ГАУДОСО «Рефтинская ДШИ»

Методическое сообщение

Эмоциональная выразительность в танце и её развитие.

Разработчик: преподаватель

Козырева Ольга Ивановна

**Содержание:**

Введение.

I.Актерское мастерство.

II. Основные упражнения театрального тренинга.

Заключение.

Список литературы.

**Введение**.

Среди множества форм художественного воспитания подрастающего поколения хореография занимает особое место. Занятия танцем не только учат понимать и создавать прекрасное, они так же развивают образное мышление и фантазию, дают гармоничное пластическое развитие, а так же помогают развивать музыкальную и образную выразительность ребенка в творчестве. Хореография обладает огромными возможностями для полноценного эстетического развития ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития, раскрытия его внутреннего мира и творческой одаренности.

Несмотря на большое количество школ и студий танцев, лишь немногие люди способны по-настоящему владеть своим телом. Большинству не хватает раскованности и легкости в движениях. Это происходит оттого, что у каждого человека имеются приобретенные с детства психологические блоки, которые замедляют прогресс в ходе занятий танцами.

Как правило, эти блоки обусловлены различными психологическими установками, индивидуальными особенностями личности, образом мышления и восприятия окружающего мира. Ощущение неуверенности в себе, отсутствие гибкости мышления или слабость характера могут проявляться в заблокированных мышцах спины, рук или ног. Начиная заниматься танцами в детском возрасте, можно предотвратить возникновение негативных установок, изменить образ мыслей, улучшить отношение к окружающим и развить свою эмоциональную выразительность.

Танцевальное искусство включает в себя развитие чувства ритма, умение слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения, одновременно развивать и тренировать мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность у малышей. Занятия хореографией дают организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта. Используемые в хореографии движения, прошедшие длительный отбор, оказывают положительное воздействие на здоровье детей.

Занятия танцем формирует правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актерском мастерстве.

В начале XX века швейцарский композитор и педагог Эмиль Жак Далькроз разработал систему музыкально-ритмического воспитания, которая до сих пор является одной из самых известных и популярных методик [музыкального образования](https://pandia.ru/text/category/muzikalmznoe_obrazovanie/) в мире. Далькроз справедливо полагал, что посредством общения с музыкой и танцем дети учатся познавать мир и самих себя, а занятия танцами не только развивают музыкальность, но и помогают раскрывать себя эмоционально и музыкально в творчестве, воспитать внимание, волю и коммуникабельность. Это доказывают и недавно проведенные исследования американских ученых, подтвердивших, что дети, занимающиеся танцами, опережают своих сверстников в развитии и добиваются больших успехов в жизни.

**I. Актерское мастерство.**

Актерское мастерство в хореографии – это не только искусство перевоплощения путем жеста, мимики и пластики, - это умение при создании образа оставаться самим собой, осмысление собственного я, воспитание художественного вкуса, преодоление боязни ошибаться и пробовать, умение посредством сценической выразительности находить общий язык со зрителем.

Период переживания - это созидательный период. Это главный, основной период в творчестве. При подборе творческих задач артист, прежде всего, должен решить ряд физических и элементарно-психологических задач. Как физические, так и психологические задачи должны быть связаны между собой внутренней связью, последовательностью, постепенностью, логикой чувства.

Период воплощения – это период, который начинается с переживания чувств, передаваемых с помощью глаз, лица мимики, а также слов. Слова помогают вытаскивать изнутри зажившее, но ещё не воплощённое чувство. Они выражают более определившиеся, конкретные переживания. Чего не могут досказать глаза, договаривается и поясняется голосом, интонацией, речью.

Период взаимодействия между актёром и зрителем. Зритель, ощущая на себе влияние актёра, пребывающего в сцене, в свою очередь влияет в актёра собственным активным прямым отзывом на сценический процесс.

Знакомство с основами актерского мастерства происходит также во время танцевального занятия. Для переключения внимания, во время короткого отдыха от физической нагрузки, педагог объясняет детям анатомические особенности строения лица, работу мышц лица и их значение для выражения человеческих эмоций (улыбка, грусть, удивление, размышление и т. д.)

Осознавать это помогают игровые задания на передачу эмоциональных состояний: радостно-грустно, вкусно-невкусно, весело-страшно, интересно-неинтересно, любопытно-безразлично и т. п.

Подобным же образом, в игровой форме, можно познакомить детей с анатомией частей тела - суставов и мышц, объяснив особенности их работы в процессе выполнения тех или иных движений. Эти знания помогают детям более ярко раскрывать свою эмоциональную выразительность в творчестве, развивать музыкальность в танце, осознанно усваивать танцевальный материал и избегать возможных травм. Сведения по ритмике и основам актерского мастерства будут активно использоваться на практике при разучивании и исполнении музыкальных игр, танцев-игр, а в последствии при изучении нового танцевального репертуара.

Любой человек без актерских способностей может пережить и переживает вымышленное и предполагаемое событие, страхи или радости, но повторить их не всякому удается. Умение в танце передать живые эмоции является изначальным свойством артистической натуры. Работая над сценической выразительностью, мы, прежде всего, обращаем на развитие актерских способностей.

