

Рецензия на методическую разработку
«Сценическая акробатика: основы трюковой подготовки учащихся»
педагога МАОУ ДО МО город Краснодар
«Межшкольный эстетический центр»
Зеленского Кирилла Александровича.

Данная рецензируемая методическая разработка на тему: «Сценическая акробатика: основы трюковой подготовки учащихся» педагога МАОУ ДО МО «МЭЦ» город Краснодар Зеленского Кирилла Александровича посвящена важной теме, актуальность которой обусловлена комплексом современных тенденций в театральном искусстве и образовании, связанных с возрастающим запросом современного зрителя на зрелищность спектакля, а также способствованием включения трюковой подготовки в базовую образовательную программу, комплексному развитию психофизических качеств юных артистов и более многоаспектному формированию их профессиональных компетенций с раннего возраста.

Цель данной разработки: составление системы обучения основам сценической акробатики, направленной на формирование у учащихся необходимых двигательных навыков, обеспечивающих органичное и безопасное применение трюковых элементов в условиях сценического действия.

Были определены следующие **задачи**:

- выявление основных составляющих базовой трюковой подготовки;
- формирование подборки оптимальных тренингов и упражнений, направленных на развитие фундаментальных двигательных навыков учащихся;
- структурирование плана прогрессивного освоения учащимися базовых трюковых элементов.

Структура методической разработки логична и последовательна. От общего обоснования значимости сценической акробатики автор переходит к фундаментальной подготовке (координация, сила, гибкость), а затем к конкретным элементам (индивидуальная и парная акробатика, сценические падения), соблюдая принцип прогрессии освоения материала «от простого к сложному».

Автор не просто дает набор упражнений, а выстраивает целостную систему подготовки, где развитие физических качеств является неотъемлемой основой для освоения трюковых элементов. Это методологически грамотный и педагогически оправданный подход. Также можно добавить, что в каждом разделе автор уделяет первостепенное

внимание технике безопасности, страховке, психологической готовности учащихся и минимизации рисков травматизма.

Разработка насыщена конкретным практическим материалом: от базовых упражнений на координацию до пошаговых алгоритмов изучения трюковых элементов. Наличие развернутых планов-конспектов занятий с целями, задачами и временными рамками значительно повышает прикладную ценность работы и облегчает ее внедрение в педагогическую практику.

Материал изложен ясным, понятным языком. Теоретические обоснования, например, важности координации или гибкости даются не сухо, а образно, что способствует лучшему пониманию и усвоению материала педагогом.

Список использованной литературы свидетельствует о теоретической и методической базе, на которую опирался составитель. Включены как классические труды по сценическому движению таких авторов как Иван Кох и Николай Карпов, так и современные исследования.

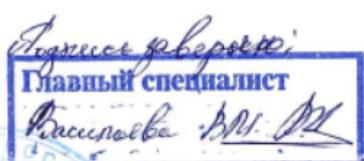
Методическая разработка Зеленского К. А. «Сценическая акробатика: основы трюковой подготовки учащихся» представляет собой законченный и целостный труд, обладающий значительной научно-методической и практической ценностью. Работа соответствует всем требованиям, предъявляемым к методическим изданиям, и может быть полезна педагогам сценического движения в учреждениях дополнительного образования.

Дата 7 октября 2025 г.

Рецензент – профессор кафедры
театрального искусства, доктор культурологии,
кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВО «Краснодарский государственный
институт культуры»

Найденко М. К.

Рецензия заверена:



**Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования муниципального образования город
Краснодар
«Межшкольный эстетический центр»**

**Методическая разработка на тему:
«Сценическая акробатика: основы трюковой подготовки учащихся»**

Составитель:

Педагог дополнительного образования

Зеленский Кирилл Александрович

Краснодар, 2025

Содержание

Введение.....	3
Основы трюковой подготовки учащихся.....	9
Базовые элементы сценической акробатики.....	21
Заключение.....	32
Приложение	
План занятий по трюковой подготовке учащихся.....	34-51
Список используемой литературы.....	52

Введение

Театр это синтетическая форма искусства. В процессе создания спектакля к нему прикладывают руку не только режиссер и актеры, но и большое количество деятелей других творческих специальностей – композитор, создающий музыкальное оформление, художник, помогающий в визуализации художественного замысла режиссера, выражающий его через декорационное оформление сцены и так далее.

Тем не менее, несмотря на то, что театр это одной из тех немногих направлений искусства которые способны воздействовать на зрителя одновременно во всех сферах восприятия в отличии, например, от музыки, которая может воздействовать на слушателя лишь аудиально и вызывать эмоциональный отклик лишь через звуки, складывающиеся в мелодию. Другим диаметрально противоположным направлением, выступает, к примеру, изобразительное искусство которое ввиду своей специфики воздействует исключительно на визуальное восприятие зрителя, создавая визуальные образы и вызывая эмоциональный отклик уже через них.

Однако, невозможно не отметить, что несмотря привилегированное положение театра как синтетического искусства имеющего пожалуй самый обширный арсенал возможных средств воздействия на зрителя среди всех направлений творчества, все же можно выделить несколько инструментов на которые он опирается в первую очередь.

Безусловно, каждое из творческих направлений входящих общую формулу спектакля крайне важно и значимо для конечного результата и не одним из них нельзя пренебречь. Что будет, если например, убрать из спектакля всю музыку? Безусловно, есть опыт экспериментальных постановок, где актеры весь спектакль работают в полной тишине. Но тут возникает вопрос: а можно ли сказать, что у спектакля в таком случае нет музыкального оформления? Пожалуй, ответ на этот вопрос будет

отрицательным ведь, несмотря на отсутствие музыки как таковой, полная тишина, тоже может являться частью режиссерского замысла, который выражает определенную мысль, определенное ощущение передаваемое зрителю на аудиальном уровне. В некоторых легко вообразимых ситуациях полная тишина на сцене может воздействовать на зрителя даже сильнее чем тематическая музыка способная отразить настроение сцены [2].

С другой стороны, можем ли мы представить себе спектакль без света? Полностью лишенный, любых источников освещения? Пожалуй, что скорее нет, чем да. Безусловно, актеры будут говорить, и возможно музыкальное оформление будет давать зрителю определенную атмосферу, так что за развитием действия проследить удастся. Однако можно ли назвать это полноценной театральной постановкой или же перформансом, в значительной мере тяготеющим к направлению аудио-спектакля?

Аудио-спектакль, безусловно, значимый жанр, который также имеет прямое непосредственное отношение к театральному искусству, однако, не будет преувеличением заметить, что все же спектакль как таковой в классическом понимании этого термина является зрелищем разыгрываемым на сцене перед живой аудиторией зрителей, внимательно наблюдающих за развитием сценического действия.

Таким образом, мы плавно подходим к мысли о том, что театр в первую очередь тяготеет к визуальному направлению искусства. Приходя в театр, зритель в первую очередь смотрит постановку, такие составляющие ее детали как световое оформление, декорации и зримое действие актеров на площадке выходят для зрителя на первый план. Такое положение вещей вызвано ни в коем случае не превосходством визуальных форм искусства над другими. Все формы искусства, равнозначно важны и имеют свое место и культурную ценность. Просто так ужстроено человеческое сознание, что большую часть информации в жизни мы воспринимаем по визуальным

каналам, а остальные сенсорные органы – слух, осязание, обоняние, помогают ее дополнять [10].

Исходя из вышесказанного, можно заключить, что театр и в частности спектакль как продукт театральной деятельности выступают для зрителя в первую очередь в качестве зрелища, которое он приходит увидеть. Следовательно, чем богаче и обильнее палитра внешних выразительных средств находящихся в распоряжении театра, тем более грандиозное впечатление он может произвести на зрителя своими постановками [1].

Как уже было упомянуто нами выше, таких средств много, однако большая их часть попадет в категорию технических возможностей по осуществлению замысла спектакля. Сюда относятся – свет, декорации и так далее. Все они в значимой степени повышают общую выразительность спектакля. Однако есть одна вещь, без которой театр, каким мы его знаем представить в принципе невозможно. Это актер. Актер – как основное действующее лицо спектакля должен так же обладать значительными возможностями для внешней выразительности.

Георгий Товстоногов в своей работе «Зеркало сцены» утверждал, что сцена – это увеличительное зеркало жизни, она должна жизнь человека более яркой, выпуклой, осязаемой для зрителя [11].

За счет чего же достигается значительная степень внешней выразительности актёра на сцене? Безусловно, за счет развития его навыков работы со своим физическим аппаратом, то есть с телом. Такие неотъемлемые компоненты актерской пластики как – жест, мизансцена, пластическая пристройка к партнеру или к декорационному оформлению сцены, являются эссециально важными столпами актерской выразительности [6].

В развитии пластической выразительности актера, безусловно лидирующее место занимает сценическое движение, как дисциплина в

полной мере посвященная данному аспекту актерской профессии. Она включает в себя больше количества различных разделов таких как – пластика, пантомима, фехтование, работа с предметом, и так далее. Все они направлены на развитие определенного набора навыков, которые в дальнейшем актер сможет применить на сцене.

В последнее время значительно повышается зрительский запрос на зрелищность в спектакле. Зритель хочет не только получить эмоциональную разрядку от просмотра спектакля, но еще и увидеть на сцене шоу, вызывающее сильные эмоции и восхищение увиденным.

Здесь можно обернуться к истокам и вспомнить эволюцию театра. От чего мы пришли к современному театру комедии и драмы. Одним из прародителей современного театра, в некотором смысле его дедушкой – является цирк. Цирк, в свою очередь является направлением искусства, которое в первую очередь, бесспорно, базируется на возведении зрелищности происходящего на сцене или же в случае с цирком на манеже, в Абсолют. Первое что должен делать цирк со зрителем – это вызывать так называемый «вау-эффект» завораживая невиданным доныне перформансом [5].

Таким образом, запрос современного зрителя на зрелищность в спектакле, обусловленный в значительной степени желанием уйти от быта и повседневности, можно назвать запросом на «циркизацию театра». Этот термин уже давно и широко распространён в театральной сфере, однако в последнее время он все больше возвращает свою популярность, поскольку зритель больше и боле хочет видеть шоу на сцене при этом, сохраняя и ту специфику, которую предполагает классическая театральная постановка.

Многие цирковые направления в той или иной степени применимы в условиях сцены драматического театра, однако одной из самых базовых является акробатика. Включить сценическую акробатику в спектакль

достаточно легко, если материал пьесы предполагает под собой активное физической действие со стороны главных героев [9].

Ранее мы упоминали о большом количестве разделов, которые включает в себя сценическое движение, как весьма объемная дисциплина. Сценическая акробатика и трюковая подготовка актера, является одним из них, занимая свое почетное место, как один из наиболее ярких и действенных способов повышения уровня пластической выразительности актера на сцене. Она как говорилось выше, легко применима в условиях сцены и не так сложна в освоении, как может показаться на первый взгляд, во всяком случае, если мы говорим о базовой трюковой подготовке, не заходя на территорию каскадерского мастерства. Оно в свою очередь уже достойно упоминания как отдельное течение сценического движения, в большей степени ориентированного на киноискусство [8].

Наконец, нельзя не упомянуть что использование элементов сценической акробатики очень актуально в постановках детского репертуара, где действие, как и главные герои, часто утрированы и гиперболизированы, что в свою очередь развязывает руки режиссеру для творческой фантазии. Использование акробатики в детских спектаклях так же крайне положительно влияет на зрительское восприятие происходящего на сцене, поскольку дети, еще в большей степени требовательны к визуальному аттракциону, который может им предложить постановка. Внимание ребенка сложнее удержать, в сравнении со взрослым зрителем, так что применение акробатики в детском спектакле как зрелищного элемента общей выразительности постановки является крайне удачным выбором для того чтобы не дать зрителю заскучать в процессе просмотра.

Актуальность темы обусловлена комплексом современных тенденций в театральном искусстве и образовании, возрастающим запросом современного зрителя на зрелищность спектакля, а так же способствованием включения трюковой подготовки в базовую образовательную программу,

комплексному развитию психофизических качеств юных артистов и более глубокому формированию их профессиональных компетенций с раннего возраста.

Объектом исследования выступает процесс трюковой подготовки учащихся в рамках дисциплины «Сценическое движение».

Предметом исследования являются теоретические основы и практическая методика обучения основам сценической акробатики, обеспечивающие органичность и безопасность ее применения в сценических условиях.

Цель исследования составление системы обучения основам сценической акробатики, направленной на формирование у учащихся необходимых двигательных навыков, обеспечивающих органичное и безопасное применение трюковых элементов в условиях сценического действия.

Задачи исследования:

- Выявление основных составляющих базовой трюковой подготовки
- Формирование подборки оптимальных тренингов и упражнений, направленных на развитие фундаментальных двигательных навыков учащихся
- Структурирование плана прогрессивного освоения учащимися базовых трюковых элементов

«Основы тюковой подготовки учащихся»

Трюковая подготовка учащихся складывается из нескольких аспектов, каждый из которых либо развивает фундаментальные телесные качества и физические навыки, необходимые для исполнения тюковых элементов на сцене или же дает теоретическую практическую базу вышеупомянутых элементов, которые артист сможет в дальнейшем применять в своей сценической практике.

В рамках затрагиваемого нами материала мы можем выделить следующие разделы трюковой подготовки, на которых мы остановимся ниже, а именно:

- Координационная подготовка
- Силовая подготовка
- Развитие гибкости
- Базовые элементы индивидуальной акробатики
- Базовые элементы парной акробатики
- Отработка сценического падения

В этой главе мы сосредоточимся на фундаментальных качествах и навыках необходимых для развития физической базы учащихся достаточной для освоения базовых элементов сценической акробатики [3].

Начнем с координационной подготовки учащихся. Координационная подготовка — это процесс развития у человека способности быстро, точно, целесообразно и рационально решать двигательные задачи, особенно в сложных и неожиданно меняющихся ситуациях.

Если говорить проще, это тренировка: Согласованности работы мышц (одни вовремя напрягаются, другие расслабляются), точности движений в пространстве, по силе и по времени, равновесия (удержание тела в устойчивом положении), чувства ритма (способность двигаться в заданном

темпе). Так же к ней относится навык ориентирования в пространстве (понимание, где находится тело и его части относительно друг друга и окружения) и быстрого переключения с одного движения на другое.

Значение этой подготовки в контексте сценических выступлений переоценить невозможно. Ведь сцена — это место, где красота рождается из абсолютного контроля. Без развитой координации самый сильный и гибкий акробат будет выглядеть неуверенно и скованно. Именно она превращает механическое выполнение трюка в изящное, летящее движение, наполненное смыслом и эмоцией. Ребенок, владеющий своим телом, не просто делает элемент — он его проживает, создавая художественный образ, который захватывает зрителя.

Тем не менее, развитая координация дает ещё нечто гораздо более важное — безопасность. Акробатика по своей природе сопряжена с риском, а сцена, с ее ослепительным светом и особым покрытием, этот риск многократно увеличивает. Именно координация становится главной страховкой юного артиста. Умение молниеносно сгруппироваться при потере равновесия, точно рассчитать силу и траекторию прыжка, мягко и правильно приземлиться — все это навыки, которые напрямую предотвращают травмы. На сцене, где часто выступают в паре или группе, это умение чувствовать не только свое тело, но и партнера, предугадывать его движения и тонко взаимодействовать, становится вопросом общей безопасности. Не говоря уже о том, что выполнение сложных трюковых элементов, таких как кульбит или каскад вообще сложно вообразимо без наличия четких навыков понимания ориентации своего тела и способности управлять им в пространстве.

Более того, координационная подготовка — это ключ скорости обучения. Когда у ребенка развито чувство ритма, умение ориентироваться в пространстве и сохранять равновесие, его нервная система гораздо легче воспринимает новые сложные элементы. Страх перед сальто или стойкой на

руках естественным образом уменьшается, уступая место любопытству и азарту, потому что он доверяет своему телу и знает, что может им управлять. Эта уверенность читается в каждом жесте, во взгляде, в улыбке и создает ту самую магию сценического присутствия, которая отличает профессионала.

Таким образом, координационная подготовка — это не просто технический этап тренировок, а фундаментальный процесс, соединяющий в себе безопасность, искусство и мастерство. Она превращает физическое умение в танец, силу — в грацию, а сложный трюк — в захватывающую историю, рассказалую языком тела под бурные аплодисменты зрительного зала [4].

Базовые упражнения, направленные на развитие координационных навыков можно поделить на несколько групп:

Упражнения на развитие чувства баланса и ориентации тела в пространстве. Хорошим вариантом для начала работы будут следующие варианты:

- «Цапля»: Ребенок стоит на одной ноге, вторая согнута в колене и упирается стопой во внутреннюю часть опорной ноги (не на колено!). Руки можно развести в стороны для баланса. Задача — простоять как можно дольше, не шатаясь. Чтобы усложнить, можно предложить закрыть глаза или подбрасывать и ловить маленький мячик.
- Ходьба по линии: На полу рисуется или кладется прямая линия (можно использовать скакалку или ленту). Ребенок должен пройти по ней, стараясь не сходить в сторону, как канатоходец. Усложненный вариант — идти приставными шагами боком или спиной вперед.
- «Ласточка»: Из положения стоя на одной ноге ребенок наклоняет корпус вперед, а вторую ногу отводит назад, вытягивая тело в одну прямую линию параллельно полу. Руки в стороны. Это упражнение великолепно тренирует вестибулярный аппарат.

В качестве дальнейшего усложнения можно пробовать исполнить эти упражнения с закрытыми глазами.

Упражнения на ритм и согласованность движений:

- «Зеркало»: Дети разбиваются на пары и встают друг напротив друга. Один — ведущий, он медленно выполняет различные движения (поднимает руку, делает выпад в сторону, поворачивается). Второй — «зеркало», должен максимально точно и синхронно повторять его действия. Затем они меняются ролями. Это упражнение учит чувствовать партнера и предугадывать движения.
- Прыжки со скакалкой: Это классическое упражнение, которое идеально развивает чувство ритма, координацию рук и ног, а также дыхание. Можно варьировать: прыжки на двух ногах, на одной, с высоким подниманием бедра, с двойным прокрутом скакалки.
- Хлопки под счёт: Тренер или другой ребенок задает ритм (например, хлопает в ладоши: раз-два, раз-два-три). Задача — под этот ритм выполнять шаги, прыжки или приседания. Это учит слушать и подстраивать свое тело под внешний ритм.

Упражнения с предметами:

- Жонглирование двумя-тремя мячами: Начинать лучше с двух мячей в одной руке, а затем переходить к трем. Жонглирование — это один из лучших тренажеров для мозга и координации, так как требует полной концентрации, чувства времени и траектории.
- Подбрасывание и ловля мяча с дополнительным заданием: Ребенок подбрасывает мяч вверх и должен успеть сделать определенное движение до того, как поймет его (хлопнуть в ладоши перед собой, со спины, дотронуться до пола, повернуться вокруг себя). Это упражнение тренирует скорость реакции и умение рассчитывать время.

- Ведение мяча: Не просто баскетбольное ведение на месте, а с перемещением, изменением скорости и направления по команде. Отлично развивает координацию «глаз-рука-нога».

Упражнения на пространственное ориентирование. Здесь возможны такие варианты:

- Комбинации из нескольких резких движений: Например – Прыжок, поворот на 180 градусов, прыжок, присесть, лечь на живот, переворот на спину, встать на ноги, поворот на 180 градусов, присесть, прыжок, поворот на 180 градусов. По мере овладения учащимися трюковыми элементами движения можно менять на трюки, например – Кувырок вперед, прыжок, кувырок назад, поворот на 180 градусов, кувырок назад и так далее.
- «Каракатица» (Зеркальное выполнение): Педагог встает спиной к группе, и все дети должны повторять его движения в точности, но как в зеркале. Если тренер поднимает правую руку, дети поднимают левую. Это сложное, но очень полезное упражнение для мозга и координации [7].

Далее рассмотрим другой не менее важный аспект трюковой подготовки учащихся, который необходимо проводить параллельно развитию навыков координации – силовая подготовка.

Значение развития силовых навыков в акробатике невозможно переоценить — это тот невидимый фундамент, на котором держится всё зрелище. Если координация — это искусство управления телом, то сила — это та самая энергия, которая позволяет это управление осуществить. Без развитой мускулатуры самые сложные и зрелищные трюки останутся лишь теорией, недостижимой мечтой, которая может привести к травме при попытке ее воплотить.

Сила в акробатике — это не просто умение поднять большой вес. Это особый, функциональный вид силы. Речь идет о силе взрывной — той, что требуется для мощного толчка в прыжке, для того, чтобы вытолкнуть тело в воздух и придать ему вращение. Речь идет о силе динамической — способности мышц работать в постоянном цикле «напряжение-расслабление» при быстрых переворотах и кувырках. И, что крайне важно, о силе статической — возможности зафиксировать тело в нужном положении, будь то стойка на руках или удержание партнера.

Но главная роль силы заключается в обеспечении безопасности. На сцене нет страховочных тросов и мягких матов. Единственная страховка артиста — это его собственное подготовленное тело. Крепкие мышцы кора (пресс, спина) создают естественный «корсет», защищающий позвоночник от перегрузок при приземлениях. Сильные руки и плечи не подведут в момент, когда нужно удержать партнера. Сильные связки и сухожилия минимизируют риск растяжений и вывихов от резкого движения.

Наконец, именно сила дарит ту самую уверенность и сценическую харизму. Когда ребенок знает, что его тело надежно и послушно, исчезает скованность и страх. Движения становятся смелыми и артистичными. Он может сосредоточиться не на том, «как бы не упасть», а на том, чтобы донести до зрителя эмоцию и красоту номера. Мощный прыжок выглядит легким, сложная поддержка — изящной. Именно в этом парадоксе и рождается истинная магия сценической акробатики [8].

