***Конспект: «Педагогический артистизм и его роль в формировании профессиональной культуры педагога».***

Если вам кажется, что за грандиозным успехом вашего любимого артиста стоит природный талант и фантастическая удача, то вы глубоко заблуждаетесь. Скорее всего они потратили тысячи часов, чтобы стать достовернее, увереннее, убедительнее и выразительнее. Актерского мастерство – это бесконечные репетиции, пробы и тренинги. Волнуетесь ли вы, когда общаетесь с родителями, исполняете роли на детских утренниках или выступаете на сцене перед большой, незнакомой аудиторией? Давайте разберем какие техники более продуктивны и помогут в кратчайшие сроки почувствовать себя «великим артистом» и не бояться сцены. И можно ли заниматься дома самостоятельно, мы сегодня разберемся вместе.

Есть множество тренингов и упражнений на:

- **раскрепощение;**

**- воображение и фантазию;**

**- на развитие внимания;**

**- на развитие дикции;**

**- для развития памяти;**

- **раскрепощение;** Большинство упражнений на раскрепощение основаны на расслаблении и снятие зажимов, как телесных, так и психологических. Благодаря им человек погружается в процесс, перестает отвлекаться на ненужные сейчас мысли и отвлекающие эмоции.

***«Актерское мастерство – новая йога»***

«Освободите территорию на полу и постелите коврик – подойдет любой, не пропускающий холод. Лягте на спину и найдите комфортную позицию, только не перекрещивайте руки и ноги. Закройте глаза, глубоко вздохните и мысленно «Ощупайте» свое тело, а затем расслабьте его: начните со ступней левой ноги и постепенно поднимайтесь выше, пока не достигнете головы. Сделать это не так просто, как написано, поэтому возьмите столько времени, сколько нужно именно вам. Механизм упражнения напоминает медитацию, поэтому его можно регулярно делать по утрам, сразу после сна

***«Заведи воображаемого друга.»***

Звучит как абсолютный бред, правда? На самом деле, это очень ценный совет для тех, кому сложно раскрывать и раскрепощаться с любыми, даже близкими людьми. Если вам сложно удерживать постоянно перед глазами человеческий образ, то просто сядьте или встаньте перед зеркалом и коммуницируйте с отражением. Расскажите абстрактному собеседнику то, чем не можете ( пока что ) поделиться с остальными. Если у вас получится это сделать, вы преодолеете словесный барьер и диалоги с реальными людьми будут складываться гораздо легче.

***«Танцуйте !»***

Спонтанные танцы \_ одно из самых раскрепощающих и интуитивных искусств в истории. Поэтому, обойти его стороной, если вы действительно хотите снять зажимы, не получится. Поставьте таймер на 15 минут, встаньте перед зеркалом и танцуйте не останавливаясь. Вы можете двигаться как угодно, смешивая разные жанры, замедляясь или ускоряясь. Если у вас нет психологического барьера перед окружающими, то вы можете делать тоже самое в присутствии друзей ил родных. Это упражнение обязательно даст результаты, если повторять его ежедневно – оно может стать вашей полезной привычкой и заменить утреннюю зарядку.

**- воображение и фантазию;**Работа артиста на 50 % состоит из постоянного включения в придуманный мир. Для того, чтобы органично существовать на сцене актер должен уметь переносить сюжеты из литературы в реальную жизнь. Обойтись в этом случае без развитого воображения никак нельзя, поэтому тренировать ее необходимо.

***«Представьте, вы – бухгалтер.»***

Попросите друзей написать на листке любую профессию, максимально далекую от той, которой вы занимаетесь сейчас. Посмотрите, какая роль вам выпала и начинайте рассказывать о своей жизни так, словно вы уже работаете, электриком парикмахером, современный дизайнером интерьеров и т. д. сделайте это настолько убедительно, чтобы вам поверили! Друзья могут задавать дополнительные вопросы, которые будут постоянно «обновлять» ваше повествование и детализировать его.

***«Придумайте авторское кино.»***

Это упражнение модно делать в одиночку. Представьте, что вам необходимо через два часа отправить сценарий для съемки короткометражного фильма. Выберите тему, опишите героев, завязку, кульминацию и развитие сюжета, предложите воображаемые декорации или место действия – можно делать это вслух, а можно на листочке. Поверьте, что двух часов вам может не хватить, настолько захватывающим оказывается процесс.

**- на развитие внимания;**Внимание кажется очень рациональным явлением, зависящим от работы исключительно интеллектуальной, хотя самый известный практик и теоретик русского театра — Константин Станиславский — писал, что на его взгляд, внимание находится не в голове артиста, а в районе «солнечного сплетения». Тренированное внимание необходимо для того, чтобы артист умел правильно выбирать на чем сконцентрироваться самому и куда перевести акцент в тексте ли, предмете, персонаже. А еще оно помогает с ходу улавливать настроение публики, сидящей в зрительном зале. Определив отрицательную реакцию зрителя, актер может повлиять на ход спектакля в лучшую сторону.