К специальным способностям танцора также относятся:

* Способность действовать в определенных ритмах (слух, музыкальная память, чувство ритма);
* Способность пластически передавать состояние окружающего мира, художественный образ;
* Способность передать образ при помощи выразительных средств хореографии.

Начинать обучению актёрскому мастерству лучше с младшего школьного возраста.

Именно в данный период у детей возникают способности и интерес к самостоятельной и творческой работе. Охраняются такие качества, как легкомыслие, наивность, глубокая восприимчивость, открытость, стремление выплеснуть свои эмоции.

Вообще в основе этого периода лежит познавательная потребность и потребность в саморазвитии. Это интерес к содержательной стороне творческой деятельности, к тому, что изучается, приобретается, какими способами достигаются результаты. В младшем школьном возрасте дети очень любят игры, эмоционально реагируют на музыку, образное слово, движение. Дети быстро запоминают отдельные слова и наиболее яркие словосочетания, пытаются подражать взрослому и затем действовать самостоятельно. В младшем школьном возрасте дети достаточно самостоятельны в инсценировке небольших стихотворений. У детей данного возраста развито произвольное внимание, память, речь самостоятельна и выразительна, движения – более координированы, выразительны и разнообразны. К тому же ещё один немаловажный фактор – потребность ребенка в собственном росте, самосовершенствовании, развитии своих способностей.

В процессе постановочной работы идет непосредственное взаимодействие хореографа с детьми, отличное от других видов искусство. Именно в ходе данного взаимодействия педагог наибольшим образом способствует развитию различных способностей детей, в том числе и актерских.

Развитие актерских способностей, в ходе постановочной работы, легче и продуктивнее, так как ребенок, получив необходимые знания, отработав основные актерские качества, в упражнениях, этюдах, может реализовать свой приобретенный актерский потенциал в конкретном танце.

Необходимо учитывать индивидуальность ребенка и то, что исполняемая ребенком роль должна способствовать его раскрытию и проявлению актерских способностей.

Для того чтобы определить природу ребенка, его эмоциональный фон, используется импровизация под музыку, которая способствует тому, что ребенок начинает осознавать единство души, музыки и тела.

Следующий не менее действенный прием, который так же помогает определить, а заодно и развивать актерские задатки ребенка, это – показ характера, поведения, того или иного персонажа хореографического произведения. При этом перед детьми ставятся определенные задачи – продумать и определить детали внешнего вида персонажа, его особенности, свойства и манеры до мельчайших подробностей. Дети очень любят подобные задания и с большим желанием, ответственностью и энтузиазмом подходят к ним. С помощью такого короткого, но действенного пластического этюда тренируется и оттачивается сценическое воображение. От педагога в данном задании требуется умелый, логический точный «наговор», подсказка.

Это работа начинается с беседы руководителя с детьми, которая должна быть увлекательной, эмоциональной, понятной и короткой. В работе с детьми младшего школьного возраста большое значение имеет использование наглядности, включающей как отчетливый и красивый показ движений, так и демонстрацию иллюстративного материала – рисунков, фото, картин, видео, имеющих отношение к данной постановке.

На данном этапе педагог использует цикл пластических упражнений, который позволяет выявить возможности психофизического аппарата ребёнка для создания пластической характеристики образа, развивающий в необходимом направлении фантазию и наблюдательность.

Приступая к следующему этапу, целью которого, является – разучить движения танца, педагог объясняет детям, что каждое движение несёт в себе определённый смысл, что с его помощью раскрывается и оживает хореографический образ и, наконец, движение – это не только физическое действие, но и внутреннее.

Именно в этом возрасте необходимо использовать систему Станиславского для развития актёрских способностей.

Считая главной целью драматического искусства - правдивое выражение страстей, чувств, в процессе действия на сцене. К. С. Станиславский разработал конкретные пути выражения сценических эмоций. Он пришел к выводу о диалектической связи духовного и физического. Без внутреннего действия невозможно правдивое внешнее действие и наоборот. Как метод реализации данной системы выступает – театральный тренинг.

**II. Основные упражнения театрального тренинга**

Упражнения приводятся комплексами и делятся на упражнения для внутреннего и внешнего действия. Многие упражнения решают сразу несколько задач.

Внутренние действия:

* уровень развития произвольных познавательных процессов: внимания, восприятия, памяти, воображения, фантазии;
* отношение к самому себе (самоуважение, чувство собственного достоинства, либо, комплексы, зажатость, внутренние зажимы).
* способность придумать образ, сочинить сюжет для него и т.д. (отмечались оригинальность, логичность, законченность сюжета, выразительность речи, пластики)

*Сценическое воображение. Игры на преодоление двигательного автоматизма.*

**1.«Ртутный шарик».**

Детям на примере градусника объясняется, что ртуть — это жидкий металл серебристого цвета, что шарик ртути очень капризен и при резком движении разбивается на множество мелких капель. Детям предлагается вообразить, что их пальцы созданы из полых трубок. И по ним может продвигаться «ртутный шарик». Нужно стараться, чтобы он не разбился. Перекатить шарик из сустава в сустав, не минуя ни единого сочленения очень трудно, поэтому мы делаем все крайне медленно и внимательно. Если это сложно, пусть будет просто металлический шарик, но обязательно серебристого цвета,

Каждый ваш пальчик состоит из трех фаланг, как бы маленьких трубочек, соединенных между собой некой нишей, ямочкой, углублением, как лузой в бильярде или других настольных играх.