Таким образом, силовая подготовка — это не просто про объем мышц. Это про создание надежного, управляемого и мощного инструмента, который позволяет артисту безопасно и уверенно воплощать свои самые смелые творческие замыслы.

Упражнения направленные на развитие силовых навыков у учащихся так же можно разбить на несколько типов в зависимости от того на что в них делается акцент:

1. Упражнения с собственным весом: основа контроля над телом

- Приседания (и их вариации): Это фундамент для любого прыжка. Правильные приседания укрепляют квадрицепсы, ягодицы и мышцы кора, что критически важно для мощного и мягкого приземления. Усложнить можно приседаниями на одной ноге («пистолетиком»), если позволяет подготовка.
- Отжимания: Развивают силу груди, плеч и трицепсов, что необходимо для толчковых движений, стоек на руках и работы в парах (например, при поддержке партнера). Начинать можно с отжиманий с колен, постепенно переходя к классическим.
- Планка (и ее вариации): Это лучшее упражнение для развития стабильности корпуса. Сильный пресс и мышцы спины — это «стержень», который защищает позвоночник при нагрузках и позволяет передавать усилие от ног к рукам. Полезны все виды: боковая планка, планка с поднятой рукой или ногой.

2. Взрывная сила и динамика

- Прыжки из приседа: Учат генерировать максимальное усилие в короткий момент времени, что является сутью любого акробатического прыжка или толчка.
- Выпрыгивания из выпада: Помимо взрывной силы, отлично развивают координацию и стабильность в динамическом положении.
- Бёрпи: Это комплексное упражнение, которое объединяет присед, упор лежа, отжимание и прыжок. Оно тренирует сразу все мышечные группы, выносливость и умение быстро переключаться между разными типами движений.

3. Статическая сила и выносливость

- Стойка у стены: Лучший способ безопасно подготовить тело к стойке на руках без поддержки. Укрепляет плечевой пояс, мышцы кора и учит чувствовать баланс в перевернутом положении.
- Уголок (на полу или на брусьях): Упражнение, направленное на развитие силы нижней части пресса и передней поверхности бедра. Это ключевая мышца для группировки в полете и выполнения многих элементов на полу.
- «Лодочка»: Лежа на животе, одновременно отрывать от пола грудь и прямые ноги. Упражнение незаменимо для укрепления разгибателей спины, что критически важно для прогибов и защиты от травм.

4. Парная работа (с педагогом или партнером)

- Поддержки: Медленное, контролируемое поднятие партнера с упором на правильную технику, а не на скорость. Это учит чувствовать вес другого человека и распределять нагрузку правильно.
- Элементы в паре: Даже отработка простых элементов (например, подъемов) с партнером развивает не только физическую силу, но и «чувство партнера», синхронность и доверие [3].

Эти упражнения создают тот самый силовой фундамент, который позволяет юному артисту не просто выполнить трюк, а сделать это безопасно, уверенно и зрелищно.

Также необходимо отметить следующие важные принципы подхода к силовому тренингу. Все упражнения сначала отрабатываются без отягощения, с идеальной техникой. Только потом можно очень осторожно добавлять сопротивление. Помимо этого, лучше заниматься чаще, но меньше по объему, чем один раз в неделю до изнеможения. Постепенное увеличение нагрузки — залог прогресса без травм, а так же нельзя игнорировать тот факт

что любая силовая тренировка должна начинаться с суставной разминки и динамической растяжки и заканчиваться статической растяжкой для расслабления мышц.

Недалеко уходя от темы растяжки, сосредоточим свое внимание на значении навыков гибкости в процессе трюковой подготовки актера.

В контексте сценической акробатики гибкость и растяжка — это далеко не просто умение сесть на шпагат. Это фундаментальный элемент, который напрямую влияет на безопасность, эстетику и техническое совершенство исполнения номера. Значение гибкости можно описать через несколько ключевых аспектов:

В первую очередь наличие у учащихся хороших навыков гибкости, является фактором, значительно снижающим риски получения травм в процессе занятия. Это, пожалуй, самый важный аспект. Эластичные, хорошо растянутые мышцы и подвижные суставы гораздо менее подвержены растяжениям, надрывам и другим травмам. Когда тело выполняет сложный элемент — будь то резкий мах ногой, глубокий прогиб или приземление с вращением — гибкость позволяет ему амортизировать нагрузку, распределять ее правильно и уходить от опасных для связок и сухожилий положений. Гибкость — это естественная страховка организма от непредвиденных перегрузок.

Каждое движение на сцене должно быть не только техничным, но и красивым. Гибкость придает исполнению ту самую легкость, воздушность и выразительность, которые завораживают зрителя. Высокий, летящий взмах ногой, изящный прогиб, линия тела, вытянутая в струну, — все это достигается за счет развитой гибкости. Она превращает механическое выполнение трюка в искусство, в танец, наполненный грацией [4].

Многие акробатические элементы просто невозможно выполнить правильно без определенного уровня гибкости. Например, для чистого и высокого сальто нужна хорошая подвижность в тазобедренных суставах и плечевом поясе, чтобы обеспечить мощную и амплитудную группировку и раскрытие. Гибкость спины необходима для мостов, перекидок и других элементов с прогибом. Ограниченнная подвижность заставляет тело искать компенсаторные пути, что приводит к ошибкам в технике и делает элемент не только некрасивым, но и травмоопасным. Еще к безусловным плюсам развития навыков гибкости учащихся можно отнести тот факт, что акробатические тренировки связаны с большими физическими нагрузками, мышцы забиваются и находятся в тонусе. А регулярная растяжка после занятия помогает расслабить мышечные волокна, вывести продукты распада, снизить крепатуру и вернуть телу ощущение легкости. Это критично для быстрого восстановления и готовности к следующим тренировкам.

Так же можно заметить, что работа над гибкостью учит терпению, дисциплине, умению прислушиваться к своему телу и дышать правильно, преодолевая небольшой дискомфорт. Это воспитывает характер и концентрацию, что абсолютно необходимо для выхода на сцену, где важна не только физическая, но и ментальная собранность.

Таким образом, гибкость — это не просто «добавка» к тренировкам, а интегральная часть подготовки артиста. Она связывает воедино силу и координацию, превращая чисто физическое умение в гармоничное и безопасное движение, способное вызвать настоящий восторг у публики [9].

В качестве базовых упражнений развивающих мобильность для учащихся могут подойти следующие варианты:

1. Упражнения для развития гибкости спины и плечевого пояса

- «Кошка-Корова»: Стоя на четвереньках, на вдохе прогнуться в спине, раскрывая грудную клетку и глядя вверх. На выдохе округлить спину, подбородок прижать к груди. Это упражнение отлично разминает и повышает подвижность всего позвоночника.
- «Мостик» (упрощенные варианты):
 - *Лежа на спине*: Ноги согнуты в коленях, стопы на полу. Руки вдоль тела. Поднять таз как можно выше, задержаться на несколько секунд и опуститься.
 - *У стены*: Лежа на спине, ногами упереться в стену так, чтобы колени были согнуты под углом 90 градусов. Медленно, «прошагивая» ступнями вниз по стене, опустите таз на пол, максимально приближая ноги к прямой линии. Это мягко растягивает плечи и спину.
- Раскрытие плеч с палкой/полотенцем: Взять в руки палку или полотенце широким хватом. Поднять прямые руки над головой и медленно завести за спину, не сгибая локтей. Затем вернуть обратно.

2. Упражнения для развития гибкости ног (работа над шпагатами)

- Выпады (динамические и статические): Сделать глубокий выпад вперед, стараясь опустить таз как можно ниже. Колено задней ноги стремится к полу. Можно добавить легкие пружинящие движения или оставаться в статике на 20-30 секунд для растяжки паховой зоны и передней поверхности бедра.
- Складки (наклоны к прямым ногам):
 - *Сидя на полу*: Ноги вытянуты вперед и соединены. На выдохе медленно наклониться вперед, стремясь грудью к коленям, а не лбом к ногам. Можно тянуться за носочки.
 - *Стоя*: Ноги на ширине плеч. Медленный наклон вперед с полностью расслабленной спиной и головой. Это растягивает подколенные сухожилия и спину.
- «Бабочка»: Сидя на полу, согните ноги в коленях и соедините стопы вместе. Колени старайтесь опустить к полу. Спина прямая. Можно сделать

небольшие покачивания коленями вверх-вниз или наклониться вперед для более глубокой растяжки.

3. Упражнения для общей подвижности и разогрева

- Махи ногами: Держась за опору (станок, стул), выполнять плавные махи ногами вперед, назад и в сторону. Это динамическая растяжка, которая готовит мышцы к работе и улучшает амплитуду движения.
- Круговые движения суставами: Вращения головой, плечами, руками, тазом, коленями и стопами. Это базовая разминка, которая «смазывает» суставы и готовит их к нагрузке.

Эти упражнения заложат прочную базу для будущих акробатических элементов, сделав их выполнение не только безопасным, но и невероятно красивым и пластичным [7].

Оптимально интегрировать данные упражнения по принципу – легкие динамические упражнения в начале занятия в качестве разминки, затем по мере разогрева и подготовки тела более интенсивным нагрузкам, допустимо использование максимально амплитудных динамических движений. Затем в конце занятия в качестве заминки можно использовать статические упражнения. Однако подбор и чередование упражнений должны в первую очередь отталкиваться от специфики каждого конкретного занятия. Представленный нами выше вариант универсален, в случае если занятие предполагает под собой в первую очередь общую физическую подготовку и несет тренировочный характер. В случае если в ходе занятия учащимся предстоит осваивать новый акробатический элемент приоритеты в выборе упражнений а так же порядок их чередования могут варьироваться. В приоритете должны быть упражнения, подготавливающие наиболее активно нагружаемые изучаемым элементом участки тела.

«Базовые элементы сценической акробатики»

Выше мы рассмотрели основные аспекты подготовки физического аппарата учащихся необходимые для освоения основных «базовых» элементов сценической акробатики. В зависимости от частоты занятий и возможности учащихся выполнять упражнения самостоятельно первый этап «физического тренинга», на основе которого будет строиться дальнейшее освоение акробатических элементов может занимать от одного до двух с половиной месяцев, этого времени достаточно, чтобы подготовить организм к интенсивной трюковой нагрузке и привести его в тонус. По истечении периода начального развития силовых, координационных навыков, а так же навыков мобильности в теле учащихся можно переходить к планомерному освоению трюковых элементов соблюдая постепенную прогрессию сложности осваиваемого материала.

Однако вышеописанные навыки и качества необходимо поддерживать и развивать дальше в процессе занятий выделяя им либо отдельное занятие, либо уделяя в среднем около половины каждого последующего занятия, включая их в разминку и постепенно увеличивая сложность выполняемых упражнений по мере роста навыков учеников.

Сценическую акробатику можно в свою очередь поделить на следующие основные разделы уже упомянутые нами в первой главе:

- Элементы индивидуальной акробатики
- Элементы парной акробатики
- Сценические падения

Начнем с первого – элементы индивидуальной акробатики или просто индивидуальная акробатика. Данный раздел рекомендуется осваивать в первую очередь, поскольку он закладывает фундамент понимания основных

принципов работы учащихся со своим телом в экстремальных условиях выполнения трюковых элементов. Переходить же к элементам парной акробатики рекомендуется уже после достаточного уровня компетенции учащимися в работе с собственным телом. Тем не менее, возможно комбинировать освоение элементов парной и индивидуальной акробатики, в случае если это необходимо, однако рекомендуется соблюдать осторожность и не пытаться форсировать процесс овладения новыми элементами. Каждый элемент должен успеть «настояться» или «залечь в костях» учащихся, так чтобы его выполнение не требовало от них чрезмерных усилий координационного фокуса, было в должной степени интуитивно наработано [6].

Ниже приведем список базовых акробатических элементов необходимых для освоения учащимися в начале обучения:

1. Элементы на равновесие и статику

- Стойка на лопатках («Берёзка»): База для всех перевёрнутых положений.
- Стойка на голове и руках: Учит распределять вес и чувствовать опору.
- Стойка на руках у стены: Ключевой элемент для подготовки к сальто и другим сложным трюкам.
- Мостик (с пола, затем опускание и подъем из положения стоя): Развивает гибкость спины и силу рук.
- Уголок сидя / на полу: Укрепляет пресс и мышцы бёдер.

2. Элементы на координацию и вращения в группировке

- Кувырок вперёд (в группировке, с прыжком): Основа для связок и безопасных падений.
- Кувырок назад (с опорой на руки и без): Важнейший элемент для подготовки к сальто.

- Колесо: Базовый элемент для ориентации в пространстве в вертикальной плоскости.
- Перекаты (вперёд-назад, в стороны): Учат контролировать инерцию движения.
- Перекидка (рондат) (более сложный, но базовый для связок): Соединяет вращение вперед и назад, используется как «мостик» между элементами.

3. Элементы на прыгучесть и взрывную силу

- Прыжок в группировке (с места и с разбега): База для понимания группировки в воздухе.
- Прыжок углом («Козлик»): Развивает координацию и толчок ногами.
- Прыжок согнувшись/прогнувшись («Букет»): Элемент для развития воздушной осанки и контроля тела.
- Прыжок с поворотом на 180° и 360° : Учит контролировать вращение в воздухе.

4. Базовые элементы на гибкость и пластику

- Взмахи ногами (вперёд, назад, в сторону): Развивают динамическую гибкость и высоту прыжка.
- Волна (руками, корпусом): Основа пластиности и выразительности движения на сцене.
- Глубокий прогиб назад («Корзинка»): Элемент для развития гибкости спины.

5. Подводящие упражнения к сложным элементам

- Прыжок с рук на ноги («Курбет»): Подводящее упражнение для сальто.
- Переворот вперёд/назад с опорой на руки: База для фляков и сальто. (для девочек)
- Каскад: Подводящее упражнение для сальто. Закладывает фундамент координации тела в воздухе, помогает побороть страх нахождения в полете.

- Стойка на руках с согнутыми ногами и приземлением: Учит выходу из перевёрнутого положения.

В процессе освоения выше описанных элементов необходимо придерживаться следующих фундаментальных принципов:

1. Последовательность: Нельзя перескакивать через элементы. Кувырки и стойки осваиваются до колеса, колесо — до рондата и т.д.
2. Безопасность: Все новые элементы разучиваются на мягких матах.
3. Техника важнее скорости: Чистое и правильное выполнение простого элемента гораздо ценнее на сцене, чем грязное и опасное выполнение сложного.
4. Связки: Как только элементы освоены, важно учиться соединять их в простые комбинации (например: перекат назад, мостик, подъем, поворот, колесо). Это развивает «акробатическое мышление».

В процессе освоения этих элементов учеником он получит крепкую базу, которой вполне достаточно для выполнения большинства сценических задач, которые могут встать перед ним в процессе работы над спектаклем [7].

Следующей, по порядку, но не по значимость выступает парная акробатика. Элементы, осваиваемые в данном разделе, сосредоточены на развитии навыков работы с партнером, крайне важных для любого артиста и служат подспорьем для создания ярких и выразительных мизансцен в спектакле, в которых будет задействовано двое и более действующих лиц.

Основной список базовых элементов парной акробатики выглядит следующим образом:

1. Элементы на взаимодействие и баланс (Нижний и Верхний)

Эти упражнения учат чувствовать вес и баланс партнера.

- Выход на бёдра («Самолётик»): Нижний держит верхнего на бёдрах, тот ложится корпусом ему на спину, раскинув руки в стороны. Эффектный и относительно простой элемент на баланс.
- Стойка на колене: Нижний встает на одно колено, предоставляя его как опору. Верхний ставит одну ногу на колено нижнего, вытягиваясь в красивую позу.
- Баланс на спине: Нижний стоит в легком наклоне, верхний ложится спиной на его спину, вытягивая тело в прямую линию, ноги вместе, носки оттянуты. Оба держат баланс.

2. Простые поддержки (Нижний поддерживает Верхнего)

База для более сложных элементов.

- Поддержка под бёдрами («Рыбка»): Нижний держит верхнего в горизонтальном положении лицом вниз, поддерживая его под бёдрами. Верхний держит корпус и ноги прямыми и напряженными.
- Поддержка в сидячем положении («Стульчик»): Нижний держит верхнего, сидящего у него на плечах или на сцепленных кистях рук. Верхний держит спину прямо, создавая красивую линию.
- Подъём на ноги («Подъём из-за спины»): Нижний, держа верхнего за талию, помогает ему забраться себе на плечи или встать на бёдра.

3. Базовые элементы на бросковую технику

Нижний (или несколько партнеров) не просто поддерживает, а придает верхнему ускорение.

- Простая подсадка: Нижний делает подсаживающее движение сцепленными кистями рук, помогая верхнему выполнить высокий прыжок (например, прыжок в группировке или прыжок согнувшись).

- Выход на плечи («Заскок на плечи»): С разбега верхний, оттолкнувшись от рук нижнего (который делает подсаживающее движение), запрыгивает ему на плечи. Один из самых базовых и важных элементов.

4. Простые акробатические элементы в паре

- Зеркальное выполнение элемента: Пара синхронно выполняет простые элементы (колесо, перекидка, кувырок). Это основа синхронности.
- Колёсики в паре: Партнеры, стоя друг за другом, берутся за руки и синхронно выполняют колесо через стороны.
- Парные перекаты: Сидя спиной друг к другу, партнеры делают синхронные перекаты через плечо.

5. Базовые элементы на взаимодействие в троём (Групповые)

- Пирамида (основные формы):
 - Двухъярусная пирамида: Один нижний, на его плечах стоит второй верхний, который может держать на своих плечах/бёдрах третьего (самого лёгкого) партнера.
 - «Звёздочка»: Двое нижних стоят боком друг к другу и держат на своих плечах одного верхнего, который ложится на них спиной, раскинув руки и ноги.

Ключевые принципы при освоении парной акробатики:

1. Роли: Чёткое распределение на «нижних» (база, отвечают за стабильность и толчок) и «верхних» (верхи, отвечают за баланс, собранность и чёткость линий). Часто партнеры пробуют обе роли.
 2. Абсолютное доверие и страховка: Верхний должен полностью доверять нижнему, а нижний — всегда быть готовым его поймать и удержать.
- Изучение элементов начинается на матах и с поддержкой педагога.

3. Команда: Все действия идут на счёт и по команде. Любое движение согласовано («Приготовились, на три: раз, два, три!»).
4. Сигналы: Партнеры заранее договариваются о вербальных и невербальных сигналах. Если верхний говорит «Сход!», нижний немедленно помогает ему безопасно спуститься.
5. Техника важнее высоты: Красота парной акробатики — в точности, чистоте линий и плавности движений, а не в том, чтобы подбросить партнера как можно выше.

Этот набор элементов создаёт прочную основу для построения сложных и зрелищных сценических композиций, где главное — это слаженность и гармония между партнерами. Вышеописанные упражнения должны осваиваться постепенно от более простых, более сложным требующим большей слаженности действий партнеров, так же важно отметить что в начале освоения элементов парной акробатики необходимо разделить учащихся в группе на две подгруппы «верхние» и «нижние» в зависимости от массы тела учащихся и пола. Верхние всегда, как правило, девочки, нижние мальчики. Тем не менее при наличии в группе мальчика подходящей комплекции тела, он вполне может выступать в качестве верхнего партнера, так же как и при наличии девочки более крупной комплекции, она может выступить в качестве нижнего во многих элементах.

В случае с элементами основывающимися в первую очередь на балансе и удержании равновесия с телом партнера, четкого деления не предполагается поскольку ввиду специфики элемента, даже двух и более кратная разница в весовой категории партнеров не несет существенных затруднений в ходе исполнения элемента. В случае же с поддержками, где вес тела одного партнера полностью находится внутри опоры второго и удерживается последним с применением физической силы, грамотное распределение на верхних и нижних в группе необходимо для минимизации

рисков получения травмы и упрощения исполнения элементов основанных на базовых законах физики [8].

Наконец перейдем третьему разделу базовой акробатической подготовки учащихся – отработке сценических падений. На сцене, особенно в детских постановках, персонажи часто падают, и задачей педагога в данном случае является обучение группы техникам безопасных падений, выглядящих реалистично и при этом не влекущих за собой получение травм ушибов. Сценическое падение это вообще отдельный вид искусства, если можно так выразиться, поскольку если зритель видит что актеру больно на сцене, у него возникает внутреннее отторжение к происходящему на сцене. Поэтому главное правило сценического падения звучит так – персонажу может быть больно, актеру – никогда. Поэтому падение на сцене должно быть художественным, то есть вызывать у зрителя ощущение «правды» а не «реальности». То есть оно должно быть настолько реалистичным, чтоб выглядеть естественно, но не натурально и болезненно [7].

Основные разновидности сценических падений

1. Падение на колени

- Сценический эффект: Внезапное падение на колени от удара, потрясения, мольбы.
- Техника выполнения:
 1. Исходное положение: Стоя, ноги на ширине плеч.
 2. Движение: Резко согнуть ноги в коленях, как будто садясь на стул позади себя. Важно: Спина остается прямой, корпус немного отклоняется назад.
 3. Амортизация: Мягко и бесшумно опуститься на оба колена одновременно, распределив вес тела. Руки могут быть расслаблены или выражать эмоцию (воздетые к небу, сложенные в мольбе).

- Ключевой принцип: Никогда не падать на колени сверху вниз! Это гарантированная травма. Движение должно быть направлено назад и вниз, чтобы погасить энергию падения работой мышц ног.

2. Падение на бок («Рыбка»)

- Сценический эффект: Поскользнулся, упал от толчка, потерял сознание.
- Техника выполнения:
 1. Исходное положение: Стоя.
 2. Подготовка: Сделать широкий шаг в сторону падения (например, правой ногой, если падаете на правый бок), сильно сгибая её. Это снизит высоту падения.
 3. Группировка: Свернуться «калачиком». Подбородок плотно прижат к груди, чтобы голова не ударила о пол. Руки согнуты и прижаты к корпусу, ладони развернуты к полу.
 4. Касание: Последовательность касания пола: внешняя сторона согнутой ноги, затем бедро, затем бок, затем лопатка. Руки амортизируют и гасят удар в последний момент.
- Ключевой принцип: Максимально уменьшить площадь тела, принимающую удар, и сгруппироваться.