***«Упражнение Цезарь !»***

 Внимательный артист должен уметь тоже самое. Поэтому попробуйте погрузить себя в такую ситуацию: начните играть в шахматы или шашки, включите песню с незнакомыми словами попытайтесь время от времени отвечать на сообщения от друзей .Когда будете тренироваться, пригласите кого- нибудь наблююать за вашим успехом и давать обратную связь. Это очень важно, потому что с превого раза сделать идеально каждое из дел, конечно из дел, конечно, не получится.

 ***Сыграйте в более сложную версию «Крокодила»***
Для выполнения этого упражнения вам понадобится помощь близких людей. Встаньте в полутора метрах друг от друга и договоритесь о том, что один из вас показывает разные движения, а второй их повторяет. Если вам досталась вторая роль, то пытайтесь наиболее четко и правильно следовать за передвижениями и позами партнера.

**- на развитие дикции;**Пункт, важность которого объяснять не нужно. Очевидно, что для профессии артиста нужна хорошая дикция, над которой нужно работать ежедневно. Здесь снова можно обратиться к Станиславскому, который говорил, что красивая речь должна быть не просто навыком, а частью личности человека, такой, словно она была у него от рождения. Это значит, что разговаривать правильно и хорошо актер должен не только на сцене или съемочной площадке, но и за чашкой кофе с другом. Причем дикция — это не просто правильное и громкое произношение слов вслух, но и умение владеть интонациями, управлять вниманием зрителя с помощью своей речи. Тренировать дикцию хоть раз в жизни приходилось каждому, вспомните хотя бы уроки в начальной школе, где вас просили проговаривать смешные скороговорки.

***«Не бойтесь сломать язык !»***

Один из важных принципов любых упражнений - делать нагрузку больше и сильнее, чем встречается в реальной жизни. В тренировке дикции - всё тоже самое. Идея заключается в том, чтобы произносить сложные буквенные сочетания, которые в бытовой жизни встречаются крайне редко. Например: ЛРА, ЛРЯ, ЛРУ, ЛРЮ, ЧРА, ШРА, РЛО, МФО, РЛИ, МФЕ. Для усиления эффекта и большего раскрепощения можно делать это упражнение перед зеркалом.

 ***«Три различных версии Конституции»***

Возьмите Конституцию России и выберите абсолютно любой отрывок. Ваша задача – прочитать его несколько раз, психологически погружаясь в различные условия. Сначала произнесите текст так, словно вы зачитываете торжественный манифест, затем так, словно признаётесь в страстной любви, а напоследок так, словно перед вами не Конституция, а увлекательный и качественный детектив. Внимательно следите за дикцией - в каждом из предложенных случаев она должна стремительно меняться, где-то быть мягче пластичнее, а где-то напористее и четче. Для оценки результатов вам понадобиться помощь друзей , чтобы они смогли рассказать вам об ошибках и помочь добиться идеального звучания каждого отрывка.

**- для развития памяти;**Для того, чтобы запоминать большие пласты текста и транслировать их со сцены, артисту необходимо иметь отменную память. Принято считать, что свойство быстро и навсегда запоминать любую информацию — врожденное, как талант. Но нейробиологи, которые изучают реальные свойства и способности нашего мозга, в ответ на этот стереотип рассмеются и ответят, что память поддается тренировке так же, как мышцы нашего тела.

 «***Фиксируйте детали в блокноте»***
Когда идете куда-нибудь гулять или, лучше, когда отправляетесь в путешествуйте, возьмите за правило записывать свой маршрут на листочке в конце прогулки или поездки. Если у вас есть склонность к рисованию, то можно не только писать, но и зарисовывать мелкие подробности и детали, встреченные на пути. Постепенно, объем записей или зарисовок будет расти — в следующие прогулки/путешествия вы будете гораздо сильнее концентрироваться на том, что вас окружает.

 «***Оглянитесь по сторонам***» По дороге на работу или любое другое место научитесь запоминать по 10-12 явлений, существ или предметов, которые понравились или, наоборот, не понравились вам больше всего. Например: на асфальте вы увидели потерянную помаду, в автобусе услышали как кто-то признается кому-нибудь в любви, проходя по набережной увидели смешную маленькую девочку в коляске, а в витрине магазина — огромный леденец. Когда дойдете до цели попытайтесь пересчитать в голове (не записывая!) увиденное в правильном порядке.

 «***Больше музыки!»*** Попросите друзей скинуть вам несколько музыкальных треков, где есть увлекательный текст. Послушайте каждый из них и попытайтесь вслух пересказать сюжет каждой песни. С первого раза может получиться только каша из метафор и путаница с героями, поэтому переслушайте треки еще по два раза и попытайтесь снова. Если выполнять задание регулярно, то через какое-то время у вас выработается своя методика запоминания, которая в будущем будет очень полезна для работы с текстом ролей.

 В Добрый путь! И пусть все получится !!!