Так вот, ваш «шарик» кладется внутрь Мизинца левой руки, в самый его кончик, который как бы «запаян». Почувствуйте его. Почувствуйте его вес, объем, температуру. Желательно, даже увидеть его серебристый свет - как будто маленькая звездочка сверкает у вас в кончике мизинца. Теперь аккуратно, медленно-медленно, пользуясь минимальным углом наклона - а то шарик разобьется — переместите его в место соединения фаланг, как в лузу. Пусть полежит, отдохнет. Далее, столь же Медленно переместите его в следующий сгиб вашего пальца, и потом в его основание. Таким образом, «ртутный шарик» переместился из кончика мизинца в его основание. Но ведь пальцы у вас полые! Поэтому перекатите его Осторожно из основания мизинца в основание безымянного пальца.

Ну, теперь — проще! Прокатите его медленно, не разбив, по трем фалангам безымянного пальца, отдыхая в каждой «лузе», и верните назад. Потом переведите шарик в средний палец и проделайте то же самое в нем. Затем в указательный, и закончите упражнения в кончике большого пальца.

После упражнения спросите детей об их ощущениях. Что изменилось в ощущениях веса тела? В отношении к собственному телу? Скорее всего, дети скажут, что их рука стала как бы воздушной, легкой и «очень своей». Если этого результата не достигнуто, значит, упражнение было выполнено недостаточно тщательно, и через некоторое время его нужно повторить.

Вот так мы избавим ребенка от мышечных зажимов, вернем ему нормальное ощущение своего собственного тела: это ощущение, что тело легкое, приятное, послушное. Ощущение себя, и это не так уж мало!

Далее идут усложнения этого упражнения, их немало, и не торопитесь делать их в один день — лучше вводить усложнения на каждом новом занятии.

В следующий раз предложите детям «прокатить ртутный шарик» по пальцам правой руки, и только после того, как это будет освоено, идите дальше.

После упражнения тело становится воздушным, легким, свободным, чего и нужно было достичь. Во время этого упражнения дети принимают самые невероятные позы — и очень хорошо! Это освобождает их тело. Идеально, чтобы они «видели» ртутный шарик, его блеск, чувствовали его вес, температуру. Такое упражнение позволяет ребенку ощутить свое тело изнутри, вернуть себе комфортное ощущение себя и, плюс ко всему, развивает и укрепляет его воображение и внимание.

После верно выполненного упражнения педагог получает внимательных, свободных, творчески мобильных детей, с которыми можно переходить к более сложным задачам.

*Сценическая воля*

**2. Цепочка.**

Ученики стоят в широком кругу и передают друг другу воображаемые тяжести - кирпичи, ведра с водой. При этом ставится вымышленная цель действия: для чего мы передаем ведра с водой и где мы находимся. На пожаре? Что горит? Откуда первый берет ведра? Может быть, он стоит на берегу пруда и сам наполняет ведра? Тогда к нему, обратным путем по цепочке, должны идти пустые ведра. Кому передает ведра последний игрок?

**3. Запрещенное движение.**

Один из учеников - ведущий.

- Следите за руками ведущего и повторяйте все его движения. Условимся об одном запрещенном для вас движении - вниз. Как только руки ведущего пойдут вниз, ваши должны взлететь вверх. Все другие движения рук ведущего повторяйте. Мой удар по столу - сигнал немедленной остановки для ведущего и для вас. Вы оправдываете то положение рук, какими они оказались в момент сигнала.

**4. Робот.**

Один из учеников (ведущий) – ребенок играющий джойстиком. Перед ведущим ставится цель - прохождение маршрута роботами. Главная задача ведущего, наиболее четко отдавать приказы действий и направлений роботам, как бы управляя движения ребят (роботов) к заданной цели джойстиком. Обращать внимание ведущего на четкую формулировку направления маршрута. Все движения головы, руг, ног, корпуса роботом воспроизводятся одномоментно, без отставания. Начинайте движения очень медленно.

В этой игре развиваются одновременно слуховое и зрительное внимание, согласование действий, воображение, фантазия.

*Развитие внимания.*

**5.Повтори позу!**

В центре круга учеников - ведущий. По первому сигналу педагога ведущий кидает свое тело в неожиданную позу. По второму сигналу все ученики воспроизводят позу ведущего, и каждый из них находит позе свое оправдание. Ведущий принимает их работу.

Первый сигнал может быть дан не педагогом, а учениками, стоящими в кругу, - они одновременно хлопают в ладоши.

**6. Кто летает?**

Для того чтобы определить степень внимательности отдельных учеников, сыграем на одном из первых занятий в какую-нибудь детскую игру.