3. Падение на спину

- Сценический эффект: Сильный удар в грудь или толчок, обморок.
- Техника выполнения:
 1. Исходное положение: Стоя.
 2. Подсед: Резко согнуть ноги в коленях, как будто пытаясь сесть на пол. Это опустит центр тяжести.
 3. Скручивание и удар руками: В момент начала падения назад скрутить корпус в сторону (например, вправо), чтобы упасть не прямо на позвоночник, а по диагонали на лопатку. Сильно хлопнуть обеими ладонями по полу точно

в момент касания лопатками. Этот хлопок гасит инерцию и забирает на себя энергию удара, спасая позвоночник и голову.

4. Завершение: Мягко перекатиться на всю спину. Ноги могут быть согнуты в коленях и подняты вверх (эффект "опрокинутого жука").
- Ключевой принцип: Обязательное скручивание и удар руками. Прямое падение на спину крайне опасно.

4. Падение вперёд («Падение-срыв»)

- Сценический эффект: Споткнулся, удар в спину, резкая слабость.
- Техника выполнения:
 1. Исходное положение: Стоя.
 2. Шаг-выпад: Сделать широкий шаг вперед, резко сгибая переднюю ногу. Руки вытягиваются вперед.
 3. Амортизация: Мягко, с напряжением всех мышц, опуститься на согнутую переднюю ногу. Затем последовательно касаться пола: колено задней ноги -> голень, затем бедро, затем бок, затем руки, сгибающиеся в локтях в последний момент, чтобы погасить удар грудью о пол.
 4. Завершение: Лечь на пол, повернув голову набок, чтобы было удобно дышать.
- Ключевой принцип: Никогда не падать на прямые руки! Это приведет к перелому. Руки должны быть пружинящими и сгибаться в локтях.

5. Каскадное (комбинированное) падение

- Сценический эффект: Драка, попытка удержаться на ногах, агония.
- Техника выполнения: Это не отдельный вид, а комбинация предыдущих. Например: падение на колени, срыв в падение на бок, перекат на спину. Или падение вперед, перекат через плечо на спину.

- Ключевой принцип: Дробление одного большого падения на несколько маленьких, смягченных этапов. Энергия гасится за счет множественных перекатов и перекатов.

Общие правила безопасности для всех видов падений:

1. Напряженные мышцы — ваша лучшая защита. Расслабленное тело получает травмы. Падать нужно на напряженные, "деревянные" мышцы, которые амортизируют удар.
2. Голова всегда в безопасности! Подбородок должен быть прижат к груди, чтобы исключить удар затылком о пол.
3. Дыхание: Перед падением — вдох. В момент падения и удара — резкий, громкий выдох. Это рефлекторно напрягает мышцы пресса и защищает внутренние органы.
4. Обучение только на мягким покрытии: Все падения отрабатываются на спортивных матах, мягким ковре или поролоновых плитах.
5. Постепенность: Сначала все элементы разучиваются медленно, по частям, на малой высоте (например, падение на спину — сначала из положения сидя, затем с колен, и только потом — стоя).

Так же можно выделить падения со стула, как дополнительную разновидность сценического падения, однако они значительно сложнее в техническом исполнении и как следствие более травмоопасны поэтому их освоение рекомендуется отложить на более поздний этап обучения [8]. Ввиду вышеписанного, мы не будем их более подробно рассматривать.

Подводя итог, вышеописанные нами элементы сценической акробатики, выступающие в качестве фундамента, некой базы, от которой будет отталкиваться дальнейшее развитие профессиональных навыков и компетенции учащихся в области сценического движения, крайне важны для освоения на начальных этапах работы учащихся со своим телом.

Заключение

Освоение базовых элементов индивидуальной и парной акробатики, а также техники сценического падения является не просто физической тренировкой, но фундаментальным процессом становления артиста, чье тело становится послушным и выразительным инструментом. Их значение для повышения уровня сценической выразительности многогранно и заключается в следующем.

Прежде всего, эта база создает технический фундамент для безопасности и свободы. Артист, уверенно владеющий своим телом, не думает о том, как не упасть или как выполнить элемент технически. Эта уверенность, отточенная до автоматизма на тренировках, высвобождает психическую энергию для главного на сцене — творчества и проживания образа. Он может сосредоточиться не на страхе, а на эмоции, жесте, взгляде, передаче зрителю внутреннего состояния своего героя. Таким образом, техническое мастерство напрямую служит художественному замыслу, делая его воплощение убедительным и безопасным.

Во-вторых, эти навыки значительно расширяют пластический и эмоциональный диапазон исполнителя. Акробатика даёт язык для выражения крайних степеней эмоций. Парная работа учит диалогу без слов, проявляющемуся в доверии, поддержке, конфликте или гармонии движений. Умение органично и технично упасть может рассказать историю поражения, предательства, смерти или, наоборот, внезапного потрясения ярче, чем любая слова. Тело артиста учится говорить со зрителем метафорами и гиперболами.

Наконец, совокупность этих навыков порождает то, что называется сценической харизмой и физической интеллигентностью. Это качество, когда любое движение, от простого жеста до сложнейшего трюка, исполняется с легкостью, осмыслинностью и эстетической завершенностью. Зритель верит и сопереживает такому артисту, потому что видит не

демонстрацию трюка, а органичное выражение внутреннего мира через идеально отточенную форму.

Таким образом, базовая акробатическая подготовка — это ключ к трансформации исполнителя из просто двигающегося человека в универсального артиста, способного говорить со зрителем на универсальном языке тела, наполненном грацией, драматургией и неподдельной эмоцией. Это инвестиция в его профессиональное долголетие, безопасность и способность создавать подлинное, захватывающее сценическое искусство.

Приложение

План занятия «Развитие пластической выразительности» с комментариями для педагога

Целевая аудитория: учащиеся школьного возраста (5-11 классы).

- **Совет:** Помните о большой разнице в психофизическом развитии между 5-м и 11-м классом. Будьте готовы адаптировать темп, сложность образов и глубину рефлексии. Для старших классов можно использовать более метафоричные и абстрактные образы.

Продолжительность: 45-60 минут.

- **Совет:** Всегда имейте «карманное» упражнение на 2-3 минуты на случай, если какая-то часть пройдет быстрее. И, наоборот, мысленно отметьте, какие блоки можно сократить, если будет нехватка времени (часто это рефлексия или растяжка в разминке).

Цель занятия: Развитие физической выразительности, координации, чувства партнера и снятие мышечных зажимов через упражнения актерского тренинга.

- **Комментарий:** Комплексная цель. Важно помнить, что «снятие зажимов» — процесс деликатный, его нельзя форсировать.

Задачи: (Конкретные и измеримые)

1. Активировать тело, разогреть мышцы и суставы.
2. Развивать внимание, координацию и чувство ритма.
3. Учить осознанно управлять своим телом в пространстве.
4. Развивать навыки невербального общения и взаимодействия с партнерами.
5. Снять психофизические зажимы, раскрепостить учащихся.

Оборудование: просторный зал/класс, музыкальная колонка, подборка музыки (ритмичная для разминки, спокойная для этюдов и заминки).

- **Совет:** Всегда проверяйте технику ДО занятия! Заранее приготовьте плейлист. Убедитесь, что в зале нет лишних, опасных предметов.

Ход занятия

1. Организационный момент (2-3 минуты)

- **Приветствие. Построение в круг.**
 - **Совет:** Круг — это база. Он создает равенство, чувство общности и безопасное пространство. Настаивайте на его построении, даже если подростки будут смеяться.
- **Введение в тему.** Краткое и энергичное объяснение, чем сегодня предстоит заняться: «Сегодня мы будем учиться говорить без слов, только телом. Наше тело — главный инструмент актера!»
- **Совет:** Говорите энергично, но уверенно. Ваша задача — задать тонус. Если видите смущение или недоверие, можно добавить: «Сегодня можно и нужно делать то, что на обычном уроке нельзя: кричать, быть деревом или роботом. Главное правило — не мешать другим и стараться».

2. Разминка (10-12 минут)

- **Задача:** Разогреть тело, поднять энергетику, настроить на работу.
- **Метод:** Упражнения выполняются в кругу под динамичную музыку.
- **Совет:** Вы — ведущий. Делайте все упражнения вместе с группой! Это снимает барьеры.
- **«Будильник» (2 минуты):** Постановка дыхания. Вдох через нос, на выдохе через рот произносим звук «с-с-с» (как сдувающийся шарик). Затем более активный вариант: на выдохе — «ах!», «ох!», как от неожиданности.

- **Совет:** Здесь может возникнуть первая сложность — стеснение. Покажите на собственном примере, что это нормально. Можно сказать: «Давайте вместе, громко! Пусть это будет нелепо — так даже веселее».
- **Разогрев суставов (4 минуты):**
- **Совет:** Всегда делайте акцент на **медленности и качестве**, особенно при вращении головой. Предупредите: «Делаем без фанатизма, до приятного ощущения тепла в мышцах».
- **«Робот» (3 минуты):** Прорабатываем все тело по частям... По хлопку движение замирает...
- **Совет:** Отличное упражнение на внимание и включение тела. **Сложность:** ученики могут начать смеяться, сбиваться. Не ругайте. Наоборот, похвалите тех, кто внимателен. Можно усложнить: «А теперь двигаем одновременно правым коленом и левым локтем!»
- **Растяжка (2 минуты):** Несколько плавных выпадов, наклонов к ногам из положения сидя.
- **Совет:** Не требуйте идеального выполнения, от учащихся которые только недавно приступили к освоению дисциплины, в данном случае уместно будет употребить фразу: «Тянемся, как кошечки, к своему комфорtnому пределу».

3. Основная часть (25-30 минут)

- **Задача:** Развитие конкретных навыков физической выразительности.

Блок А: Координация и чувство пространства (10 минут)

- **«Зеркало» в парах (5 минут):**
- **Ключевая сложность:** формирование пар. Избегайте долгого «ищите себе пару», это создает тревогу. Используйте быстрые методы: «Объединитесь с тем, кто стоит рядом», «По хлопку найдите того, с кем еще не работали».

- **Важно:** Напомните, что движения должны быть **медленными и простыми**, как у самого неторопливого в мире зеркала. Иначе превратится в кривляние. Подчеркните важность **контакта глаз**.
- «Запрещенное движение» (5 минут):
- **Совет:** Возможная проблема: «выбывшие» ученики могут начать мешать. Поэтому лучше использовать «штрафные» движения, которые интегрируют их обратно в игру (прокукарекать, попрыгать на одной ноге и снова войти). Это поддерживает инклюзивную атмосферу.

Блок Б: Пластическая выразительность и работа с образом (15 минут)

- «Превращения» (7 минут):
- **Совет:** Это ядро раскрепощения. Сложность: ученики могут стесняться, делать лишь минимальные, формальные движения.
- **Что делать:** Войдите в образ вместе с ними! Станьте этой тающей льдинкой или гордым орлом. Давайте более конкретные установки: «Ты не просто дерево, ты дерево во время урагана! Ветви гнутся, листья срываются!». Хвалите нестандартные решения.
- Этюды-пантомимы в мини-группах (8 минут):
- **Совет:** Организационная сложность: шум, неразбериха при делении и обсуждении.
- Важно четко дать временные рамки: «На подготовку — 3 минуты!». Ходите между группами, помогайте, подсказывайте, но не навязывайте свое видение. Если группа в ступоре, предложите им начать с самого простого действия (например, как они вместе поднимают этот тяжелый предмет).
- **Показ и обсуждение:**
- **Важнейший момент!** Создайте правило «Безоценочной обратной связи». Запрещены слова «плохо», «непонятно». Вместо этого: «Я увидел, как вы...», «Мне было понятно, когда вы...», «Было очень смешно/трогательно, как...».

- **Совет педагогу:** Ваш первый вопрос после этюда — «Что вы хотели нам рассказать?». Это снимает напряжение у выступающих. Затем — «Кто что увидел?». Завершайте показ аплодисментами, это ритуал поддержки.

4. Заминка (5 минут)

- **Задача:** Снять физическое и эмоциональное напряжение, подвести итоги.
- **«Ковер-самолет» (3 минуты):**
 - **Совет: Сложность:** подростки могут стесняться ложиться на пол, хихикать.
 - **Что делать:** Скажите: «Это часть актерской работы — умение быстро расслабиться и сосредоточиться». Говорите спокойным, ровным, медленным голосом. Дайте команду лечь так, чтобы не мешать друг другу. Можно приглушить свет.
- **Рефлексия в кругу (2 минуты):**
 - **Совет:** Не заставляйте говорить каждого. Используйте формулу «по желанию». Можно предложить альтернативу: «Поднимите руку, если вам больше всего понравилось «Зеркало»... а если «Превращения»?». Важно дать понять, что их опыт и чувства ценные.
 - **Прощание.** Коллективное «спасибо» за занятие (можно в виде поклона, как в театре).
 - **Комментарий:** Финальный ритуал завершает процесс, создает чувство общности и уважения к работе друг друга.

Итоговые рекомендации молодому педагогу:

1. **Энергия и безопасность:** Ваша главная задача — создать **безопасное пространство**, где не стыдно ошибаться и экспериментировать. Ваша энергия и включенность — ключевой фактор успеха.

2. **Гибкость:** План — это карта, но вы — проводник. Если видите, что «Зеркало» пошло на ура, дайте ему на 2 минуты больше. Если группа устала, сократите разминку. Держите фокус на цели, а не на жестком следовании минутам.
3. **Правила игры:** Четко установите правила вначале (слушаем друг друга, не критикуем, стараемся, выключаем телефоны). Это дисциплинирует и создает рамки для творчества.
4. **Похвала:** Ловите моменты успеха у каждого ученика, даже маленьского: «Отлично поймал ритм!», «Вижу, очень внимательно работал в паре!», «Какой неожиданный образ!». Это лучшая мотивация.
5. **Рефлексия для себя:** После занятия запишите, что «взлетело», что прошло тяжело, кто из учеников раскрылся, кто, наоборот, был в стороне. Это поможет вам совершенствовать свои планы.

План занятия: «Общая трюковая подготовка учащихся»

Целевая аудитория: учащиеся школьного возраста (старшие классы, 9-11 классы, либо физически подготовленные 7-8 классы).

- **Совет:** Критически важно реально оценить уровень физической подготовки группы. Для 7-8 классов даже базовые планки и приседания могут быть сложны. Всегда имейте облегченные варианты (планка на коленях, приседания с меньшей амплитудой). Не допускайте в группу абсолютно неподготовленных детей.

Продолжительность: 45-60 минут.

- **Совет:** В этом плане время очень плотное. Засекайте таймер, особенно в основной части. Приоритет — качество выполнения и безопасность, а не количество подходов. Лучше сделать 2 идеальных подхода, чем 3 небрежных.

Цель занятия: Укрепить мышечный корсет, развить функциональную силу и отработать базовые технические элементы, необходимые для безопасного изучения трюков на сцене.

Задачи:

1. Разогреть и подготовить мышцы, связки и суставы к силовой нагрузке.
2. Укрепить мышцы кора, ног, рук и спины.
3. Отработать правильную технику приземления, группировки и базовой стойки.
4. Дать основы безопасного взаимодействия с партнером (поддержка, вес).
5. Способствовать развитию мышечной памяти и уверенности в своем теле.

Оборудование: просторный зал, гимнастические маты, музыкальная колонка, секундомер/таймер.

- **Совет:** *Обязательная проверка: 1) Целостность матов (нет разрывов, скользкой поверхности). 2) Пространство вокруг матов свободно. 3) Пол сухой. Без матов парные и прыжковые упражнения проводить нельзя.*

Ход занятия:

1. Организационный момент. Инструктаж по технике безопасности (5 минут)

- **Построение.** Важно сразу задать серьезный настрой.
 - **Совет:** Ваша поза, голос и взгляд должны быть собранными, спокойными, но твердыми. Это задает тон всей работе.
 - Озвучьте ключевые правила занятия, в нашем случае Ключевым правилом выступает: «Если почувствует болевые ощущения, сразу сообщаете мне», «Терпеть боль запрещается». Важно донести их не как скучный список, а как жизненно важные принципы.

- **Совет:** Сделайте акцент: «Есть мышечное напряжение, жжение от работы — это нормально. Есть острыя, режущая, суставная боль — это СТОП-сигнал. Немедленно прекращаем и сообщаем мне». Это научит их слушать свое тело.
- **Добавьте правило для парной работы:** «Мы отвечаем за безопасность партнера так же, как за свою. Ваша внимательность — его здоровье».

2. Разминка (10-12 минут)

- **Задача:** Комплексно разогреть все тело, с акцентом на суставы и мышцы-стабилизаторы.
- **Кардио-разогрев (3 минуты):** ...Цель – участить пульс.
- **Совет:** Контролируйте интенсивность. Если видите, что кто-то задыхается или краснеет, переключите на более спокойный темп (например, быстрый шаг). Ваша задача — разогреть, а не вымотать.
- **Суставная гимнастика (5 минут):** Тщательная проработка всех суставов...
- **Особое внимание:** На колени и голеностоп. Именно они наиболее уязвимы при неправильных приземлениях. Проговаривайте: «Делаем вращения плавно, чувствуем каждое движение».
- **Скручивания позвоночника:** Делайте их сами и следите, чтобы ученики выполняли их **сидя или стоя с прямой спиной**, а не в наклоне. Это безопаснее.
- **Динамическая растяжка (3 минуты):**
- **Совет:** Показывайте четкую траекторию движения. В выпадах — колено не выходит за носок, спина прямая. Растяжка квадрицепса: стоять нужно устойчиво, можно держаться за стену, чтобы не потерять баланс.

3. Основная часть (30-35 минут)

- **Задача:** Целенаправленная силовая и техническая работа.

Блок А: Укрепление мышечного корсета (Кора) (10 минут)

- **Объяснение:** «Сильный пресс и спина – это ваш природный защитный пояс...»
- **Совет:** Это объяснение — золото. Оно дает смысл рутинному упражнению. Повторите его перед каждым силовым блоком.
- **Планка... Боковая планка... «Супермен»...**
- **Главная сложность и совет:** Техника превыше всего! Не гонитесь за временем в планке. Ходите, поправляйте: «Опустите поясницу, она провисает», «Шею расслабьте, смотрите в пол», «Подтяните живот». Лучше 15 секунд идеальной планки, чем 30 секунд в опасной позе.
- **Для «Супермена»:** Акцент на одновременный отрыв рук и ног от пола, а не на высоту подъема. Движение должно быть контролируемым.

Блок Б: Развитие силы ног и правильной техники приземления (10 минут)

- **Объяснение:** «Любой прыжок заканчивается приземлением...»
- **Совет:** Это ключевая философия всего трюкового искусства. Повторите ее как мантру.
- **Приседания... Выпады...**
- **Совет:** Встаньте боком к группе, чтобы они видели профиль. Показывайте и проговаривайте: «Спина прямая, как будто вы скользите спиной по стене. Колени идут по направлению стоп, не сводим их внутрь».
- **«Мягкое приземление» (на матах!):**
- **Критически важный момент!** Это основа основ. **Что может пойти не так:** Ученики будут приземляться на прямые ноги с глухим стуком.
- **Что делать:**
 1. **Покажите в замедленном режиме** несколько раз, выделяя фазы: носки -> вся стопа -> мгновенное мягкое погружение в присед.

2. *Сначала делайте без прыжка: просто из положения на носках перекатитесь на стопы и в присед.*
3. *Контролируйте каждого. Пусть выполняют по очереди, если группа большая. Похвала за правильную технику здесь важнее всего.*

Блок В: Парные упражнения на чувство опоры и веса (10 минут)

- **Объяснение:** «Трюки часто включают работу с партнером...»
 - **Совет:** Это упражнения на психологию и доверие не меньше, чем на физику. Говорите спокойно и уверенно.
- **Упражнение «Стойка-рама»...**
 - **Сложность:** Неравномерное давление или шутки, когда один резко убирает опору.
 - **Что делать:** Четко предупредите: «Это упражнение на взаимную ответственность. Любая шутка с опорой — это прямой путь к травме и немедленное исключение с занятия». Контролируйте процесс.
- **Упражнение «Страховка» (в парах, на матах):**
 - **Это кульминация занятия по безопасности.**
 - **Пошаговый контроль обязательен:**
 1. Сначала покажите с самым подготовленным учеником.
 2. Подчеркните: «Исполнитель падает МЕДЛЕННО и ПРЯМО, как бревнышко. Страхующий не ловит, а тормозит».
 3. Руки страхующего — на пояснице, чуть выше таза, пальцы разведены для лучшего упора.
 4. Обойдите все пары, проверьте постановку рук. Дайте команду начинать только когда всё готово.
 5. **Самая частая ошибка:** «Исполнитель» резко падает, а «страхующий» рефлекторно отскакивает. Остановите, объясните снова. Успех этого упражнения — залог доверия в группе.

4. Замина (Растяжка) (5-7 минут)

- **Задача:** Расслабить мышцы, предотвратить крепатуру, нормализовать пульс.
- **Совет:** После интенсивной работы эта часть *не менее важна*. Не позволяйте ее пропускать.
- **Все упражнения выполняются статично, медленно, без рывков.**
- **Совет:** Включите спокойную музыку. Говорите мягче. Напоминайте о дыхании: «Тянемся на выдохе, чувствуем растяжение, но не боль». Особое внимание растяжке квадрицепса и задней поверхности бедра — эти мышцы сильно нагружались.

