



МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

СОЗДАНИЕ И РАЗВИТИЕ ИНКЛЮЗИВНОЙ ТЕАТРАЛЬНОЙ ШКОЛЫ В Г. ОРСК ОРЕНБУРГСКОЙ ОБЛАСТИ

• ИНКЛЮЗИОН.ШКОЛА.ОРСК





ГАУСО «КЦСОН» В Г. ОРСКЕ





МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

СОЗДАНИЕ И РАЗВИТИЕ ИНКЛЮЗИВНОЙ ТЕАТРАЛЬНОЙ ШКОЛЫ В Г. ОРСК ОРЕНБУРГСКОЙ ОБЛАСТИ

• ИНКЛЮЗИОН.ШКОЛА.ОРСК

Методическое пособие подготовлено в рамках проекта «Шаги навстречу» при поддержке благотворительного фонда «Абсолют-Помощь»

АВТОРЫ-СОСТАВИТЕЛИ

Медюх Е., редактор

Пангина Н., методист, коррекционный педагог

НАД МЕТОДИЧЕСКИМИ МАТЕРИАЛАМИ РАБОТАЛИ

Марченко Е., заместитель директора ГАУСО «КЦСОН» в г. Орске, куратор «Инклюзион.Школа.Орск»

Попцева В., актриса Орского государственного драматического театра им. А. С. Пушкина, педагог «Инклюзион.Школа.Орск»

Потеряева Т., актриса Орского государственного драматического театра им. А. С. Пушкина, педагог «Инклюзион.Школа.Орск»

Цепелева Н., актриса Орского государственного драматического театра им. А. С. Пушкина, куратор и педагог «Инклюзион.Школа.Орск»

Шишулькин А., актер Орского государственного драматического театра им. А. С. Пушкина, педагог «Инклюзион.Школа.Орск»

Шульга И., PR-менеджер АНО «Центр реализации творческих проектов «Инклюзион»

СОДЕРЖАНИЕ

1. Об организаторах
2. О проекте 7
2.1. Как всё начиналось. Татьяна Медюх, директор по развитию АНО «Центр творческих проектов «Инклюзион»
2.2. Инклюзивный спектакль и государственный театр. Интервью с директором Орского государственного драматического театра имени А.С. Пушкина Алексеем Заводчиковым
2.3. Как театр стал частью социальной программы города. Интервью с куратором «Инклюзион.Школа.Орск» Еленой Марченко
2.4. Инклюзивный театр с нуля. Интервью с куратором «Инклюзион.Школа.Орск» Надеждой Цепелевой
2.5. Процесс создания инклюзивного семейного спектакля. Интервью с режиссером Полиной Стружковой
2.6. Спектакль «Настоящие истории фей» 35
Аннотация к спектаклю
Рецензия театрального критика, театроведа, куратора Кристины Матвиенко
3. Образовательные программы 41
3.1. Программа «Актёрское мастерство». Автор Цепелева Н

3.2. Программа «Актерское мастерство как инструмент терапии и социализации». Автор Потеряева Т 52
3.3. Программа «Сценическая речь». Автор Попцева В 61
3.4. Педагогический опыт «Пластика и её роль в работе актёра». Автор Шишулькин А
4. Обратная связь
4.1. Итоги анкетирования студентов 78
4.2. Отзывы зрителей о спектакле 81
5. Фотоматериалы 83
6. Приложение
6.1. Приложение 1. Конспекты занятий педагогов 96
6.2. Приложение 2. Бланки анкет

Раздел 1. ОБ ОРГАНИЗАТОРАХ

«Инклюзион.Школа.Орск» - одна из восьми инклюзивных театральных школ Центра творческих проектов «Инклюзион». Это совместный проект комплексного центра социального обслуживания населения в г. Орске, Орского государственного драматического театра и Центра творческих проектов «Инклюзион». Школа была открыта в 2020 году благодаря финансовой поддержке благотворительного фонда Алишера Усманова «Искусство, наука и спорт». Отчетный спектакль школы «Настоящие истории фей и других волшебных существ» был создан в рамках грантового конкурса «Новый театр» Фонда Михаила Прохорова. В сентябре 2021 года школа начала реализацию нового социокультурного проекта «Шаги навстречу» на средства гранта благотворительного фонда «Абсолют-Помощь».

ГАУСО КЦСОН в г. Орске

Государственное автономное учреждение социального обслуживания Оренбургской области «Комплексный центр социального обслуживания населения» (ГАУСО КЦСОН) в г. Орске функционирует с 01.11.2013 г.

Целью деятельности учреждения является социальное обслуживание граждан, которые признаны нуждающимися в социальном обслуживании и которым предоставляются социальная услуга или социальные услуги.

Основной вид деятельности учреждения заключается в предоставлении получателям социальных услуг с учетом их индивидуальных потребностей.

Участники «Инклюзион.Школы.Орска» являются получателями социальных услуг учреждения.

Орский государственный драматический театр им. А. С. Пушкина

Театр был основан в 1937 году, в день 20-летия Советской власти. Сначала он носил название «Театр имени Октябрьской революции», а в 1943 года был переименован в театр им. А.С. Пушкина. В 1969 году открылось новое здание театра, в центре города, на Комсомольской площади, построенное по специальному проекту. Сегодня, по мнению ряда технических специалистов, театр входит в десятку наиболее оснащенных театральных площадок страны. В 2022 году в театре открывается юбилейный 80-й сезон.

Центр творческих проектов «Инклюзион»

Центр творческих проектов «Инклюзион» – некоммерческая организация, которая занимается системным развитием инклюзивного и социального театра в России. Центр работает по трем основным направлениям: создание, продюсирование и прокат спектаклей с участием актеров с инвалидностью; открытие и поддержка доступных театральных школ в разных городах России; просветительская и образовательная деятельность, направленная на продвижение идей инклюзии в культуре и обществе.

В репертуаре центра более 25 профессиональных спектаклей с участием актеров с инвалидностью, постановки были четырежды номинированы на премию «Золотая маска». В «Инклюзион.Школе» в восьми городах страны занимаются более 200 студентов с различными видами инвалидности. Центр «Инклюзион» является соорганизатором форума-фестиваля социального театра «Особый взгляд» и магистерской программы «Социальный театр» в РАТИ – ГИТИС.

Раздел 2. О ПРОЕКТЕ

2.1. Как всё начиналось

«В первый момент эта идея мне показалась неосуществимой»

Директор по развитию АНО «Центр творческих проектов «Инклюзион» Татьяна Медюх о том, как появилась орская школа.

Театральная школа в городе Орске открылась в марте 2020 года и стала для Центра «Инклюзион» новой точкой отсчета в региональном развитии. Именно с Орска начался наш путь из театральных столиц, городов-миллионников с богатой культурной жизнью, развитой инфраструктурой, продвинутой зрительской аудиторией в небольшие, отдаленные города, где с социальным театром мало кто знаком, где есть потребность в качественных социокультурных проектах и доступной среде в учреждениях культуры.

А еще школа в Орске стала и для нас, сотрудников «Инклюзиона», и для наших коллег из других театральных проектов прекрасной иллюстрацией того, как можно выстраивать эффективные партнерские отношения, как общая цель может объединять людей с совершенно разным культурным и мировоззренческим бэкграундом и взглядами.

Идея проекта родилась в ноябре 2019 года в подмосковной Истре. Там, на региональном слете активистов, который проводил фонд поддержки слепоглухих «Соединение» (учредитель «Инклюзиона»), ко мне подошла

Елена Марченко, сотрудница Центра социального обслуживания населения из города Орска, и предложила открыть «Инклюзион.Школу» в их городе. Признаюсь, что в первый момент эта идея мне показалась неосуществимой. Все наши действующие на тот момент школы работали в больших городах, их кураторами и движущей силой были люди театра, причем театра современного, активного, ищущего. Елена Марченко к театру никакого отношения не имела. Но зато Елена имела огромное желание сделать так, чтобы у людей с инвалидностью была возможность творческой реализации. Ее неравнодушие, организаторский талант, дар убеждения дорогого стоят.

И вот, спустя пять месяцев, 16 марта 2020 года, на сцене Орского государственного драматического театра собрались 40 жителей города, желающих стать студентами, семь артистов, служащих в театре и готовых попробовать себя в роли педагогов, Лариса Никитина, первый куратор первой московской «Инклюзион.Школы» на пробную двухдневную театральную лабораторию. Обычно на первые занятия, тренинги приходит много людей, но со временем больше половины отсеивается: кто-то не выдерживает темп, кто-то теряет интерес, и в группе остается порядка 10–12 человек.

Но орская школа и тут стала уникальной, потому что в этой школе до конца двухгодичного курса обучения дошли более 20 студентов, и нам пришлось сделать две версии отчетного спектакля, чтобы каждый из студентов сыграл свою роль и рассказал свою историю. Спектакль, кстати, стоит в репертуаре орского драмтеатра. И за это отдельное спасибо коллективу театра и особенно его директору, Алексею Заводчикову.

Орская школа открылась в то время, когда в мире началась пандемия короновируса и был объявлен локдаун. Помню, что, проведя первые установочные тренинги в Орске, мы с Ларисой Никитиной и Дмитрием Деткиным, директором АНО «Центр творческих проектов «Инклюзион», ехали по бескрайней заснеженной степи из Орска в Оренбург, чтобы оттуда вылететь в Москву, делились впечатлениями от встречи с новыми студентами и преподавателями, каждые пять минут обрабатывали антисептиком руки и еще не знали, что всем нам придется учиться жить и работать в новых условиях. И толькотолько открывшемуся орскому «Инклюзиону» тоже. Он, кстати, отлично справился не только с ковидом, но и со всеми дальнейшими сложностями, вырос, обрел самостоятельность и независимость и стал местом притяжения уже для второй группы студентов-орчан. Также очень выросли и педагоги школы, талантливые и думающие артисты орского драмтеатра. Сейчас они уже могут делиться собственными наработками, методиками, опытом о том, как работать с непрофессионалами на сцене, как выстраивать коммуникации и занятия в группе так, чтобы каждый ее участник был включен в общий процесс и при этом оставался сам собой. Образовательные программы педагогов включены в это пособие, и я уверена, что они будут интересны и полезны большому кругу специалистов.

2.2. Инклюзивный спектакль и государственный театр

«Я видел работу два года назад, и сейчас это – небо и земля»

Директор Орского государственного драматического театра Алексей Заводчиков про «закулисье» инклюзивного проекта в гостеатре.

Школа в Орске была открыта по инициативе местного центра социального обслуживания. Орский драматический театр стал основной площадкой школы – местом, где проводятся репетиции, занятия, местом, где поставлен и идет в репертуаре спектакль с участием студентов школы. Мы поговорили с директором театра Алексеем Заводчиковым о том, удалось ли интегрировать социокультурный проект в повседневную театральную жизнь.

– Алексей, как вы как государственный театр принимали решение о включении в проект?

– Сначала коллеги вышли на нашего директора, мне поручили встретиться и выяснить детали. Я выяснил, пришел к нему и рассказал в общих чертах, о чем идет речь. Он мне тогда ответил, что опасается с таким проектом связываться. Объясню, почему: хотя мы и отремонтированы хорошо (например, не в каждом театре есть лифт для зрителей на колясках, а у нас он есть), но если брать полностью паспорт доступности, у нас многие вещи не до конца соответствуют. Грубо говоря, проход в зал должен быть одного размера, а у нас не хватает 3–5 сантиметров. Было волнение, что после старта школы начнутся дополнительные проверки, вдруг что-

то придется ломать, перестраивать, переустанавливать, а это, мягко говоря, недешево. На этом тогда разговор закончился.

Второй разговор у нас был уже в декабре, когда нашего директора не стало, и я стал исполняющим обязанности. Директор по развитию «Инклюзиона» Татьяна Медюх приехала в Оренбург, мы встретились, переговорили, и стало уже более понятно, для чего и как это будет.

Честно сказать, мне тоже было страшно. Воспринималось это все как какая-то авантюра. Но все-таки решил попробовать. О будущем, как это получится, получит ли поддержку, честно говоря, я не очень задумывался. Кстати, опасения, что нас будут как-то более тщательно проверять, не оправдались. Школа работает уже почти два года, за это время никаких дополнительных проверок не было.

- Как отнеслась к этой идее труппа театра?

– Перед тем, как дать окончательное согласие и подписывать договор, нужно было найти педагогов. Я объяснял Татьяне и Елене (Марченко, куратор «Инклюзион.Школа. Орск». – Прим. ред.), что это простые люди, простые актеры, никогда они таким не занимались. Но коллеги меня уверили, что все получится.

Тогда я собрал всю труппу и сказал, что включаться или нет в проект – дело добровольное, я никого не заставляю, если желающие есть, жду в своем кабинете в течение недели. На тот момент откликнулись шесть человек. Кто-то пришел через час после этого разговора, кто-то – через пять дней. Каждому я задавал вопрос: вы понимае-

те, что вы должны будете делать? Говорили, что да, особенно те актеры, у которых был педагогический опыт.

– Как встраивается работа школы в ежедневную жизнь театра?

– Остальной коллектив театра первый, наверное, год тяжело воспринимал. Появились новые люди, совершенно другие, чем те, с кем мы обычно работаем, новые требования (нужно встречать, измерять температуру, проверять маски, учитывать сопровождающих, проводить со служебного входа...). Кто-то думал, что это временно и скоро закончится. Но мы решили: пока есть возможность, будем заниматься. Педагогам я сразу сказал: вам нужно выбрать координатора, который будет связываться с комплексным центром, ребятами, сопровождающими. Тогда Надежда Цепелева решила попробовать взять это на себя.

Дальше я в работу не вмешивался. Единственная была просьба, чтобы занятия не накладывались на основной репетиционный процесс (это потребовало бы дополнительных человеческих ресурсов). Сейчас все отлажено, у нас появилось электронное расписание, и одним кликом корректируются все временные слоты в реальном времени.

– Как остальные сотрудники театра воспринимают эту деятельность?

– Безусловно, это уже не нечто чуждое и непонятное. Что касается самой работы – она абсолютно отлажена, «Инклюзион» встроился в нашу повседневную жизнь.

Недавно у нас была летняя лаборатория, и на спектакле не очень удачно поставили кресла: с последнего ряда мне было плохо видно сцену. Я встал, сдвинулся к кулисам и видел работу наших реквизиторов во время спектакля. И очень удивился, как реквизиторы и помощники за сценой вообще это все успевают. В спектакле столько движения, столько людей, картины меняются постоянно. Я видел эту работу два года назад и сейчас: это небо и земля. Подать, передать, подсказать, помочь инклюзивным актерам, все бегом – и это работает, правда, как механизм. Мне очень понравилось.

Другое дело, что морально, может быть, не все готовы до сих пор. Первое время был у многих протест, люди не понимали, зачем нам это надо, кто-то до сих пор уверен, что это не наше. Но на работе это никак не отражается, ее все выполняют на «отлично»: мы сразу позиционировали, что это такие же мероприятия театра, как и любые другие.

- Как вы отвечаете на вопрос«Зачем театру инклюзивный проект?»?

– Во-первых, это необычная дополнительная деятельность, эксперимент, а эксперименты всегда нужны тем, кто хочет развиваться. Во-вторых это, конечно, социальная миссия: я вижу, как благодарны студенты, как они социализируются через нас, как они рады быть в театре, репетировать, быть частью театра. Это дорогого стоит. Многие, кстати, подписались на мои личные соцсети и пишут слова благодарности регулярно. Но это не бизнес, конечно. Все финансирование уходит на зарплаты педагогам, на какие-то технические нужды.

- Инклюзивный спектакль в репертуаре театра это скорее штучная история сейчас. Как Вы оцениваете его посещаемость, продажи?
- Тут надо отметить, что в Орске в принципе тяжело со зрителями. В городе живет около 180 тысяч человек, город рабочий, проблема с продажами была всегда. «Настоящие истории фей» мы играем раз в месяц, обе версии (это два показа по 60 мест), и меньше 75% заполняемость не была ни разу. Он не раскупается, конечно, на год вперед, но, с другой стороны, есть спектакли, которые мы сыграли четыре раза и закрыли, а этот уже год поддерживает интерес публики.

На спектакль приходят совершенно разные зрители: семьи с детьми, студенты по пушкинской карте, взрослые. Школы приходят, бывает, классами, учительница смотрит и говорит: «Я обязательно приведу детей».

Первое время зрители иногда смущались не из-за того, что спектакль не понравился, а из-за того, что не читали, что спектакль инклюзивный. Помните, когда мы делали афишу, было сломано много копий: писать ли слово «инклюзивный» на ней. Оказалось, в нашем случае это нужно.

- Приходится ли прикладывать дополнительные усилия для продажи билетов, по сравнению с другими спектаклями театра?
- Нет, какой-то дополнительной работы мы не делаем, у нас достаточно хорошо работает служба зрителя. Но тут

играет на руку, что спектакль идет в выходные дни, в удобное дневное время, вход недорогой, как на все сказки — 300 рублей. У нас в городе премьера прогремела, прозвенела, конечно. Год прошел, и до сих пор мне про этот спектакль говорят, пишут люди даже из других городов, на всяких организационных мероприятиях им отчитываются. Правда, пока до финансовой поддержки дело не дошло.

Скажите, каковы основные сложности при поддержке социокультурного проекта в рамках театра?

– Мы все готовы продолжать заниматься школой и инклюзивными спектаклями, но сейчас встает вопрос финансирования. Два года была финансовая поддержка «Инклюзиона» и гранты Фонда Прохорова на спектакль, грант «Абсолют-помощь», который помог нам поддерживать и школу, и спектакль в репертуаре, а вот на следующий год вопрос пока открытый.

Тут загвоздка. Поддержка школы в академический год стоит не так уж много – 600–700 тысяч, в основном в основном деньги уходят на зарплаты педагогам. Платить из своих средств я не могу, поскольку это будет нецелевым использованием средств. На гранты мы тоже можем рассчитывать не на все: например, недавно не могли подать заявку на грант свыше 500 тыс. руб., потому что на него могут претендовать только организации, у которых в ОКВЭД есть пункт «работа с людьми с инвалидностью», у нас такого пункта, конечно, нет. Ну и вряд ли нам разрешат тратить на это деньги.

В общем, сейчас мы активно ищем средства. Здорово было бы найти мецената, конечно: спектакль все хвалят, работой восхищаются, но пока финансово никто не поддерживает. Мы будем участвовать в лаборатории по фандрайзингу в рамках Вахтанговского театрального форума — нашу заявку отобрали для участия. Еще коллеги открывают АНО, но, конечно, ему нет и полугода, поэтому гранты получать пока рано. В общем, пока мы планируем показать все работы «Инклюзион.Школы» на юбилее театра, будем держать спектакль в репертуаре сколько сможем (педагоги тоже готовы какое-то время его поддерживать) и надеяться, что финансирование найдется.