- Выясним, кто летает. Я буду спрашивать, а вы сразу же без паузы отвечайте. Если я назову что-нибудь летающее, стрекозу, например, отвечайте хором: "летает!"- поднимите руки. Если спрошу о поросенке,- молчите и не поднимайте руки. То, что поросенок может лететь с мостков в воду, не считается.

- Орел летает?

- Воробей летает?

- Божья коровка летает?

- Змея летает?

**7.Слушай хлопок!**

Цель игры: Стимулировать внимание, учить быстро и точно реагировать на звуковые сигналы.

Дети шагают под «Марш». Когда ведущий хлопает в ладоши один раз, дети должны остановиться и принять позу «аиста» (стоять на одной ноге, руки в стороны). Если ведущий хлопает два раза, играющие должны принять позу «лягушки» (присесть, пятки вместе, носки и колени в сторону, руки между ногами на полу). На три хлопка, играющие возобновляют ходьбу.

*Развитие сценической воли, сценической свободы.*

**8. Физическое самочувствие.**

Упражнение тренирует память кожных и внутренностных ощущений, которые тоже определяют физическое самочувствие человека.

* Вспомните, как у вас болел зуб, как вы мучились, и наконец, не выдержав, героически отправились к зубному врачу.
* Вспомните, как, где и чем вы порезали руку или ногу, как смачивали рану йодом, забинтовывали ее.
* Вспомните, как вам попала в глаз соринка, когда вы стояли у раскрытого окна идущего поезда. Вспомните, как вы пытались избавиться от нее, как долго она мешала вам, и как болел глаз.
* Вспомните, как вы, больной, лежали с высокой температурой.
* Вспомните, как вы упали и больно расшиблись.
* Вспомните, как в один из особенно жарких дней вас томила жажда, как пересыхал рот, как вы, наконец, добрались до воды и пили.
* Вспомните, как вы обожглись.
* Вспомните, как вы отравились грибами или еще чем-нибудь, и какие рези были в желудке.
* Вспомните, как вы запыхались, когда пришлось долго бежать.

Помогайте воспоминаниям - мысленной речью про себя. Вспоминайте все, что вы делали тогда, старайтесь увидеть внутренним зрением как можно больше конкретных видений. Восстанавливайте в воспоминаниях всю былую последовательность происходившего с вами, ничего не пропуская. Вспоминая, действуйте физически. Если вы выполните эти условия, память поможет телу вспомнить былое физическое самочувствие.

Идите на площадку. Попробуйте соединить воспоминание о каком-нибудь физическом самочувствии с вымышленными предлагаемыми обстоятельствами действия: несмотря на недомогание, например, вам необходимо написать срочное письмо. - Все, что с вами происходило в жизни, и все, что происходило в вашей фантазии, может вам понадобиться как материал для творческого процесса. Научитесь воскрешать любое физическое самочувствие - мысленным или реальным повторением былых действий в их логике и последовательности. Потом вы научитесь на основе испытанных физических самочувствий творить новые самочувствия, которых вы не испытывали.

*Согласование действий.*

Задания на парные физические действия, тренирующие навыки взаимосвязи и взаимозависимости партнеров:

**1. Упражнение змейка.**

Одно из упражнений на повторение движений партнера. Ученики идут по комнате змейкой, в затылок друг другу, причем ведущий обходит воображаемые препятствия, перепрыгивает через воображаемые рвы, а остальные повторяют его движения. По команде педагога ведущий переходит в хвост змейки, а второй в змейке становится новым ведущим. Это упражнение не преследует цели полного взаимодействия с партнером. Еще нет требования "жить жизнью партнера, мыслить его мыслями, смотреть его глазами". Организованность, рабочая четкость, единственные требования.

**2. Пилка дров.**

Воображаемое бревно ставится на козлы. Ученики пилят воображаемой пилой, это требует особенно острого внимания к партнеру. Надо добиться, чтобы пила не изменялась в своих размерах, чтобы напряжения и расслабления мышц чередовались целесообразно, чтобы работали все виды памяти чувствований.

**3. Насос.**

Пожарная помпа, которую качают два человека.

**4. Гребля.**

Тут может быть два варианта: двое на одной скамейке (по одному веслу у каждого) и на двух скамейках (у каждого по два весла).

**5. Кузница.**

Один ученик держит воображаемый предмет щипцами на наковальне, другой бьет молотом.

**6. Мяч и насос.**

Один ребенок воображаемый насос, а другой – воображаемый мяч, который надо надуть.

Во всех этих играх для достижения результата, необходимо добиться взаимодействия, и вхождение в образ предлагаемых событий.

*Развитие сценического воображения, сценической свободы. Упражнения на эмоционально-образную координацию движений рук.*

Рука танцовщика должна быть не только натренированной и пластичной, но и эмоциональной, т. к. эмоции выполняют функцию управления движениями. Страх, ярость, радость, горе, выражающиеся в мышечном тонусе и движениях. Танец требует от исполнителя включения эмоциональной выразительности движений – телесных и ручных. Творческое вдохновение – это состояние эмоционального подъёма, в которое автоматически включается всё тело и рука танцовщика.