5. Рефлексия (3 минуты)

- **Краткое обсуждение:** «Какие мышцы почувствовали сегодня? Почему важно укреплять именно их перед изучением трюков?»
- **Совет:** Вопросы закрепляют понимание цели. Можете задать и более личный: «Какое упражнение показалось самым сложным? Почему, как вы думаете?». Это даст вам обратную связь для планирования следующих занятий.
- **Напоминание о важности регулярных тренировок...**
- **Совет:** Порекомендуйте 2-3 простых упражнения для дома (планка, приседания, «супермен»), которые они могут делать самостоятельно для закрепления результата.

Итоговые рекомендации молодому педагогу:

1. **Вы — главный по безопасности.** Ваша внимательность, умение предвидеть риск и жесткое пресечение баловства — залог здоровья учеников. Не бойтесь быть строгим в вопросах дисциплины.

2. **Демонстрация — ваш ключевой инструмент.** Показывайте каждое упражнение медленно, с разных ракурсов. Проговаривайте не только что делать, но и **как нельзя** делать и **к чему это приведет**.
3. **Индивидуальный подход в группе.** У вас в группе будут и сильные, и слабые. Давайте дифференцированные задания (например, планку на коленях, меньшее количество повторов). Главное, чтобы техника у всех была правильной.
4. **Поощряйте вопросы.** Фраза «Если что-то непонятно — переспрашивайте, лучше 10 раз спросить, чем один раз сделать неправильно и получить травму» должна звучать часто.
5. **Ведите журнал или заметки.** Отмечайте, у кого проблемы с коленями, слабым тонусом спины, кто склонен к боязни падения. Это поможет вам строить индивидуальную работу.

План занятия: «Основы сценической акробатики: кувырок и колесо»

Целевая аудитория: учащиеся школьного возраста (5-11 классы), прошедшие общую и силовую подготовку.

- **Важнейший комментарий:** Фраза «прошедшие общую и силовую подготовку» — **не формальность, а обязательное условие.** Проводить это занятие с абсолютными новичками категорически нельзя. Желательно, чтобы группа была уже знакома с планкой, приседаниями и упражнениями на доверие.

Продолжительность: 60 минут.

- **Совет:** Будьте готовы гибко управлять временем: если на кувырки ушло больше времени, не торопитесь переходить к «колесу». Лучше качественно освоить один элемент, чем схватить вершики с двух.

Цель занятия: Освоить технику выполнения прямого кувырка вперед и стойки на руках с попыткой выполнения элемента «колесо» через подводящие упражнения.

- **Комментарий:** Акцент на «подводящие упражнения» и «попытку» снимает нездоровый азарт и показывает, что это процесс.

Задачи:

1. Тщательно разогреть мышцы и суставы, особое внимание уделив кистям, плечевому поясу и шее.
2. Отработать технику группировки.
3. Освоить последовательность выполнения прямого кувырка вперед.
4. Освоить подводящие упражнения для элемента «колесо»: стойка на руках у стены, «книжка».
5. Воспитывать дисциплину, взаимопомощь и внимательное отношение к безопасности.

Оборудование: просторный зал, несколько гимнастических матов (в идеале – на каждого ученика), музыкальная колонка.

- **Совет:** Мат на каждого — идеал, но если не хватает, создайте чёткую очередь и зону ожидания. Убедитесь, что маты соединены без зазоров. Пол вокруг матов должен быть абсолютно свободен.

Ход занятия

1. Организационный момент и инструктаж по ТБ (5 минут)

- **Построение. Серьезный и четкий настрой.**
 - **Совет:** Ваш тон должен быть ещё более собранным, чем на общей подготовке. Вы говорите о вещах, где ошибка может привести к травме.

- **Ключевые правила:** Четкое следование технике движений, профилактика травматизма,
- **Особый акцент на правилах про боль в шее/спине и головокружение:** «Если после кувырка у вас закружилась голова — не вставайте резко! Оставайтесь в положении сидя или лёжка и позовите меня. Это нормальная реакция вестибулярного аппарата, но её нужно переждать».
- **Добавьте правило:** «Перед выполнением элемента убедитесь, что пространство перед вами и по сторонам свободно».

2. Специализированная разминка (12-15 минут)

- **Задача:** Целенаправленно подготовить тело к акробатике.
- **Суставная гимнастика с акцентами (5 минут):**
- **Шея:** Ваше предупреждение «Круговых вращений головой избегать!» — **абсолютно правильно и должно быть озвучено громко и четко.** Объясните почему: «Шейные позвонки очень хрупкие, мы их только разминаем, а не вращаем под нагрузкой».
- **Плечи и кисти:** Сделайте акцент. «Кисти будут нести вес вашего тела. Разомните их как следует!».
- **Силовая разминка (4 минуты):**
- **Совет:** Это не просто разминка, а финальная проверка готовности. Если ученик не может сделать 5-7 чистых отжиманий (хотя бы с колен) и держать планку 20 секунд — это красный флаг. Он в группе риска при выполнении «колеса». Будьте к нему особенно внимательны.

3. Основная часть (35 минут)

Часть 1: Освоение прямого кувырка вперед (15 минут)

- **Объяснение и показ:** ...акцентируя ключевые моменты.

- **Совет:** Показывайте не только правильную технику, но и **типовыи ошибки** (кувырок на голове, с прямой спиной) и объясните, чем они опасны.
- **Подводящие упражнения (выполняются на матах):**

1. Группировка... «как камушек».

- **Совет:** Это фундамент. Попросите всех покачаться. Тот, кто качается легко и ровно, уже наполовину сделал кувырок.

2. Кувырок вперед из упора присев («на горку») (10 минут):

- **И.П.: упор присев на краю мата.** – **Важно!** «На краю мата» — чтобы после кувырка оказаться в его центре, а не съехать на пол.
- **Ключевой момент 1: Подбородок плотно прижат к груди!** Приём с перчаткой — отличная идея! Можно использовать теннисный мячик (но следить, чтобы не выскоцил).
- **Ключевой момент 2: ...катиться на спине, а не на голове!** – **Главный акцент.** Можно сказать: «Ваша траектория — от ладоней к лопаткам, а потом к пояснице и тазу. Шея и голова в процессе не участвуют!».
- **Страховка:** Описание страховки идеально. Делайте это с каждым учеником **первые несколько раз.** Не позволяйте им выполнять элемент без вашего контроля, пока вы не убедитесь в безопасности их техники.

3. Выполнение полного кувырка (3 минуты):

- **Совет:** Напомните про вставание: «В конце кувырка у вас есть импульс. Используйте его, чтобы подтянуть ноги под себя и встать, не опираясь руками об пол».

Часть 2: Подводящие упражнения для элемента «колесо» (20 минут)

- **Важно:** Полное «колесо» редко осваивается за одно занятие.
- **Совет:** Скажите это вслух в начале блока! Снимет напряжение и завышенные ожидания у ребят.
- **Подводящие упражнения (выполняются на матах):**

1. Стойка на руках у стены (7 минут):

- **Совет:** Самое важное подготовительное упражнение. Цель — не просто закинуть ноги, а почувствовать вертикальное, прямое положение тела. Поправляйте: «Живот подберите, ягодицы напрягите, смотрите между рук, не запрокидывайте голову». Страхуйте, помогая удержаться у стены.

2. Упражнение «Книжка» (махи ногами) (8 минут):

- **Совет:** Это «колесо» в одной плоскости. Критически важный момент: Руки и ноги должны двигаться в одной вертикальной плоскости, как лист книги. Частая ошибка — ноги идут сбоку от рук. Поправляйте, указывая траекторию.
- **Безопасность:** Обязательно покажите и отрепетируйте безопасный выход из упражнения (через кувырок или мягкое опускание ног), если мах не получился.

3. Попытка «колеса» с поддержкой (5 минут):

- **Страховка обязательна!** — Это не просто слова. Не страхуйте в одиночку большую группу. Если у вас больше 6-8 человек, разбейте их на две очереди, а со второй пусть работает ваш ассистент или самый опытный ученик, которому вы подробно объяснили методику страховки.
- **Позиция страхующего (со стороны спины)** верна. Ваша задача — быть «живыми перилами», по которым тело ученика скользит через вертикаль.

4. Заминка и растяжка (5 минут)

- **Задача:** Успокоить организм, растянуть работавшие мышцы.
 - **Совет:** После нагрузки на шею и спину растяжка должна быть сверхаккуратной, без рывков. На растяжке шеи: «Тянитесь медленно, до лёгкого натяжения, ни в коем случае не через боль».

5. Рефлексия (3 минуты)

- **Похвалить всех за смелость и старание.**
- Совет: Хвалите не за результат («кто сделал колесо»), а за **качество усилий**: «Отлично держал группировку!», «Здорово чувствуешь опору на руки у стены!», «Молодец, что десять раз переделал, чтобы было правильно».
- **Домашнее задание (условное):** тренировать планку и отжимания...
- Комментарий: Очень правильный акцент. Дайте понять, что ключ к акробатике — не в смелости, а в силе и технике, которые нарабатываются ежедневно.

Итоговые рекомендации молодому педагогу:

1. **Глаза на затылке.** Ваше внимание должно быть рассеянным на всю группу, но фокусироваться на каждом выполняющем элемент. Вы — главный контролёр безопасности. Не отвлекайтесь на разговоры, не проверяйте телефон.
2. **Принцип «от простого к сложному» — закон.** Никто не переходит к следующему этапу, пока не освоил предыдущий. Вы — арбитр в этом решении. «Ты ещё не готов к страховке у стены, давай ещё раз поработаем над толчком ног в "книжке"».
3. **Работа со страхом.** Страх — нормальная и здоровая реакция. Не стыдите и не заставляйте. Предлагайте промежуточные варианты: «Давай попробуем кувырок с моей страховкой», «Давай сегодня ты просто постоишь у стены, а мах ногой сделаешь в следующий раз».
4. **Демонстрация ошибок.** Показывайте, как делать **нельзя**, и просите учеников находить ошибки у вас. Это включает их аналитическое мышление и лучшие закрепляет правильный образ.

5. Парная работа и взаимопомощь. Научите самых уверенных учеников простой страховке при кувырке (поддержка под шею и спину) и позвольте им помогать другим под вашим контролем. Это создаёт атмосферу команды и разгружает вас.

Схема страховки для педагога (наглядная памятка):

Элемент	Положение педагога	Действия педагога
Кувырок вперед	Сбоку, с стороны, вперед выполняется кувырок.	той стороны, куда выполняется кувырок. Одна рука – на затылке ученика, помогая прижать подбородок. Вторая рука – под бедром или голенью, помогая выполнить толчок и перекат.
Стойка у стены	Сбоку.	Руки готовы поддержать за бедра. Контролировать, чтобы спина была прямой, а не прогнутой.
«Колесо»	Со стороны спины ученика, по ходу движения.	Одна рука – на пояснице. Вторая рука – под животом/грудью. Помогают провести тело через вертикаль и обеспечить мягкое приземление.

Список используемой литературы

1. Биркенбиль В. Язык интонации, мимики, жестов. СПб.: Питер, 1997. 224с.
2. Гротовский Е. К бедному театру. М.: Артист, режиссер, театр, 2009. 304с.
3. Дроздин А. В. Физический тренинг актера. М.: ВЦХТ, 2004. 160с.
4. Дроздин А. В. Дано мне тело, что мне делать с ним. М.: Навона, 2013. 464с.
5. Казмин Н. В. Пластический театр и средства его художественной выразительности. М.: LAP, 2014. 143с.
6. Карпов Н. В. От движения к действию. М.: ГИТИС, 2024. 304с.
7. Карпов Н. В. Уроки сценического движения М.: Искусство, 1970. 172с.
8. Кох И. Э. Основы сценического движения. М.: Лань, 2024. 512с.
9. Немировский А. Б. Пластика выразительность актера. Учебное пособие. М.: ГИТИС, 2013. 252с.
10. Румнев А. А. О пантомиме. М.: Искусство, 1984. 240с.
11. Товstonогов Г. А. Зеркало сцены. Л.: Искусство, 1980. 303с.

Рецензия на методическую разработку
«Формирование театрально-исполнительских умений учащихся
младшего школьного возраста в рамках дополнительного образования»
педагогов МАОУ ДО МО город Краснодар
«Межшкольный эстетический центр»
Пяк Алёны Алексеевны, Зеленского Кирилла Александровича.

Данная рецензируемая методическая разработка на тему: «Формирование театрально-исполнительских умений учащихся младшего школьного возраста в рамках дополнительного образования» педагогов МАОУ ДО МО «МЭЦ» город Краснодар Пяк Алёны Алексеевны и Зеленского Кирилла Александровича посвящена актуальной проблеме развития творческого потенциала детей младшего школьного возраста через театральную деятельность. Разработка отвечает на конкретный социальный заказ, сформулированный в национальной образовательной инициативе «Наша новая школа»: формирование у детей творческого мышления, инициативности и способности к нестандартным решениям. Авторы убедительно доказывают, что театрально-исполнительские умения служат не только узкопрофессиональным целям, но и являются мощным инструментом общего развития личности, социализации и преодоления проблем, связанных с цифровизацией детского досуга.

Целью данной методической разработки выступила – разработка и реализация комплекса упражнений и тренингов по формированию театрально-исполнительских умений у учащихся младшего школьного возраста а так же проверка его эффективности в процессе обучения.

Были определены следующие **задачи**:

- анализ психолого-педагогической и методической литературы по теме исследования;
- выявление исходного уровня сформированности театрально-исполнительских умений учащихся;
- разработка и реализация комплекса упражнений и тренингов, направленных на формирование театрально-исполнительских умений учащихся младшего школьного возраста в рамках дополнительного образования;
- определение динамики уровня сформированности театрально-исполнительских умений учащихся младшего школьного возраста после реализации разработанного комплекса упражнений и тренингов;

Сильной стороной работы является ее научная обоснованность. Авторы опираются на классиков отечественной психологии и педагогики (Л.С. Выготский, Д.Б. Эльконин, К.С. Станиславский), а также на труды

современных специалистов в области театральной педагогики (Е.Ф. Архипова, С.В. Гиппиус, И. Феофанова). Структура работы логична и соответствует стандартам методических пособий: от теоретического анализа к практической апробации и оценке эффективности.

Крайне ценным элементом разработки является ее практико-ориентированный характер. Авторы не ограничиваются теоретическими выкладками, а предлагают: четкий диагностический инструментарий, позволяющий объективно оценить исходный уровень развития детей и отследить динамику, а так же разработанный и апробированный комплекс упражнений, структурированный по ключевым театрально-исполнительским умениям (снятие зажимов, речь, внимание, воображение, взаимодействие). Также можно отметить конкретные и подробные планы занятий, готовые к использованию в работе педагогами-практиками.

Методика была апробирована в условиях реальной педагогической практики на базе театральной студии. Авторами были представлены количественные данные, наглядно демонстрирующие положительную динамику по всем диагностируемым параметрам (эмоциональная выразительность, интонационная речь, творческое воображение).

Работа написана ясным, научно-педагогическим языком. Материал хорошо структурирован, содержит наглядные таблицы и диаграммы, что облегчает его восприятие. Список использованных источников является репрезентативным и включает как классические, так и современные научные и методические труды.

Методическая разработка Пяк А.А. и Зеленского К.А. представляет собой завершенный, научно обоснованный и высоко практический труд, обладающий значительной научно-методической и практической ценностью. Работа соответствует всем требованиям, предъявляемым к методическим изданиям, и может быть полезна педагогам театрального направления в учреждениях дополнительного образования.

Дата 18 ноября 2025 г.

Рецензент – профессор кафедры
театрального искусства, доктор культурологии,
кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВО «Краснодарский государственный
институт культуры»

Рецензия заверена:

Sapucia lajensis
Sapucia lajensis

Главный специалист



**Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования муниципального образования город
Краснодар
«Межшкольный эстетический центр»**

**Методическая разработка на тему:
«Формирование театрально-исполнительских умений учащихся
младшего школьного возраста в рамках дополнительного образования»**

Составители:

Педагоги дополнительного образования

Пяк Алёна Алексеевна

Зеленский Кирилл Александрович

Краснодар, 2025

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Сущность и содержание понятия «театрально-исполнительские умения» в системе театральной деятельности	6
Возрастные особенности развития учащихся младшего школьного возраста ...	13
Организация работы по формированию театрально-исполнительских умений учащихся.....	16
Диагностика уровня сформированности театрально-исполнительских умений учащихся младшего школьного возраста	22
Разработка и реализация комплекса упражнений и тренингов формирования театрально-исполнительских умений учащихся младшего школьного возраста.....	29
Определение динамики уровня сформированности театрально-исполнительских умений учащихся младшего школьного возраста	33
Заключение	36
Приложение	38-48
Список использованных источников	49

ВВЕДЕНИЕ

В последние годы обозначилась потребность общества в воспитании и обучении творческих людей, имеющих нестандартный взгляд на проблемы, способных адекватно и своевременно реагировать на происходящие в мире изменения. Решение этих проблем надо начинать со школы. Развитие театрально-исполнительских умений учащихся младшего школьного возраста является важнейшей задачей современной школы. Этот процесс пронизывает все этапы развития личности учащегося, пробуждает инициативность и самостоятельность принимаемых решений, привычку к свободному самовыражению, уверенность в себе и своих возможностях.

Творчество по природе своей основано на желании сделать что-либо принципиально иное, или же существенно усовершенствовать привычные реалии объективной действительности, что способно качественно преобразовать ее в лучшую сторону.

Творческое начало в человеке – это всегда стремление вперед, к лучшему, к прогрессу, к совершенству и, конечно, к прекрасному в самом широком смысле этого понятия.

Спутником театрально-исполнительских умений всегда была фантазия, позволяющая подвергнуть критике законы природы и найти выход из любой ситуации, подойдя к поиску нестандартно. Современные дети с их активностью и буйной фантазией часто вызывают опасения. Они хорошо владеют информацией о разных сторонах жизни, разбираются в технике, и с рождения окружены предметами высокой технологии, помогающими исполнить любые желания. Всё это заставляет их искать возможность быстро получить готовое решение задачи, а не стараться решить её самостоятельно. В итоге страдает воображение, которое всё больше обедняется.

Вместо чтения книг современные дети предпочитают проводить время в интернете и социальных сетях. Это также сказывается на способностях к

фантазии. Чтобы воображение развивалось, ему необходимо питаться от активности учащегося, деятельности, которая его волнует и интересует. Только переработка прочитанного текста в книгах, увиденного в рисунках и книжных иллюстрациях, помогает развивать творческие способности и воображение.

Без творческой фантазии не сдвинуться с места ни в одной области человеческой деятельности. Эта в высшей степени важная проблема человечества, ибо ее зачастую рассматривают в связи с вопросом необходимости преодоления духовного кризиса, постигшую современную цивилизацию.

Между тем современное общество нуждается в абсолютно других людях – творческих и активных, способных к созиданию и преобразовательной деятельности. Занимаясь творческой деятельностью, учащийся приобретает определенные способности и качества, которые необходимы ему при столкновении с неизвестными ситуациями и переменами. Учащийся, имеющий дело с творчеством, постоянно контактирует с окружающим миром.

Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа» фокусирует особое внимание на следующем тезисе: «У современного учащегося должны быть сформированы готовность и способность творчески мыслить, находить нестандартные решения и проявлять инициативу». Таким образом, сегодня развитие творческой активности личности является одной из главных задач современного общества и образования.

Актуальность исследования обусловлена потребностью педагогов театральных студий и учреждений дополнительного образования в разработке и обосновании такого комплекса упражнений и тренингов театрального мастерства, который будет способствовать эффективному формированию театрально-исполнительских умений учащихся младшего школьного возраста во внеурочной деятельности.

Анализ состояния теоретической и практической разработки проблемы позволил выявить противоречие между необходимостью формирования театрально-исполнительских умений у учащихся младшего школьного возраста во внеурочной деятельности и недостаточным вниманием современной школы к данной проблеме.

Цель исследования: разработать и реализовать комплекс упражнений и тренингов по формированию театрально-исполнительских умений у учащихся младшего школьного возраста и проверить его эффективность.

Объект исследования: процесс формирования театрально-исполнительских умений учащихся младшего школьного возраста в рамках дополнительного образования.

Предмет исследования: упражнения и тренинги по формированию театрально-исполнительских умений учащихся младшего школьного возраста.

Задачи исследования:

1. Проанализировать психолого-педагогическую и методическую литературу по теме исследования.
2. Выявить исходный уровень сформированности театрально-исполнительских умений учащихся.
3. Разработать и реализовать комплекс упражнений и тренингов, направленных на формирование театрально-исполнительских умений учащихся младшего школьного возраста в рамках дополнительного образования.
4. Определить динамику уровня сформированности театрально-исполнительских умений учащихся младшего школьного возраста после реализации разработанного комплекса упражнений и тренингов.

Сущность и содержание понятия «театрально-исполнительские умения» в системе театральной деятельности

Развитие театрально-исполнительских умений учеников представляет собой одну из ключевых задач современного образовательного процесса. Выявление сущности и структуры театрально-исполнительских умений является центральным вопросом в данной проблеме. Умения в целом можно определить как индивидуально-психологические особенности личности, которые проявляются в процессе целенаправленной деятельности и обеспечивают её успешность. Они не только раскрываются через деятельность, но и постепенно формируются и укрепляются в её ходе, становясь устойчивым качеством личности, позволяющим человеку эффективно и результативно действовать в определённой сфере.

Театрально-исполнительские умения у учащихся младшего школьного возраста – это особый комплекс навыков, формируемый в процессе освоения ими театрального мастерства. Эти умения связаны с развитием выразительности, способности к перевоплощению, взаимодействию с партнерами и аудиторией, а также с овладением различными способами передачи художественного образа через слово, мимику, жесты и движение. Итогом их формирования становится возможность учащегося эффективно выражать идеи, эмоции и характеры персонажей в рамках театральной постановки. Театрально-исполнительские умения оказывают значительное положительное влияние на жизнь учащихся младшего школьного возраста, так как способствуют их всестороннему развитию. Эти навыки формируются через театральную и творческую деятельность и выходят за рамки сцены – они помогают детям лучше понимать себя и окружающий мир, справляться с различными ситуациями и успешно взаимодействовать с другими людьми.