2.3. Как театр стал частью социальной программы города

«Люди с инвалидностью – не сказочные существа из спектакля»

Куратор «Инклюзион.Школа.Орск» Елена Марченко о том, как инклюзивный театр «вписался» в городскую социальную повестку.

- Школа «Инклюзион» открылась в Орске в 2020 году по Вашей инициативе. Расскажите, какие возможности для творческого развития людей с инвалидностью уже были в городе Орске? Что вас, человека, далекого от театра, побудило активно заниматься театральным инклюзивным проектом?
- С 2000 года я работаю в системе социального обслуживания, в настоящее время это комплексный центр социального обслуживания населения в г. Орске, и всегда моя работа была связана с людьми, которые в силу возраста или заболевания имеют ограничения. Одним из направлений работы с такой категорией получателей социальных услуг является оказание услуг по социальной реабилитации, в том числе социально-бытовой, социально-средовой, социально-культурной. В этой работе специалисты социальных учреждений используют разные методы и формы, привлекая социальных партнеров.

В 2005 году с группой ребят мы начали играть в КВН, это всем нравилось, мы наблюдали, что занятия творчеством помогают по всем направлениям социальной адаптации людей с особенностями. Потом родился любительский театр «Мельпомена»: он объединил людей, активных

зрителей спектаклей Орского драматического театра, они стали участвовать в постановках, которые показывали на базе нашего и других социальных учреждений. Позже был создан театр игры «Островок надежды», участниками которого стали ребята с ментальными нарушениями. Все участники наших театральных объединений развивались: кто-то научился танцевать, кто-то наизусть смог прочитать большой отрывок произведения, для многих участие в любительском театре стало большим шагом в окружающий мир. В 2019 году мы отметили 10-летний юбилей «Мельпомены», 5-летний юбилей «Островка надежды» и сделали выпускной для ребят, праздник с лентами. Специалист, которая работала с ребятами, ушла на пенсию, и мы не смогли найти ей замену.

С 2017 года мы работаем с благотворительным фондом поддержки слепоглухих «Со-единение» по программе «Региональное развитие», на базе нашего учреждения создан досуговый центр «Сияние», который объединил 30 слепоглухих людей со всего Восточного Оренбуржья. Эти люди были нашими зрителями. В ноябре 2019 года на форуме региональных активистов в Москве я услышала про «Инклюзион», про инклюзивные постановки, про то, что на сцене известных театров выступают особенные актеры, я не могла не рассказать про наших талантливых ребят Татьяне Медюх, и она рассказала о школах «Инклюзиона».

Получив информацию о том, как такое может стать возможным в нашем городе и заручившись поддержкой директора комплексного центра Надежды Лютиковой, я начала искать возможности, сначала позвонила кураторам нескольких школ «Инклюзион», уточнила, как они

работают, в каких помещениях, кто за что отвечает, а потом, распечатав материалы о разных школах, встретилась с директором Орского драматического театра Алексеем Заводчиковым, который нашел среди своих актеров желающих принять участие в новом для нас всех деле организации «Инклюзион. Школы. Орска».

Мы решили, что это интересно, а самое главное – очень полезно для Орска, и два государственных учреждения (может, это тоже и есть инклюзия) объединились для развития инклюзивного театра.

Что меня побудило человека, далекого от театра, активно заниматься театральным инклюзивным проектом? Наши получатели, наши ребята, их родители и желание, чтобы не только мы, работники социальной сферы, знали, что есть еще другая сторона жизни особенных людей, но и простые жители города.

- Первый набор студентов в школу «Инклюзион. Орск» состоялся весной 2020 года. С тех пор прошло два года, в репертуаре драматического театра появился первый инклюзивный спектакль «Необыкновенные истории фей и других сказочных существ». Какие качественные изменения Вы можете зафиксировать как у самих студентов, так и у их родителей? Можно ли говорить об изменении отношения горожан к теме инклюзии, теме включения людей с инвалидностью в городское пространство? Сотрудников театра?
- Качественные изменения произошли со всеми участниками проекта. Особенные люди студенты школы оказались на профессиональной сцене благодаря тому, что

много трудились, откладывали все дела и поездки, старались не пропускать занятия, подружились друг с другом, с педагогами, а наши замечательные мамы стойко ждали ребят с горячим чаем в фойе, во время коротких перерывов в период репетиций.

Ребята увидели себя со стороны, они не сказочные существа из спектакля, они люди, которых иногда не видят и не понимают, но стоит вступить с ними в диалог и понимаешь, что открываясь они излучают какое-то невероятное добро.

Социокультурная реабилитация методами театрального искусства помогла достичь студентам новых личностных достижений через развитие творческих способностей, физических и интеллектуальных возможностей. Актеры-педагоги приобрели опыт работы с разновозрастной группой людей с различными особенностями здоровья, вышли вместе с ними на профессиональную сцену.

Во время занятий требовали от учеников полной отдачи и получали ее. Сотрудники театра теперь знают волшебное слово «Инклюзион» и открывают нам все двери.

Мы нашли верных друзей среди жителей города, это люди разных возрастов, которые приходят и помогают как во время занятий и репетиций, так и во время спектаклей.

Спектакль «Необыкновенные истории фей и других сказочных существ» прошел на сцене Орского театра 18 раз, и почти всегда был полный зал, а значит, что вот уже около 1000 жителей города узнали, что такое инклюзивный спектакль.

- Орская школа «Инклюзион» это совместный проект, который реализуют городской театр и комплексный центр социального обслуживания населения. Легко ли выстраивать подобное межведомственное взаимодействие? Как принимаются важные решения о развитии школы, например?
- «Инклюзион.Школа.Орск» проект, который объединил несколько организаций: это Государственное учреждение «Комплексный центр социального обслуживания населения» в г. Орске, Государственное учреждение «Орский драматический театр», некоммерческую организацию творческих проектов «Инклюзион», благотворительный фонд «Абсолют-Помощь», совместные усилия направлены на решение задач по изменению отношений между людьми, и здесь, думаю, не нужно делать акцент на инвалидности.

Методическая помощь и поддержка сотрудников АНО «Инклюзион» дали возможность нам понять направление движения и просто оказались неоценимыми на протяжении всего существования школы. Межведомственное взаимодействие позволило нам вывести наших получателей социальных услуг за пределы социального учреждения и достичь качественных изменений в жизни участников проекта, и надеюсь жителей нашего небольшого города.

Взаимодействие – это в первую очередь общение, руководство организаций регулярно встречается для обсуждения планов и результатов. Большой пласт работ занимает составление документации, и в этом вопросе мы

тоже находим точки соприкосновения с каждым из участников.

Конечно, в работе бывают споры, но в споре рождается истина, появляются изменения планов и новые задачи, совместными усилиями приходим к планируемым результатам.

- Центр творческих проектов «Инклюзион» на первом этапе оказывал и организационную, и финансовую, и методологическую помощь. Сейчас школа практически самостоятельна и автономна в принятии решений. Как Вы планируете дальнейшее развитие школы?
- Центр «Инклюзион» оказывает методологическую помощь постоянно, и надеемся и на дальнейшее сотрудничество. В настоящее время продолжается работа «Инклюзион.Школы.Орск» в рамках проекта «Шаги навстречу» при финансовой поддержке благотворительного фонда «Абсолют-Помощь».

Спектакль «Необыкновенные истории фей и других сказочных существ» заявлен на показы в театральном сезоне 2022–2023 года. Удалось поставить новые творческие работы, и я уверена, они найдут свое место в репертуаре Орского театра. Работа школы будет продолжена, и мы ищем новых партнеров и новые возможности.

2.4. Инклюзивный театр с нуля

«Это очень важная психологическая терапия для студентов, для педагогов, для зрителей»

Сокуратор «Инклюзион.Школа.Орск» Надежда Цепелева про то, как живет и работает школа.

- Надежда, как вы приняли решение стать педагогом инклюзивной театральной школы? Знали ли Вы раньше про инклюзивный и социальный театр?
- Про социальный театр я слышала, но никогда близко знакома с ним не была. Когда в театре объявили про открытие школы «Инклюзион», очень было заманчиво попробовать: во-первых, сразу было понятно, что это принесет большую пользу участникам, людям с особенностями здоровья, во-вторых, это был вызов для меня как для педагога (Надежда преподает в колледже искусств. *Прим. ред.*).

Честно говоря, было страшно. Не было понимания, как технически все это устроить, были сомнения в себе – смогу ли. Окончательное решение пришло на установочном тренинге с куратором московской школы Ларисой Никитиной. Первый день занятия вела она, а во второй день каждый изъявивший желание актер тоже проводил какую-то небольшую часть. Я свою провела исключительно на внутренней энергии, почти без понимания, как «надо». Зато в процессе стало понятно, что я точно справлюсь.

– Кто в итоге преподает в школе? Все педагоги – актеры театра?

– Да, все четыре преподавателя школы – актеры, и у всех был тот или иной педагогический опыт. Изначально был состав – Таня Потеряева, Елена Осташкова, Вера Попцева и я. На стадии установочного тренинга с режиссером («Настоящие истории фей и других волшебных существ», спектакль идет в репертуаре Орского драмтеатра) к нам присоединились Александр Шишулькин и Владимир Топоров как актеры. Уже после премьеры, когда Лена Осташкова вышла из преподавательского состава, Александр стал преподавать вместо нее, Владимир тоже выразил готовность подключиться к процессу обучения.

- Как Вы формировали программу обучения?

– Интуитивно. У каждого из нас был свой педагогический опыт, опыт работы с разными возрастными, социальными группами, каждый по-своему выстраивал свой тренинг. По сути, программа у нас была такая же, как на первом курсе актерского факультета. Просто какие-то упражнения мы прорабатываем медленнее, не так интенсивно идем вперед, менее требовательно и более аккуратно относимся к студентам. Надо сказать, до того, как мы начали заниматься, программу полностью написать было невозможно. Обучение актерскому мастерству – импровизационный процесс, многие тренинги корректировались на ходу.

- Расскажите про группу, которая у Вас занимается?

– Сейчас это около 30 человек. Это люди разного возраста, с разной инвалидностью, в том числе с тяжелыми ментальными нарушениями. Есть незрячие и глухие студенты.

Большая часть – это те, кто были набраны изначально, они также участвуют в спектакле. И примерно десять человек – новая группа, набранная в 2021 году. Интересно, что многие были знакомы между собой: кто-то вместе состоял в обществе инвалидов, кто-то занимался в творческих группах в Комплексном центре (КЦСОН в г. Орске – инициатор открытия школы. – Прим. ред.), кто-то вместе посещал спортклуб. Были такие компании.

– Как изменились студенты за время работы школы? И изменились ли?

– Безусловно, изменились. Сначала отношение к обучению было, скажем так, не очень ответственное. Не все понимали, что происходит, и насколько это серьезно. Теперь к обучению большинство студентов подходят собранно. Появилась ответственность, в том числе друг перед другом.

И более того – часть студентов стала выполнять роль таких менторов, проводников, для тех, кому сложнее заниматься. Научились быть внимательными друг к другу. Одна наша студентка сказала: «Теперь я стала думать, о чем говорю вслух». Это тоже про внимание к другому.

Что касается собственно актерской работы, сценического опыта – большинство студентов очень сильно себя преодолели. Многие не имели связной речи, про терпеливость, концентрацию внимания и говорить не приходилось. Даже в процессе подготовки «Фей» приходилось постоянно следить, чтобы все вовремя выходили на сцену, хотя они к тому моменту уже колоссально продвинулись. В спектакле очень грамотно были расставлены паузы между сценами, чтобы было время у студентов собраться, подготовиться, вовремя выйти. Репетировали его очень долго. В общем, казалось, это высшая точка наших возможностей.

Но сейчас, спустя год после премьеры, мы выпустили за короткий срок спектакль по картинам Ван Гога (эскиз появился случайно, планировали небольшую учебную работу, а вышел полноценный спектакль). Это такая визуально-пластическая фантазия, в которой постоянно меняются действия, очень динамичная. Так вот, в течении показа все студенты (даже те, которые на первом «курсе» квакнуть, как лягушка, не могли) на протяжении 45 минут находятся на сцене, держат внимание и участвуют в действии. И этого удалось добиться всего за два месяца. Это кажется невероятным, но это так.

- Что для Вас самое сложное в этой работе?

– Это очень затратно энергетически. Безусловно, ребята дарят и любовь, и внимание, но отдаем мы все-таки больше, чем получаем. Наверное, это называется «выгорание» – это коснулось всех педагогов в той или иной степени. Пока мы не очень придумали, как себя восполнять.

Но, тем не менее, постоянно приходят новые идеи, и мы бросаемся их реализовывать.

– А что она Вам дает как человеку и как профессионалу?

- Эта работа принесла очень сильное движение вперед, конечно. Какую-то зрелость, дальнейшее ощущение себя в профессии. «Инклюзион» это не только про свои амбиции как педагога, актера, режиссера. Это очень важная психологическая терапия не только для студентов, но и для нас, и для зрителей. Банально, наверное, но мы все становимся лучше.
- «Настоящие истории фей» действительно прецедент для театрального мира региона. Расскажите про спектакль «изнутри»? Как он строится, насколько сложно его играть?
- Было непросто. Мы одновременно оказались в спектакле в нескольких ипостасях: мы и актеры, и педагоги, и ассистенты. Это было очень неожиданно. И до сих пор очень сложно переключаться вот сейчас ты ассистировал студенту, и тут же тебе надо превратиться в актера.

Схема спектакля сформировалась в августе 2021 года, когда к нам прилетели Полина, Лариса, Екатерина. К тому времени мы прошли уже установочный тренинг и двухнедельную лабораторию в июне. В августе мы сделали эту схему, и потом мы, педагоги, репетировали каждый день...

Публика на спектакль приходит разная: есть у спектакля такая репутация в городе, что на него стоит сходить, многие даже попасть не успевают (мы играем раз в месяц обе версии). Приходят взрослые, маленькие дети, школьники, студенты. Есть публика, которая понимает, что она идет на инклюзивный спектакль, а есть те, кто нет. Мы же во время спектакля сидим вместе со зрителями и слышим, как взрослые тихонечко обсуждают наших студентов: «Ой, а что это за новый актер театра, я его еще не видела».

Очень все удивляются, насколько это чутко, трепетно, про заботу. Одна зрительница сказала: «Надо всю страну через этот спектакль пропустить, чтобы человечнее стали».

– Как Вы думаете, чего не хватает проекту «Инклюзион.Школа.Орск»?

– Кроме финансирования? (смеется) Я думаю, что инклюзивному проекту, да и любому проекту обязательно нужен отдельный администратор, идеально – если из состава площадки, на которой идет проект. Свести все графики, показы, репетиции, обзвонить, организовать, устроить – на это уходит много ресурса. А у нас у каждого параллельно еще идут свои проекты, от которых не хочется отказываться.

Кроме того, мне кажется, что нужно постоянно развиваться и придумывать новое, тогда это продолжит быть интересным. Например, у нас в гранте было заложено проведение пяти «зрелищных мероприятий». Технически

нам достаточно было выпустить пять учебных этюдов и закрыть эту тему. Но все решили, что это скучно. Мы придумали пять разных форматов: Вера Попцева организовала фотовыставку, Таня Потеряева – мастер-класс по эмоциональному проживанию.

Из идеи про Ван Гога получился целый пластический спектакль (кстати, его поставил бывший актер нашего театра, который никогда раньше не работал с актерами с инвалидностью). К сентябрю будет перформанс по Древней Греции. И все это мы будем показывать публике на юбилее театра. В общем, выгорание выгоранием, а аппетиты у нас и у ребят растут.

2.5. Процесс создания инклюзивного семейного спектакля

«Студенты задают определенный уровень честности, искренности, которому важно соответствовать»

Режиссер спектакля «Настоящие истории фей и других волшебных существ» Полина Стружкова о подготовке инклюзивного спектакля.

Инклюзивный спектакль «Настоящие истории фей и других волшебных существ» впервые сыграли в Орском драматическом театре 3 октября 2021 года. Этот спектакль – совместный проект инклюзивной театральной школы «Инклюзион.Школа.Орск», Орского драматического театра и Центра комплексного обслуживания населения г. Орска – вошел в репертуар Орского драмтеатра. Мы поговорили с режиссером спектакля Полиной Стружковой о процессе создания и особенностях постановки.

– Полина, расскажите о Вашем первом знакомстве и впечатлении от команды «Инклюзиона»?

– Мы познакомились с командой «Инклюзион.Школа. Орск» весной 2021 года. Еще до моего приезда на мастеркласс педагоги отмечали, что в группе царит особая атмосфера нежности, воздушности, легкости и трепетного отношения друг к другу. На мастер-классе я смогла в этом убедиться: здесь есть определенный трепет в отношениях друг с другом, в отношении к общему делу. Задачей было сделать семейный спектакль и познакомить орских театральных зрителей со школой «Инклюзион».

– Почему Вы решили ставить именно детский спектакль?

– Скорее меня позвали под этот запрос. Основная область моей работы – спектакли для детей. Возможно, изза атмосферы группы. Возможно, потому что спектакли для детей в Орском драматическом театре пользуются особым спросом. Надо признать, что для меня важным моментом стала встреча со зрителями на сдаче. Дети, которые пришли классом или с родителями, чутко и внимательно отнеслись к спектаклю.

– Как создавался спектакль «Настоящие истории фей и других волшебных существ»? Как родилось такое название?

– Мы хотели назвать спектакль fairy tales – это переводится как «сказки», а если дословно, то «рассказы фей». Но Fairy на английском – это не только феи, но и в целом волшебные существа: гномы, великаны, водяные, тролли, лепреконы и другие. В русском языке нет аналога слова fairy, поскольку оно вмещает в себя весь сказочный мир – поэтому такое длинное и сложное название.

За основу мы взяли не сами народные сказки, а существ из них, как героев и персонажей. Непосредственно сказки уже создавались ребятами и драматургом, основываясь на их личных историях и фантазиях. Получились десять монологов фей, в виде сказок. Одно из направлений мифологии Fairy — истории о подменышах. Они были сформированы как отражение необычных, непохожих, «не таких» детей и людей. Это могли быть люди с особен-

ностями развития или здоровья, люди с «другим» характером или складом ума. Таким образом могли объясняться депрессии, например. Мы решили, что это красивая история – если теперь эта мифология послужит нам для того, чтобы делать шаги навстречу учиться взаимодействию с разными людьми, уважению, и взаимной инклюзии через театр.

- Расскажите о структуре спектакля?