Для этого необходимо, чтобы образовалась связь между ощущениями руки и эмоциями разной модальности. Для формирования такой связи она должна обязательно проходить через сознание в специальных упражнениях.

**1.Детям** дается задание – вылепить в абстрактной форме из пластических материалов разные эмоциональные состояния – нежность, радость, тоску, печаль и т. д. Главная задача, чтобы в руках появилось ощущение нежности, например, через соответствующую форму движений. Для этого могут быть использованы написания линий в двух вариантах: сначала чертить линии в разных ритмах и попытаться почувствовать их влияние на состояние ребёнка, а во втором случае исходить от эмоций.

**2.   «По воздуху».**

Написать одну ту же фразу в разных эмоциональных состояниях. Для этого необходимо представить себя в этом состоянии, которое само направит руку. У одних детей это не получается, и все фразы пишутся одинаково, у вторых вмешивается рациональность, и они пишут фразы по-разному в соответствии с эмоциональным выражением в характере руки. Нужно стремиться к тому, чтобы у детей с самого начала шло вхождение в логику движений в определённых эмоциональных состояниях и отражениях в движении руки.

Также для этого упражнения можно использовать и геометрические формы – квадрат, круг, треугольник – находящиеся в разных состояниях – радости, гнева, страха, неудовольствия.

*Игры на   непрерывное, активное, распределенное внимание.*

Наиболее сложно обстоит дело со вниманием. Дети не могут долго концентрировать внимание на одном объекте, легко отвлекаются. Здесь усилия педагога должны быть наиболее настойчивыми, последовательными и длительными.

Упражнение для тренировки внимания у детей — **«поймай хлопок»:** педагог хлопает в ладоши и дает задание поймать этот хлопок. Именно поймать. Не хлопнуть вслед за ним, а поймать на лету, как бабочку, как муху, как мячик. Как будто при хлопке из рук вылетает шарик или конфетка. Поначалу ответный хлопок группы будет разрозненным, хлопки детей рассыплются, как горох, и «бабочка» улетит.

Группа должна поймать хлопок, как один человек. Затем нужно добиться того, чтобы хлопок ловился мгновенно, чтобы между «вылетевшей» и «пойманной» «бабочкой» не прошло и мгновения.

Крайне важен именно действенный и целенаправленный характер этого упражнения — поймать. Не позволяя ни себе, ни детям формального выполнения этого простейшего упражнения. Добиться подлинности, действенности и устойчивости внимания у всей группы.

Для этого можно пользоваться маленькими педагогическими хитростями. Допустим, несколько раз хлопнуть, а потом провести ладоши мимо друг друга без хлопка. Если группа хлопок поймала, значит, еще недостаточно внимательна. Или — сделать несколько хлопков в высоком ритме, а затем резкую паузу. Если группа не поддалась инерции, значит, она подлинно внимательна.

Не добившись устойчивого, действенного внимания, переходить к дальнейшим упражнениям не рекомендуется. Время, по траченное на это первое упражнение, сторицей окупится в течение дальнейшего занятия, и наоборот, невнимательная группа разрушит все занятие, какие бы увлекательные упражнения им ни предлагались.

Чтобы сохранить интерес детей, можно менять «вылетающие» из рук «предметы». Мальчишки очень любят «ловить пулю», девочкам можно предложить «поймать колечко» и т. д.

Педагог может смело фантазировать во время занятия, - его творчество за творчество ребенка, ибо только так можно научить творчеству.

**«Пишущая машинка».**

Каждому играющему присваивается название буквы алфавита. Затем придумывается слово или фраза из двух-трех. По сигналу дети начинают печатать: первая «буква» слова хлопает в ладоши, затем вторая и т.д. Когда слово будет напечатано, все дети хлопают в ладоши.

**Четыре стихии.**

Играющие сидят по кругу. Ведущий договаривается с ними. Что, если он скажет слово «земля», все должны опустить руки вниз. Если слово «вода» - вытянуть руки вперед, слово «воздух» - поднять руки вверх, слово «огонь» - произвести вращение руками в лучезапястных и локтевых суставах. Кто ошибается, считается проигравшим.

Развивает внимание, связанное с координацией слухового и двигательного анализаторов.

*Игры на развитие памяти.*

**1.Слушай и исполняй!**

Цель игры: Развить внимание и память.

Ведущий называет и повторяет 1-2 раза несколько различных движений, не показывая их. Дети должны произвести движения в той же последовательности, в которой они были названы.

**2. Тень.**

Цель игры: Та же.

Звучит музыка. Два ребенка идут друг за другом. Второй ребенок – это «тень» первого. «Тень» должна повторить точно все действия первого ребенка, который то сорвет цветок на обочине, то нагнется за красивым камушком, то поскачет на одной ноге, то остановится и посмотрит из-под руки и т.п.

**3. Вот так поза!**

Цель игры: Развивать наблюдательность.

Играющие принимают различные позы. Входящий, посмотрев на них, должен запомнить и воспроизвести их, когда все дети вернуться в исходное положение.