Театрально-исполнительские умения развивают личностные и социально-психологические качества учащихся младшего школьного возраста, которые помогают им не только стать успешными в учебе, но и

гармонично взаимодействовать с окружающими. Театральная практика учит детей быть открытыми, чуткими и устойчивыми, что закладывает основу для их успешного становления во всех сферах жизни.

По мнению В.И. Кочнева, театрально-исполнительские умения есть индивидуально-психологические особенности личности человека, которые имеют врожденную базу и которые при развитии позволяют воплощать заданные чувства и переживания, позволяют воспроизводить заданный тип поведения в определенных обстоятельствах, а также это умение реагировать на изменение обстоятельств и умение выдавать поведенческие реакции для создания сценического образа.

Развитие таких умений у учащихся младшего школьного возраста напрямую связано с интеграцией театральной деятельности в образовательный процесс. Помимо эстетического и художественного развития, театральное творчество помогает расширять эмоциональный и социальный опыт учащегося, повышать его уверенность, облегчать адаптацию в коллективе, стимулировать воображение и творческое мышление.

Одним из эффективных средств воспитания и развития творческой личности является театральное творчество. Театр, как один из видов творчества своей многомерностью, многогранностью и синтетической природой поможет ребенку в постижении мира, увлечет его добром, желанием делиться собственными мыслями, умением понимать, слышать других, развиваться, творить и играть. Предназначение театра в развитии личности учащегося трудно переоценить. Театральное творчество обладает мощным потенциалом монолитного воздействия на личность учащегося, поскольку способствует развитию творческих способностей.

Театральная деятельность предлагает огромные возможности развития творческих способностей не только в восприятии и понимании искусства, но и в собственном творчестве. Она развивает внимание, наблюдательность, умение фантазировать и, что особенно важно, формирует чувство

личностного присутствия в культуре. Особенno важный факт, что методы и приемы театральной педагогики благоприятно влияют на повышение качества освоения школьной учебной программы.

Предметом ряда научных исследований являются разные аспекты применения театральной педагогики. Задача организации и методы обучения театральной деятельности детей получили отражение в трудах В.И. Ашикова, В.М. Букатова, Т.Н. Дороновой, А.П. Ершовой, О.А. Лапиной, В.И. Логиновой, Л.В. Макаренко, Л.А. Никольского, Т.Г. Пени, Ю.И. Рубиной, Н.Ф. Сорокиной и др. Возможности театрального творчества в развитии различных сторон личности учащегося раскрыты исследователями Л.А. Тарасовой (социальные отношения), И.Г. Андреевой (творческая активность), Д.А. Стрелковым, М.А. Бабакановым, Е.А. Медведевой, В.И. Козловским (творческие интересы), Т.Н. Поляковой (гуманитарная культура), Г.Ф. Похмелкиной (гуманистическая направленность), Е.М. Котиковой (нравственно-эстетическое воспитание).

Основу формирования театрально-исполнительских умений составляют идеи гуманистической педагогики и психологии. А.С. Макаренко, В.А. Сухомлинский и Л.С. Выготский отмечали в своих работах, что творческая деятельность, включая театральные постановки, является мощным средством формирования личности. Л.С. Выготский указывает на важность игры и творчества для психического развития учащегося, где театральная деятельность играет особую роль в развитии коммуникативных навыков и воображения. Он рассматривает развитие личности на основе взаимодействия культурных средств и социального окружения. Театральная деятельность, по его мнению, помогает создать «зону ближайшего развития» учащегося, в которой появляются и закрепляются новые формы поведения, социализации и творческого самовыражения.

Е.Н. Крюкова подчёркивает, что театрально-игровые формы обучения учащихся младшего школьного возраста способствуют эффективному вовлечению детей в процесс освоения не только художественных навыков,

но и базовых компетенций, таких как внимание, воображение, зрительная память и речь. Она делает акцент на игре как основном методе формирования театральных умений.

Д.Б. Эльконин в своих исследованиях указывает на важность драматической и ролевой игры. Эти игры являются для детей средством освоения социальных ролей, развития эмпатии и понимания мотивов поведения других людей. Театральная деятельность, развивая исполнительские умения, также углубляет психологическую саморефлексию учащихся младшего школьного возраста.

Современные исследования выделяют театральную деятельность как комплексную образовательную и воспитательную технологию. По мнению И.А. Зимней, театральная деятельность способствует формированию у учащихся младшего школьного возраста ключевых компетенций, таких как коммуникативная, эмоциональная и эстетическая. Также В.С. Авдеева подчеркивает необходимость формирования умений выражать эмоции, инсценировать и импровизировать, что требует учета возрастных особенностей учащихся младшего школьного возраста.

Театрализованная игра влияет на личность младшего школьника как сильный, и ненавязчивый педагогический метод. В играх-драматизациях исполнители роли используют свои средства выразительности – мимика, пластика, интонация, пантомима, она так же оно оказывает большое влияние на речь учащихся.

Театрализованная деятельность – это творческая деятельность учащегося, связанная с моделированием образов, отношений, с использованием различных выразительных средств: мимики, жестов, пантомимики. Театрализованные игры – интересный, понятный и доступный для детей вид деятельности. Театр является одним из самых ярких, красочных и доступных восприятию учащегося сфер искусства. Он доставляет детям радость, стимулирует развитие психических процессов, способствует творческому развитию и формированию основ личностной

культуры. Театрально-игровая деятельность имеет большое значение для всестороннего воспитания детей. По влиянию на общее развитие учащегося театрализованной деятельности по праву принадлежит почетное место наряду с музыкой, рисованием и лепкой.

В европейских странах традиция театра для детей связана с рождественскими постановками игровых действий на библейские и фольклорные сюжеты. В России истоком театра был школьный и домашний театр. Именно учебный театр, любительские подмостки сыграли определённую роль в появлении профессионального театра. Школьные театры, появившиеся в XVI–XVII вв. в учебных заведениях, впервые ставят пьесы о русской истории и современности. В XIX в. большую роль в воспитании и образовании детей играют театры, созданные в гимназиях, кадетских корпусах, воспитательных домах.

Значение театрализованной деятельности в развитии учащегося трудно переоценить, поскольку театрализованная деятельность позволяет решать многие педагогические задачи, в особенности речевого, интеллектуального и художественно-эстетического развития и восприятия детей. Театрализованная деятельность является неисчерпаемым источником развития эмоций и чувств, средством приобщения учащегося к общечеловеческим ценностям, она выполняет и психотерапевтическую функцию.

Театрализованные занятия включают разыгрывание сказок, сценок, ролевые диалоги по иллюстрациям, самостоятельные импровизации на темы, взятые из жизни; просмотр кукольных спектаклей и беседы по ним; игры-драматизации; разыгрывание сказок и инсценировок; упражнения по формированию выразительности исполнения; упражнения по социально-эмоциональному развитию детей.

Театрализованная деятельность помогает в формировании и развитии следующих умений, представленных в таблице 1.

Таблица 1 – Умения, формируемые через театрализованную деятельность

Театральные умения	Целевая направленность
Кругозор и общая культура	Повышает общую культуру учащегося, приобщает к духовным ценностям, знакомит его с детской литературой, музыкой, изобразительным искусством, правилами этикета, обрядами, традициями
Эмоциональное развитие	Источник развития чувств, глубоких переживаний учащегося, т. е. развивает его эмоциональную сферу, заставляя сочувствовать персонажам, сопереживать разыгрываемые события. Помогает эмоциональному раскрепощению учащегося, снятию зажатости, обучению чувствованию и художественному воображению
Сценическая речь	Совершенствование речи, так как в процессе работы над выразительностью реплик персонажей, собственных высказываний незаметно расширяется и активизируется словарь учащегося, совершенствуется звуковая культура его речи, ее интонационный строй. Исполняемая роль, реплики ставят учащегося перед необходимостью четко, ясно и понятно выражаться. У него становится лучше диалогическая речь и грамматический строй речи.
Развитие психических процессов	Развиваются внимание, память, восприятие, воображение, фантазия; стимулируются мыслительные операции
Физическое развитие	Совершенствуются моторика, координация, плавность, переключаемость, целенаправленность движений
Творческое мышление	Возможность раскрытия творческого потенциала учащегося, воспитания творческой направленности его личности. Дети учатся замечать в окружающем мире интересные идеи, воплощать их, создавать свой художественный образ персонажа, у них развиваются творческое воображение и ассоциативное мышление

Продолжение таблицы 1

Театральные умения	Целевая направленность
Коммуникативные навыки	Способствует освоению мира человеческих чувств, коммуникативных навыков, развитию способности к сопереживанию. Театрализованная деятельность позволяет формировать опыт социальных навыков поведения потому, что каждое литературное произведение для детей дошкольного возраста всегда имеет нравственную направленность (дружба, доброта, честность, смелость)
Снятие зажимов	Учащийся учится контролировать напряжение и расслабление мышц

Приобщение детей к театрализованной деятельности способствует освоению мира человеческих чувств, коммуникативных навыков, развитию способности к сопереживанию. Театрализованная деятельность позволяет формировать опыт социальных навыков поведения потому, что каждое литературное произведение для детей дошкольного возраста всегда имеет нравственную направленность (дружба, доброта, честность, смелость). Благодаря театрализации, учащийся не только познает мир, но и выражает своё собственное отношение к добру и злу, приобщается к фольклору, национальной культуре. Стремление детей показать, что испытывает персонаж, помогает им осваивать азбуку взаимоотношений. Сопереживание героям инсценировок развивает чувства учащегося, представления о плохих и хороших человеческих качествах. Учащийся, благодаря театрализованной деятельности учится решать многие проблемные ситуации и преодолевать застенчивость.

Таким образом, под театрально-исполнительскими умениями учащихся младшего школьного возраста понимается особый комплекс навыков, формируемый в процессе освоения ими театрального мастерства.

Возрастные особенности развития учащихся младшего школьного возраста

Важным периодом в развитии и становлении личности является начальный период обучения. Именно этот возраст наиболее поддается воспитанию и развитию театрально-исполнительских умений учащегося. Учащиеся младшего школьного возраста наиболее открыты, восприимчивы и любознательны.

Как пишет В.В. Давыдов, младший школьный возраст – это особый период в жизни учащегося. Этот период школьной жизни занимает возрастной диапазон от 6–7 до 10–11 лет (1–4 классы школы). Данный возраст наиболее глубоко и содержательно представлен в работах Л.И. Божович,

В.В. Давыдова, А.К. Дусавицкого, А.К. Занкова, Е.Е. Кравцовой, А.К. Маркова, Ю.А. Полуянова, В.В. Репкина, И.С. Славиной, Г.А. Цукерман,

Д.Б. Эльконина и других.

В первую очередь, у учащегося в этом возрасте происходят изменения в познавательной сфере. Л.С. Выготский выделял главным новообразованием мышление, которое приобретает абстрактный и обобщенный характер. В школе за относительно короткий промежуток времени учащийся должен овладеть системой научных понятий, в этом процессе должна быть задействована не только память, от учащегося требуется развитие мыслительных операций. В процессе школьного обучения происходит не только усвоение отдельных знаний и умений, но и их обобщение и вместе с тем формирование интеллектуальных операций [1].

В данном возрасте также происходит становление воли, которая обуславливает дальнейшее развитие всех психических функций. В дошкольном возрасте произвольность выступает лишь в отдельных случаях. В школе вся деятельность по своему характеру является произвольной, так как всегда необходимо сознательно регулировать свое поведение и действия.

В области восприятия происходит переход от непроизвольного восприятия дошкольника к целенаправленному произвольному наблюдению за объектом, подчиняющемуся определенной задачи.

В этом же возрасте появляются зачатки самосознания, что проявляется в развитии рефлексии, вследствие чего человек становится способным осознавать свои собственные изменения и изменения других людей.

Ко этому возрасту учащийся уже, как правило, и физически, и психологически готов к обучению, подготовлен к новому важному периоду своей жизни, к выполнению многообразных требований. Психологическая готовность рассматривается и с субъективной стороны. Общеизвестна острота и свежесть восприятия в этом возрасте, любознательность, яркость воображения. Внимание его уже относительно длительно и устойчиво, и это отчетливо проявляется в играх, в занятиях рисованием, лепкой, элементарным конструированием. Кроме того он приобрел некоторый опыт управления своим вниманием, самостоятельной его организацией. Е.Е. Кравцова и Г.Г. Кравцов главным новообразованием выделяют память, которая становится смысловой и произвольной. Память приобретает ярко выраженный познавательный характер. Изменения в области памяти связаны с тем, что, во-первых, появляется возможность осознавать особую мнемическую задачу, отделять эту задачу от всякой другой. Во-вторых, в младшем школьном возрасте идет интенсивное формирование приемов запоминания.

Как видим, возможности сознания учащихся уже достаточны, чтобы начинать их систематическое обучение.

Все сказанное касалось объективной психологической готовности учащегося к школьному обучению. Но следует подчеркнуть и другую сторону – субъективную психологическую готовность: желание и стремление учиться, своеобразную готовность к новым формам взаимоотношений со взрослыми. Разумеется, и здесь очень велики индивидуальные различия.

С точки зрения возрастной психологии младший школьный возраст считается сенситивным для развития эмоциональной отзывчивости, воображения и исполнительских навыков. Театральная деятельность становится естественной средой, где учащиеся могут проявлять свои творческие способности, обучаться через игру и диалог.

Выбор постановки зависит от возраста детей. Чем учащиеся младше, тем спектакль должен быть проще. Лучше всего подходят русские народные и авторские сказки. Можно взять текст сказки целиком в оригинале и разыграть его слово в слово, но интересней, если сказу изменить: добавить смешные эпизоды, слова, ввести новых героев, изменить концовку. Пофантазируйте, например, как колобку обмануть лисичку, а козлятам – злого волка, используйте эту возможность сочинения сказки на новый лад. Интересно также сочинить собственную историю или смастерить оригинальную куклу, которая станет главным героем. Когда уже выбран сценарий театра, нужно подумать о том, какой вид театрализованных игр лучше подойдет в каждом индивидуальном случае.

Театральное искусство близко и понятно даже учащимся младшего возраста, потому, что в основе его лежит игра. Игра – наиболее доступный и интересный для учащегося младшего школьного возраста способ переработки полученных впечатлений и выражения эмоций. Детство проходит в мире ролевых игр, помогающих освоить правила и законы жизни.

Способность к творчеству присуща каждому человеку. Своевременно увидеть ее и организовать деятельность учащегося соответственно его потребности в творческой самореализации – основная задача педагога. Творческое начало в деятельности педагога и учащегося способно вскрыть внутренние резервы обучения, влиять на степень открытости всему новому, преодолевать стереотипы и развивать беглость, гибкость, оригинальность и точность мышления.

Организация работы по формированию театрально-исполнительских умений учащихся

Для того, чтобы творческий потенциал детей мог актуализироваться, нужно создать определенные условия: прежде всего, ввести учащегося в настоящую творческую деятельность, воспитание в школе должно идти только через совместную деятельность взрослых и детей, детей с друг другом, в которой единственно возможно присвоение детьми ценностей.

Цели дополнительного образования: создание условий для проявления и развития ребенком своих интересов на основе свободного выбора, постижения духовно-нравственных ценностей и культурных традиций.

Дополнительное образование учащихся объединяет все виды деятельности учеников (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации. Таким образом дополнительное образование выступает в качестве внеурочной деятельности учащихся, которую они организуют в свободное время от обучения в среднем образовательном учреждении.

Для реализации доступны следующие виды внеурочной деятельности:

- 1) игровая деятельность;
- 2) познавательная деятельность;
- 3) проблемно-ценостное общение;
- 4) досугово-развлекательная деятельность (досуговое общение);
- 5) художественное творчество;
- 6) социальное творчество (социально преобразующая добровольческая деятельность);
- 7) трудовая (производственная) деятельность;
- 8) спортивно-оздоровительная деятельность;
- 9) туристско-краеведческая деятельность.

Рассмотрим методы организации внеурочной деятельности учащихся младшего школьного возраста.

Метод (от греч. слова *metodos* – буквально путь к чему-либо) означает способ достижения цели, определенным образом упорядоченную деятельность. Методом обучения называют способ упорядоченной взаимосвязанной деятельности преподавателя и обучаемых, деятельности, направленной на решение задач образования, воспитания и развития в процессе обучения.

Существуют различные классификации методов. Остановимся на группе методов организации и осуществления внеурочной деятельности. В данной группе методов классификация производится по источникам передачи и характеру восприятия информации на словесные, наглядные и практические (С.И. Перовский, Е.Я. Голант).

Группа словесных методов включает такие виды: рассказ, школьная лекция беседа, объяснение, инструктаж, работа с книгой, познавательные вербальные игры.

Среди наглядных методов обучения выделяют наблюдение, иллюстрацию (плакаты, таблицы, картины, макеты, муляжи) и демонстрацию (опытов, кино и видеофильмов, телепередач, наглядных пособий, компьютерных продуктов).

К практическим относятся дидактические игры, лабораторные и практические работы, упражнения, эксперименты, деловые игры

Отдельно выделим метод проектов, который является универсальным, пронизывает все направления ВУД и сочетает в себе все ранее названные методы.

Все эти методы используются в той или иной степени в зависимости от содержания, целей, задач, результатов и форм деятельности.

К формам организации дополнительного образования учащихся относятся:

1. Кружок – форма добровольного объединения учащихся. Функции: расширение, углубление, компенсация предметных знаний; приобщения детей к разнообразным социокультурным видам деятельности; расширения

коммуникативного опыта; организации детского досуга и отдыха. Форма выражения итога, результата. Чаще всего он воплощается в конкретных и внешне эффектных показательных выступлениях, концертах, фестивалях, диспутах, семинарах и т.д.

2. Клуб – форма объединения учащихся на основе совпадения интересов, стремления к общению. Принципы клуба: добровольность членства, самоуправление, единство цели, совместная деятельность в непосредственном контакте друг с другом. Может иметь устав, программу, эмблему, девиз и другие внешние атрибуты. Возглавляется клуб Советом, избираемым общим собранием членов клуба. Вместе с тем состав клуба не отличается обязательным постоянством. Результат деятельности – наличие у детей способов, приемов, техник мышления, деятельности, культуры рефлексии, поведения

3. Секция – форма объединения учащихся для занятия физической культурой и спортом (шахматная секция, секция дзюдо и т. д.). Секция – среда формирования физической культуры и здорового образа жизни. Результат – проявление у учащегося техники спортивного мастерства.

4. Студия – форма добровольного объединения учащихся для занятий творчеством в определенном виде деятельности. (театр-студия, киностудия, музыкально- хореографическая студия). Цели деятельности студий – развитие художественных и творческих способностей детей, выявление ранней творческой одаренности, поддержка и развитие творческой одаренности.

5. Театр – форма добровольного объединения учащихся, где разделение труда, ролей, видов деятельности определяется индивидуальными способностями и единым стремлением добиться успеха в исполнении сложного совместного художественного действия на сцене. Театр – объединение, которое может организовывать свою деятельность в комплексе самых разнообразных форм, видов занятости, методов развития творческого потенциала личности и его актуализации (фольклорный театр, театр моды).

6. Мастерская – форма добровольного объединения учащихся для занятий определенной деятельностью. Педагог выступает в роли мастера (творца, автора), создавшего свою «школу – производство» учеников, последователей. Отличительные черты: принадлежность содержания деятельности к определенному виду прикладного творчества, ремесла, искусства; приоритет целей обучения и предметно-практических задач; ориентированность на прикладные умения и достижение уровня мастерства в освоении определенного вида деятельности, в освоении специальных технологий; демонстрационно-исполнительское выражение практических результатов и достижений детей (выставки, конкурсы, фестивали).

Примерный перечень форм внеурочной деятельности по направлениям приведён в таблице 2.

Таблица 2 – Примерный перечень форм внеурочной деятельности по направлениям

Направления внеурочной деятельности	Формы внеурочной деятельности
Спортивно-оздоровительное	занятия в спортивных секциях, беседы о ЗОЖ, участие в оздоровительных процедурах, спортивные турниры, олимпиады, праздники, классные часы, спортивны и оздоровительные акции в окружающем школу социуме; туристические походы; военно-спортивные игры
Социальное направление	участие в праздниках чествования ветеранов, пожилых людей; социально значимые акции в социуме; разработка проектов социально значимой деятельности «Я – гражданин России»; коллективные творческие дела; тимуровское движение; трудовые десанты, социально- моделирующие игры
Духовно-нравственное направление	этические беседы, тематические диспуты, дебаты, проблемно-ценостные дискуссии; благотворительные акции в социуме; туристические походы, экскурсии (очные и заочные), работа школьных музеев; день рождения школы (КТД); праздники; поисково-краеведческие экспедиции

Продолжение таблицы 2

Направления внеурочной деятельности	Формы внеурочной деятельности
Общепрофессиональное направление	предметные факультативы, олимпиады, исследовательская деятельность, школьные научные общества, конференции, общественный смотр знаний, чествование лучших учеников, интеллектуальные марафоны и др.
Общекультурное направление	культпоходы в театры, кино (с последующим анализом), концерты, выставки, смотры-конкурсы, досугово-развлекательные акции в социуме, фестивали искусств, занятия в коллективах художественной самодеятельности

Воспитательные результаты внеурочной деятельности учащихся распределяются по трём уровням.

Первый уровень результатов – приобретение учащимся социальных знаний (об общественных нормах, устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т.п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие учащегося со своими педагогами как значимыми для него носителями положительного социального знания и повседневного опыта. Например, в беседе о здоровом образе жизни учащийся не только воспринимает информацию от педагога, но и невольно сравнивает её с образом самого педагога. Информации будет больше доверия, если сам педагог культивирует здоровый образ жизни.