– Внутри спектакля находятся одиннадцать маленьких историй и одна общая. Действие происходит на волшебной поляне, мы приходим туда, чтобы узнать про жизнь волшебных существ прямо от них самих, перенестись в их жизнь. По нашему замыслу всё должно заканчиваться взаимодействием со зрителями: совместными игрой и танцем. Получается, что это такой калейдоскоп монологов-сказок, историй волшебных существ с интерактивным финалом.

- Кто принимает участие в спектакле?

– Всего в школе занимаются более двадцати человек. Мы поняли, что это слишком много для одного состава. Сначала просто решили, что будут два состава. Но в процессе репетиций стало понятно, что у каждого из участников будет своя сказка. Получается, что в каждом из составов десять историй, которые не повторяются. Можно сказать, что получились два разных спектакля. В спектакле также задействованы актеры Орского драматического театра. Большинство из них педагоги школы. Из-за разных обстоятельств мы много репетировали онлайн,

педагоги самостоятельно вели большие репетиционные блоки.

Кроме того, как и все, кто работает в школах «Инклюзион», мы искали игровые, театральные способы взаимодействия между профессиональными актерами и студентами школы. Студенты задают определенный уровень честности, искренности, которому, действительно важно соответствовать. На который нужно настроиться. С другой стороны, для зрителей актеры из театра становятся таким соединителем: все внимательно смотрят, как они относятся к историям, как они взаимодействуют друг с другом и со студентами. И тут нужно отдать должное, что актеры подходят к работе очень серьезно, профессионально и с подключением сердечной мышцы. В спектакле актеры театра – проводники в мир фей, у них есть и своя история. Как раз она рассказывается последней.

- Как проходил репетиционный процесс?

– Мы начали работу еще в апреле, когда были мастерклассы. В июне собралась постановочная группа – в Орск приехала драматург Екатерина Тимофеева, чтобы брать интервью и сочинять истории. Педагог по пластике и хореограф Лариса Никитина две недели работала со всеми участниками спектакля. Мы приезжали с художником, Софией Матвеевой, чтобы сдать эскизы и изучить все ресурсы театра. Соня придумала такие костюмы, чтобы феи были смешные, легкие и узнаваемые, близкие для нас. Потом мы ждали и надеялись, что дадут грант (постановка стала победителем конкурса «Новый театр» Фонда Михаила Прохорова и реализована при поддержке фонда. –

Прим. ред.). Очень переживали по этому поводу. И очень радовались, когда его получили, надо признать.

В августе мы запустили второй блок репетиций в Орске. В июле и августе в Москве работал композитор спектакля Вячеслав Жуков. Он написал треки ко всем сказкам удаленно, просматривая все видео с репетиций. В июле я проигрывала в студии в Москве те части спектакля, которые мы успели сочинить, в соло исполнении. Слава тоже вел репетиции онлайн. Он сочинял композиции на основе ирландских и английских мелодий, атмосфер сказок и этюдов. Мы старались использовать бюджет максимально продуктивно: например, художник София Матвеева почти все костюмы искала и покупала в питерских секондах, а потом везла в Орск. Получилось собрать красивый ковер – поляну фейри. Перед выпуском приехал Владислав Фролов – художник по свету. Это было очень важно, чтобы в театр приехал человек с большим опытом, так как сцена здорово оснащена. И было бы жаль упустить такую возможность. В августе же к нашей команде присоединилась Албена Милушева. Мы срочно искали художника-аниматора, и вдруг откликнулась Албена, с которой мы вместе учились в Киношколе. Оказалось, что у нее большой опыт работы с театральными проектами. Так получилось, что над нашим спектаклем в городе Орск работали люди из четырех городов (Москва, Уфа, Санкт-Петербурги София) и двух стран (Россия и Болгария). Сконца августа уже кипела работа, репетиции шли в параллели, мы все были все время на связи, меняли, добавляли, сокращали. Актеры мужественно учили новый текст накануне сдачи.

2.6. Спектакль «Настоящие истории фей и других сказочных существ»

Аннотация к спектаклю

«Когда-то давно человеческий и магический миры были едины. Но со временем люди все чаще начали с недоверием относиться к своим странным соседям – феям, великанам, гномам и другим волшебным существам. Те были вынуждены уйти далеко-далеко, забрав с собой самые добрые сказки, веселые шутки и хорошие новости. Людям стало скучно, и теперь, чтобы восстановить магический баланс на Земле, они снова пытаются подружиться с волшебным народцем, но сделать это не так уж и просто, ведь язык фейри давно забыт...»

«Настоящие истории фей и других волшебных существ» – инклюзивный спектакль для семейного просмотра. Основой для постановки стала английская и ирландская мифология, а точнее, истории волшебных существ, которых в старину называли «Fairy».

Спектакль состоит из сказок, написанных специально для студийцев театральной школы «Инклюзион.Школа. Орск» и основанных на их личных переживаниях и историях из жизни. Многие студийцы придумали сказки самостоятельно, например, Лидия Павлова сочинила сказку про отрешенного духа Уиллоу, Евгений Фадеев придумал историю про одинокого волшебника Робина, Мария Шапенкова создала притчу о том, как важно ценить себя, а у Валерии Вшивковой в спектакль вошли целых две истории, основанные на ее сновидениях.

Спектакль существует в двух версиях, которые можно смотреть в любой последовательности. В каждой версии – одиннадцать историй сказочных существ, придуманных участниками спектакля и собранных драматургом. Истории не повторяются: приходя на спектакль во второй раз, зрители увидят совершенно новую сказку.

В каждой версии спектакля играют десять актеров «Инклюзион.Школы» и шесть актеров театра, в том числе педагоги школы.

Первый состав

Фея-Трусишка – Валерия Вшивкова
Фея-Няня – Наталья Носкова
Лепрекон – Александр Мутейкин
Влюбленный гном – Юрий Колосов
Великан-Голова-в-Облаках – Андрей Дудулад
Волшебник Робин – Евгений Фадеев
Пикси Джули – Юлия Вишнякова
Чародей Панатей – Павел Селищев
Эльф Теплый Пуз – Антон Рыбаков
Дух Уиллоу – Лидия Павлова

Проводник 1 – Татьяна Потеряева Проводник 2 – Надежда Цепелева Проводник 3 – Владимир Топоров

Второй состав

Фея Майя – Марина Шапенкова Эльф Добрые Уши – Петр Седов Пугливый Великан – Федор Щербов Фея-Почтальон – Татьяна Есипова Гном Гор – Егор Петров Дух леса – Станислав Гелунг Пикси Кэтти – Екатерина Егорова Маленький Тролль Храброзуб – Дмитрий Зброя Бабушка-Чародейка – Ольга Чеснова Брауни Роза – Аделина Куатова

Проводник 1 – Александр Шишулькин Проводник 2 – Елена Осташкова Проводник 3 – Вера Попцева

Постановочная команда

Режиссер Полина Стружкова

Художник София Матвеева

Драматург Екатерина Тимофеева

Хореограф Лариса Никитина

Композитор Вячеслав Жуков

Художник по свету Владислав Фролов

Художник-аниматор Албена Милушева

Премьера спектакля состоялась в октябре 2021 года. Спектакль вошел в репертуар театра, его играют каждый месяц. В апреле 2022 года спектакль «Настоящие истории фей и других волшебных существ» стал лауреатом премии «Оренбургская лира». Первый показ спектакля в театральном сезоне 2022–2023 состоится в рамках праздничной программы, приуроченной к юбилею театра.

Рецензия театрального критика, театроведа, куратора Кристины Матвиенко

Круглая «поляна» сцены застелена мягким ковром лесной травы и отгорожена от зрительного зала экраном с тенями таинственных растений. Зрители – а их человек сорок– сидят прямо на сцене, в двух шагах от поворотного круга, в какой-то момент двинувшего всю эту сказочную красоту вместе с ее обитателями с неподвижной точки. Оказавшись в прямо противоположной обычному положению в зале, ты автоматически перемещаешься в мир ирреальный, волшебный, но и очень близкий – ровно так происходит и в самом сюжете спектакля Полины Стружковой, затеявшей его с участниками Орского «Инклюзиона» и актеров драматического театра.

Проводниками в мир фей – а спектакль маркируется как детский, так что ожидание чудес неизбежно – оказываются как раз нормотипические актеры, которые уже в фойе начинают игру-разговор со своими гостями-зрителями. Дав коротко «рамку» (в основе драматургической конструкции – история о том, как люди наобижали лесных фей, те ушли подальше, а теперь без них скучно и вообще все не то), тебя уводят по узкому коридору в карман сцены и на саму сцену, где по всей ширине стоят длинные скамьи в два ряда.

Рассевшись, обнаруживаете себя в миллиметре от игровой зоны, покрытой мягким «травяным» ковром, как будто сшитом из разных кусочков. Но залитое мягким та-инственным светом пространство одновременно и отдельное – когда на него выйдут актеры «Инклюзиона» и

начнут рассказывать и разыгрывать свои истории, эта отдельность станет очевидной.

Драматург Екатерина Тимофеева и несколько актеров драмтеатра (они же и педагоги «Инклюзиона», энтузиастски, профессионально и ответственно ведущих работу с людьми с особенностями здоровья) сделали следующее: поговорив с ребятами, «достали» из каждого историю, которую наложили на фактуру английских и ирландских сказок и получили очень интересный спецэффект свечения одного сквозь другого. То, что в личной жизни каждого из участников «Инклюзиона» носило травматичный характер – оскорбления, полученные в детстве, открытие, совершенное по мере взросления («со мной что-то не так»), встреча с жестокостью тех, кто хочет обмануть «простодушного», - скрестилось с причудливым и милым характером историй Merry England, питавших, между прочим, Шекспира в его волшебных комедиях. Феи, волшебные существа, нелепые старушки, смешное и трогательное в одном флаконе вот в какой мир переносят Полина Стружкова и Екатерина Тимофеева своих героев. И оказывается, что сама жизнь выталкивает их туда, в мир, где отсутствуют жесткие понятия, нет нормы как того, на что всем нужно равняться, и нет страха быть другим.

Каждому из героев придуман свой «выход», свой бенефис, но эти «бусы» связаны прочной нитью коллективной игры, баловства, хореографией собственной телесности, которая связывает одного с другим и позволяет разглядеть такие разные и удивительные в своей непохожести тела. Все «особенное» здесь является материалом для сценической фактуры – очень красивой в своей естествен-

ной грации и разнообразии. Но оно же – корень, из которого растет сочинительский драйв режиссера, как будто инспирированный встречей с этой природой и вступающей с ней в подлинно сотворческий контакт.

Очарование «Фей» построено на бликующем контрасте между грустной реальностью, на которую прозрачно намекают истории ребят, и волшебством поэтического взгляда на жизнь, дарящего и тебе, и тем, кто на сцене, призрачную иллюзию. Но что как не реальность эта театральная практика, позволяющая играть так, как тебе хочется, на глазах у других, сидящих на жестких низеньких скамьях и восхищенных правдивостью и красотой «настоящих историй фей»? Свобода быть собой в рамке спектакля дает совсем непризрачный эффект – он реален, как всякая естественность, не боящаяся своей инаковости, потому что в природе нет нормы.

3. Образовательные программы

Автор программы – Надежда Цепелева, актриса Орского государственного драматического театра им. А. С. Пушкина, сокуратор и педагог театральной школы «Инклюзион. Школа.Орск», преподаватель театральных дисциплин Орского колледжа искусств

Программа «Актерское мастерство»

Пояснительная записка

Данная программа написана по итогу первого учебного года в театральной школе «Инклюзион.Школа.Орск». Актерское мастерство – основная дисциплина, постигаемая студентами школы. При обучении «особенных» студентов используются те же техники, упражнения и принципы, что и для учеников без ограниченных возможностей здоровья с поправкой на особенности внимания у первых и восприятия ими образовательных процессов. Это позволяет максимально включить наших студентов в модель профессионального театра.

На занятиях создается положительная атмосфера для контакта студентов с педагогом, друг с другом и своей собственной психофизикой. Занятие становится зоной доверительных взаимоотношений, что является ценной частью терапии – неотъемлемой составляющей обучения актерскому мастерству людей с особенностями здоровья.

Программа составлена на основе практических навыков, полученных автором в процессе обучения в мастерской В.А. Ильева в Пермском государственном институте искусства и культуры, в процессе участия в мастер-классах, проводимых В.В. Кокориным, Г.Р. Тростянецким, Ю.А. Васильевым и другими театральными педагогами, а также

в течение тринадцатилетней практики в качестве педагога театральных дисциплин.

Цели программы

- Улучшение качества жизни людей с особыми потребностями через коммуникацию различного рода.
- Развитие пространственной ориентации.
- Улучшение межличностного взаимодействия.
- Развитие способности быть открытым и свободным, через сценические навыки уметь самовыражаться в жизни.
- Помощь в преодолении психологического барьера, связанного с социальной изоляцией.

Задачи программы

- Познакомить студентов с моделью профессионального театра.
- Организовать и провести занятия (в форме тренинга, игры, пробы и т.д.) на развитие творческих качеств и освобождение от физических и психологических зажимов у людей с ограниченными возможностями здоровья.
- Развивать дисциплинированность, художественный вкус и трудолюбие, чувство коллектива, ответственности за другого человека и за общий процесс.
- Организовывать репетиционный процесс.
- Создать итоговый учебный этюд, перформанс, спектакль.

Ожидаемые результаты освоения программы Студенты с OB3 научатся:

избавляться от физических и психологических зажимов в условиях сценического пространства и за его пределами;

- ощущать пространство;
- концентрировать внимание длительное время;
- использовать эмоциональную память;
- управлять воображением и фантазией;
- использовать полученные навыки при работе над ролью;
- освоят парное и коллективное взаимодействие;
- разовьют образное и логическое мышление;
- познакомятся с композиционным построением сценического этюда, спектакля и драматургического материала.

Форма проведения занятий и длительность

Занятия проводятся в группах (по 10–15 человек) продолжительностью 1 час 30 минут.

Примерная структура занятия

- Мотивационный этап, в процессе которого формируется настрой на занятие. Включает в себя эмоциональный контакт со студентами и краткий экскурс или аннотацию содержания всего занятия.
- Разминка, включающая упражнения на внимание, освобождение мышц, ритмику, координацию.
- Практическая часть с элементами теории. Выполняются коллективные, парные и одиночные упражнения, направленные на освоение навыков актерского мастерства и переплетающиеся с объяснением техники выполнения. На более позднем этапе обучения в практическую часть входят работа над этюдами и тренинг на материале будущего творческого показа или спектакля.
- Заключительная часть рефлексия, в течение которой происходит обмен ощущениями, которые испы-

тали во время выполнения упражнений и всего занятия в целом. Обговариваются творческие планы, закладываются мотивация на следующие занятия и выпуск учебного этюда, спектакля.

Направления педагогической работы и виды упражнений

І. Актерский тренинг

Этюд «Сквозь воду»

Инструкция: «Двигаясь свободно по площадке, нужно представить, что она заполнена водой. Мы идем сквозь воду и чувствуем ее массу и ее сопротивление. Через какое-то время представляем, что температура воды меняется: она становится теплой и даже горячей, потом прохладной и, наконец, застывает, превращаясь в лед. Мы теперь похожи на ледокол, с трудом пробирающийся сквозь льды. Представим себе, что мы, как бочка без дна, и вода проходит сквозь нас. Наше движение по площадке не встречает никакого сопротивления».

В финале упражнения, передвигаясь по площадке, чередуем свои отношения с пространством – холодная вода, теплая, потом идем сквозь воду, а затем вода идет сквозь нас.

Этюд «Энергетический центр»

Выполняя упражнение «Броуновское движение» со сменой скорости перемещения, педагог называет часть тела, которая становится ведущей у каждого участника, например, левый мизинец, правый локоть, живот, колени, брови, копчик, нос, глаза, грудной центр, над головой, перед собой, за спиной и так далее. Все внимание переводится на эту часть тела, она становится центром.

Все остальное тело «пристраивается» к новому центру и идет за ним. Центр меняется по команде педагога. Важно, чтобы в теле не было лишнего напряжения.

Этюд «Разделенное тело»

Инструкция: «Мы лежим на полу, предельно расслаблены, глаза закрыты, голова обнулена. Внутренним взором тело нужно разделить вдоль на две части. Далее надо ощутить, например, что левая часть тела горячая, а правая холодная, левая часть старая, а правая молодая, правая часть тела лежит на горячем песке, а левая — на холодном льду и так далее». Всё внимание направлено на ощущения в теле. Торопиться заканчивать упражнение не стоит, важна длительность выполнения, студентам необходимо проникнуть в ощущения, войти в них и «посуществовать». На первых этапах обучения не стоит менять обстоятельства за один раз выполнения упражнения, а выбрать что-то одно для правой части и что-то другое для левой части тела.

II. Сценическая речь

Комплексная релаксационная гимнастика

Цель этой гимнастики – чередовать напряжение и расслабление мышц для того, чтобы легче было запомнить ощущение расслабления по контрасту с напряжением.

Инструкция: «1. Встать прямо, поднять руки вперед, напрягая мышцы кисти, предплечья, плеча. Пальцы сжать в кулак. При расслаблении руки свободно падают вниз и делают маятникообразные движения.

- 2. То же самое, только поднимая и напрягая руки, наклонитесь вперед.
- 3. Стоя, напрячь мышцы ног (как бы хотим оторваться от пола), расслабить ноги и сильно наклониться вперед.

- 4. Сидя, крепко сжать мышцы ягодиц, расслабить, уронить голову вперед.
- 5. Лечь на живот. Напрягаясь, прогнуться. Расслабляясь, принять исходное положение.
- 6. Лечь на спину. Напрягаясь, прогнуться. Расслабляясь, принять исходное положение.
- 7. Лежа на спине, напрячь мышцы живота, расслабить их.
- 8. Лежа на спине, напрячь мышцы спины и поясницы, расслабить их.
- 9. Свободно поворачивать голову с расслабленными мышцами шеи направо и налево, протяжно "протянуть" "зм...гм...бм..."
- 10. Расслабить опушенную нижнюю челюсть, кончик языка поднять на верхнюю губу, протяжно "протянуть" "гн...".
- 11. Стоя, наклонить туловище вперед, возвращаясь в исходное положение, протяжно "тянуть" "бм...дм...гм..."».

Расслабление незадействованных в работе мышц повышает работоспособность и создает дополнительный резерв звучанию голоса.

Для того, чтобы почувствовать расслабление (релаксацию), надо научиться напрягать заданные группы мышц.

Важно помнить, напряжению всегда соответствует короткий вдох, а расслаблению – длинный теплый выдох с полуоткрытым ртом.

Дикционный тренинг

Возьмем текст одной скороговорки, на материале которой можно отработать несколько технологических задач.

