в театральном коллективе;
- стремятся к полноценной, активной жизни.