Второй уровень результатов – получение учащимся опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие учащихся между собой на уровне класса, школы, т. е. в защищенной, дружественной просоциальной среде.

Третий уровень результатов – получение учащимся опыта самостоятельного общественного действия. Только в самостоятельном общественном действии, действии в открытом социуме, за пределами дружественной среды школы, для других, зачастую незнакомых людей, которые вовсе не обязательно положительно к нему настроены, юный человек действительно становится (а не просто узнаёт о том, как стать) социальным деятелем, гражданином, свободным человеком. Именно в опыте самостоятельного общественного действия приобретается то мужество, та готовность к поступку, без которых немыслимо существование гражданина и гражданского общества.

Диагностика уровня сформированности театрально-исполнительских умений учащихся младшего школьного возраста

Респондентами в рамках диагностического мероприятия выступили учащиеся театральной студии «Бременские музыканты» – 15 человек. Все они на момент диагностики обучались в 3 классе общеобразовательной школы, таким образом, возраст учащихся соответствовал периоду младшего школьного возраста. В дальнейшем будем именовать ее «Группа №1»

Так же в диагностике принимала участие контрольная группа учащихся не получавших дополнительное образование в театральной студии состоявшая из 15 человек. Участники контрольной группы так же на момент диагностики осваивали программу 3 класса общеобразовательной школы. В дальнейшем «Группа №2»

Всего в диагностике было задействовано 30 учащихся.

Основной целью диагностики стало выявление исходного уровня сформированности театрально-исполнительских умений учащихся по диагностическим методикам, представленным в таблице 3.

Таблица 3 – Театрально-исполнительские умения учащихся младшего школьного возраста и методики их диагностики

Театрально-исполнительские умения (по К.С. Станиславскому)	Диагностические методики
Эмоциональная выразительность и гибкость	Методика адаптирована О. Хрущевым на основе исследований Л.С. Выготского и Д.Б. Эльконина о роли игры и драматизации в развитии эмоциональной сферы детей
Сценическая речь (интонационная выразительность)	Методика Е.Ф. Архиповой «Исследование просодической стороны речи»
Творческое воображение	Методика И. Феофановой «Актерский тренинг для детей»

Опишем реализованные нами методики.

1. Методика о роли игры и драматизации в развитии эмоциональной сферы детей.

Цель: выявление уровня развития эмоциональной выразительности и способности к передаче различных эмоциональных состояний через средства мимики, жестов и интонации голоса.

Автор методики: адаптирована О. Хрущевым на основе исследований Л.С. Выготского и Д.Б. Эльконина.

Методика включает в себя творческое задание «Проживи эмоцию». Педагог называет несколько эмоциональных состояний (радость, печаль, страх, удивление, злость, смущение), а учащемуся необходимо прожить их, вспоминая определенную ситуацию, связанную с той или иной эмоцией:

- с помощью мимики (лицо);
- с помощью жестов и движений (руки, осанка);
- с помощью интонации (произнесение нейтральной фразы, например, «Добрый день!»).

Критерии оценки эмоционально-выразительного развития отражены в таблице 4.

Таблица 4 – Критерии оценки эмоционально-выразительного развития

Уровень	Описание
Высокий уровень	учащийся точно передаёт эмоцию всеми способами, не смешивает эмоциональные состояния, проявляет выразительность
Средний уровень	передача эмоций выполняется не полностью, учащийся затрудняется использовать несколько способов (например, мимика удаётся, но есть проблемы с жестами и интонацией)
Низкий уровень	учащийся испытывает сложности с пониманием и передачей эмоций, мимика слабовыраженная

Результаты исследования уровня эмоциональной гибкости и выразительности у учащихся представлены на рисунке 2.

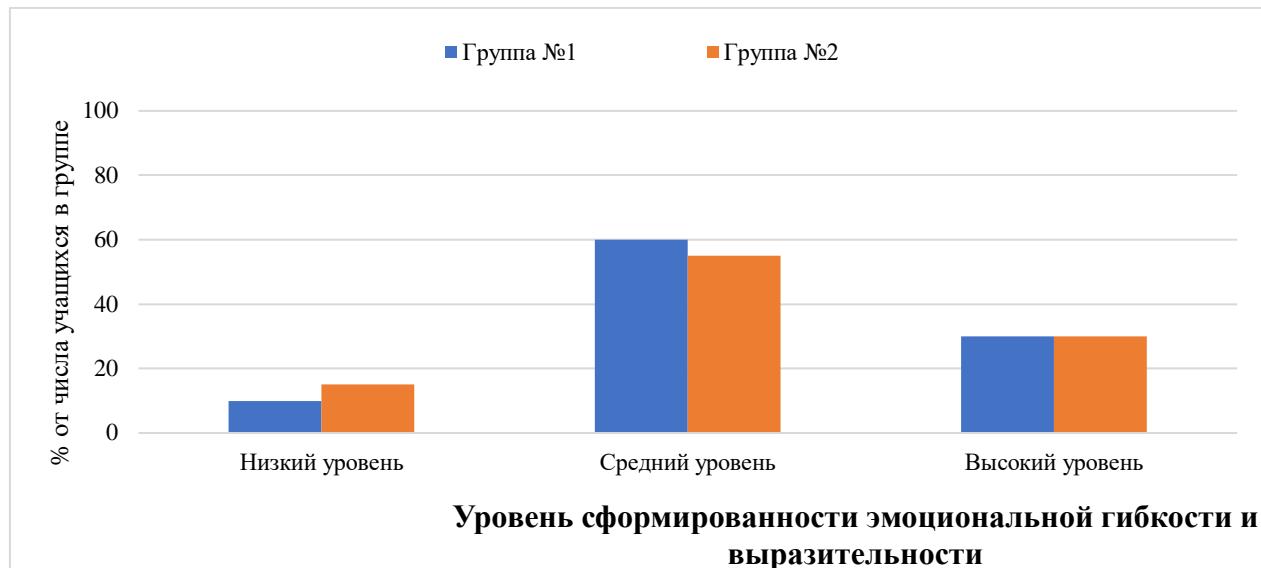


Рисунок 2 – Результаты диагностики уровня сформированности эмоциональной гибкости и выразительности у учащихся

Из диаграммы видно, что в группе №1 высокий уровень сформированности эмоциональной гибкости и выразительности наблюдается у 30% учащихся (5 чел.), средний уровень – у 60% учащихся (7 чел.), низкий уровень – у 10% учащихся (3 чел.). В группе №2 высокий уровень сформированности эмоциональной гибкости и выразительности выявлен у 25% учащихся (5 чел.), средний уровень – у 55% учащихся (6 чел.), низкий уровень – у 15% учащихся (4 чел.).

2. Методика «Исследование просодической стороны речи».

Цель: выявить уровень развития интонационной выразительности у учащихся младшего школьного возраста умений, необходимых для театрализованной игры «Примеряя на себя образ».

Педагог проводит инсценировку сказки «Три медведя». В процессе рассказывания сказки просит учащихся озвучить реплику или прорычать голосом папы-медведя, мамы-медведицы, Мишутки фразы: «Кто сидел на

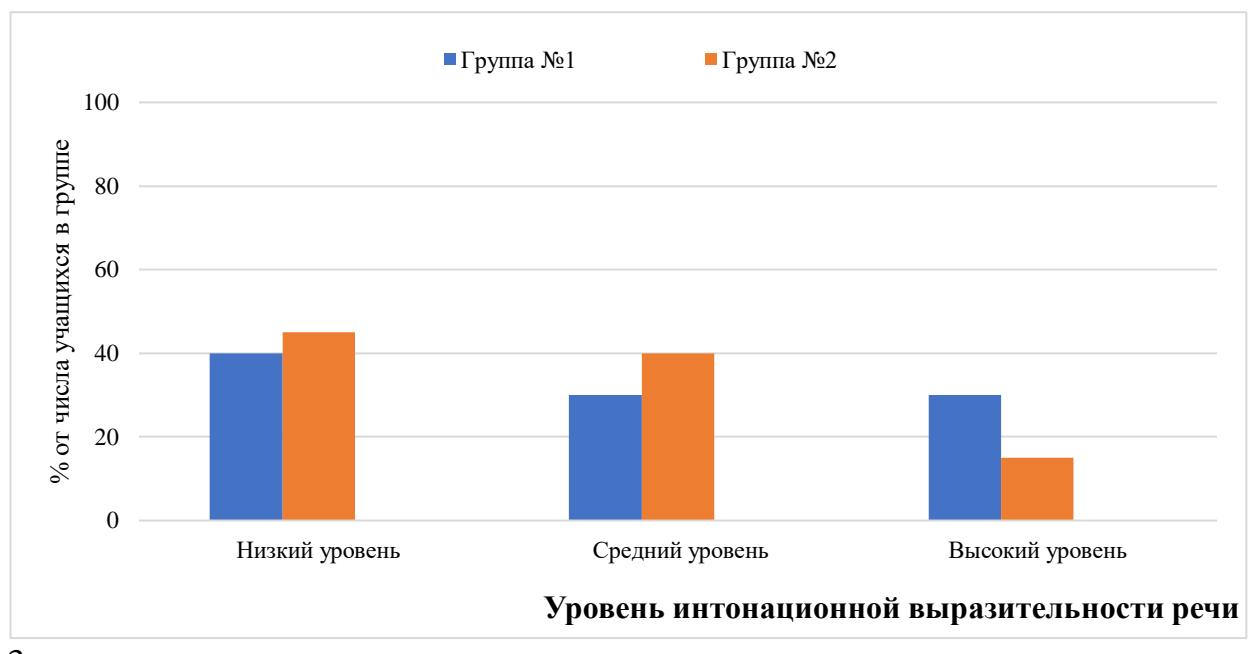
моем стуле и сдвинул его с места? Кто ел из моей чашки? Кто лежал на моей кровати?».

Критерии оценки интонационной выразительности речи отражены в таблице 5.

Таблица 5 – Критерии оценки интонационной выразительности речи

Уровень	Описание
Высокий уровень	учащийся самостоятельно, правильно передает интонации всех предлагаемых персонажей
Средний уровень	учащийся передает интонации не всех предлагаемых персонажей, необходима помощь взрослого
Низкий уровень	учащийся не может выполнить задание

Результаты диагностики уровня интонационной выразительности речи у учащихся на констатирующем этапе эксперимента представлен на рисунке



3.

Рисунок 3 – Результаты диагностики уровня интонационной выразительности речи у учащихся

Из диаграммы видно, что в группе №1 высокий уровень интонационной выразительности речи наблюдается у 30 % учащихся (4 чел.),

средний уровень – у 30 % учащихся (4 чел.), низкий уровень – у 40 % учащихся (7 чел.). В группе №2 высокий уровень владения сценической речи выявлен у 15 % учащихся (2 чел.), средний уровень – у 40 % учащихся (6 чел.), низкий уровень – у 45 % учащихся (7 чел.).

3. Методика «Актерский тренинг для детей»

Цель: выявить способность учащегося к творческому воображению, созданию художественного образа, перевоплощению и игре роли.

Автор методики: И. Феофанова.

1. Задание «Угадай, что я делаю?»:

Необходимо оправдать заданную педагогом позу: стоять с поднятой рукой (кладу книгу, достаю конфету из вазы, вешаю куртку, украшаю елку и т.д.), стоять на коленях, руки и корпус вперед (ищу под столом ложку, наблюдаю за гусеницей, кормлю котенка, вытираю пол, собираю ягоды и т.д.), сидеть на корточках (смотрю на разбитую чашку, рисую мелом, ищу иголку и т.д.), наклон вперед (завязываю шнурки, срываю цветок, поднимаю что-нибудь и т.д.).

2. Задание «Этюд-импровизация»:

Пара или небольшая группа учащихся получает простую ситуацию (например, «Двое друзей нашли клад», «Поспорили, кто прав»). Учащимся необходимо быстро распределить роли и показать сценический этюд перед классом.

Критерии оценки интонационной выразительности речи отражены в таблице 6.

Таблица 6 – Критерии оценки творческого воображения

Уровень	Описание
Высокий уровень	учащийся предлагает оригинальные идеи для образа, ярко демонстрирует чувство характера героя, уверенно держится, использует нюансы речи и движений
Средний уровень	учащийся проявляет частичную инициативу, но повторяет стандартные клише, испытывает трудности с выражением индивидуальности героя

Низкий уровень	учащийся испытывает затруднения в создании образа, минимально включается в задание
----------------	--

Результаты диагностики уровня сформированности творческого воображения учащихся представлен на рисунке 4.

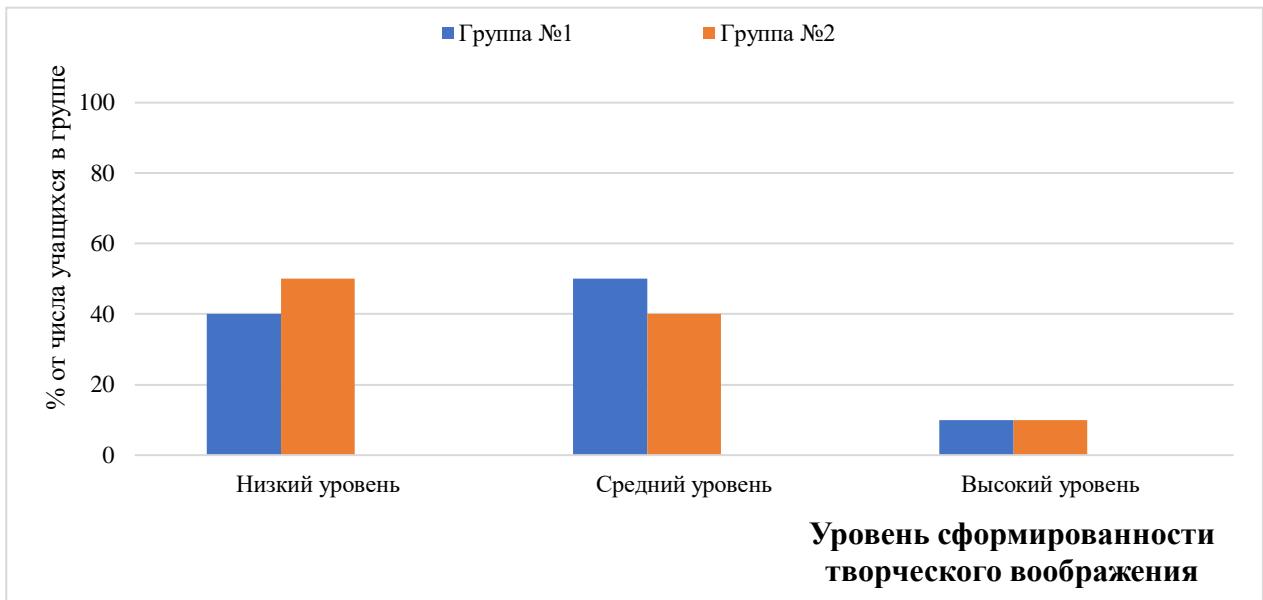


Рисунок 4 – Результаты диагностики уровня сформированности творческого воображения учащихся

Из диаграммы видно, что в группе №1 высокий уровень сформированности творческого воображения и перевоплощения наблюдается у 10 % учащихся (3 чел.), средний уровень – у 50 % учащихся (7 чел.), низкий уровень – у 40 % учащихся (5 чел.). В группе №2 высокий уровень владения сценической речи выявлен у 20 % учащихся (1 чел.), средний уровень – у 40 % учащихся (7 чел.), низкий уровень – у 40 % учащихся (7 чел.).

По итогам трех диагностик был выведен результат оценки театрально-исполнительских умений у учащихся младшего школьного возраста на начальном этапе.

Наличие низкого и среднего уровней сформированности эмоциональной гибкости и выразительности, владения сценической речью и

творческого воображения, и перевоплощения учащихся младшего школьного возраста говорит о необходимости проведения целенаправленной работы по формированию театрально-исполнительских умений у учащихся во внеурочной деятельности.

Разработка и реализация комплекса упражнений и тренингов формирования театрально-исполнительских умений учащихся младшего школьного возраста

На основе анализа педагогической и методической литературы нами был разработан и реализован в группе №1 на занятиях в театральной студии комплекс упражнений и тренингов, направленных на формирование театрально-исполнительских умений. Данный комплекс представлен в таблице 7.

Таблица 7 – Комплекс упражнений и тренингов формирования театрально-исполнительских умений

Тема занятия	Упражнения и тренинги театрального мастерства	Формируемые театрально-исполнительские умения
1. Тело – важный инструмент актера	Тренинги и упражнения, направленные на снятие психофизических зажимов по К.С. Станиславскому	Сценическая свобода, смелость публичных выступлений, умение владеть своим телом
2. Внимание и память	Упражнения по методике И. Феофановой: – «Капитаны»; – «Деревянные куклы»; – «Хлопки»	Концентрация внимания и развитая память
3. Эмоции и их проявление	Упражнения по методике О. Хрущева: – «Проживи эмоцию»; – «Я радуюсь, когда...»	Эмоциональная гибкость и выразительность
4. Сценическая речь	Дыхательные, артикуляционные упражнения по методике Е.Ф. Архиповой. Произношение скороговорок и чистоговорок	Четкая дикция, объемность и глубина голоса, владение интонацией
5. Взаимодействие с партнёром	Упражнения по методике С.В. Гиппиус: – «Крэу и Кроу»; – «Диагональ»; – «Поводырь»	Сценическое общение и умение работать с партнером, слышать его

Продолжение таблицы 7

Тема занятия	Упражнения и тренинги театрального мастерства	Формируемые театрально-исполнительские умения
6.Творческое воображение и фантазия	Упражнения по методике И. Феофановой: – «Угадай, что я делаю?»; – «Фантастическая история»; – «Этюд-импровизация»	Развитое творческое воображение и фантазия
7.Перевоплощение и предлагаемые обстоятельства	Тренинги по методике Ю.А. Стромова и К.С. Станиславского: – «Предлагаемые обстоятельства»; – «Кто я»; – «Оживление предмета»	Вера в предлагаемые обстоятельства, проживание

Опишем более подробно данные упражнения, так как они вызвали наибольший интерес у учащихся.

Упражнение «Поводырь».

На первом этапе упражнения группа разбивается на пары. В каждой паре одному из участников завязывают глаза. Он – «слепой», второй – «поводырь». Задача: взявшись за руки, научиться двигаться в пространстве, не сталкиваясь с другими парами, на разных скоростях. Скоростей 10. Опорно-ориентировочными являются три – первая, пятая и десятая. Остальные – тонкие нюансы. Средняя – пятая – нормальный шаг. Десятая – бегом. Первая – движение практически в замедленной съемке. На первом этапе упражнения сцепка рук плотная, партнер держит партнера ладонью, поддерживает локтем. На последнем этапе упражнения сцепка рук едва уловимая. Партнеры держатся кончиками мизинцев. Слепые и поводыри время от времени по команде педагога меняются ролями. Научившись перемещаться на разных скоростях, не сталкиваться, оптимально распределяясь в пространстве, участники переходят ко второму этапу упражнения. Появляется опасность ведущий, он же «хищник». Он должен коснуться любого слепого, а зрячий не должен позволить ему это сделать.

Слепой может спастись от ведущего, присев на корточки. Приседание происходит по молчаливому сигналу поводыря. Разговаривать в ходе упражнения запрещено. Если же ведущий коснулся слепого, то стоящие в паре тоже становятся хищниками, которые ловят слепых. Таким образом, хищников становится все больше, а слепых и поводырей – все меньше. Упражнение направлено прежде всего на воспитание чувства партнера. Задача заключается в том, чтобы слепой максимально доверился поводырю и в то же время научился улавливать малейший исходящий от него импульс. Задача поводыря – принять на себя максимальную ответственность за партнера, бережно водить его, спасая от столкновений и хищников. Кроме того, это упражнение позволяет снять страх перед касанием. Дети начинают спокойно контактировать друг с другом, не боятся взяться за руки.

Упражнение «Диагональ». В помещении определяются две точки движения – начальная и конечная. Каждый участник упражнения по очереди фиксирует какую-то невообразимую позу на начальной точке. Затем, сохранив эту позу, он проходит всю диагональ. В конечной точке он снова фиксирует начальную позу. Затем всем участникам упражнения предлагается определенная тема, например «Осенний лес». Каждый из участников, оказываясь в начальной точке движения, придумывает себе соответствующий персонаж: ветер, птица, букашка и т. д. В образе своего персонажа учащийся проходит всю диагональ. Двигаясь, если это необходимо ребенку и педагогу, персонажи могут звучать: шелестеть, завывать, куковать, попискивать и т. д. Первый участник упражнения фиксирует позу в конечной точке, оставаясь в образе задуманного персонажа, а последующие подходящие создают вокруг него картину осеннего леса. Важно актерам распределиться на площадке так, чтобы всех было видно, а картина в целом имела законченную композицию. Если картинка получилась, можно предложить ребятам «ожить». В этом случае им необходимо будет понять, кто их окружает в осеннем лесу, и вступить во взаимодействие с партнерами. Ветер может попытаться сдуть букашку с

кустика, птица решит сплести из веточек гнездо и т. д. В ожившей картинке непременно появится и звучание, характерное для каждого персонажа.

Этюд «Гроза». Учащийся лежит в кровати, надо спать, но ему не позволяют уснуть звуки грозы за окном. Далее в ходе этюда учащийся должен офантизировать различные приспособления с помощью которых он пытается бороться с предлагаемыми обстоятельствами. Например – накрывает голову подушкой чтоб не слышать грома и так далее.

Упражнение «Передай эмоцию». Групповое упражнение по передаче эмоций по кругу без использования слов.

1. Учащиеся рассаживаются в круг.
2. Объяснение что они будут передавать друг другу эмоции без слов, используя только мимику и жесты.
3. Первый учащийся вытягивает карточку с эмоцией, не показывая ее остальным.
4. Он должен передать эту эмоцию сидящему рядом ребенку, используя только выражение лица и язык тела.
5. Следующий учащийся должен «прочитать» эмоцию и передать ее дальше по кругу.
6. Когда эмоция дойдет до последнего участника, он должен назвать ее вслух.
7. Сравните названную эмоцию с той, что была на карточке.
8. Обсуждение как изменялась эмоция по мере передачи.