Например, выдра из ведра выпрыгнула. Воду из ведра выплеснула. Выпрыгнуть-то она выпрыгнула,

выплеснуть-то она выплеснула, а обратно впрыгнуть да вплеснуть не смогла.

- Прорабатываем звук «В» по тренировочной линейке гласных: У-О-А-Э-И-Ы. Произносим: «ВУ, ВУВВУ, ВПРУ, ВПРУВВУ, ВПЛУ, ВПЛУВВУ» и т.д., далее меняем гласную «У» на «О» и так далее.
- После можно перейти к отработке отдельных слов из текста, включающих в себя ранее отработанные звукосочетания:

ПРЫ, ВИРЫ – выпрыгнула, впрыгнула;

ПЛЕ, ВПЛЕ – выплеснула, вплеснула;

ЗВУ, ВЗВУ, ВЗВЗВУ – из ведра;

выпрыгнуть-то: НУТЬТУ, ГНУТЬТУ.

Возможно прибегнуть к многократному повторению этих слов или их комбинаций:

выпрыгнула да выплеснула, впрыгнула да вплеснула; выпрыгнула да впрыгнула, выплеснула да вплеснула.

Можно предложить студентам сопровождать звук движением, при этом стараясь соединять дыхательную активность и звуковой посыл с его длительностью и траекторией. Но, выполняя движения, всегда нужно помнить про дикционную четкость и аккуратность.

III. Этюды

Упражнение «Беспредметное действие (память физических действий)»

Педагог предлагает выбрать простое физическое действие и выполнить его по памяти, например, подмести пол веником, собрать мусор в совок и выкинуть в мусорную корзину. Сначала студенты выполняют это задание, как они его помнят или представляют, затем им даются реальные предметы, и студенты через ощущения прове-

ряют правильность действий, после чего вновь совершают данные действия по памяти.

Упражнение «Вкусовые ощущения»

Педагог предлагает выбрать любое съестное блюдо и вспомнить, рассказать об ощущениях, которые возникают при его потреблении, а затем и показать этот процесс, используя необходимые предметы (тарелку, стакан, салфетки, скатерть и так далее.).

Упражнение «Распроультранатуральное действие»

Педагог предлагает выбрать любое очень простое, возможно, повседневное физическое действие и выполнить его на занятии в присутствии остальных студентов. Например, можно вымыть голову шампунем или постирать куском мыла простую вещь и так далее. В процессе выполнения педагог может «подкидывать» задания, например, напеть любую мелодию или прислушаться к какомуто звуку, позвонили в дверь и так далее.

Упражнение «Люди-вещи»

Педагог предлагает выбрать любой неодушевленный предмет и «оживить» его – найти его характер, пластику, сочинить биографию и погрузить этот персонаж в какиелибо обстоятельства и события, «нащупать» его поведение в этом событии, проверить его реакции и ощущения.

Упражнение «Место действия»

Педагог предлагает или совместно со студентами выбирает любое место действия, например, погреб, старая церковь, чердак дома под снос, пустынный берег, баня, дорога через кладбище, джунгли, кухня и так далее. Нужно сочинить этюд, событие которого разворачиваются в этом месте.

Этюд с предметом

Педагог предлагает каждому студенту принести предмет, который важен для него или просто очень нравится, рассказать (написать, нарисовать) об этом предмете, а затем сочинить этюд с участием этого предмета. Также педагог может сам предложить предмет для этюда.

IV. Постановка учебного отрывка

Данное направление предполагает работу педагога как режиссера.

При постановке учебного отрывка работа велась в следующих направлениях:

- «нащупывание» темы;
- работа с предлагаемыми обстоятельствами;
- актерский тренинг на материале литературного произведения;
- репетиция отрывка этюдным методом;
- композиционный разбор и репетиция отрывка методом действенного анализа;
- «нащупывание» и определение сверхзадачи и сквозного действия.

Для более детального знакомства с данными направлениями рекомендуем ознакомиться с профессиональной литературой:

Фильштинский В. Открытая педагогика

Кнебель М. О действенном анализе пьесы и роли

Товстоногов Г. Зеркало сцены

Малочевская И. Режиссерская школа Товстоногова

Грачева Л. Актерский тренинг

Чехов М. О технике актера

Станиславский К. Работа актера над собой

Организация пространства

Процесс обучения в «Инклюзион.Школа.Орск.» проходит на базе драматического театра. Для проведения занятий, репетиций и показов, в зависимости от общего расписания театра, используются все необходимые площадки: два репетиционных класса, зрительское фойе, трюм, конференц-зал, малый зал, большая сцена. На всех площадках есть возможность воспользоваться сценическим светом и музыкальным сопровождением, как механическим, так и «живым».

Материально-техническое обеспечение занятий

В процессе актерского и речевого тренинга используются: малые теннисные мячики, резиновые мячи среднего размера, винные пробки, куски ткани, веревочные отрезки, музыкальная колонка, стулья и др.

В процессе создания этюдов и репетиций учебного отрывка использовались малые музыкальные инструменты (например, глюкофон), малые кубы, набор для имитации звуков, клетчатые шарфы и плед, единая униформа для студентов, диван, дверь, имитация телевизора, кусок прозрачной клеенки, фонарики, велосипедный звонок и др.

Кроме того, в процессе работы школы мы пользуемся необходимыми услугами всех театральных служб и цехов (постижеры, костюмеры, монтировщики, реквизиторы, осветители, звукооператоры, художники, столяры, портные и др.). А так же по необходимости используется всё техническое оснащение театра (осветительные приборы, звукозаписывающая и звукоизвлекающая техника, возможности сцены и так далее).

Рекомендуемая литература

- 1. Альшиц Ю.Л. Тренинг Forever! ГИТИС, 2009.
- 2. Грачева Л.В. Актерский тренинг: теория и практика. Спб.: Речь, 2003.
- 3. Чехов М.А. О технике актера. М.: Издательство ACT, 2020.
- 4. Смирнова М.В. Скороговорки в речевом тренинге. Изд-во РГИСИ, 2018.
- 5. Сценическая речь: Учебник / Под ред. И.П. Козляниновой и И.Ю. Промптовой. 3-е изд. М.: Изд-во «ГИТИС», 2002.
- 6. Фильштинский В.М. Открытая педагогика. Балтийские сезоны, 2006.

Автор программы – Татьяна Потеряева, актриса Орского государственного драматического театра им. А. С. Пушкина, педагог театральной школы «Инклюзион.Школа.Орск»

Программа «Актерское мастерство как инструмент терапии и соиализации»

Пояснительная записка

В настоящее время молодые люди, имеющие I и II группы инвалидности, зачастую ограничены в общении и в своей творческой деятельности, что негативно сказывается на качестве их жизни. Возникают трудности в социализации, поиске единомышленников, реализации себя в профессиональной и креативной деятельности. Все это ограничивает людей, приводит к невозможности справиться с жизненными обстоятельствами и отрицательно сказывается как на физическом, так и психическом здоровье. При содействии городского Центра социального обслуживания населения, Орского драматического театра им. А. С. Пушкина и Центра творческих проектов «Инклюзион» была создана театральная студия, в которой люди с разнообразными особенностями здоровья могли не только проявить себя, но и наладить общение между собой. Одним из ведущих направлений стало «Актерское мастерство как инструмент терапии и социализации». Через терапию искусством молодые люди не только творчески реализуют себя, у них происходит формирование волевого характера, внутренний личностный рост, а также создается среда для комфортной коммуникации.

Данная программа составлена на основе практических навыков, полученных автором в процессе обучения ак-

терскому мастерству в Свердловском колледже искусств и культуры, Екатеринбургском государственном театральном институте, а также в процессе приобретения непосредственного педагогического опыта в течение 6-летней работы в ОГДТ им. А. С. Пушкина г. Орска.

Цели программы:

- ознакомление студийцев с азами актерского мастерства, обучение основным сценическим навыкам, необходимым для работы в спектакле в качестве актеров;
- приобщение к искусству театра и освоение навыка мыслить образно, том числе, для преодоления психологического барьера, связанного с особенностями физиологического строения и развития.

Задачи программы

- Организовать системное и поступательное практическое ознакомление студийцев с азами актерского мастерства.
- Развить и укрепить партнерские навыки студийцев через актерские тренинги.
- Сформировать понимание образного (метафорического) мышления.
- Закрепить на практике полученные актерские навыки.

При отборе содержания материала программы мы руководствовались не только имеющимся педагогическим и актерским опытом, но опирались на *интуштивное чувствование*. Чаще всего принятие решения происходило моментально «здесь и сейчас» с учетом состояния и настроения наших студийцев. Изменения в педагогическую работу вносились также с учетом подготовки к различным

выступлениям, спектаклям (в нашем случае, к примеру, спектакль «Настоящие истории фей и других волшебных существ»).

Планируемые результаты освоения программы

К концу учебного года обучающиеся должны уметь:

- концентрировать внимание на время от 1 часа до нескольких часов;
- слышать и выполнять задания педагогов и режиссера;
- дисциплинированно посещать занятия и понимать серьезность процесса;
- быстро включаться в задачи и смело их выполнять, не боясь выглядеть нелепо и странно;
- фантазировать и идти за своим воображением при осуществлении творческих проб;
- быть в контакте со своим телом и уметь с его помощью выражать желаемые эмоции или образы;
- различать физические и психологические (внутренние) задачи актера.

Форма реализации программы

Проводятся групповые занятия (по 10–15 человек) продолжительностью 1 академический час.

Примерная структура занятия:

- 1. Разминка, настрой на занятие. Включает упражнения, направленные на включение внимания и физического тела.
- 2. Выполнение упражнений, нацеленных на установление контакта с пространством и друг с другом как единой командой.

- 3. В зависимости от этапа обучения и задач, далее идут упражнения на развитие фантазии, образного мышления, а так же развитие способности передавать образы своим телесным и эмоционально-психическим аппаратом для зрителя.
- 4. Обсуждение творческого процесса, случившегося на занятии, общая рефлексия, проговаривание и осознание пройденного этапа занятий.

Направления педагогической работы и виды упражнений

І. Актерское мастерство

1. Развитие концентрации внимания

Упражнение «Назови все предметы одного цвета» Инструкция: «Назовите предметы, детали предметов, рисунки и пр. определенного цвета». Данное упражнение можно делать либо на время (например, по 1 минуте на 1 цвет), в этом случае победит тот, кто назовет большее количество предметов, либо победить может тот, кто правильно назовет последним предмет.

Упражнение «Три хлопка»

Инструкция: «Начинаем движение в любом направлении, но не сталкиваясь друг с другом. Когда услышите 1 хлопок, останавливаетесь, замираете на пару секунд и дальше продолжаете движение. Когда услышите 2 хлопка, делаете поворот вокруг себя, а потом продолжаете двигаться. На 3 хлопка –приседаете и снова начинаете перемещаться».

Возможны и другие варианты заданий на хлопки, например, выкрик с определенной эмоцией, изменение скорости или манеры движения. По мере усвоения упражнения количество хлопков и заданий может увеличиваться.

2. Память актера

Упражнение «Киноленты дня»

Участники принимают удобную позу, закрывают глаза и подробно вспоминают свой день в обратной последовательности, начиная от присутствия на занятии (например, занятие – дорога на занятие – сборы – на занятиеобед перед выходом – занятие перед обедом и прочее). Педагог может в любой момент подойти к кому—нибудь и спросить: «На каком этапе дня ты сейчас? Что видишь?» Студиец отвечает, тем самым закрепляя конкретику видения.

Упражнение «Детство»

Студийцы садятся в круг или полукруг. Педагог дает задание «Вспомнить и описать яркий момент из детства. Обязательно рассказать об ароматах, запахах в этот момент, своих эмоциях и телесных ощущениях, припомнить мелкие детали или предметы».

Упражнение «Фотография»

Группа студийцев, кроме ведущего, застывает в определенных позах в мизансцене. Он запоминает ее детально и выходит из зала. В этот момент в мизансцене совершаются изменения. Ведущий возвращается, старается их найти, назвать и вернуть всех в исходные позиции.

3. Развитие воображения

Упражнение «Если бы...»

Педагог предлагает каждому придумать и разыграть этюд, который мог бы произойти в их жизни, но еще ни разу не происходил. Например, беременная женщина в очереди, человека избрали президентом или мэром города, человек только что увидел звезду шоу-бизнеса в магазине. Необходимо продумать и сыграть этюд максимально детально и правдиво, без наигрыша и стереотипов.

Упражнение «Ожившие картины»

Вместе с педагогом рассматривают несколько картин и обсуждают их сюжеты. После этого студийцы делятся на группы и придумывают, что могло быть после этого запечатленного момента, либо до него, и разыгрывают в этюде.

4. Развитие фантазии

Упражнения «Инопланетяне»

Каждому студийцу предлагается перевоплотиться в инопланетянина. Для этого за определенный промежуток времени надо придумать, как и что он будет говорить (на каком языке), какие издавать звуки, как будет двигаться (внешние отличительные черты от человека), а также показать его желания, что ему нравится – не нравится (внутренние отличительные черты). Показать выдуманное существо в этюдном выступлении.

Упражнение «Не может быть»

Придумывание (индивидуальное или коллективное) и показ невероятных историй и моментов, например, бе-

ременный мужчина, человек, выгуливающий ручного динозавра, отдых на курорте на Луне и др.

II. Сценическая речь

1. Развитие дыхания

Упражнение «Шар»

Инструкция: «Лягте на пол. Одну руку положите на грудь, другую на живот. Дышите животом так, чтобы нижняя рука поднималась, а верхняя оставалась неподвижной».

Упражнение «Дыхание спиной»

Инструкция: «Встаньте, расставив ноги на ширине плеч. Расслабьте верхнюю часть тела, полностью наклонитесь вперед. Положите ладони на боковую часть ребер. Стараемся на полном вдохе раздвигать ребрами руки, на выдохе – сдвигать руками ребра».

Упражнение «Интервальное дыхание»

Инструкция: «Вдыхаем на счет до 4, задерживаем дыхание на 4 счета, выдыхаем на счет до 8».

В зависимости от возможностей участников можно менять количество времени, но выдох должен быть в два раза дольше вдохе.

2. Развитие голоса, звукоизвлечение

Упражнение «Мычание»

Инструкция: «Наберите воздух в живот, стараясь удержать мышцами пресса». Далее мычать с закрытыми губами на протяжении всего длительного выдоха, мотая головой вправо и влево, расслабляя шею.

Упражнение «Купол»

Инструкция: «Зевните несколько раз. Почувствуйте при этом движения мышц полости рта, мягкого неба, гортани, корня языка». Затем необходимо «задержать» зевок внутри с закрытыми губами, но раскрытыми зубами и помычать. При мычании отмечать вибрационные ощущения в области лица, затылка, грудной клетки.

Упражнение «Вибрационный купол»

При выполнении упражнения «Купол» мычать, постукивая подушечками пальцев по лицу, шее, грудной клетке. Это упражнение включает в работу голосовые резонаторы, усиливающие звук.

3. Развитие артикуляции

Упражнение «Пучок»

Инструкция (с дальнейшим показом): «Соберите губы в «пучок». Далее водить собранным «пучком» губ вверх – вниз, влево- вправо по максимальной амплитуде.

После упражнения губы обязательно расслабить или с помощью теплого дыхания, или аккуратно помассировать пальцами рук.

Упражнение «Жало – лопата»

Инструкция (с дальнейшим показом): «Высуньте язык как можно дальше изо рта. Напрягите его, «превращая в острое жало», потом расслабьте, распластайте, как «широкую лопату». В положении «лопата» подышать на язык, представляя, как теплый воздух струится на нему.

Упражнение «Марафон»

Инструкция: «На внутренней поверхности губ нарисуйте круги. Сначала до усталости и онемения в одну сторону, потом (через паузу на отдых) в другую сторону).

Упражнение «Разговор с препятствиями»

Инструкция: «Расскажите стихотворение (или что угодно, например, историю из жизни) не разжимая челюсти. Четко произносите каждый согласный звук, стараясь говорить понятно».

После этого упражнения необходимо максимально расслабить челюсти (помассировать пальцами рук челюсть и «челюстные замочки»).

Организация предметно-пространственной среды

Занятия проводятся в просторном проветриваемом помещении. Для проведения упражнений на полу требуются или индивидуальные коврики, или мягкое покрытие.

Материально-техническое обеспечение занятий

Занятия по программе в основном не требуют специального оборудования. Могут потребоваться мячи, атрибуты для разыгрывания этюдов на разные темы.

Рекомендуемая литература

- 1. Станиславский К.С. Работа актера над собой. М.: Искусство, 1989.
- 2. Станиславский К.С. Работа актера над ролью. М.: Искусство, 1957.

Автор программы – Вера Попцева, актриса Орского государственного драматического театра им. А. С. Пушкина, педагог театральной школы «Инклюзион.Школа.Орск»

Программа «Сценическая речь»

Пояснительная записка

У людей с особенностями здоровья часто существуют проблемы как с коммуникационными навыками (умением вести диалог, правильно и логично выстраивать фразы), так с внешним оформлением речи (нечеткая дикция, поверхностное дыхание, немодулированный голос).

Занятия сценической речью помогают не только устранить речевые недостатки, но и способствуют развитию индивидуальных творческих способностей, учат легко и свободно пользоваться голосом, а также устанавливать социальный «мост», расширять круг общения студийцев.

Программа «Сценическая речь» составлена на основе программ «Школа Речи и ораторского искусства#1» Елены Ласкавой и «Работа над собой в творческом процессе воплощения» К.С. Станиславского с использованием материалов из книги Ласкавой Е. Сценическая речь: Методическое пособие. – М.: ВЦХТ («Я вхожу в мир искусств»).

Целью программы является развитие профессионального речевого аппарата и освобождение индивидуального голоса.

Основными задачами предмета являются:

• абсолютное достижение мышечной свободы, легкости и уверенности в работе с собственным телом,

- снятие зажимов и избавление от неуверенности и страха;
- выработка у студентов острого слуха, способности принимать ошибки, отличные от нормы звучания.

Программа сценической речи, наряду с развитием непосредственного речевого аппарата предусматривает воспитание других качеств: внимание, дисциплина, ответственность, партнерство, умение гармонично существовать в коллективе. Исходя из этого подбираются педологические методы, которые применимы для наших студийцев, а именно:

- · метод беспрерывного процесса формирования речи. Упражнения подбираются комплексами, между которыми существует логическая связь, они вытекают одно из другого, без пауз.
- · *Метод ступенчатого усложнения*. Предполагает постепенное увеличение нагрузок по мере освоения студентом технологии голосоведения и сценической речи.
- · Метод игрового существования. Это очень важный аспект работы. Только апеллируя к воображению обучающегося, можно добиться положительных результатов.
- · *Метод импровизации*. Он дает возможность выявить у студента скрытый творческий потенциал, а также помогает провоцировать студийцев на контактность, открытость, позитивное отношение к себе, друг другу и окружающему миру в целом.
- · *Метод партнерского взаимоотношения*. Направлен на максимальное внимание к партнерам.