Усложнением этой игры может быть такой вариант. Играющие, начиная с первого, по очереди показывают свои фигуры, но каждый следующий предварительно должен повторить фигуру впереди стоящего игрока. Тот, кто пропустил фигуру, выбывает из игры.

**4. Запомни порядок.**

Цель игры: Развить внимание и память.

Ребята выстраиваются в определенном порядке. Ведущий, один из ребят, запоминает их порядок. На сигнал ведущий отворачивается. В это время ребята меняют свой порядок. Далее ведущий должен угадать те перемены, которые были произведены ребятами.

*Воображение и фантазия.*

Как считал К. С. Станиславский, творчество начинается с магического «если бы», то есть с предлагаемых обстоятельств. В игровой ситуации дети легко принимают эти условия и начинают действовать в вымышленной ситуации. Вот несколько тем для подобных упражнений:

**1. Игра «Скульптор и глина».**

Дети распределяются парами и занимают свободное место в зале. Договариваются между собой, кто из них «Скульптор», а кто - «Глина».

Скульпторы лепят из Глины: животных, спортсменов, игрушки, сказочных персонажей. Затем играющие меняются ролями.

Примечание: выбирается несколько экспертов, которые отгадываю, что слепил Скульптор. После разгадки Скульптора (Глина) расколдовывается и перестает сохранять позу.

**2 . Игра «зеркало».**

Дети распределяются на пары и договариваются, кто будет «3еркалом» и кто - «Человеком, смотрящимся в зеркало».

Далее дети принимают любые позы а «Зеркало» повторяет их с максимальной точностью. После 3-4 поз партнеры меняются местами.

**3.«Переход».**

Нужно пройти «по тонкому льду» из конца в конец класса, от одной стены до другой. Потом нужно так же пойти по «вспаханной земле», «босиком по гравию», «по холодненькой траве с росой», «по углям», «по колено в снегу». Меняя предлагаемые обстоятельства, мы меняем логику поведения будущих артистов. Их основная задача — поверить и подлинно действовать в вымысле. С помощью этого упражнения достигается мышечная свобода. Важно начинать именно с ног, потому что они наименее Выразительны у современного человека, атрофированы как инструмент творчества. Упражнение выполняется в сфере воображения, как и все остальные, но, прежде всего, мы обращаем внимание на ощущения и действия ног.

**4. «Диалог ногами».**

Нужно передать и получить информацию, что-то сказать и получить ответ, разговаривая ногами. Ноги в данном случае, это голос и язык актера. Невероятность этого задания и позволяет людям совершенно свободно осуществить себя в общении. Наш язык, к сожалению, привык скрывать подлинные чувства и мысли. Разговаривал ногами, это сделать сложнеё.

Участники упражнения могут попытаться выяснить у педагога, как именно нужно «разговаривать ногами». В этом случае нужно объяснить им, что это совершенно не важно: как придумают, так и будет правильно. Важно начать действовать и искать. Может быть, кто-то из ваших учеников начнет топать ногами, создавал ритмический рисунок. Кто-то ляжет на пол и начнет выписывать ногами в воздухе невообразимые кренделя. А кто-то будет передавать друг другу информацию через касания больших пальцев. Возможно — все что угодно. Педагог не должен показывать детям своих идей и не останавливать их фантазии.

**5. «Диалог шеей».**

Так же, как и ногами, нужно затеять диалог шеей, потому что это одна из самых зажатых частей тела. Задача заключается в том, чтобы действовать шеей и понимать шею, а не глаза.

Далее могут разрабатываться любые комбинации: разговор плечами, локтями, коленями. А в заключении — диалог спинами.

**6. Игра «Море волнуется раз,…»**

Эта детская игра проста, но дети ее очень любят. Ее мы немного видоизменили, добавив в задание придумывать не просто фигуры, но и такие варианты фигур, как: фигуры животных, птиц, морских животных, насекомых. Для этого мы с детьми рассматривали животных, их повадки, особенности, что позволило раскрыться фантазии детей. Ведущий выбирает понравившуюся фигуру, но и к этому он должен угадать то, что изобразил выбранный им ребенок.

*Этюд на расслабление. Сценическое воображение.*

**1.На берегу моря** (на напряжение и расслабление мышц рук)

Дети играют на берегу моря. Плещутся в воде. Вдоволь накупавшись, дети выходят из воды и ложатся на прогретый солнцем песок пляжа… Закрываются глаза от яркого солнца. Раскидываются в приятной лени руки и ноги.

**2. Игра с песком** (на напряжение и расслабление мышц рук)

Набрать в руки воображаемый песок (на выдохе). Сильно сжав пальцы в кулак, удержать песок в руках (задержка дыхания). Посыпать колени песком, постепенно раскрывая пальцы (на выдохе). Стряхивать песок с рук, расслабляя кисти и пальцы. Уронить бессильно руки вдоль тела, лень двигать тяжелыми руками. Повторить игру с песком 2-3 раза.