Таким образом, на каждом занятии в театральной студии учащимся предлагались упражнения и тренинги, направленные на формирование театрально-исполнительских умений.

Определение динамики уровня сформированности театрально-исполнительских умений учащихся младшего школьного возраста

С целью определения динамики уровня сформированности театрально-исполнительских умений учащихся младшего школьного возраста были применены методики Е.Ф. Архиповой, И. Феофановой, методика, адаптированная О. Хрущевым на основе исследований Л.С. Выготского и Д.Б. Эльконина о роли игры и драматизации в развитии эмоциональной сферы детей, описанные выше.

Результаты диагностики уровня сформированности театрально-исполнительских умений учащихся на контрольном этапе эксперимента отражены на рисунках 5–7.

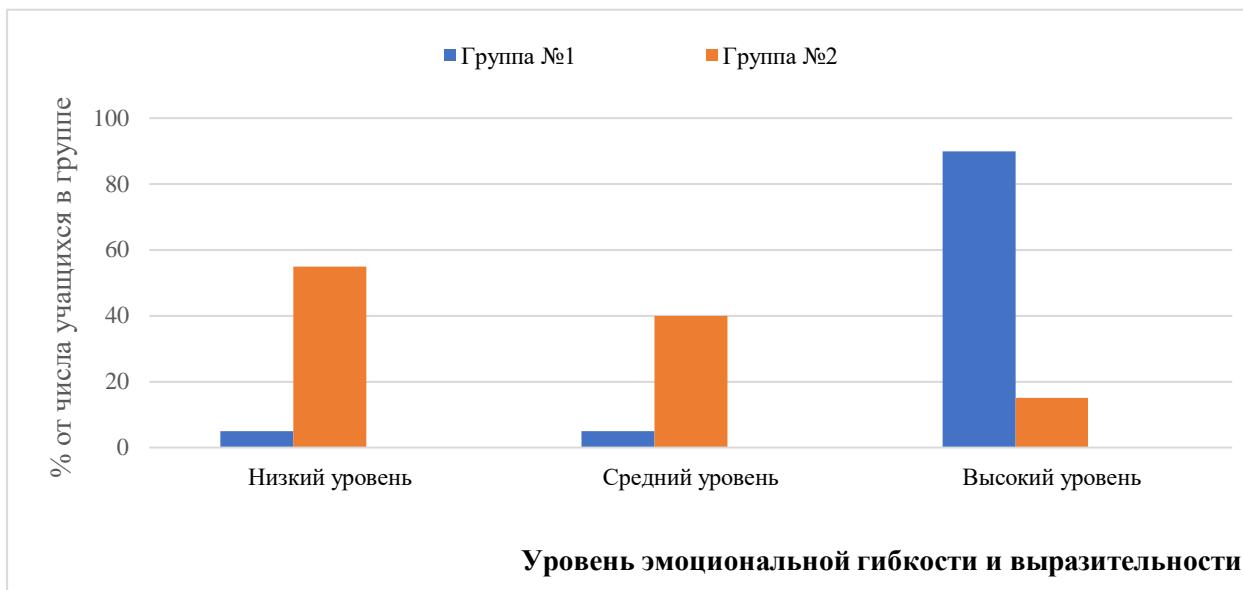


Рисунок 5 – Результаты диагностики уровня эмоциональной гибкости и выразительности у учащихся

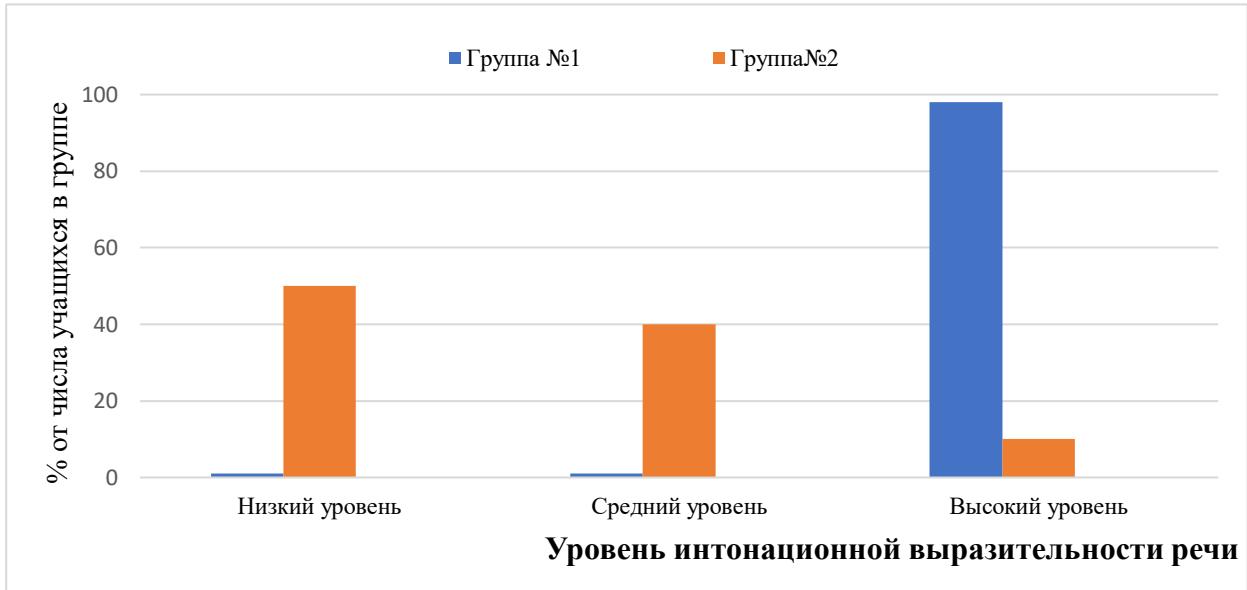


Рисунок 6 – Результаты диагностики уровня интонационной выразительности речи учащихся

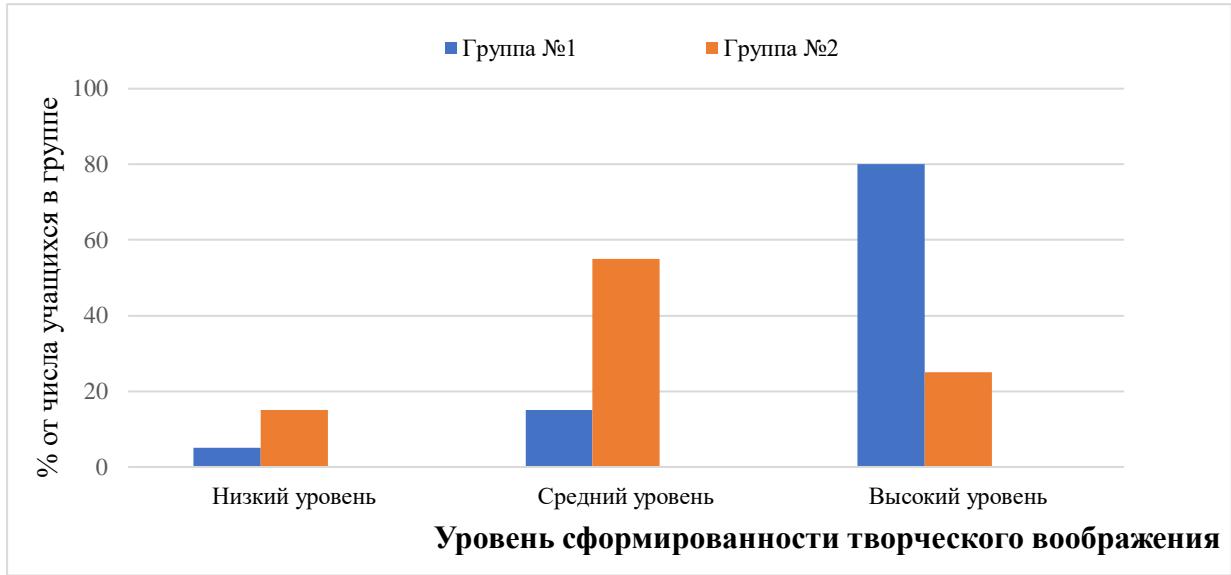


Рисунок 7 – Результаты диагностики уровня сформированности творческого воображения учащихся

Из диаграмм видно, что в группе №1 высокий уровень сформированности эмоциональной гибкости и выразительности наблюдается у 60 % учащихся (8 чел.), средний уровень – у 35 % учащихся (5 чел.), низкий уровень – у 5 % учащихся (2 чел.) по рисунку 5.

Высокий уровень сформированности интонационной выразительности речи наблюдается у 90 % учащихся (11 чел.), средний уровень – у 5 % учащихся (2 чел.), низкий уровень – у 5 % учащихся (2 чел.) по рисунку 6.

Высокий уровень сформированности творческого воображения наблюдается у 98 % учащихся (13 чел.), средний уровень – у 1 % учащихся (1 чел.), низкий уровень – у 1 % учащихся (1 чел.) по рисунку 7.

Таким образом, уровень сформированности театрально-исполнительских умений у учащихся группы №1 возрос и превзошел показатели группы №2.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В этой работе нами были рассмотрены театрально-исполнительские умения, которые представляют собой особый комплекс умений, формируемый в процессе освоения учащимися дисциплин театрального направления.

Было выявлено, что наиболее ответственным периодом для развития умений учащихся является младший школьный возраст. Высокая чувствительность этого возраста определяет высокую потенциальность разностороннего развития учащегося, а также его театрально-исполнительских способностей.

Во второй части разработки нами была приведена методика выявления уровня сформированности театрально-исполнительских умений у учащихся младшего школьного возраста. На примере двух групп учащихся где группа №1 учащиеся получающие дополнительное образование в театральной студии, а группа №2 учащиеся не посещающие учреждения дополнительного образования мы применили методику диагностики театрально-исполнительских умений, результаты которой продемонстрировали некоторые различия в исходном уровне вышеупомянутых умений в пользу группы №1.

Впоследствии нами был разработан и реализован комплекс упражнений и тренингов, направленный на формирование театрально-исполнительских умений учащихся младшего школьного возраста.

Вышеупомянутый комплекс включает в себя такие упражнения и тренинги как: упражнения, направленные на снятие психофизических зажимов (по К.С. Станиславскому), «Проживи эмоцию», «Я радуюсь, когда...» (по методике О. Хрущева:)

А так же дыхательные, артикуляционные упражнения (по методике Е.Ф. Архиповой); «Крэу и Кроу», «Диагональ» (по методике С.В. Гиппиус);

«Угадай, что я делаю?», «Фантастическая история» (по методике И. Феофановой)

При повторной диагностике после применения комплекса упражнений и тренингов, направленных на развитие театрально-исполнительских способностей, нами была выявлена положительная динамика уровня сформированности театрально-исполнительских умений у учащихся группы №1.

Это позволяет нам сделать вывод о том, что у учащихся группы №1 (воспитанников театральной студии) в отношении которых был применен наш комплекс вышеописанных упражнений, уровень сформированности театрально-исполнительских умений возрос, в сравнении учащимися группы №2.

Таким образом, цель по разработке и реализации во внеурочной деятельности комплекса театральных упражнений и тренингов, направленных на формирование театрально-исполнительских умений учащихся младшего школьного возраста достигнута.

Приложение

План занятия по актерскому мастерству, направленного на развитие театрально-исполнительских умений учащихся младшего школьного возраста

Тема: «В гостях у Волшебника Расслабления: снимаем зажимы и раскрываем свои силы!»

(Адаптированная версия тренингов по системе К.С. Станиславского)

Цель: Снятие психофизических зажимов через игру и осознание возможностей своего тела.

Задачи:

1. **Образовательная:** Познакомить с понятиями «напряжение» и «расслабление» в игровой форме.
2. **Развивающая:** Развивать мышечный контроль, внимание, фантазию и способность к импровизации.
3. **Воспитательная:** Воспитывать уверенность в себе, умение работать в коллективе и доверять партнерам.

Оборудование: Музыкальная колонка, спокойная и ритмичная музыка, коврики или мягкий пол, воображаемые «волшебные амулеты» (это могут быть красивые камушки, ракушки или просто цветные фишечки).

Совет педагогу: Подготовь оборудование заранее. Проверь музыку, разложи коврики по кругу. «Волшебные амулеты» — отличная идея для создания атмосферы. Их можно выдавать в конце как «дар Волшебника» за старание, чтобы у каждого был позитивный якорь с занятия.

Ход занятия (≈ 45-60 минут)

1. Организационный момент (3-5 минут)

- Приветствие «Волшебный круг».
- Упражнение «Передай улыбку».
- **Объявление темы:** «Сегодня мы с вами отправимся в гости к Волшебнику Расслабления...»

Возможные трудности и решения:

- *Трудность:* Дети могут стесняться, делать улыбку «на заказ» неискренне или хихикать.
- *Решение:* Покажи улыбку первым, сделай ее максимально доброй и искренней. Можно «передавать» не только улыбку, но и теплое рукопожатие или воображаемый «лучик добра». Важно задать тон безопасного пространства.

2. Разминка-настройка «Буратино и Пьеро» (7-10 минут)

- **Цель:** Дать детям почувствовать контраст между напряжением и расслаблением.
- **Ход:** «Буратино из магазина игрушек» → «Буратино ожил!» → «Плачущий Пьеро».

Возможные трудности и решения:

- *Трудность 1:* В «деревянном» Буратино дети могут начать толкаться, двигаться резко, создавая шум.
- *Решение:* Напомни, что куклы двигаются скованно, «как роботы», а не размашисто. Это упражнение на контроль.
- **Трудность 2:* В стадии «Пьеро» кто-то может упасть на пол слишком резко или начать баловаться.*

- *Решение:* Покажи «стекание» сам — очень медленно и плавно, с комментариями: «Таем, как мороженое, медленно-медленно...». Акцентируй внимание на качестве движения, а не на скорости.

3. Основная часть. «Школа Волшебства» (25-30 минут)

- **Цель:** Через серию игровых упражнений снять мышечные зажимы и раскрепостить психоэмоциональную сферу.

а) Упражнение «Снеговик»

- *Совет:* Контролируй темп «таяния». Делай длинные паузы между командами («тает голова... теперь плечи...»), чтобы дети успели прочувствовать расслабление каждой части тела. На рефлексии подведи их к выводу, что оба состояния важны: сила снеговика и покой лужицы.

б) Упражнение «Насос и мячик» (парное упражнение)

- **Возможные трудности и решения:**

- *Трудность:* Неравное количество детей, нежелание кого-то делить на пары, стеснение при физическом контакте (насос может касаться мячика).
- *Решение:* Если детей нечетное число, участуй сам или создай тройку. Пары можно определить быстрым игровым способом («найдите того, у кого такого же цвета одежда, как у вас»). Четко оговори правила: «Насос накачивает воздухом со звуком, можно легонько похлопать по спине «мячика», когда он надут, но не щекотать и не толкать».
- *Трудность:* Мячик может «сдуваться» слишком быстро и хаотично.
- *Решение:* Попроси «сдуваться» так же медленно, как и надувался, с долгим звуком «Ш-и-и-и».

в) Упражнение «Ожившие предметы»

- *Совет:* Это ключевое упражнение для диагностики. Дети, которые стесняются, будут выбирать «статичные» образы (свеча, кактус). Более

раскреющиеся — кипящий чайник, плавающееся мороженка. Хвалить нужно все варианты! Можно не показывать картинки, а просто описывать предметы, давая простор фантазии.

г) Упражнение «Зоопарк настроений»

- **Возможные трудности и решения:**

- *Трудность: При изображении «трусливого зайчика» или «грустного пингвина» дети могут начать смеяться, смущаться, кривляться.*
- *Решение: Это нормальная защитная реакция. Необходимо напомнить, что мы исследуем разные чувства, как ученые, и в этом нет ничего стыдного. Команда «Сброс!» — твой главный инструмент. Она позволяет выйти из образа и дает понять, что теперь можно быть собой. Сделай это ритуалом: все дружно встряхиваются, как будто сбрасывают капли воды.*

4. Завершение занятия (7-10 минут)

- **Цель:** Закрепить состояние расслабления и получить обратную связь.
- **Упражнение «Ковер-самолет» (релаксация).**
- **Возвращение.**
- **Рефлексия в кругу.**
- **Ритуал прощания «Волшебное рукопожатие».**

Возможные трудности и решения:

- *Трудность 1: Во время релаксации дети могут ерзать, толкать друг друга ногами, открывать глаза.*
- *Решение: Перед началом дай четкую инструкцию: «Ложимся так, чтобы не мешать соседу, руки вдоль тела. Кто хочет, может закрыть глаза, а кто не хочет — смотрит в потолок». Твой голос во время ведения релаксации должен быть ровным, тихим, но четким. Не бойся пауз.*

- *Трудность 2: На рефлексии может ответить 2-3 человека, остальные молчат.*
- *Решение: Не дави. Можно задать наводящие вопросы не всему кругу, а предложить: «Кто хочет рассказать...». Либо использовать метафору: «Если бы наше сегодняшнее занятие было цветом, каким бы оно было?». Важно принять любой ответ.*

Методические рекомендации для педагога (расширенные):

- **Игровая форма и безопасность** — абсолютно верно. Это основа.
- **Язык образов** — твой главный инструмент. Говори не «расслабь бицепс», а «пусть ручка станет тряпичной, как у куклы».
- **Управление энергией группы:** Занятие построено по волнообразной схеме: подъем (Буратино) → спад (Пьеро) → серия активных упражнений (Школа Волшебства) → спад (релаксация). Если чувствуешь, что дети «перегрелись» после «Зоопарка», сделай дополнительное успокаивающее упражнение (например, глубоко подышать, «как спящий кит»), прежде чем переходить к «Ковру-самолету».
- **Индивидуальный подход:** Всегда будут более и менее активные дети. Давай задания, где можно проявить себя по-разному: кто-то ведущий в паре, кто-то показывает образ первым, а кто-то наблюдает и потом повторяет. Это нормально.
- **Личный пример:** Младшие школьники учатся через подражание. Будь готов сам активно участвовать: показывать, быть партнером в паре, изображать грустного пингвина. Твое раскрепощение дает им разрешение на творчество.
- **Гибкость плана:** Если какое-то упражнение «зашло» на ура, и дети хотят продолжения (особенно в «Зоопарке» или «Оживших предметах»), можно сократить что-то менее интересное для них. Лучше глубоко проработать 2 упражнения, чем поверхностно пробежаться по всем.

План занятия по сценической речи для развития театрально-исполнительских умений учащихся младшего школьного возраста

Тема: «Волшебные ключики к красивой речи: дышим, играем и говорим!»
(На основе методики Е.Ф. Архиповой)

Цель: Развитие речевого дыхания, четкой артикуляции и дикции через игровые упражнения и работу со скороговорками.

Задачи:

- Образовательная:** Познакомить с основами диафрагмального дыхания и активизировать основные артикуляционные мышцы.
- Развивающая:** Развивать силу, плавность и продолжительность выдоха, улучшать подвижность губ, языка и челюсти. Формировать навык четкого произношения звуков в скороговорках.
- Воспитательная:** Воспитывать внимательное отношение к родной речи, умение слушать друг друга и уверенность в публичном высказывании.

Оборудование: Музыкальная колонка, спокойная фоновая музыка, перышки, кусочки ваты или салфетки, зеркала (по количеству детей или одно большое), красочные карточки с артикуляционными упражнениями, карточки со скороговорками, веселые картинки-образы.

Совет педагогу:

- Необходимо подготовить все материалы заранее и разложить их так, чтобы они не отвлекали до нужного момента. Перышки/вата должны быть чистыми, у каждого свой кусочек (гигиена!).*
- Зеркала — главный помощник. Если их мало, можно организовать работу у большого зеркала по очереди или в парах («ты — артист, я — режиссер, проверяю»).*

- *Карточки должны быть максимально наглядными. Для скороговорки «Шла Саша по шоссе» можно нарисовать девочку на дороге. Это мгновенно включает ассоциативную память.*

Ход занятия ($\approx 45\text{-}60$ минут)

1. Организационный момент. «Речевая разминка» (5 минут)

- **Приветствие «Я рад тебя видеть!»**

Возможные трудности и решения:

- *Трудность: Дети могут говорить фразу формально, не глядя в глаза, "проглатывая" слова.*
- *Решение: Сначала проговори фразу хором, обращая внимание на четкость: «Здрав-ствуй!». Скажи: «Ваши глаза и улыбка — тоже часть речи. Давайте скажем это так, чтобы сосед действительно поверил, что вы его видите и рады». Покажи яркий пример сам. Это задает высокую, но достижимую планку качества с первой минуты.*

2. Основная часть. «Добываем волшебные ключи» (35-40 минут)

КЛЮЧ ПЕРВЫЙ: ДЫХАНИЕ

- **Цель:** Постановка диафрагмального (реберно-диафрагматического) дыхания.
- **Упражнения:** «Любопытный щенок» → «Надуй шарик» → «Бабочка-непоседа».

Возможные трудности и решения:

- *Трудность 1 (самая частая): Дети будут поднимать плечи на вдохе («ключичное дыхание»).*

- *Решение:* В упражнении «Надуй шарик» одна их рука на животе, а твоя рука можешь легко придержать их плечи, напоминая: «Плечики спят, работает только животик-шарик».
- *Трудность 2:* При «сдувании шарика» выдох будет коротким и резким.
- **Решение:* Введи образ: «Представь, что в шарике дырочка размером с иголочку, и воздух выходит очень-очень медленно, чтобы шарик не лопнул». Считай вслух: «С-с-с-с... на 1, 2, 3, 4».*
- *Трудность 3:* В «Бабочке» дети будут дуть рывками, надувая щеки.
- *Решение:* Снова используй руку на животе: «Воздух идет из домика-животика, щеки не надуваем». Покажи, как перышко плавно колышется от ровной струи. Устройте соревнование: чья бабочка дольше продержится в воздухе?
- *Важно!* Дыхательных упражнений должно быть немного, и после них нужна пауза или переход (например, спокойно положить перышки). Следи за самочувствием детей.