Планируемые результаты освоения программы

К концу учебного года обучающиеся должны уметь:

• знать и владеть приемами дыхания, необходимые для овладения звучностью и мелодичностью речи;

- уметь использовать голосовой аппарат для правильной голосоподачи как в ограниченном пространстве, так и на сцене;
- развить навыки синхронного использования голосового аппарата и правильного речевого дыхания;
- знать основы строения рече-голосового аппарата;
- развить навыки тренировки и укрепить мышцы артикуляционного аппарата.

Форма реализации программы

Проводятся малогрупповые (от четырех до десяти человек) и индивидуальные занятия.

Для более эффективного усвоения материала, улучшения качества практических навыков, для развития чувства партнера и умения работать в команде могут быть выбраны такие виды аудиторных учебных занятий, как мастер-класс, семинар и другие.

Рекомендуемая продолжительность занятия – 45 минут.

Примерная структура занятий

Наши занятия мы всегда начинаем с улыбки, которую дарим друг другу, это помогает задать позитивное настроение и поддерживать благоприятную атмосферу в коллективе.

Структура занятия может меняться, но обязательными компонентами каждого занятия являются:

- 1. Разминка всего тела.
- 2. Разминка речевого аппарата.
- 3. Работа с дыханием.
- 4. Освоение нового материала.

На своих занятиях педагог всегда должен следовать принципу «не навреди», потому что имеет дело с очень

тонким, хрупким механизмом голоса. Неправильно выполненное упражнение неизбежно влечет за собой перегрузку связок, которая чревата образованием узелков, несмыканием связок. Постоянный контроль – обязательное условие в работе над голосом и речью.

Направления педагогической работы и виды упражнений

I. Снятие телесных зажимов

На первых занятиях не все студийцы умеют контролировать одновременно все группы мышц. Очень часто, занимаясь, например, расслаблением мышц брюшного пресса, они зажимают шейные мышцы. Задача педагога состоит в том, чтобы не пропустить такие моменты и обратить на это внимание студентов. Для освобождения от зажимов делаем массаж всего тела (прощупываем свои мышцы легкими постукиваниями от шеи и заканчивая ступнями).

Упражнение «Водолаз» помогает почувствовать разницу между зажатыми мышцами и расслабленным: студенты представляют, что на них одет мокрый костюм водолаза, который нужно снять с себя.

Упражнение «Мультяшный бег» направлено на раскрепощение мышц через их зажим.

Выполняя упражнение «Круги плечами» важно следить, что движения должны быть, легкими, не зажимающими мышцы шеи. Делаем вдох носом в «живот», производим быстрый выдох ртом с одновременным круговым движением плечами. Это движение напоминает жест «сбрасывания пиджака».

Для освобождения лицевых мышц очень важен *пальцевой массаж*. Указательными пальцами находим с двух сторон от скул точки крепления верхней и нижней челюстей. Сначала делаем ввинчивающие движения пальцами при сомкнутых челюстях в одну сторону, а затем в другую стороны. Повторяем это упражнение при разомкнутых, а затем – при сомкнутых челюстях до 16 раз.

Упражнение «Зевок и полузевок». С первого занятия мы предлагаем студийцам много зевать. Зевок и полузевок – неотъемлемая часть занятий, направленная на активизацию мышц мягкого неба. Предлагаем студийцам зевнуть восемь раз подряд.

Нужно заметить, что в своей практике со студентами мы призываем к внимательному отношению к себе. Он должен слушать себя, чувствовать свое тело. Очень важно, чтобы каждое упражнение делалось с удовольствием и студент не испытывает дискомфорта.

II. Голосоведение (звукоизвлечение)

Занимаясь звукоизвлечением, нужно акцентировать внимание на тактильных ощущениях, так как правильный объемный звук обязательно сопровождается вибрациями. Во время рождения звука вибрации возникают во всем теле и, в частности, даже в стопах ног. Поэтому основной целью занятий является научиться извлекать максимально тихий звук, начиная с самого низкого с дальнейшим повышением. Голос можно сравнить с многослойным пирогом, снабженным множеством разнообразных начинок. Нижний, самый толстый, корж — это нижний регистр. Чем выше очередная прослойка, тем выше поднимаются по телу вибрации. Плавно переходим из регистра в регистр.

Примерный комплекс упражнений на развитие тактильных ощущений.

- Лежа на полу, лицом вверх представить из себя фигуру из влажного песка, расслабить все мышцы. Под приятными солнечными лучами влага испаряется, песок высыхает, и тело «рассыпается», превращаясь в горку сухого теплого песка. «Рассыпаться» нужно на выдохе.
- Остаемся в положении лежа на спине. Представляем, что голос это светящийся шарик. Умозрительно берем его в правую руку и перекладываем через плечевой пояс в левую. Затем перекатываем обратно и добавляем звук «М».

Иногда на начальном этапе работы для того, чтобы шарик перекатился, нужно помогать ему небольшим специальным напряжением мышц. Можно менять маршрут шара и пускать его в разные части тела.

Лениво, не торопясь, поворачиваемся на бок и, поджимая к себе ноги, принимаем «позу зародыша».
 Акцентируя внимание на копчике, посылаем в него тихий-тихий звук «ХА». При этом рот открываем «на четыре пальца». Если возникло желание зевать, значит, упражнение делается правильно. Через некоторое время вытягиваем ногу, которая находится внизу, и продолжаем упражнение. После 6–8 выдохов, переворачиваемся на другой бок и повторяем все упражнение сначала.

Важно помнить, что вдох нужно делать носом «в живот», звук должен быть максимально тихим, а движения – расслабленными.

После этого нужно переходить к упражнениям, исходным положением которых является рабочая поза стоя. Но после предыдущих упражнений студийцы могут находиться в расслабленном состоянии. Чтобы привести их в нормальный тонус, нужно проделать следующее упраж-

нение. По хлопку педагога в ладони студенты должны сильно зажать все мышцы, вплоть до мышц на пальцах рук и ног. С каждым последующим хлопком они, не скидывая напряжения, должны менять позу. Преподаватель может играть с ритмом хлопков. Главное – не расслаблять тело до команды «отдыхаем». Как правило, мы делаем восемь хлопков в разном ритме, отдыхаем (расслабляемся), и еще восемь хлопков. Повторяем упражнение 4-6 раз.

Упражнение «Резиновый баллон». Представим себе, что на уровне тазобедренного сустава на нас надет плавательный резиновый баллон. Он очень красивый, яркий и упругий. Наша задача, отталкивая его руками и животом, посылать в него звук «О». Отталкивать его нужно в разные стороны от тела. Не следует забывать, что звук должен быть тихим и ассоциативно располагаться на уровне живота. Кисти рук должны быть активными, не вялыми.

Упражнение «Тяжелый шланг». Из положения стоя прямо, ноги на ширине плеч, стопы параллельно делаем наклон вперед. Представляем, что на полу лежит тяжелый шланг. Берем его в крайней правой нижней точке и перетаскиваем по полу в крайнюю левую точку. Следим за тем, чтобы артикуляционный аппарат был расслаблен, небная занавеска поднята. Произносим на максимально низком и тихом звуке текст:

На мели мы налима лениво ловили.

Для меня вы ловили линя.

О любви не меня ли вы мило молили

И в туманы лимана манили меня.

Важно, чтобы звук ощущался не только в нижней части тела и груди, но и в лобных пазухах, затылочных и теменных костях.

Упражнение «Канат». На том же тексте, стоя на «мягких» ногах, беремся в крайней правой точке за воображаемый канат и перетягиваем его в крайнюю левую точку на уровне груди. Звук должен акцентироваться в среднем регистре, и основные тактильные ощущения должны приходиться на спину и грудь.

Упражнение «Ниточка». Беремся одной рукой за воображаемую ниточку, которая находится на уровне вытянутой вверх руки, и, произнося тот же текст, перетягиваем ее из одной стороны в другую. Звучим в верхнем регистре. Следим за тем, чтобы студенты не запрокидывали головы. Для удобства звучания, напротив, немного опускаем голову, поднимаем небную занавеску и, посылая звук в воображаемую ниточку, следим за ней глазами.

Когда студийцы уже очень хорошо понимают, что такое звучание в нижнем, среднем или верхнем регистре, то довольно легко выполняют эти упражнения. Задача педагога заключается в том, чтобы не разрешать им стараться. Упражнения нужно выполнять легко, без усилий.

III. Дыхание

Приступая к занятиям, необходимо знать, что:

- вращение головой (повороты, наклоны) активизируют мышцы, расположенные возле верхних дыхательных путей, снимают излишнее напряжение с окологортанной мускулатуры и улучшают кровоснабжение верхних частей легких;
- упражнения, выполняемые с наклонами при установленных руках на талии, создают условия для лучшей вентиляции верхних частей легких;
- упражнения, при которых руки разводятся в стороны, помогают регулировать движения межребер-

ных мышц и, таким образом, отвечают за работу средних лоханок легких;

- упражнения с движением рук выше уровня головы отвечают за работу нижних долей легких, активизируя дыхательную функцию в нижней части грудной клетки диафрагмы;
- упражнения с движением ног из любой позиции (лежа, сидя и стоя) укрепляют мышцы брюшного пресса, диафрагмы и поясничной мышцы, столь важные для овладения полным дыханием.

Упражнение «Кольца веревки». Представьте себе веревку, уложенную кольцами внизу живота. Вообразите, что воздух поступает в живот и покидает его, подобно кольцу веревки, в то время как нижнее кольцо всегда остается внутри живота.

Упражнение «Стопка книг». Следует сформировать мысленный образ вдоха как процесса складывания книг в стопку. Нужно начинать складывать книги снизу и постепенно добавлять по одной, чтобы получилась стопка. Чем выше стопка, тем больший вес приходится выдерживать нижней книге. Выдох строится по аналогии – нужно снимать книги, начиная с верхней. Делать это упражнение можно как медленно, так и быстро, но обязательно равномерно.

При работе над дыханием нужно следить за положением плечевого пояса, отсутствием напряжения грудных мышц в области ключиц. Поднимание плеч при вдохе подтягивает вверх диафрагму, не позволяя легким полноценно расправиться, что сокращает их полезный объем.

Упражнение «Навстречу солнцу». Делаем два шага вправо, разводя руки в стороны, как бы открываясь солнцу, при этом вдыхаем носом. Затем одним шагом возвращаемся в исходное положение, прижимаем к груди сложенные ладонями к себе руки, выдыхаем ртом. Теперь

делаем два шага влево, разводя руки в стороны таким образом, как будто обнимаем воздух, вдох. Возвращаемся в исходную позицию, сводим ладони к груди – выдох. И снова два шага вправо и т.д. Упражнение делаем с убыстрением. Повторяем его столько, сколько оно доставляет нам удовольствие.

Упражнение «Мельница». Встать прямо, ноги на ширине плеч, стопы параллельно друг другу. После сброса дыхания, одновременно со вдохом носом делаем свободный (ни в коем случае не силовой) наклон вперед и руками совершаем круговое движение, аналогичное движению лопастей мельницы. Поднимаем корпус вверх, совершая аналогичное движение рук над головой – выдох. Повторяем это упражнение восемь раз.

IV. Дикция (артикуляция звуков)

Работа над дикцией начинается с выполнения артикуляционной гимнастики, направленной на улучшение качества движений щек, губ, языка. Комплекс упражнений начинается с легких массирующих покусываний языка в направлении от кончика к середине и обратно, и далее – боковых краев языка.

Упражнения для губ

«Жвачка». Делаем активные и крупные жевательные движения челюстями, при смыкании челюстей происходит «почесывание» губ с внутренней стороны.

«Хоботок – улыбка». Губы вытягиваем вперед, как для поцелуя. Фиксируем их в таком положении на три секунды. Затем растягиваем их в улыбку, не обнажая зубов, и снова фиксируем. Снова вытягиваем. Растягиваем в улыбку, обнажая зубы.

«Круги». Собрав губы в «пятачок», делаем ими круговые движения. Сначала по часовой стрелке, затем против часовой стрелки.

«Рекламная растяжка». Представляем огромную рекламную растяжку через широкую улицу и начинаем губами, вытянутыми в «пятачок», писать красивыми буквами свои полное имя, отчество и фамилию.

Упражнения для языка

«Двойные уколы в щеки». При сомкнутых губах и разомкнутых челюстях делаем резкие и сильные двойные уколы языком попеременно то в левую, то в правую щеки.

«Часовая стрелка». Губы сомкнуты, челюсти разомкнуты. Производим вращательные движения языком за сомкнутыми губами. Язык гладит верхние и нижние десны. Далее меняем направление движения языка.

«Чаша». 1. Сильно открыть рот, широкий язык вынуть изо рта, поднять его кверху, подержать в таком положении и убрать в широко открытый рот. Только после того, как кончик языка коснется верхнего неба, закрыть рот. 2. Проделать то же упражнение, не открывая при этом рта. Нагрузка снова же приходится на корень языка.

«Окно». Сильно открываем рот (окно) и оставляем его в таком положении до конца выполнения каждого отдельного упражнения, в котором работает максимально высунутый изо рта и напряженный язык:

«горизонталь» (язык перемещается влево – вправо);

«вертикаль» (вверх – вниз);

«крест» (вверх, вправо, вниз, влево);

«круги» (движения по и против часовой стрелки);

«рекламная растяжка» (длиннющим языком, при очень сильно открытом рте, пишем большими и красивыми буквами свои фамилию, имя и отчество).

Если очень устал язык, нужно сделать сброс: положить на нижнюю губу расслабленный язык и потрясти головой таким образом, чтобы язык болтался из стороны в сторону. В таком положении очень быстро отдыхают все мышцы языка.

«Горка». Кончик языка упереть в нижние зубы. Боковые края языка прижать к верхним коренным зубам. «Спинку» языка «выкатывать» вперед горкой и убирать вглубь рта. Это упражнение направлено на развитие и укрепление корня языка и его серединных мышц.

«Лошадка». Язык подлипает к альвеолам и затем отклеивается от них с характерным «цоканьем».

Организация предметно-пространственной среды

Для проведения занятий требуется просторное проветриваемое помещение с находящимся поблизости туалетом.

Материально-техническое обеспечение занятий

На занятиях необходимо иметь звуковоспроизводящую аппаратуру (музыкальную колонку, музыкальный центр или др.), индивидуальные коврики.

Список литературы

- 1. Ласкавая Е. Сценическая речь: Методическое пособие. М.: ВЦХТ («Я вхожу в мир искусств»). 144 с.
 - 2. Станиславский К.С. Собр. соч.: в 8 т. Т. 2, 3. М., 1956.

Педагогический опыт «Пластика и ее роль в работе актера» Шишулькина Александра, актера Орского государственного драматического театра им. А. С. Пушкина, педагога театральной школы «Инклюзион.Школа.Орск»

Я, как и все педагоги театральной школы «Инклюзион. Школа. Орск» являюсь действующим актером Орского государственного драматического театра им. А.С. Пушкина. Опыт педагогической работы с людьми с особыми возможностями здоровья (ОВЗ) у меня невелик – всего год. Но за это время произошло переосмысление многих профессиональных и человеческих ценностей. Когда присоединился к нашей школе, творческая работа уже кипела. Не могу точно сказать, что мною двигало на тот момент, но я решил попробовать. И произошло полное погружение в профессию, в новые знания, но больше всего в себя. Сейчас я уже не поверю тем, кто скажет, что работать с людьми с особыми возможностями здоровья легко. Нет, не легко. До начала преподавания в театральной школе я общался с такими людьми, иногда находил общий язык с ними, иногда боялся их. Мы так устроены, что боимся непонятного нам, не таких, как мы. Но люди с ОВЗ живут здесь, рядом с нами, ведь нет у них другого места, где они могли бы жить в своем мире в гармонии с собой. Общение с такими людьми открывает для нас всех безграничный доступ к тому человеческому, чего мы многие лишены – доброте, отзывчивости, состраданию. Они этим богаты и рады будут поделиться. Отдадут всё, но попросят взамен всего тебя. Тебя – педагога, тебя – человека. И ты отдашь. Это трудно, потому что отдаешь порой себя без остатка. Иногда кажется, что нет сил, и ты больше ничего не можешь и ничего не получится. А ребята тебе помогут. И когда теперь приходишь на очередную репетицию, тренинг или спектакль, слышишь их приветствия и расспросы о тебе, о твоих делах и семье, понимаешь: ты там, где должен быть. Ты нужен этим людям, и они нужны тебе. Как бы это пафосно не звучало, но такая работа делает нас более человечнее. И мы нужны друг другу.

Одним из ведущих направлений в своей работе я выбрал развитие пластической выразительности у людей с разными типами ОВЗ. Пластика тела играет важную роль в становлении и развитии театральных актеров. Она не только развивает и тренирует тело, но и помогает в работе с эмоциями, психофизическими зажимами, способствует раскрепощению и обретению уверенности.

Целью моей работы была помощь студентам в развитии двигательных качеств и навыков пластической выразительности, которые в дальнейшем потребуются для полноценной работы в театральной сфере. Для этого мы работали над воспитанием способности к продолжительной работе с телом, над снятием психофизических зажимов, развивали творческое мышление, знакомились с упражнениями для эффективного включения в театральный процесс.

К концу учебного года мои студенты изучили комплексы разминочных упражнений, обучились правилам ориентации в пространстве, освоили принципы импровизационных упражнений, развили навыки телесной и эмоциональной выразительности в пластических этюдах, научились работать в парных и групповых упражнениях, и этюдах, получили опыт работы в спектаклях.

Занятия продолжительностью 1,5 часа проводились в группах по 10–15 человек. На разных этапах работы решались определенные цели и задачи – от освоения простых упражнений до подготовки к выступлениям, но примерная структура занятий была одинаковой. Менялись

только объем и сложность преподаваемого материала, добавлялись репетиции, если шла подготовка к показу спектакля.

В своей работе я старался придерживаться следующей структуры занятий:

- 1. Настрой студентов на занятие и общего круга внимания.
- 2. Разогрев мышц, работа с отдельными частями тела и всем телом.
- 3. Ощущение баланса, скорости и импульса при работе с телом.
 - 4. Упражнения на освобождение от зажимов.
- 5. Завершающая часть, в которой каждый участник благодарил другого за занятие. Поблагодаривший и отблагодаренный искали разные способы сказать друг другу «спасибо».