**3. Игра с муравьем** (на напряжение и расслабление мышц ног).

На пальцы ног залез муравей (муравьи) и бегает по ним. С силой натянуть носки на себя, ноги напряжены, прямые (на вдохе). Оставить носки в этом положении, прислушаться, на каком пальце сидит муравей (задержка дыхания). Мгновенным снятием напряжения в стопах сбросить муравья с пальцев ног (на выдохе). Носки идут вниз - в стороны, расслабить ноги: ноги отдыхают. Повторить игру 2-3 раза.

**4.Солнышко и тучки** (на напряжение и расслабление мышц туловища).

Солнце зашло за тучки, стало сразу свежо – сжаться в комок, чтобы согреться (задержка дыхания). Солнце вышло из-за тучки. Жарко – расслабиться – разморило на солнце. (на выдохе)

**5. В уши попала вода** (на напряжение и расслабление мышц шеи).

     В положении лежа на спине ритмично покачать головой, вытряхивая воду                    из одного уха, потом из другого.

**6. Отдых. Сон на берегу моря**. Дети слушают шум моря. Ведущий говорит детям, что им снится сон, и рассказывает его содержание: дети видят во сне то, что они делали на занятии (закрепление полученных впечатлений и навыков). (Пауза). Ведущий сообщает, по какому сигналу дети проснутся (по счету, когда заиграет дудочка и т.д.). (Пауза). Звучит сигнал. Дети энергично (если, этого требует ситуация, медленно и спокойно) встают. Тренировка закончена.

*Этюды на выразительность жеста. Мимика, пантомимы.*

**1. Это я! Это моё!**

Ребенок разговаривает с глухой бабушкой, которая оказывается ищет именно его. Он уже понял, что с бабушкой надо разговаривать при помощи рук: ничего-то бабушка не слышит. Бабушка спрашивает: «Где Витя?» (называется имя играющего), «Чьи это книги?», «Чьи игрушки?» и т.п. Мальчик отвечает жестом.

ВЫРАЗИТЕЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ: Рука, согнутая в локте, указательный палец направлен на грудь: «Я!». Идея обладания более обширного «я» выражается более или менее сильным прижатием кисти к груди: «Мое, принадлежит мне!»

**2. Дети** выбирают карточки с изображением сказочных персонажей

Задания:

1) Показать, как Коза (Баба Яга, Красная Шапочка и др.)

* смотрится в зеркало;
* пробует любимое блюдо;
* пробует нелюбимое блюдо; выслушивает комплимент;
* выслушивает замечание; садится на стул.

2) Диалоги-пантомимы:

- разговор двух «иностранцев», не знающих языка друг друга, с помощью жестов в различных ситуациях, например: в магазине, на вокзале, в аптеке и т. д.;

-разыграть ситуацию, в которой один сказочный персонаж наступает на ногу другому (например, в трамвае); показать, как они выясняют отношения с помощью жестов.

3) Загадки-пантомимы:

- в магазине (игрушек, овощном, гастрономе, мебельном и пр.) — отгадать, какой товар нужен покупателю или какой товар стоит на полке.

- в зоопарке – отгадать, кто сидит в клетке;

- отгадать профессию (по характерным движениям и позе);

- отгадать, каким образом происходило путешествие (на лодке, самолетом, поездом и пр.);

- отгадать настроение (по позе, выражению лица, походке и т.д.);

- отгадать, какая на улице погода;

- определить по походке прохожего (балерина, солдаты «задавака», очень старый человек, манекенщица, человек, которому жмут ботинки, и т.д.).

Примечание: в предлагаемых упражнениях играющие делятся на две команды: одни загадывают загадки, изображают, а другие отгадывают. В ходе игры команды меняются заданиями.

*Этюды на общение. Сценическая свобода.*

Большинство творческих заданий направлены на развитие коммуникативных способностей. В данных этюдах разыгрываются ситуации, вызывающие наибольшие затруднения у многих детей. Чтобы сделать эти упражнения более доступными, мы предлагаем начинать с «кукольных» разговоров и сценок, поскольку использование кукол снимает психическое напряжение, переносит внимание с собственного «я» на другой объект (куклу).

Задания (в руках у детей куклы или обыкновенные игрушки):

**1.** Куклы встречаются друг с другом и:

а) здороваются,

б) спрашивают друг друга о здоровье,

в) прощаются.

2. Одна кукла нечаянно толкнула другую. Надо попросить прощения и, соответственно, извиниться.

3. Кукла празднует день рождения. К ней приходят ее друзья и:

а) поздравляют с днем рождения и дарят подарки,

б) кукла благодарит за поздравление и приглашает к столу.

в) один из гостей опоздал — попросить прощение за опоздание.

г) один из гостей нечаянно разлил на стол компот, разыграть действия хозяев и провинившегося.

**2.** Некоторые задания можно предложить детям исполнить без кукол:

а) постучаться, зайти в группу и жестом вызвать одного из детей (молча, чтобы не перебивать рассказ воспитателя);

б) зайти к преподавателю и передать ей сообщение;

в) объяснить «маме», почему испачкана одежда после посещения школы;

г) извиниться перед детьми за то, что мяч покатился и сломал по- стройки из песка.