КЛЮЧ ВТОРОЙ: АРТИКУЛЯЦИЯ

- **Цель:** Разогреть и укрепить артикуляционный аппарат.
- **Артикуляционная гимнастика в картинках.**

Возможные трудности и решения:

- *Трудность:* Упражнения могут выполняться небрежно, «для галочки». Дети в зеркале могут начать кривляться.
- *Решение:*
 1. Можно создать историю: «Сегодня наш язычок не спит, он идет на зарядку: качает мышцы ("Качели"), бегает туда-сюда ("Часики"), отдыхает на тарелочке ("Блинчик")».
 2. Возможно использование соревновательного момента: «Кто сможет удержать "Блинчик" ровно 5 секунд? Смотрим в зеркало!».

3. Если кто-то кривляется, направить это можно в конструктивное русло: «Я вижу, у тебя отлично получается строить рожицы! Это полезно для артиста. А теперь сделай эту же активную гримасу, но по моей команде — для упражнения "Лягушка-Хоботок"».

- *Трудность:* Некоторые дети могут стесняться работать у зеркала.
- *Решение:* Заставлять ребенка работать нельзя. Можно сказать: «Ты можешь сначала посмотреть, как делаю я и другие, и попробовать без зеркала, по ощущениям». Часто после наблюдения за веселой работой других ребенок сам включается.

КЛЮЧ ТРЕТИЙ: СКОРОГОВОРКИ И ЧИСТОГОВОРКИ

- **Цель:** Отработать четкое произношение звуков в быстром темпе.
- **Методика по Архиповой (адаптированная):** 4 этапа.

Глубокий анализ и советы по каждому этапу:

1. Этап 1: «Знакомство с секретом».

- Это фундамент. Не нужно торопиться перейти к скороговорке. Хорошо отработайте чистоговорку на опорный звук ([Ш], [С], [Р] и т.д.). Можно придумать к ней простое движение (например, для «Ша-шо-шу» — легкое покачивание, как будто шипит змея). Движение помогает запоминанию и снимает напряжение.

2. Этап 2: «Проговариваем шепотом».

- Шепот заставляет включать артикуляцию по-максимуму, и при этом психологически проще, чем громкая речь. Напомни: «Шепот — это не тихая речь, а голос без звука. Все губы, зубы, язык работают так же активно!»

3. Этап 3: «С разным настроением».

- Тут мы соединяем технику с актерской задачей. Это предотвращает механическое, бездумное проговаривание.

- **Важно:** Давать конкретные, образные задачи. Не просто «грустно», а «как будто ты потерял любимую игрушку». Не просто «сердито», а «как Король, которому наступили на мантию».

4. Этап 4: «От медленного к быстрому».

- Контролируй темп. На «медленном» этапе добейся кристальной чистоты каждого звука. Скажи: «Представь, что ты произносишь каждую букву из стекла, она хрустальная и четкая». Только после этого можно ускорять. Итоговая скорость у каждого будет своя — это нормально.

3. Завершение занятия. «Волшебный микрофон» (5-7 минут)

- **Итоговое упражнение «Эстафета скороговорок».**
- **Рефлексия в кругу.**
- **Ритуал прощания «До свидания, друг!».**

Возможные трудности и решения:

- *Трудность 1: Ребенок в «Эстафете» может застесняться, замолчать или сказать скороговорку нечетко, испортив, как ему кажется, общее дело.*
- *Решение:*
 - *Создай атмосферу поддержки: «Мы — одна команда, помогаем друг другу. Если сложно, все вместе подскажем».*
 - *Микрофон можно сделать «волшебным»: тот, кто в него говорит, становится самым уверенным артистом на свете.*
 - *Если ребенок совсем отказался, дай ему право «передать ход», но потом мягко вернись к нему в конце, предложив сказать хотя бы одно слово из скороговорки вместе с тобой.*
- *Трудность 2: На рефлексии дети могут давать однословные ответы.*
- *Решение: Задавай альтернативные вопросы: «Ключ Дыхания или ключ Артикуляции был сегодня хитрее? Что было веселее — шептать скороговорку или кричать ее как медведь?».*

Методические рекомендации для педагога (расширенные):

- **Принцип игры и наглядность** — Это основной закон работы с младшими школьниками.
- **Индивидуальный подход:** Особенno важен в речевой работе. У кого-то могут быть физиологические особенности (укороченная подъязычная связка, слабые мышцы), кто-то просто стесняется. Никогда не допустимо смеяться над ошибками детей. Лучшая тактика: «Ты уже очень хорошо делаешь! Давай посмотрим, как этот звук получается у меня/у этого героя на картинке, и попробуем вместе».
- **Контроль за дыханием** — это постоянный процесс. Необходимо делать напоминания не только в дыхательном блоке, но и перед скороговоркой: «Перед тем как сказать — глубокий вдох животом!».
- **Дозировка и динамика:** Необходимо чередовать активные упражнения (артикуляционная гимнастика) со спокойными (дыхание), шумными (скороговорка медведем) с тихими (шепотом). Это помогает удерживать внимание и не переутомлять детей.
- **Твой голос и речь — эталон.** Говорить нужно четко, выразительно, с правильным дыханием. Включай в свою речь те скороговорки, которые вы учите, как веселые комментарии.
- **Сотрудничество с логопедом:** Если у ребенка замечены стойкие проблемы с произношением определенных звуков ([Р], [Л], шипящие), тактично порекомендуй родителям консультацию логопеда. Занятия речью — это развитие и постановка навыков, а не коррекция нарушений.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Александровская, М. Б. Методические рекомендации по организации тренинга психофизического аппарата актера : учебно-методическое пособие / М. Б. Александровская. – Санкт-Петербург : Чистый лист, 2011. – 392 с. ISBN 978-5-8114-5038-1.
2. Альшиц Ю. Тренинг Forever! / Ю. Альшиц : – Москва : РАТИ-ГИТИС, 2009. – 253 с. ISBN 978-5-913280-055-8.
3. Архипова Е. Ф. Исследование просодической стороны речи / Е. Ф. Архипова [Электронный ресурс] // URL:
<http://dou13.rybadm.ru/DswMedia/issledovanieprosodikidlyapedagogov.pdf>.
4. Бажанова, Р. К. Феномен артистизма и его театральные разновидности : учебное пособие / Р. К. Бажанова. – Казань : Обсерватория культуры, 2010. – 49 с. ISSN 2072-3156.
5. Беглуева Л. М. «Вопросы педагогики» : учебное пособие / Л. М. Беглуева – Москва : 2016. – ISSN 2518-1793.
6. Бим-Бад, Б. М. Педагогический энциклопедический словарь / Б. М. Бим-Бад. – Москва : Большая Российская энциклопедия, 2002. – 223 с.
7. Выготский, Л. С. Воображение и творчество в детском возрасте / Л. С. Выготский. – Москва : Перспектива, 2020. – 96 с. – ISBN 978-5-6043828-4-4.
8. Ганелин, Е. Р., Бочкарёва Н. В. От упражнения-к спектаклю / Е. Р. Ганелин, Н. В. Бочкарёва. – Санкт-Петербург : Литмир, 2004. – 116 с.
9. Гиппиус, В. Н. Актерский тренинг. Гимнастика чувств : учебное пособие / В. Н. Гиппиус. – Санкт-Петербург : Планета музыки, 2019. – 304 с. – ISBN 978-5-8114-4137-2.
10. Грачева, Л. В. Актерский тренинг: теория и практика актера / Л. В. Грачева. – Санкт-Петербург : Речь, 2003. – 168 с. – ISBN 5-9268-0231-8.

11. Ермолаева Н. А. Педагогический потенциал театра в развитии начальной школы / Н. А. Ермолаева. – Москва : Академический Проект, 2003. – 304 с. – ISBN 978-5-907561-34-2.
12. Жабровец, М. В. Тренинг воображения Учебно-методическое пособие / М. В. Жабровец. – Тюмень : ТГИИК, 2002. – 20 с.
13. Зубов, А. Е. Шпаргалка по мастерству актера : учебное пособие / А. Е. Зубов. – Новосибирск : Новосибирское государственное театральное училище, 2002. 240 с.
14. Карпушкин, М. А. Уроки мастерства: Конспекты по театральной педагогике А. А. Гончарова : учебно-методическое пособие / М. А. Карпушкин. – Москва : ГИТИС, 2005. – 216 с.
15. Кипnis, М. Ш. Актерский тренинг / М. Ш. Кипnis. – Санкт-Петербург : Питер, 2008. – 346 с.
16. Кириллова, А. В. Эстетическое развитие учащегося средствами искусства / А. В. Кириллова. – Москва : Владос, 2010. – 143 с.
17. Корзун, М. Психофизический тренинг [Электронный ресурс] / М. Корзун – URL: <https://libking.ru/books/sci-/sci-psychology/207498-m-korzun-psihofizicheskiy-trening.html>.
18. Крутова, Н. В. Методика обучения детей актерскому мастерству / Н. В. Крутова. – Москва : Народное образование, 2015. – 54 с. – ISBN 978-5-906626-17-2.
19. Кузьмина, Л. Н. Театральные игры и упражнения для детей младшего школьного возраста : учебно-методическое пособие / Л. Н. Кузьмина. – Москва : ЛИНКА-ПРЕСС, 2015. – 126 с.
20. Леонтьев, А. А. Искусство быть артистом: Введение в актерское мастерство / А. А. Леонтьев. – Москва : Искусство, 1990. – 345 с.
21. Лихачев, Б. Т. Педагогика искусства / Б. Т. Лихачев. – Москва : Высшая школа, 1986. – 454 с.
22. Неменский, Б. М. Эстетическое воспитание школьников / Б. М. Неменский. – Москва : Просвещение, 1988. – 530 с.

23. Новиков, О. В. Арт-тренинг / О. В. Новиков. – Москва : Когито Центр, 2003. – 92 с.
24. Пол, Э. Мастер-класс для начинающего актера : учебно-методическое пособие / Э. Пол. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2008. – 110 с.
25. Полат, Е. С. Новое в организации воспитательной деятельности в школе / Е. С. Полат. – Москва : Просвещение, 1999. – 220 с.
26. Полищук, В., Сарабьян Э. Библия актерского мастерства / В. Полищук, Э. Сарабьян. – Санкт-Петербург : АСТ, 2013. – 791 с.
27. Полякова Е. В. Развитие художественно-выразительных способностей детей в театральной деятельности : учебное пособие / Е. В. Полякова. – Москва : Владос, 2013. – 137 с.
28. Родионова, Р. В. Театральная деятельность как средство развития творческих способностей у детей младшего школьного возраста / Р. В. Родионова, [Электронный ресурс] // Научная электронная библиотека «КиберЛенинка». – URL: – [https://cyberleninka.ru/article/n/teatralnaya-deyatelost-kak-sredstvo-razvitiya-tvorcheskih-sposobnostey-u-detey-mladshego-shkolnogo-vozrasta/viewer](https://cyberleninka.ru/article/n/teatralnaya-deyatelnost-kak-sredstvo-razvitiya-tvorcheskih-sposobnostey-u-detey-mladshego-shkolnogo-vozrasta/viewer).
29. Садыкова, И. Р. Понятие «актерские способности» в психолого-педагогических исследованиях / И. Р. Садыкова, [Электронный ресурс] // Научная электронная библиотека «КиберЛенинка». – URL: – <https://cyberleninka.ru/article/n/ponyatie-akerskie-sposobnosti-v-psihologo-pedagogicheskikh-issledovaniyah/viewer>.
30. Сластенин, В. А., Исаев И. Ф., Шиянов Е. Н. Педагогика / В. А. Сластенин, И. Ф. Исаев, Е. Н. Шиянов. – Москва : Магистр, 2006. – 290 с. ISBN 978-5-7695-9649-0.
31. Соловьева, Е. С. Театральная деятельность в начальной школе: программы, методика / Е. С. Соловьева. – Санкт-Петербург : Детство-Пресс, 2017. – 155 с.

32. Станиславский, К.С. Работа актера над собой: дневник ученика : учебное пособие / К. С. Станиславский. – Москва : Юрайт, 2019. – 171 с. – ISBN 978-5-534-07313-3.
33. Ушаков, Д. В. Эмоциональное развитие у младшего школьника : учебное пособие / Д. В. Ушаков. – Санкт-Петербург : Питер, 2008. – 589 с. – ISBN 978-5-9270-0218-4.
34. Федорова, Н. Б. Сценическое мастерство как инструмент воспитания : учебное пособие / Н. Б. Федорова – Санкт-Петербург : Лань, 2003. – 621 с. – ISBN 978-5-8114-1447-5.
35. Феофанова, И. Актерский тренинг для детей : учебно-методическое пособие / И. Феофанова. – Москва : АСТ, 2011. – 347 с. ISBN 978-5-17-069912-4.
36. Фильшинский, В. Открытая педагогика / В. Фильшинский. – Санкт-Петербург : Балтийские сезоны, 2006. – 171 с. – ISBN 978-5-903368-84-6.
37. Фролова, Т. В. Методы театрализованных игр в воспитательном процессе / Т. В. Фролова. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2010. – 340 с.
38. Чернова, Т. В. Развитие творческих способностей учащихся младшего школьного возраста средствами театра / Т. В. Чернова. – Ярославль : Академия, 2017. – 567 с.
39. Шевченко, Л. А. Развитие актерских способностей у детей дошкольного и младшего школьного возраста : учебное пособие / Л. А. Шевченко. – Москва : Артист, 2005. – 112 с.
40. Эльконин Д. Б. Психология игры : учебное пособие / Д. Б. Эльконин. – Москва : Владос, 1999. – 358 с. – ISBN 5-691-00256-2.

СВИДЕТЕЛЬСТВО

о размещении авторского материала на сайте infourok.ru

настоящим подтверждается, что
Зеленский Кирилл Александрович

Педагог театральных дисциплин
МАОУ ДО МО г. Краснодар «Межшкольный эстетический центр»

опубликовал(а) на сайте infourok.ru методическую разработку,
которая успешно прошла проверку и получила высокую
оценку от проекта «Инфоурок»:

Статья "История развития сценического движения до
70-х годов XX века"

Web-адрес публикации:

<https://infourok.ru/statya-istoriya-razvitiya-scenicheskogo-dvizheniya-do-70-h-godov-hh-veka-7989214.html>



И. В. Жаборовский
Руководитель
учебного центра «Инфоурок»



Свидетельство о регистрации
в Национальном центре ISSN
(присвоен Международный
стандартный номер serialного
издания:
№ 2587-8018 от 17.05.2017)

СВИДЕТЕЛЬСТВО

о размещении авторского материала на сайте infourok.ru

настоящим подтверждается, что
Зеленский Кирилл Александрович

Педагог театральных дисциплин
МАОУ ДО МО г. Краснодар «Межшкольный эстетический центр»

опубликовал(а) на сайте infourok.ru методическую разработку,
которая успешно прошла проверку и получила высокую
оценку от проекта «Инфоурок»:

Статья "Развитие театральной пластики после 70-х
годов XX века. Появление пластического театра"

Web-адрес публикации:

<https://infourok.ru/statya-razvitie-teatralnoj-plastiki-posle-70-h-godov-hh-veka-poyavlenie-plasticheskogo-teatra-7991563.html>



И. В. Жаборовский
Руководитель
учебного центра «Инфоурок»



Свидетельство о регистрации
в Национальном центре ISSN
(присвоен Международный
стандартный номер serialного
издания:
№ 2587-8018 от 17.05.2017)

СВИДЕТЕЛЬСТВО

о размещении авторского материала на сайте infourok.ru

настоящим подтверждается, что
Зеленский Кирилл Александрович

Педагог театральных дисциплин
МАОУ ДО МО г. Краснодар «Межшкольный эстетический центр»

опубликовал(а) на сайте infourok.ru методическую разработку,
которая успешно прошла проверку и получила высокую
оценку от проекта «Инфоурок»:

Статья "Театральная деятельность как средство
активизации самопознания подростков"

Web-адрес публикации:

<https://infourok.ru/statya-teatralnaya-deyatelnost-kak-sredstvo-aktivizacii-samopoznaniya-podrostkov-7993289.html>



И. В. Жаборовский
Руководитель
учебного центра «Инфоурок»



Свидетельство о регистрации
в Национальном центре ISSN
(присвоен Международный
стандартный номер serialного
издания:
№ 2587-8018 от 17.05.2017)

СВИДЕТЕЛЬСТВО

о размещении авторского материала на сайте infourok.ru

настоящим подтверждается, что
Зеленский Кирилл Александрович

Педагог театральных дисциплин
МАОУ ДО МО г. Краснодар «Межшкольный эстетический центр»

опубликовал(а) на сайте infourok.ru методическую разработку,
которая успешно прошла проверку и получила высокую
оценку от проекта «Инфоурок»:

**Статья "Основные составляющие физической
подготовки учащихся к выполнению трюковых
элементов на сцене"**

Web-адрес публикации:

<https://infourok.ru/statya-osnovnye-sostavlyayushie-fizicheskoy-podgotovki-uchashihhsya-k-vypolneniyu-tryukovyh-elementov-na-scene-7994938.html>



И. В. Жаборовский
Руководитель
учебного центра «Инфоурок»



Свидетельство о регистрации
в Национальном центре ISSN
(присвоен Международный
стандартный номер serialного
издания:
№ 2587-8018 от 17.05.2017)

СВИДЕТЕЛЬСТВО

о размещении авторского материала на сайте infourok.ru

настоящим подтверждается, что
Зеленский Кирилл Александрович

Педагог театральных дисциплин
МАОУ ДО МО г. Краснодар «Межшкольный эстетический центр»

опубликовал(а) на сайте infourok.ru методическую разработку,
которая успешно прошла проверку и получила высокую
оценку от проекта «Инфоурок»:

Статья "Базовые элементы сценической акробатики
для учащихся школьного возраста"

Web-адрес публикации:

<https://infourok.ru/statya-bazovye-elementy-scenicheskoy-akrobatiki-dlya-uchashihhsya-shkolnogo-vozrasta-7997059.html>



И. В. Жаборовский
Руководитель
учебного центра «Инфоурок»



Свидетельство о регистрации
в Национальном центре ISSN
(присвоен Международный
стандартный номер serialного
издания:
№ 2587-8018 от 17.05.2017)

Российская Федерация
г. Санкт-Петербург



арт-талант



ЦЕНТР РАЗВИТИЯ
ПЕДАГОГИКИ

СВИДЕТЕЛЬСТВО

об обучении

Регистрационный номер

31402

Дата выдачи

4 июля 2025 года



Свидетельство о регистрации СМИ ЭЛ № ФС 77-59675 от 23 октября 2014 года

Лицензия на образовательную деятельность №4276 от 19.11.2020 г.
Серия 78ЛО4 №0000171

Настоящее свидетельство подтверждает, что

Зеленский Кирилл Александрович

Педагог дополнительного образования
МАОУ ДО МЭЦ

успешно прошел(а) обучение и освоил(а)
учебный материал образовательного курса по теме:

«Школьная театральная педагогика»

Продолжительность курса 16 часов.

Обучение и предоставление материалов проводилось
Центром Развития Педагогики на базе
образовательной платформы «АРТ-талант»



Генеральный директор
Центра Развития Педагогики

Ковалева Л. А.



Руководитель проекта
Академия Развития Творчества «АРТ-талант»

Воронова Т.

Российская Федерация
г. Санкт-Петербург



арт-талант



ЦЕНТР РАЗВИТИЯ
ПЕДАГОГИКИ

СВИДЕТЕЛЬСТВО

об обучении

Регистрационный номер

31864

Дата выдачи

25 июля 2025 года



Свидетельство о регистрации СМИ ЭЛ № ФС 77-59675 от 23 октября 2014 года

Лицензия на образовательную деятельность №4276 от 19.11.2020 г.
Серия 78ЛО4 №0000171

Настоящее свидетельство подтверждает, что

Зеленский Кирилл Александрович

Педагог дополнительного образования
МАОУ ДО МЭЦ

успешно прошел(а) обучение и освоил(а)
учебный материал образовательного курса по теме:

**«Содержание, формы и методы эстетического
воспитания обучающихся школьного возраста»**

Продолжительность курса 16 часов.

Обучение и предоставление материалов проводилось
Центром Развития Педагогики на базе
образовательной платформы «АРТ-талант»



Генеральный директор
Центра Развития Педагогики




Ковалева Л. А.

Руководитель проекта
Академия Развития Творчества «АРТ-талант»


Воронова Т.

Российская Федерация
г. Санкт-Петербург



арт-талант



ЦЕНТР РАЗВИТИЯ
ПЕДАГОГИКИ

СВИДЕТЕЛЬСТВО

об обучении

Регистрационный номер

32090

Дата выдачи

8 августа 2025 года



Свидетельство о регистрации СМИ ЭЛ № ФС 77-59675 от 23 октября 2014 года

Лицензия на образовательную деятельность №4276 от 19.11.2020 г.
Серия 78ЛО4 №0000171

Настоящее свидетельство подтверждает, что

Зеленский Кирилл Александрович

Педагог дополнительного образования
МАОУ ДО МЭЦ

успешно прошел(а) обучение и освоил(а)
учебный материал образовательного курса по теме:

**«Особенности организации патриотического воспитания
обучающихся»**

Продолжительность курса 16 часов.

Обучение и предоставление материалов проводилось
Центром Развития Педагогики на базе
образовательной платформы «АРТ-талант»



Генеральный директор
Центра Развития Педагогики




Ковалева Л. А.

Руководитель проекта
Академия Развития Творчества «АРТ-талант»


Воронова Т.