По мере накопления педагогического опыта увеличивалось и количество, и разнообразие упражнений, включенных в работу. Одно и то же упражнение на разных занятиях могло видоизменяться под настроение студентов, под конкретные задачи. Для начинающих театральных педагогов могу порекомендовать следующие упражнения:

- 1) «Психологический жест». Участники стоят в кругу, и каждый по кругу демонстрирует свой жест или движение, которые родились у него здесь и сейчас в зависимости от настроения. Можно использовать как приветствие собравшимся.
- 2) «Напряжение и расслабление». Участники должны встать прямо и сосредоточиться на правой руке, напрягая ее до предела. Затем расслабить руку. Повторять эту процедуру с левой рукой, правой и левой ногой, шеей и поясницей.

- 3) «Перекат напряжения». Участники стоят прямо. Необходимо напрячь одну из частей тела, например, правую руку и, постепенно расслабляя ее, переводить напряжение на левую руку, с нее на любую другую часть тела (шею, поясницу, левую ногу, правую ногу).
- 4) «Огонь и лед». При команде «Огонь» студенты начинают движение всем телом. Плавность и интенсивность движения участники выбирают сами. При команде «Лед» участники застывают в позе, в которой их застигла команда, напрягая до предела всё тело. Педагог несколько раз чередует команды, меняя время выполнения той или иной команды.
- 5) «Насос и мяч». Упражнение выполняется в парах. Один участник насос, другой мяч. В мяче нет воздуха, и участник в роли насоса должен накачать его воздухом. Насос, наклоняясь вперед, произносит звук «ш» на выдохе. Мяч, наполняясь воздухом, обретает круглые формы. Главное не перекачать. Затем мяч сдувают, и он снова должен обрести расслабленное состояние. Обязательно менять участников местами.
- 6) «Скульптор и глина». Упражнение выполняется в парах. Один участник скульптор, другой глина. Скульптор из куска глины лепит скульптуру. «Глина» должна быть податливой и принимать любую форму. Готовой «скульптуре» нужно дать название. В процессе работы «скульптор» и «глина» меняются местами.
- 7) «Сиамские близнецы». Упражнение выполняется в парах. Участники должны действовать как одно целое: «срастись» любой частью тела, привыкнуть друг к другу. Нужно придумать любой этюд из жизни, например, как они едят, как одеваются.
- 8) Упражнение на доверие. Один участник становится позади другого. Немного следует сместиться на полшага

вбок, чтобы не наступать на пятки. Сзади находится ведущий, впереди – ведомый. Ведущий кладет руки на плечи ведомого и начинает им управлять. Ведомый должен подчиняться каждому движению ведущего. Ведущий же должен оберегать ведомого, вести его по безопасному пути и не допускать столкновения. Когда участники достигнут полного доверия, ведомый может попробовать передвигаться с закрытыми глазами. После участники меняются местами.

Я нахожусь еще в начале творческого педагогического пути в работе с людьми с особыми возможностями здоровья. Но уже сейчас вижу результаты своей деятельности: не пропадающее у студентов желание заниматься, светящиеся радостью глаза их близких, наши успешные выступления на настоящей сцене. И понимаю, что это не предел. Есть куда двигаться, над чем работать.

Список рекомендуемой литературы

Гиппиус С. Гимнастика чувств. – СПб.: Прайм – ЕВ-РОЗНАК, 2006.

Гладков А.К. Театр. Воспоминания и размышления. – М.: Искусство, 1980.

Карпов Н. Уроки сценического движения. – М.: «ГИ-ТИС», 1999.

Круглова А.Г. Сценическое движение. Педагогика телесного воспитания актера. – М., 2008.

Станиславский К.С. Работа актера над ролью. – М.: АСТ, 2010.

4. Обратная связь

4.1. Итоги анкетирования студентов

Более двух лет назад для людей с особенностями здоровья старше восемнадцати гостеприимно распахнула свои двери творческая лаборатория, созданная при поддержке Комплексного центра социального обслуживания населения г. Орска, Орского государственного драматического театра им. А.С. Пушкина и Центра творческих проектов «Инклюзион». За время работы лаборатория стала настоящей театральной школой, в которую с большим удовольствием ходят не только выпускники прошлого учебного года, но и новые студийцы.

В начале нового учебного года было проведено анкетирование всех студентов. Очень интересными оказались ответы ребят первого и второго годов обучения. Изначально театральная лаборатория рассматривалась как площадка, на которой средствами театрального искусства будет оказываться помощь людям с особыми возможностями здоровья. Помимо проблем с физическим здоровьем, многие испытывают нехватку общения, двигательные и речевые трудности, стеснение при налаживании новых дружеских отношений.

Студийцы, только начавшие посещать занятия, шли с запросами обрести уверенность в себе, найти новых друзей, увеличить двигательную активность, проверить свои возможности и расширить знания. Некоторые из них уже имели небольшой опыт художественной деятельности: занимались рисованием, танцами или складывали оригами. Некоторые ребята писали, что им нравятся музыка, чтение стихов, танцы, но подобного опыта никогда не было. Учеба в театральной школе уже с самого начала

вдохновила их. Среди любимых направлений на занятиях многие выбрали сценическую речь, пластику.

Все студенты, перешедшие на второй год обучения, заметили положительные изменения в себе и в отношениях с окружающим миром. Они стали более раскованными, дружелюбными, ответственными, искренними, у многих улучшилось поведение. Среди причин, из-за которых решили продолжить занятия в студии: желание дальше пробовать себя в других образах, учиться и постигать новое, общаться с новыми друзьями, продолжать работать со стеснительностью, а также «в жизни определенная главная цель – дойти до профессионального актера и найти свою любовь» (Евгений Ф.). Изменились и запросы на второй год обучения – студийцы ожидают новых ролей в спектаклях, в том числе и со словами, выездных выступлений, совершенствования полученных навыков и достижения большего в актерском таланте.

Несомненную любовь завоевали педагоги школы – настоящие актеры Орского драматического театра, которые без коррекционного образования, опираясь на свой профессиональный и чувственный опыт, интуицию, смогли подобрать «ключики» к каждому студенту с его особыми потребностями. Среди возникающих трудностей на занятиях студийцы отмечают свою невнимательность, плохое настроение, лень, но уроки с педагогами помогают справляться с этим, дают ресурсы дальше посещать театральную школу и двигаться вперед.

Студенты отмечают, что в их жизни стало больше радости, возник интерес к происходящему, расширился круг общения, появились новые друзья, театр стал «любимым делом» (Станислав Γ .), ради которого можно чаще выходить из дома (Федор Щ.).

Занятия в студии положительно сказываются и на семьях студентов. Родители и близкие отмечают положительные сдвиги в поведении и характере наших студийцев. Театр стал общим семейным интересом, благодаря которому дети и родители открыли себя с новой стороны. Валерия В. написала, что занятия в студии важны для нее, т.к. «родители гордятся тобой, восхищаются, ...готовы радоваться успехам в театре». А для семьи Лидии П. театр стал поводом задуматься о физическом воспитании и о «формировании мотивации здорового образа жизни».

«Инклюзион.Школа.Орск» – это молодой проект, но все без исключения студенты и их близкие желают ему дальнейшего развития, расширения направлений и долгих лет существования.

4.2. Отзывы зрителей о спектакле «Настоящие истории фей и других волшебных существ»

Спектакль идет в репертуаре Орского драматического театра целый сезон. Цитаты ниже – это отзывы взрослых и маленьких зрителей, выходящих из зала, которые собрали артисты спектакля.

«Мне очень понравился спектакль, особенно понравились всякие феи. Потому что они очень волшебные, их можно бы и почаще встречать».

«Там было столько света, дым, особенно мне понравилось, как лампы спускались и как снег кидали. Было очень волшебно!»

«Больше всего мне понравилась актриса Майя: она очень хорошо сыграла свою роль, все интонации соблюдала. И очень красивый свет».

«Я впервые попала на этот спектакль и в полном восторге от того, как бережно относились к артистам. Я же прекрасно понимаю, какая работа за этим стоит. И это невероятное сопереживание детей и взрослых артистам, полное включение в спектакль. Такая обстановка была... Я решила, что я теперь не только сама еще приду, но и расскажу всем знакомым. Спектакль пробуждает какие-то настоящие, человеческие чувства».

«Даже для меня, для взрослой, это было погружение в сказку. В спектакле самыми простыми словами было сказано о самых важных вещах. Это очень мило и очень душевно».

«Хочется поздравить театр с уникальным событием, удивительным спектаклем. Это действительно событие для города, для области. Даже больше: такие работы – это событие для всей нашей страны».

«Удивительная, уникальная, другая среда, которая проникает в твою душу, остается в ней. Она затрагивает всех зрителей, которые находятся в зале: на этот час все становятся одним целым. Это единение, которое продолжается и после спектакля – на поляне, на круге, когда в финале спектакля все обнимаются, нежно и трогательно прощаются с актерами. Это потрясающая работа постановочной команды, педагогов, и самих актеров, которые так трогательно и по-настоящему существуют на площадке».

«Впечатлений очень сильно много, потому что я никогда не знала, что бывают феи и они такие прямо открытые! Были танцы, музыка, а еще было очень классно кидаться конфетти!»

«Веселье было крутое!»





Перед спектаклем



Последние минуты перед началом спектакля «Настоящие истории фей и других волшебных существ»



Начало спектакля в фойе театра



Появление сказочных существ (сцена из спектакля)



«История Влюбленного гнома». Сцена из спектакля



«История Пикси Джули». Сцена из спектакля



«История Эльфа Добрые Уши». Сцена из спектакля



«История Брауни Розы». Сцена из спектакля



Зрители стали участниками спектакля



Занятие педагога А. Шишулькина по пластике



Занятие педагога Н. Цепелевой по актерскому мастерству



Занятие по пластике. Педагог В. Попцева



Занятие Т. Потеряевой по созданию образов



Разбор занятия со студентами «Инклюзион.Школа.Орск». Педагог Н. Цепелева



Репетиция спектакля. Педагог Т. Потеряева



Занятие по созданию пластического этюда. Педагог А. Шишулькин



Репетиция спектакля. Педагог В. Попцева



Репетиция сценического этюда. Педагог А. Шишулькин



Репетиция сценического этюда. Педагог Н. Цепелева



Репетиция спектакля «Прикосновение Ван Гога»



Сцена из спектакля. Прикосновение художника – картина «Тараскон Дилижанс»



Сцена из учебного этюда. Греция



Сцена из учебного этюда. По мотивам сказки «Ежик в тумане»



Фотовыставка «Посмотри на меня»

Конспекты к программе Н. Цепелевой «Актерское мастерство»

Конспект 1

Этап работы: начало обучающего курса.

Тема. Комплексный тренинг по актерскому мастерству с элементами сценической речи.

Цель. Знакомство участников с педагогом, с площадкой и друг с другом в условиях комплексного тренинга по актерскому мастерству с элементами сценической речи.

Задачи: 1. Нащупать энергетический и психологический контакт между всеми участниками процесса.

- 2. Задать вектор творческого движения и донести его до понимания студентов.
- 3. Развивать актерские и социальные навыки обучаемых.

Оборудование: мяч среднего размера.

Ход занятия

 $\it I.\ Momusauuonnu 3$ Педагог и студенты приветствуют друг друга.

Упражнение «Импульс»

Стоя в круге, берутся за руки, закрывают глаза. Педагог запускает в одну из сторон круга импульс через рукопожатие, принявший импульс передает его следующему участнику и так далее по кругу, пока импульс не вернется к педагогу. Затем можно запустить импульс в другую сторону круга, в две стороны, предложить кому-то из участников самому запустить импульс.

II. Основной этап Упражнение «Имя и жест»

Стоя в круге, педагог называет свое имя и делает любой жест, характеризующий его настроение, участники повторяют имя педагога и жест. Затем каждый участник по очереди называет свое имя и демонстрирует жест, остальные повторяют.

Важно не торопиться, наиболее точно поймать и передать настроение того, кто представляется.

Упражнение «Мячик с заданием»

Педагог дает инструкцию: «Встаньте в круг и внимательно посмотрите друг на друга». Далее просит очень аккуратно перекидывать мячик среднего размера из рук в руки в активной позе, как спортсмены.

Когда достигнут момент наибольшей сосредоточенности и отсутствия суеты, педагог добавляет задания. Например, кинуть мяч и произнести имя того, кому кидаешь, издать любой звук, проговорить название цветка или фрукта, кинуть мяч с определенным настроением, с гримасой на лице, произнести слово или звук с окраской (грозно, грустно, предельно весело и т.д.) и так далее.

При установлении первичного зрительного контакта слабовидящие ребята подходят ближе и рассматривают других участников, незрячие на слух и (или) на ощупь знакомятся с расположением партнеров в круге.

Упражнение «Энергетический массаж»

Педагог дает инструкцию: «Начиная с рук, через плечи, грудную клетку и шею уходим наверх и кончиками пальцев мягко простукиваем голову. Затем идем вниз. Насколько возможно, массируем спину, потом макси-

мально область живота, бока, ягодицы, бедра, голень, ступни. В конце со вдохом через нос тянемся вверх, а потом на активном и свободном выдохе через рот складываемся, как резиночка, вниз».

Студенты простукивающими, похлопывающими или растирающими движениями массируют все тело, кроме лица.

«Точка»

Студенты получают задание «собраться в точку». По первому хлопку педагога им нужно максимально напрячь абсолютно все мышцы, глаза закрыть, держать максимальное напряжения до второго хлопка. По второму хлопку сбросить и напряжение и повисеть, поболтаться, как водоросль вниз головой, стоя на ногах, согнувшись в пояснице.

Повторить упражнение несколько раз. Педагог контролирует расслабленность шеи, челюстей, коленей у студентов.

Упражнение «Броуновское движение в предлагаемых обстоятельствах"

Педагог объясняет упражнение и задает скорость перемещения: первая – спокойный прогулочный шаг, вторая – предельно быстрый шаг, третья – бег. Скорость меняется по хлопку педагога. Когда студенты освоили это задание, педагог добавляет различные обстоятельства, например: «Вы идете или бежите по разным контрастным поверхностям (по горячему песку, скошенной пшенице, мокрому асфальту, вязкой глине, лужам, по тонкому льду, битому стеклу, прохладной росе и так далее), вы опаздываете на поезд, вы в лесу убегаете от дикого кабана, за вами "увязался" незнакомец» и так далее.

Студенты хаотично передвигаются в пространстве в трех скоростях, которые задает педагог. При выполнении упражнения студенты следят за равномерной дистанцией между собой и внимательно слушают команды педагога.

Важно соблюдать одинаковое расстояние: между участниками не должно быть пространственных «дыр» и скученности студентов. Следить, чтобы студенты начинали двигаться только по команде педагога.

III. Перерыв

Студенты в моют руки, отдыхают.

IV. Основной этап (продолжение)

Упражнение «Теплый выдох»

Инструкция педагога: «Берем в ладошки, например, воображаемого замерзшего птенчика, цветок или мобильный телефон. Делаем короткий, но резкий вдох через нос и длинный теплый выдох через рот, согревая объект внимания, находящийся в ладонях». Повторяем несколько раз.

Упражнение «Массаж лица»

Инструкция педагога: «Кулачками растираем все лицо, начиная со лба, далее височную зону, зону бровей, скулы, ушную зону, щеки, крылья носа, верхнюю и нижнюю челюсти. Затем мягко простукиваем всё лицо кончиками пальцев. В конце упражнения делаем короткий, но резкий вдох, на выдохе имитируем лошадиный выдох, когда рот закрыт, а губы и щеки вибрируют от активного выдоха».

Упражнение «Дыхательная гимнастика»

Инструкция педагога: «Прижмите пальцем правую ноздрю, а через левую ноздрю сделайте короткий резкий вдох. Теперь левую ноздрю прижмите пальцем, а через правую сделайте длинный выдох, постукивая по ней пальцем. Затем сделайте короткий резкий вдох той ноздрей, через которую только что выдыхали (правой), прижмите ее пальцем, откройте левую ноздрю и через нее сделайте длинный выдох с постукиванием». Повторить упражнение несколько раз.

Не имеет значения с какой ноздри начинать упражнение. Студенты могут начинать упражнение с удобной для них стороны.

Упражнение «Лепка»

Инструкция педагога: «Лицо – это или пластилин, или глина, или другой материал, из которого можно лепить. "Вылепите" из лица фигуру или маску своими собственными пальцами и ладонями, но не касаясь лица. Расположите пальцы близко к лицу и начинайте "лепить" то, что хотите. Мышцы лица "перемещаются" вслед за пальцами». Студенту лучше не придумывать заранее, что он будет лепить, пусть предмет лепки «родится» в процессе. В финале упражнения каждый рассказывает, что у него получилось, из чего он лепил, какой температуры, текстуры, цвета этот материал, с каким запахом и так далее.

В начале обучения это упражнение (в том числе и финальную рефлексию) лучше проводить с закрытыми глазами.

Упражнение «Балабошки»

Инструкция педагога: «Делаем резкий короткий вдох носом, плечи не двигаются, вдыхаем животом». Необхо-

димо импровизационно озвучит выдох неким лепетанием, «балабольством», которое рождается сиюминутно (лучше избегать связных реальных слов).

На начальном этапе педагог демонстрирует задание, студенты повторяют, улавливая продолжительность, ритмический рисунок, звуковысотность, пластическое сопровождение, настроение и окраску. На дальнейших этапах можно предложить каждому из студентов задать свою «Балабошку» для общего повторения.

Движение тела сопровождает звуковой процесс, наполняя его "живой" энергией, помогает транслироваться в пространство. Длительность каждого такого речевого отрезка индивидуальна, зависит от сиюминутности импровизации.

V. Рефлексия

Обсуждают, что получилось на занятии, а что было трудным.

Конспект занятия 2

Этап работы: середина обучающего курса

Тема: этюды (по материалам произведения Козлова С.Г. «Про Ёжика и Медвежонка»)

Цель: знакомство с этюдным методом работы. «Нащупывание» темы будущего учебного отрывка и предлагаемых обстоятельств его литературной основы.

Задачи: познакомить студентов с композиционным построением этюда, практически освоить этот навык через его сочинение и построение.

Ход занятия

I. Мотивационный этап Педагог и студенты приветствуют друг друга.

Педагог под запись на диктофон ведет коллективное интервью на обозначенные темы. Задает вопросы, наводящие на «живой» ответ.

Темы для интервью:

страх (что значит бояться),

одиночество (что значит быть одиноким), забота (что значит заботиться, как можно чувствовать заботу),

друзья, любимые (как можно ощущать дружбу, любовь).

Можно предложить студентам принести на интервью по одному любому предмету, рассказать о нем и ответить на вопросы, касающиеся этого предмета. Также можно предложить студентам ответить на вопросы о предмете, который принес педагог.

