

Домашнее задание на понедельник 21. 10. 2022 Театральный кружок 7 класс

Класс	Предмет	Тема урока	Домашнее задание
7	Театральный кружок	21. 10. 2022 . Сценическая речь. Дыхательные упражнения.	Прочитать рабочий материал к занятию и выполнить практические упражнения. Посмотреть видеоурок по ссылке: https://my.mail.ru/mail/st_valentinka/video/454/455.html

Рабочий материал к занятию

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Сейчас проведем упражнения на дыхание. Каждое упражнение делаем 6-8 раз.

«Свечка». Участники ставят палец перед ртом. Набирается и устанавливается правильное дыхание, после чего воздух выпускается тоненькой струйкой, так чтобы «пламя свечи» не колыхнулось.

«Погреем руки» (из упражнений Е. Ласкавой). Участники ставят перед ртом ладонь и широко раскрытым ртом медленно выпускают воздух на ладошку.

«Снайпер». То же, что и «свечка», но воздух выдыхается одновременно и за максимально короткое время.

«Упрямая свечка». То же, что и «снайпер», но воздух выдыхается в несколько приёмов без дополнительного добора дыхания.

«Львенок греется»

Мягким, долгим выдохом (как бы беззвучно произносят слог «ха»), который у нас называется «тёплым дыханием», греем последовательно: ладони, локти, плечи, грудь, живот, колени, стопы, «хвост». Упражнение «Львенок греется» всегда последнее в этом блоке, разогреваем им голосовые связки и приступаем к следующему блоку.

«Комарик». * Участники становятся в шахматном порядке. Руки в стороны. Перед носом у каждого вьётся со звуком «з – з – з – з» «комарик». Звук произносится на выдохе, на одном дыхании. На выдохе руки медленно сводятся, и в конце дыхания «комарик» прихлопывается.

«Насосик». Участники разбиваются на пары, один из пары – мячик, второй – насосик. Вначале «мячик» сдут, то есть ребёнок в максимально расслабленной позе сидит на корточках на полу. «Насосик» со звуком «пс» и сгибается в пояснице до прямого угла «накачивает» «мячик». Каждое выпрямление – вдох, каждый наклон – выдох. «Мячик» постепенно «надувается». При этом воздух набирается дискретно, порциями. Когда «мячик» надут, «насосик», выдёргивает «затычку», и «мячик» со звуком «ш - ш - ш» сдувается. Выдох происходит длительно. Потом участники меняются ролями. Это упражнение хорошо тем, что каждый ребёнок проходит тренинг на тактированные и на длительные вдох и выдох.

«Егорка». : «Как на горке на пригорке жили тридцать три Егорки: раз Егорка, два Егорка, три Егорка...» и т.д. Перед началом счёта Егорок подбирается дыхание. Это упражнение хорошо тем, что наглядно показывает, насколько ученики смогли продвинутся по сравнению с прошлым разом.

Очень важно помнить, что время выполнения каждым учеником каждого дыхательного упражнения индивидуально и определяется тем, насколько хватит дыхания у конкретного ребёнка. Нельзя поощрять у детей *стремление* быть в этих упражнениях первыми, так как это плохо отражается на связках.

Скакалка

Произносится текст ритмичного стихотворения, дети прыгают со скакалкой, чётко отслеживая доборы воздуха.

Катер, катер, белый катер

Белый, белый катерок

Катит, катит, словно гладит

Скатерть белый утюжок.

«Два вдоха и два выдоха»

Ученики хаотично двигаются по помещению. Дыхание свободно. По хлопку педагога они останавливаются и делают по два вдоха и выдоха. Затем двигаются дальше, меняя темп. Хлопок, опять смена темпа и т.д., пока дети не научатся делать вдохи (в живот) и выдохи совершенно синхронно.

«Дровосек»

Вдох – руки подняты вверх, как бы держат топор. Выдох со словами «и – раз», руки опускаются вниз – раскололи полено. Таким образом, вдох – замах, выдох – удар.

Все эти упражнения направлены на развитие диафрагматического дыхания. В игровом пространстве, посредством физических движений, помогающих «открывать» диафрагму, мы постепенно увеличиваем объём воздуха и учимся распределять протяженность и силу выдоха, от которых напрямую зависит долгота и сила звука.