Примечание: в содержание этюдов на общение можно включить упражнения по этикету и культуре поведения.

*Развитие артистической смелости и элементов характерности.*

Именно телесная свобода, которая влечет к выполнению правдивого целеустремленного движения, говорит о характерности движения танцора.

**1. Лес.**

- Вспомните лес. Кто что видит на своем внутреннем экране? Теперь представьте себе, что все вы не люди, а растения этого леса -

вы - березка,

вы - куст рябины,

вы - огромная сосна,

вы - ромашка,

вы - одуванчик,

вы - трава,

вы - шишка на ветке,

вы - раскидистый старый дуб,

вы - папоротник...

- Раз вы - дерево, значит, ваши руки - самые большие из ваших веток. Раскиньте их пошире!.. А ноги - корни... Видите, как муравей ползет по вашей руке-ветке? Слышите шум своих листьев?

- А если вы - трава, как вам живется? Тянете руки-стебельки ввысь, чтобы быть поближе к теплому солнцу? Как ветер колышет вас? - Яркий солнечный день, легкий ветерок. Хорошо греться? Спокойная, безмятежная жизнь...

Вдруг тучи налетели, подул сильный ветер. Что делается с одуванчиком? Не страшно ли шишке?

- Ливень! Дуб в восторге, а для ромашки трагедия: все лепестки обвисли.

- Дождь прошел, снова солнце выглянуло. Березка, суши свои листочки!

**2. Игрушки.**

Дети относятся к куклам, как к живым существам. Но если так, нам нетрудно представить себе, что мы-то и есть куклы! – Вы - громадная кукла, которая умеет закрывать глаза и пищать "ма - ма",

вы - плюшевый медведь,

вы - заводная мартышка, которая умеет взбираться по дереву, если ее завести,

вы - тигренок из байки,

вы - надувной заяц (следите, чтобы из вас не выскочила пробка, а то воздух выйдет!),

вы - металлическая заводная лягушка,

вы - деревянный Буратино,

вы - пьющий аист (видели такую стеклянную игрушку- аист наклонился и пьет воду?).

"Влезайте в шкуру" игрушки. Не изображайте игрушку, а вообразите себя- плюшевым медведем, например. Как это делается? Решите (и сразу же пробуйте в действии):

1. Как бы вы ходили по комнате, если бы у вас были плюшевые ноги, набитые опилками? Если бы ноги эти не сгибались в коленках? Если бы они присоединялись резинками к вашему плюшевому туловищу? Если бы эти ноги могли вертеться во все стороны (чуть зазевался, и разъехались)? Если бы у вас были такие ноги, разве не пришлось бы вам медленно ступать, переваливаясь с ноги на ногу? Ходите, пробуйте! Не забывайте о коварной резинке, не делайте слишком широких, больших шагов, а то растянетесь на полу!

2. Как бы вы двигали своими руками, если бы они не сгибались ни в кисти, ни в локте? Если бы эти плюшевые руки были прикреплены к вашему плюшевому туловищу такой же коварной резинкой, как у ног,- если бы у вас были такие руки, то как бы вы ими здоровались, отталкивали, притягивали, брали вещи? Пробуйте!

3. Какие бы звуки вы произносили, если бы вдруг чудесным образом превратились в медведя, но сохранили бы свой человеческий ум? Если бы вы были лишены возможности говорить по-человечески, то как бы вы объяснялись? Попробуйте - ревите по-медвежьи, но заставьте окружающих понять, чего вы хотите!

4. Как бы вы смотрели. И как бы двигались ваши оба глаза, если бы они были стеклянными бусинками?

Ставьте перед собой эти и другие "магические, **если бы**" и действуйте!

**Вывод.**

Танец является чем-то большим, чем просто движения под музыку. Это способ работы над собой, помогающий добиваться успехов в любой сфере деятельности. С помощью специальных упражнений для развития музыкальности и эмоциональной выразительности возможно развить и воспитать те способности, которые управляют взаимодействием духа и тела и помогают проявлять вовне то, что находится внутри нас.

Занятия танцами дарят ребенку радость движения, общения, обогащают его внутренний мир и помогают познать себя.

Таким образом, с первых дней занятий ребенка в хореографическом коллективе, необходимо начинать с развития эмоциональной выразительности, а также музыкальности, что в свою очередь способствует успешной работе, а сам процесс занятий приносит детям истинную радость и способность к самовыражению в творчестве.

**Литература.**

1. Кубанцева – музыкально-творческая деятельность // Музыка в школе. – 2001. - № 2. – С. 38-40.

2. Ломова и движение. М.: Музыка, 1984. – 180 с.

3. Богоявленская Д.Б. Психология творческих способностей. - М.: Издательский центр «Академия», 2002г.

4. Выготский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте.- М.: 1991.

5. Константинова А.И. «Психогимнастика». – Санкт-Петербург: 1996.

6. Театральные игры как формы творческой организации детей. Полтава, 1991.

7. Полякова Э.А. Театральный тренинг как средство развития актерских способностей исполнителей в детском хореографическом коллективе - Методические рекомендации, - Иркутск 2012 год.