Важно не задавать вопросы, подразумевающие однозначный ответ «да» / «нет», а формулировать их таким образом, чтобы вместе с актерским ансамблем выйти на ощущение тем, которые будут транслироваться в учебном отрывке.

При необходимости можно проводить индивидуальные интервью с каждым участником, задавая сначала очень простые вопросы, например, «Что ты ел(а) на завтрак?» и другие.

II. Основной этап

Педагог проводит упражнения на представленную тему с целью дальнейшего включения отработанных навыков в этюд.

Место действия – лес! Данное место действия обусловлено обстоятельствами будущего учебного отрывка.

Педагог предлагает все последующие действия выполнять в воображаемом лесу. Нужно представить, как он выглядит.

«Звукоподражание»

Педагог предлагает вспомнить звуки, которые можно услышать в лесу и воспроизвести их, например, звук ветра, дождя, шелеста листьев и травы, звуки шагов по снегу, хруст веток, завывание волков и других хищников, птичьи голоса и другое.

«Люди-животные, люди-птицы, люди-насекомые» Педагог предлагает вспомнить, какие животные, птицы и насекомые обитают в лесу воспроизвести характерную пластику и голос (звучание), показать их характер.

«Люди-деревья»

Педагог предлагает «подобрать» пластику деревьям и «посуществовать» в этой пластике в различных обстоятельствах, например, при легком ветерке и сильном ветре, грозе, урагане, при очень активном солнце, когда по деревьям ползают муравьи, жуки-короеды, стучит дятел, белка суетится в дупле и так далее.

Совместный этюд «Лес»

Педагог в беседе со студентами объясняет, что такое сценический этюд. Затем совместно сочиняют и разыгрывают этюд, действие которого разворачивается в лесу, а его участниками являются персонажи сказок Сергея Козлова. После выступления происходит более подробный композиционный разбор этюда, педагог выявляет его опорные точки и предлагает студентам придумать этюд самостоятельно, оставляя прежнее место действия и совместно сочиняя основу этюда. Меняют только персонажей, жизненные обстоятельства. Далее в течение 10 минут студенты самостоятельно показывают свои этю-

ды, после чего снова происходит обсуждение с разбором, что удалось, а что надо доработать.

Слабые моменты в этюде необходимо доработать или на этом же занятии, или на следующем, получив домашнее задание потренировать необходимые навыки.

III. Рефлексия

Обсуждают, что получилось на занятии, а что было трудным. Студенты отвечают по желанию.

Конспект занятия 3

Этап работы: конец учебного курса.

Тема занятия: репетиция саунд-сказки «Звуки и голоса».

Цель: комплексное освоение в репетиционном процессе разделов и элементов актерского мастерства, изученных в течение учебного года.

Задачи: 1. Подготовить учебный отрывок к показу на эрителя.

2. Подготовить студентов к первому выходу на зрителя в профессиональном театре.

Оборудование: музыка для упражнений «Слайды» и «Протанцевать роль», набор предметов для имитации звуков.

Ход занятия

І. Мотивационный этап

Педагог и студенты приветствуют друг друга.

II. Основной этап Разминка Упражнение «Зевок»

Педагог просит студентов «зевать всем телом». Студенты двигаются в своем ритме по своей траектории

и «вызевываются» во весь голос, «выворачивают» тело с зевком.

Упражнение «Мычание»

Инструкция: «Начиная с грудной клетки, звук "М" гоним по всему телу, затем "выбрасываем" куда-либо».

Сначала упражнение все выполняют одновременно, затем по очереди. То же самое можно проделать и с другими звуками, с выдохом, с «лошадиным фырканьем» и так далее.

Упражнение «Щит и меч»

Один человек становится напротив остальных и кидает воображаемый камень в любого из участников с криком "ха". Тот, в кого летит камень, защищается воображаемым щитом также со звуком "ха", затем отправляет этот камень со звуком "ха" обратно. Обладатель камня отправляет его другому или этому же человеку. Действие повторяется несколько раз, после чего обладателем камня становится другой человек. У тех, кто стоит напротив владельца «камня», тоже есть «камни» за пазухой, которые они могут неожиданно кидать в соперника. Его задача – вовремя отбиться.

Можно кидать камни в разные части тела, совершать «обманки», менять вес камня (булыжник, песчинка, галька и так далее), учитывая время его полета.

Репетиция саунд-сказки «Звуки и голоса» Упражнение «Слайды»

(можно проводить под музыкальное сопровождение)

По хлопку педагога студенты замирают как будто герои фотографии, на которой запечатлено действие из отрывка. По следующему хлопку картинка меняется и так несколько раз. Каждое движение – новая картинка. Та-

ким образом нужно пройти от начала до конца небольшой эпизод или весь отрывок.

Упражнение можно проводить как в середине или финале репетиционного процесса, когда уже намечены или закреплены мизансцены, так и в самом начале, когда все только «нащупывается».

Упражнение «Протанцевать роль»

Студентам предлагается под музыкальное сопровождение через пластику выразить своего персонажа. Сначала можно предложить «протанцевать» характер героя, его темперамент. Затем спрограммировать вместе со студентами начало, середину и финал роли по учебному отрывку и предложить «протанцевать» эту композицию.

Если упражнение проводится неоднократно, то важно обновлять музыкальное сопровождение, чтобы у студентов было свежее восприятие.

Упражнение «Озвучка»

Педагог предлагает набор предметов для имитации звуков, демонстрирует, как можно извлекать звук, и предлагает обсудить, на что похоже то или иное звучание. Далее студенты самостоятельно озвучивают то или иное действие.

В отрывке спектакля «Звуки и голоса» использовался кино- и радиоприем имитации звуков, например, шаги по снегу озвучивались надавливанием рукой на мешочек с картофельным крахмалом. Важно дать попробовать и объяснить студентам, что похожие звуки можно извлекать разными способами.

III. Рефлексия

Обсуждают, что получилось на занятии, а что было трудным. Студенты отвечают по желанию.

Конспекты к программе Т. Потеряевой «Актерское мастерство как инструмент терапии и социализации»

Конспект занятия 1

Этап работы: начало обучающего курса.

Тема. Внимание актера как первейший инструмент работы на сценической площадке.

Цель. Донесение до понимания студийцев важности внимания в работе.

Задачи:

- знакомить с развивающими внимание упражнениями (телесными, слуховыми, зрительными);
- осваивать техники, развивающие навык осознанной концентрации внимания в соответствии с задачей педагога;
- развивать социальные и музыкальные навыки студийцев.

Ход занятия

I. Мотивационный этап Педагог и студенты приветствуют друг друга.

Упражнение «Кто во что одет?».

Планируемый результат: студийцы обращают внимание друг на друга, узнают, здороваются.

Участники становятся в круг, наблюдают друг за другом определенное время.

Затем отворачиваются из круга и/или закрывают глаза. Потом по очереди описывают, кто во что одет.

II. Основной этап Упражнение «Снежный ком»

Планируемый результат: студийцы запоминают имена друг друга, учатся переключать свое внимание, расширяют объем памяти.

Студенты по очереди называют свои имена, каждый последующий должен назвать свое имя и вспомнить имена предыдущих.

По мере запоминания к называнию имен можно добавлять движения телом, а потом прилагательные, описывающие качества того или иного участника.

Упражнение «Окружающее пространство»

Планируемые результаты: развивается концентрация внимания, улучшается ориентация в пространстве у студентов.

Инструкция: «Найдите все красное/белое/деревянное/ ароматное/металлическое и т.п.». Студийцы, перемещаясь по пространству зала, находят и называют предметы.

Упражнение «Броуновское движение»

Планируемые результаты: у студентов развивается ощущение положения тела в пространстве относительно других участников, предметов, развиваются слуховое внимание и концентрация, учатся слышать педагога, перестраивать свое движение согласно речевой инструкции.

Педагог предлагает участникам перемещаться по залу хаотично, равномерно, не сталкиваясь друг с другом. По мере освоения упражнение усложняется:

 меняется скорость движения (под счет, где 1 – самая медленная, а 10 – самая быстрая скорость перемещения);

- меняется способ перемещения (например, боком, спиной вперед и другие);
- меняется уровень движения (партер, средний уровень, движение над полом по станкам).

III. Рефлексия

Планируемые результаты: развиваются самоосознание, память, формируется личное отношение к происходящему.

Педагог спрашивает, что кому запомнилось, что понравилось на занятии.

Конспект занятия 2

Этап работы: середина обучающего курса.

Тема. Основы работы с образом.

Цель. Раскрытие значимости навыка наблюдения в контексте работы над образом.

Задачи:

- Осваивать упражнения, направленные на развитие наблюдательности при работе над образом;
- Развивать социальные и музыкальные навыки студийцев.

Ход занятия

I. Мотивационный этап

Педагог и студенты приветствуют друг друга.

Планируемый результат: студийцы обращают внимание друг на друга, узнают, здороваются.

II. Основной этап

Упражнение «Походки»

Планируемый результат: у студентов развиваются подражательность и умение показывать состояние человека через тело.

Педагог просит показать, как ходит старый / очень полный/ боязливый/ самоуверенный и т.д. человек. Участники вспоминают и показывают разнообразные манеры ходьбы. Выступают или по очереди, или все вместе в рамках упражнения «Броуновское движение».

На начальном этапе требуется подсказка педагога (речевая, в виде показа движений). По мере накопления опыта роль подсказки уменьшается.

Этюды «Наблюдение за животными»

Планируемый результат: у студентов развиваются пластика тела, умение подражать манерам животным, умение анализировать образ других участников, высказывать свое мнение.

Сначала педагог вместе с ребятами подробно обсуждают внешний вид животного, как его манеры отражаются на каждой отдельно взятой части тела. Потом проходит показ животного. Далее вместе обсуждают, что удалось, а что стоит доработать.

Упражнение «Взгляд животного»

Планируемый результат: студенты развивают умение передавать образ взглядом.

Педагог предлагает показать этюд, в котором животное (его характер и повадки) нужно передать только взглядом, используя пластику человека, а не животного.

После многократной отработки упражнения педагог предлагает поиграть в «Угадайку»: участникам, не зная заданного животного, по взгляду необходимо догадаться и высказать свои предположения, кто был загадан.

III. Рефлексия

Планируемые результаты: развиваются самоосознание, память, формируется личное отношение к происходящему.

Педагог спрашивает, что кому запомнилось, что понравилось на занятии.

Конспект занятия 3

Этап работы: конец обучающего курса.

Тема. Коллективное, командное существование на сценической площадке.

Цель. Создание коллективных (парных, групповых и массовых) образов и воспроизведение их.

Задачи:

- вырабатывать навык мыслить и фантазировать широко, приближенно к формату спектакля;
- подготовка к работе в общем спектакле или перформансе;
- развивать социальные и музыкальные навыки студийцев.

Оборудование: мяч.

Ход занятия

І. Мотивационный этап

Педагог и студенты приветствуют друг друга.

Планируемый результат: студийцы обращают внимание друг на друга, узнают, здороваются.

II. Основной этап

Парные этюды на тему «Наблюдения за животными» Планируемый результат: учатся придумывать и воплощать образ;

- учатся взаимодействовать в образе с другими студийцами;
- развивают наблюдательность, память, умение подмечать сильные и слабые стороны в образах.

Каждый участник выбирает для себя образ животного, которого будет играть. Затем совместно с педагогом продумывают «конфликт» – точки взаимодействия героев в этюде. Далее размышляют о задачах каждого из участников в конкретной ситуации этюда в заданном «конфликте». Показывают разработанные этюды. После обсуждают увиденное с выявлением ошибок и правильных точных моментов.

Групповые этюды «Наблюдение за животными» Планируемый результат: – развивают фантазию;

- развивают умение воплощать образ в сюжетной линии;
- развивают наблюдательность, память, умение подмечать сильные и слабые стороны в образах.

Совместно с педагогом обсуждают исходные данные этюда: место действия, предлагаемые обстоятельства, примерную линию сюжета. Далее показывают этюд. После совместно с педагогом обсуждают удачные и не получившиеся моменты показа.

Упражнение «Сказка»

Планируемый результат: развивают фантазию и речь, слухо-речевую оперативную память, концентрацию внимания.

Все участники садятся в круг и, передавая какой-либо предмет (например, мяч), сочиняют историю, имеющую завязку, кульминацию и финал, добавляя по одному или два слова.

III. Рефлексия

Планируемые результаты: развивается самоосознание, память, формируется личное отношение к происходящему.

Педагог спрашивает, что кому запомнилось, что понравилось на занятии.

Конспекты к программе В. Попцевой «Актерское мастерство

как инструмент терапии и социализации» (составлены по материалам книги Ласкавой Е. Сценическая речь: Методическое пособие. – М.: ВЦХТ («Я вхожу в мир искусств»))

Конспект занятия 1

Тема. Снятие телесных зажимов.

Цель. Раскрепощение мышц тела.

Задачи:

- о развивать и правильно распознавать ощущения от напряженных и расслабленных мышц тела;
- о учить «сбрасывать» мышечное напряжение;
- о развивать физиологическое и речевое дыхание;
- о воспитывать доверительные чувства к педагогу, своим сокурсникам.

Ход занятия

I. Мотивационный этап Педагог и студенты приветствуют друг друга.

II. Основной этап

Упражнение на максимальное расслабление мышц Инструкция: «Представляем, что перпендикулярно нашему телу, начиная с пальцев ног, продвигается прозрачная секущая поверхность. По мере ее продвижения от макушки до головы наше тело становится невесомым и исчезает».

При исполнении этого упражнения рекомендуется обратить внимание на те части тела, при прохождении через которые наша секущая плоскость тормозит. Вероятнее всего, именно в этом месте мышцы особенно зажаты.

Упражнение «Тряпичная кукла»

Инструкция: «Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, стопы параллельно друг другу. С легким взмахом свободные от мышечных зажимов руки поднимаем вверх – вдох. Расслабляем тело и сбрасываем его вниз – выход».

Затем повторить упражнение со сбрасыванием тела поочередно то вправо, то вперед, то влево восемь раз.

Упражнение на свободу тела в парах

Инструкция: «Разбейтесь на пары. Сядьте на колени у изголовья лежащего человека, локтями упритесь в бедренную часть ноги, приподнимите голову своего напарника и начните аккуратно покачивать ее из стороны в сторону. Когда почувствовали, что голова стала достаточно тяжелой и расслабленной, слегка потрясите ее».

«После потряхиваний начинаем как бы ввинчивать голову в плечи. В одну сторону приблизительно восемь движений, а затем – в другую. Аккуратно кладем голову на пол».

«Переходим к рукам. Сначала берем кисть и начинаем расслаблять по очереди каждый палец. Удобно брать за палец, приподнимать руку и делать потряхивающие движения. Затем нужно взять за запястье и потрясти всю кисть. Обхватите локтевой сустав с внешней стороны и расслабьте всю руку партнера круговыми движениями». Взять крепко за кисть и раскачивать руку партнера от плеча, меняя ритм движений и их амплитуду. И, наконец, произвести ввинчивающие движения.

Повторить упражнение с другой рукой.

«Переходим к ногам. Берем ногу за голеностоп и встряхивающими движениями расслабляем стопу. Затем работаем со всей ногой так же, как до этого работали с руками».

Этот блок упражнений рассчитан на абсолютное доверие друг к другу. Поэтому важно помнить, что только внимательное и нежное отношение партнера позволит расслабиться.

Упражнение на снятие челюстных зажимов

Инструкция: «Вертикально вставьте в рот четыре пальца, подержите их в таком положении 5 секунд. Почувствуйте, на какие мышцы приходится максимальная нагрузка. Выньте пальцы, закройте рот. Прислушайтесь к своим ощущениями. Несколько раз откройте рот на такую же величину, не прибегая к помощи рук». «Максимально зажмите, а затем расслабьте челюсти. Повторите несколько раз, прислушиваясь к поведению мышц. Запомните состояние свободы челюсти после зажима».

«На выдохе подтяните мышцы живота и зажмите челюсти, на вдохе носом резко расслабьте и те, и другие.

«Вдохните носом "в живот" – выдохнуть ртом, произнося «ХУ».

«Вдохните, зажав челюсти – выдохните, расслабив».

«Вдохните с расслабленной челюстью, но с закрытым ртом – выдохните».

«Вдохните носом с расслабленной челюстью и открытым ртом (язык на нижней губе). Потрясите головой, сохраняя такое положение языка. Выдохните».

«Пальцевой массаж»

Инструкция: «Указательными пальцами находим с двух сторон от скул точки крепления верхней и нижней челюстей. Сначала делаем ввинчивающие движения пальцами при сомкнутых челюстях в одну, а затем в другую стороны. Повторяем это упражнение при разомкнутых челюстях, а затем – на смыкающихся».

III. Рефлексия

Педагог спрашивает, что получилось на занятии, что было сложным, что особенно понравилось, запомнилось на занятии.

Конспект занятия 2

Тема. Звукоизвлечение.

Цель. Формирование представлений о голосовых вибрациях, звукоизвлечении, регистрах на практическом уровне.

Задачи:

- развивать дыхательные и голосовые функции;
- развивать представления об ощущениях собственного тела;
- воспитывать умение взаимодействовать и общаться в группе.

Оборудование: индивидуальные коврики.

Ход занятия

 $\it I.\ Momuвационный этап$ Педагог и студенты приветствуют друг друга.

II. Основной этап Упражнение «Зевочек»

Инструкция: «Делаем небольшой зевочек и одновременно с ним начинаем потихоньку звучать на звук "м". Нужно прислушаться к своим тактильным ощущениям. Сначала добиваемся, чтобы вибрации возникли в месте соприкосновения пола и спины на уровне грудной клетки. Когда мы их ощутили, перемещаем вибрации ниже по всему телу».

Необходимо научиться добиваться вибрации вплоть до стоп. Это происходит не сразу. От занятия к занятию

нужно продвигать свои ощущения к стопам, и в результате обязательно получится нужный звук. Меньше всего он будет похож на человеческий голос. Скорее этот звук будет похож на урчание животного из семейства кошачьих.

Упражнение «Волшебный шар» (выполняется лежа)

Инструкция: «Представляем, что голос – это святящийся шарик. Представляем, как берем его в правую руку и перекатываем через плечевой пояс в левую. Затем перекатываем его обратно».

Повторяем упражнение несколько раз.

«Так же "перекатываем" звук из кисти правой руки в плечевой пояс. Опускаем его по позвоночнику вниз, затем катим его в правую стопу. Поднимаем по той же но не вверх до тазобедренного сустава и опускаем к левой стопе. Поднимаем вверх по позвоночнику к левому плечу и выкатываем в левую кисть»

В процессе выполнения этого упражнения может закончится воздух. Нужно сделать спокойный вдох и продолжить упражнение с того места, где был «оставлен» звук.

Упражнение «Корни»

Инструкция: «Встаем прямо, ноги на ширине плеч, стопы параллельно. Представляем, что наши ноги превращаются в прекрасные молодые крепкие корни очень сильного и красивого дерева. С зевком мы пускаем в эти корни максимально тихий и низкий звук "А". Следим за тем, как наши "корни" начинают опускаться вниз, как они проходят через пол, через все этажи здания, в котором мы занимаемся, как они всё глубже и глубже врастают в красивую, мягкую землю, которая напоминает собою мягкий, податливый пластилин».

Упражнение «Обнимаем плечи»

Инструкция: «Стоим прямо, ноги на ширине плеч, стопы параллельно друг другу. Обнимаем себя за плечи, как бы закрываясь. Стремимся попасть звуком "ы" в лопатки, т.е. ощутить вибрации на уровне предплечий».

Упражнение «Бас-гитара»

Инструкция: «Лежа на животе, делаем глубокий вдох "в живот", лоб лежит на сложенных руках. Сильно напрягаем ягодицы и бедра и одновременно начинаем выдыхать воздух со звуком «Л». Стараемся максимально долго протягивать звук. Вибрации должны быть в области соприкосновения лба и кистей рук».

Просим добиться ощущения звучащей бас-гитары в лобных пазухах. Повторяем упражнение восемь раз, акцентируя внимание на зажиме ягодиц и ног, свободе мышц гортани и шеи.

Упражнение на распределение звука по трем регистрам

Упражнение выполняем на материале стихотворения «Играй, Адель» А.С. Пушкина.

Начинаем со звучания в **нижнем регистре**. Для необходимого нам звукоизвлечения делаем следующие движения:

«Стоим прямо, ноги на ширине плеч, стопы параллельно. Поднимаем обе руки вверх и беремся ими за воображаемые утяжелители, которые нам нужно через сопротивление опустить до пола, при этом сгибаем колени и делаем довольно резкие движения бедрами. Низкий звук как бы протягиваем через корпус и бросаем на землю. Следим за свободой шейных мышц».

Затем переходим к звучанию в среднем регистре.

«Обнимаем себя за плечи и одновременно делаем активное встречное движение рук на уровне грудной клетка и легкое приседание. Звук должен быть мягким, округлым, объемным и распределяться на уровне груди и спины».

После этого переходим к звукоизвлечению в *верх*нем регистре:

«Бросаем корпус вперед, делая свободными руками движение, которым захватываем как можно больше воздуха и, поднимаясь, выбрасываем его вверх. Работают в основном головные резонаторы».

Играй, Адель – нижний регистр Не знай печали – средний регистр Хариты, Лель – верхний регистр Тебя венчали – нижний регистр И колыбель – средний регистр Твою качали – верхний регистр Твоя весна – нижний регистр Тиха – средний регистр Ясна – верхний регистр

Примечание. В начальных упражнениях на развитие звуковысотного диапазона пользуемся таблицей гласных звуков, совмещая их с согласными. Позднее переходим к словам, а затем к текстам.

III. Рефлексия

Педагог спрашивает, что получилось на занятии, что было сложным, что особенно понравилось, запомнилось на занятии.

Конспект занятия 3

Тема. Дыхание.

Цель. Понимание принципа правильного дыхания на практике.

Задачи:

- развивать дыхательные функции;
- формировать навыки правильного брюшного дыхания;
- воспитывать умение взаимодействовать и общаться в группе.

Оборудование: индивидуальные коврики.

Ход занятия

 $\it I.\ Momuвационный этап$ Педагог и студенты приветствуют друг друга.

II. Основной этап Упражнение «Пипетка»

Инструкция: «Встаньте прямо, но расслабленно, голова не наклоняется ни в сторону, ни вниз. Представьте, что внутри нас находится огромная пипетка, резиновой камерой вниз. Сдавите камеру и выдавите весь воздух. Отпустите камеру, позволяя ей расправиться, и воздух войдет в тело». «Представьте, что конец стеклянной трубочки находится в гортани на уровне носа. Позвольте воздуху втекать и вытекать сквозь это единое отверстие, а не по отдельности через нос или рот. Дышите, не отпуская этот образ».

По мере выполнения упражнения студийцы должны обнаружить, что начинают правильно дышать животом.

Упражнение «Воздушный шар с воронкой»

Инструкция: «Вдохните и ощутите то место, где носовые ходы переходят в гортань, представьте его в виде воронки. При вдохе воздух, как вода, вливается в эту воронку и стекает вниз по очень длинной трубе. Затем представьте воздушный шар, подсоединенный к концу этой трубы. По мере легкого и плавного вдоха воздушный шар медленно наполняется воздухом. Нужно остановить вдох, когда шар будет достаточно заполнен, задержать воздух в шаре на несколько секунд, наслаждаясь этой приятной наполненностью. Далее следует медленно выдохнуть, представляя, что полный воздуха шар "сдувается"».

Упражнение «Лотос»

Инструкция: «Представьте, что в нижней части живота находится большой бутон цветка лотоса. Вдох – лотос постепенно раскрывается до конца, выдох – он медленно закрывается, пряча все свои лепестки и снова становясь бутоном».

«Дыхательные упражнения»

Инструкция: «Лягте на спину. Закройте глаза. Дышите спокойно, свободно, легко. Вдох через нос, выдох через рот».

1. «Вдох, выдох. Одну руку положить на низ живота (четыре пальца ниже пупка), другую – на грудную клетку. Вдохните таким образом, чтобы живот выпятился вверх, а грудная клетка осталась неподвижной. При выдохе живот сократился (прижался к позвоночнику), грудная клетка по-прежнему неподвижна».

Вдыхать таким же образом на счет до 4, задержать дыхание на счет до 16, делая при этом волнообразные движения животом (наблюдаем, как при этом воздух перемещается от легких снизу вверх и обратно). Затем выдохнуть ртом, (беззвучный свист), на счет до 8. Очень

важно про себя считать, так как при этом правильно работают голосовые связки.

- 2. Продолжать дыхание со счетом следующим образом: вдох на два выдох на четыре; вдох на четыре выдох на восемь; вдох на шесть выдох на двенадцать; вдох на восемь выдох на шеснадцать. Повторить все в обратном порядке.
- 3. Прерывистый вдох. После сброса дыхания нужно сделать задержку на счет до четыре, затем вдох до четырех, еще задержку (четыре) и еще вдох (четыре), затем выдох, тоже длящийся на счете до четырех. Это упражнение нужно делать с постепенным увеличением вдохов с двух в первой фазе упражнения, до шести в последней.
- 4. Прерывистый выдох. Повторить целиком предыдущее упражнение, заменив в нем вдох на выдох. После сброса дыхания нужно сделать полный вдох, задержать дыхание на счет до четырех, при этом необходимо расслабить мышцы живота, затем выдох на четыре, задержка дыхания и т.д., так же, как и в предыдущем блоке упражнений, увеличить количество выдохов с двух до шести.
- 5. Сделайте плавный вдох носом так, как будто вдыхаете приятный аромат любимого цветка. Когда ощутили переполнение легких воздухом, начинаем плавный выдох с едва слышимым звуком "ха".

Важно следить за правильным движением живота и за отсутствием движения грудной клетки. Перед каждым упражнением нужно обязательно делать резкий выдох (сброс дыхания).

Упражнение на развитие носового дыхания

Инструкция: «Прикройте правую ноздрю пальцем, выдохнете через левую ноздрю и наоборот. Повторить 4–6 раз».

При вдохе поглаживать боковые части носа от кончика к переносице, при выдохе похлопывать указательными или средними пальцами по крыльям носа.

На выдохе делать ввинчивающие движения у основания крыльев носа. Те же движения повторить на вдохе.

III. Рефлексия

Педагог спрашивает, что получилось на занятии, что было сложным, что особенно понравилось, запомнилось на занятии.

Конспекты по материалам педагогического опыта А. Шишулькина «Пластика и ее роль в работе актера»

Конспект занятия 1

Этап работы: начало обучающего процесса.

Тема. Пластика и импровизация.

Цель. Помощь студийцам в познании возможности своего тела для создания сценических образов в спектаклях.

Задача:

совершенствование уверенного поведения студентов при взаимодействии с партнерами во время репетиций и спектаклей.

Ход занятия

I. Мотивационный этапПедагог и студенты приветствуют друг друга.

Упражнение «Повтори и продолжи».

Планируемый результат: раскрепостить студентов и снять психофизические зажимы.

Студенты, стоя в кругу, по очереди выполняют любое приветственное движение. Следующий студент должен повторить движение предыдущего и дополнить своим. При выполнении движения последним студентом подключается вся группа

II. Основной этап Упражнение «Птичка»

Планируемый результат: снять психофизические зажимы у студентов и научить поиску решений тех или иных актерских задач.

Студенты становятся в круг и, выбрав партнера, передают ему хлопком «птичку», выполняя взмахи крыльями и озвучивая ее голосом так, как, по их мнению, она кричит. Важно не повторяться.

Упражнение «Гравитация»

Планируемый результат: научить студийцев собственной импровизации в движениях и направлении.

Упражнение состоит из трех фаз:

- 1. Ходим, почти летаем.
- 2. На спине тяжелый груз.
- 3. Только ползком.

Студийцы совместно с педагогом выполняют упражнения, озвучивая свои ощущения в каждой ситуации.

Направление и место движения каждый придумывает сам (например, прыгают по Луне в магазин, ползет по Марсу в кинотеатр и др.).

Педагог обращает внимание на то, чтобы у студентов рождались свои ощущения и эмоции, а не были подсмотрены у своих товарищей.

Игра-этюд «Осенние листья»

Планируемый результат: научить студентов не «заигрываться» в импровизации и стараться видеть и слышать своих партнеров.

Педагог дает задания такого типа: «Вы – листья клена и висите на дереве, сильный ветер сорвал вас, и вы летите и др.».

Далее педагог аккуратно «перемешивает все листья» с целью дать возможность студийцам импровизировать друг с другом.

III. Рефлексия

Планируемый результат: осознать важность происходящего и развить личное положительное отношение к занятиям.

Опрашивает студентов о занятии и просит поделиться своими ощущениями.

Конспект занятия 2

Этап работы: середина обучающего курса.

Тема. Пластические этюды.

Задачи:

- освоить и укрепить навыки студентов при взаимодействии друг с другом в пластических этюдах для работы над сценическим образом;
- познать возможности своего тела и развивать музыкальные навыки студентов.

Оборудование: аппаратура для проигрывания музыки.

Ход занятия

І. Мотивационный этап

Педагог и студенты приветствуют друг друга.

Упражнение «Повтори и продолжи»

Планируемый результат: студенты быстрее раскрепощаются и включаются в игру.

Педагог, используя любые танцевальные движения приветствует студийцев. Студенты, стараясь не повторять движения педагога, также танцевальными движениями приветствуют его по очереди.

Не обязательно использовать большое количество движений (достаточно 2–3 движений). Можно повторить движения всей группой, когда каждый покажет свои движения.

II. Основной этап Упражнение «Поймай музыку»

Планируемый результат: студенты учатся владеть своим телом, слушать настроение музыки и двигаться под нее.

Педагог дает студентам прослушать несколько коротких музыкальных отрывков (желательно брать музыку без текста). Просит постараться уловить настроение и подвигаться под нее. Студенты показывают танец, походку, движение какого-то животного или неодушевленного предмета (травы, дерева и т.д.) под музыку.

Упражнение «Марионетка»

Планируемый результат: у студентов развиваются концентрация внимания, пластика тела, музыкальный слух, учатся выполнять инструкции педагога.

Ведущий (педагог, а в дальнейшем один из студентов) руками управляет движением студентов, заставляя их сесть, встать, выполнять движение вперед, назад и в стороны и другие.

При этом можно включить музыку и производить движения под нее.

Студенты встают в шахматном порядке лицом к ведущему, следят за движением его рук, стараются выполнять движения в той характерности, которую они выбрали своей «марионетке» или которую навеяло музыкальное произведение.

Упражнение «Музыкальное броуновское движение» Планируемый результат: развивать музыкальный слух, ощущение положения тела в пространстве и относительно других студентов.

Студенты передвигаются по площадке хаотично, не сталкиваясь друг с другом. Скорость их движения меняется не под счет (где 1 – самая медленная, а 10 – самая быстрая скорость), а под музыку. Для этого упражнения подобраны музыкальные произведения без текста, которые чередуются по нарастанию и убыванию музыкального темпа. Студенты двигаются по площадке, стараясь уловить настроение и темп музыки.

III. Рефлексия

Планируемый результат: развивать личное положительное отношение студентов к происходящему и их память.

Опрашивает студентов о занятии и просит поделиться своими ощущениями.

Конспект занятия 3

Этап работы: конец обучающего курса.

Тема. Групповая пластическая импровизация.

Цель. создание сценических образов индивидуально и в группах.

Задачи:

- развивать музыкальный слух и пластические навыки у студийцев;
- подготовить студентов для совместной работы в спектакле.

Оборудование: аппаратура для проигрывания музыки.

Ход занятия

I. Мотивационный этап Упражнение «Повтори и продолжи»

Планируемый результат: студенты быстрее раскрепощаются и включаются в игру. Педагог приветствует студентов под музыку танцевальным движением. Студенты должны ответить на приветствие педагога, повторив одно движение. Далее приветствуют друг друга и вместе повторяют понравившиеся движения.

II. Основной этап

Импровизационное упражнение «Древняя Греция»

Планируемый результат: познакомить с историей Древней Греции для совместного этюда, приближенного к спектаклю.

Обсуждает со студентами особенности этого упражнения: какие герои и мифы были в Древней Греции. Знакомит студентов с музыкой и танцевальными движениями, которые далее повторяют вместе, но не беря сложные движения.

Упражнение «Подвиги Геракла» (которое далее перерастет в этюд – эскиз к будущему спектаклю).

Планируемый результат: учить использовать язык тела для дальнейшей работы в спектакле.

После совместного обсуждения педагог выбирает один или несколько эпизодов из мифов про Геракла. Педагог как рассказчик ведет линию этюда, где студенты в импровизационной форме, не забывая придавать героям соответствующую пластику, сочиняют историю о каком-либо подвиге Геракла. Студенты сами себе выбирают роли (попробовать ту или иную роль может каждый). Разыгрывают этюд без использования собственной речи, ориентируясь на слова педагога.

Пантомимическое упражнение «Стена»

Планируемый результат: помочь студийцам развить пластичность для создания сценических образов, ярких по ощущениям и глубоких по содержанию.

Студенты поднимают руки и кладут их на воображаемую стену. Мягко раскрывая ладони, они переставляют их вверх и вниз, как бы осваивая пространство. Затем, выбрав направление, студент начинает двигаться быстрее и быстрее, возможно до внезапной остановки. Можно менять темп, характер движения (от разочарования, что стена не кончается, до радости, что виден выход).

III. Рефлексия

Планируемый результат: помогает студентам обрести уверенность, развить память.

Опрашивает студентов о занятии и просит поделиться своими ощущениями.

Анкета для студентов театральной студии (первичная анкета для новых студентов)

Уважаемый студиец! Нам очень важно правильно организовать работу студии, создать комфортные условия для обучения, поэтому просим уделить некоторое время и заполнить анкету, отвечая на вопросы предельно искренне.

1. Фамилия, имя, отчество, дата рождения
2. Особенности состояния здоровья (мед.заключение, проблемы или др.)
3. Был ли у Вас раньше опыт занятий в творческих мастерских? Если да, то в каких
4. Что у Вас вызывает сильный интерес, что-то особенно нравится (музыка, цвета, танцы и др.)? Есть ли любимые увлечения, занятия?
5. Что Вам особенно не нравится, неприятно (громкие звуки, прикосновения и другое)?
6. Какие основные трудности Вы испытывали до начала занятий в студии (недостаток общения, избирательность в общении, непринятие сверстников, боязнь музыки, громких звуков и др.?
7. Из каких источников Вы узнали о работе театральной студии?

8. Как думаете, что Вам дадут занятия в театрально студии?	й —
9. Напишите, какие занятия/ направления работы педагоги Вам больше всего нравятся и почему	
10. Есть ли занятия в студии, которые вызывают у Ва затруднения или нежелание заниматься. Как Вы считает в чем причина?	
11. Напишите немного о своем первом впечатлении с работы студии	-)T —
12. Ваши пожелания к занятиям студии, организаци занятий	- И —

Анкета для студентов, продолжающих обучение в театральной студии (анкета на начало учебного года)

Уважаемый студиец! Нам очень важно правильно организовать работу студии, создать комфортные условия для обучения, поэтому просим уделить некоторое время и заполнить анкету, отвечая на вопросы предельно искренне.

1. Фамилия, имя, отчество, дата рождения
2. Ваши особенности состояния здоровья (медицинское заключение, диагноз или др.)
3. Какие основные трудности Вы испытывали до начала занятий в студии (недостаток общения, избирательность в общении, непринятие сверстников, боязнь музыки, громких звуков и др.)?
4. Что Вам дали занятия в студии? Какие положительные моменты Вы заметили в своем состоянии, поведении, отношению к миру? Что отмечают Ваши близкие, друзья?
6. Ваши ожидания от занятий в студии в этом учебном году
7. Какие направления работы особенно Вам нравятся?
8. Что вызывает затруднения или нежелания заниматься?

С чем это может быть связано, по Вашему мнению?

	и Вашей сег	мье дают зан	ятия в ст	удии?
- <u></u>				
	пожелания этом учебно		студии,	организации

Анкета для студентов (заполняется в конце учебного года)

Уважаемый студиец! Нам очень важно правильно организовать работу студии, создать комфортные условия для обучения, поэтому просим уделить некоторое время и заполнить анкету, отвечая на вопросы предельно искренне.

1.Фамилия, имя, отчество
2. Учебный год закончился. Расскажите о своих
впечатлениях от занятий. Что понравилось, какие
занятия, педагоги были особенно Вам близки и почему
2. Has Done to the constant of
3. Что Вам дали занятия в нашей студии? Какие
изменения (положительные или отрицательные)
произошли в Вашей жизни в связи с занятиями в студии?
4. Испытывали ли Вы трудности на занятиях? Что не
получалось? Смогли ли Вы это преодолеть?
5. Готовы ли Вы продолжить занятия в театральной
студии?
6. Ваши пожелания по организации занятий, педагогам
СТУДИИ

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

СОЗДАНИЕ И РАЗВИТИЕ ИНКЛЮЗИВНОЙ ТЕАТРАЛЬНОЙ ШКОЛЫ В Г. ОРСК ОРЕНБУРГСКОЙ ОБЛАСТИ

• ИНКЛЮЗИОН.ШКОЛА.ОРСК