Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования «Центр внешкольной работы «Юность»

**Занятие по сценическому движению (2-ой год обучения)**

**Тема: «Техника снятия мышечных зажимов»**

Руина Анастасия Юрьевна

педагог дополнительного образования

2022г

Место занятия в учебном курсе: занятие по сценическому движению (2-ой год обучения)

Цель: Способствовать овладению техники избавления от мышечных зажимов, с целью снижения тревожности учащихся.

Задачи:  
образовательные:  
- акцентировать внимание учащихся на разнице между человеком «скованным» и расслабленным;

- познакомить с техникой избавления от мышечных зажимов в области нижней челюсти и горла, шейно-воротниковой зоны, диафрагмы и талии.

- способствовать осознанию пользы техники избавления от мышечных зажимов;

развивающие:

- развитие навыков взаимодействия друг с другом;

- развивать творческое воображение и фантазию.  
воспитывающие:  
- воспитывать любовь к театральному искусству;

- воспитывать чувство внутренней свободы на сценической площадке;

- формировать доброжелательные отношения в коллективе.

Метапредметные результаты:

- Личностные УУД (потребность сотрудничества, доброжелательное отношение к сверстникам, проявление индивидуальных творческих способностей, осознание значимости занятий театральным искусством для личного развития).

- Регулятивные УУД (понимать и принимать учебную задачу, адекватно воспринимать предложения и оценку со стороны взрослых и сверстников, анализировать причины успеха/неуспеха).

- Познавательные УУД (понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий, устанавливать аналогии).

- Коммуникативные УУД (включаться в диалог, в коллективное обсуждение, проявлять инициативу и активность, предлагать помощь и сотрудничество).  
Продолжительность: 45 минут

Методы обучения: словесный - рассказ, наглядный – занятие по принципу «сделай, как я», просмотр видеоматериалов, показ слайдов, практический – тренинг, упражнения.  
Оборудование: маты, перо, музыкальный центр.

Ход занятия  
1. Организационный момент  
Педагог: «Здравствуйте, юные актеры! Предлагаю поздороваться со мной ка-будто вы - эхо. Давайте попробуем»

Педагог произносит фразы: «здравствуйте», «я рада вас видеть», «вы отлично сегодня выглядите», учащиеся повторяют, как эхо.

Педагог: « А теперь предлагаю встать в круг и по очереди протянуть руку соседу справа и сказать радостно «здравствуй»».

Учащиеся руками образуют круг, держась за руки.

Педагог: « А теперь опустите руки и присядьте на стулья одновременно (как один организм)» Учащиеся садятся.

2. Основная часть

Педагог: «Сейчас я вам продемонстрирую слайды и видео людей, а вы попробуете объяснить, чем отличаются эти люди».

Показ слайдов и видео людей «скованных» и расслабленных.

Ответы учащихся.

Педагог: «Вы правы, на слайде справа изображён человек напряженный, а слева расслабленный. А как вы думаете в каком состоянии (напряженном или расслабленном) комфортней находиться человеку ?»

Ответы учащихся.

Педагог: «Всё верно. А как же это связано с актёрами? Способность владеть собой – одно из важнейших свойств, формирующих впечатление о человеке, особенно о том, который даже ненадолго оказался в центре внимания... Думаю, каждый, кто побывал на сцене, за трибуной – одним словом, на месте выступающего – и не был достаточно подготовлен к этому, ощутил на себе весь комплект ощущений жуткого волнения и дискомфорта: мурашки, негнущиеся колени, пересохшее горло и другие симптомы. В актёрской практике (ведь именно актёры – те люди, для которых выступления перед аудиторией – основная профессиональная деятельность) все эти ощущения называются мышечными зажимами.  
Вообще говоря, это главное, чему учат начинающих актёров, – снимать мышечные зажимы, то есть напряжение. Сегодня мы познакомимся с техникой избавления от мышечных зажимов. А как вы думаете какой вред приносят мышечные зажимы?»

Ответы учащихся.

Педагог: «Мышечный зажим незаметно делает свое недоброе дело:

* он затрачивает большое количество энергии, а это значит, что человек постоянно испытывает ее нехватку;
* напряженные мышцы пережимают кровеносные сосуды, и в тех местах, где расположился мышечный панцирь, ткани органов постоянно недополучают питательные вещества и кислород, разносимый кровью, нарушается обмен веществ, что, в свою очередь, ведет к ослаблению органов и к различным заболеваниям.

Именно поэтому я считаю целесообразным научиться избавляться от мышечных зажимов.

Приступим к знакомству с основными группами мышечных зажимов и способам избавления от них. Начнем изучение с зажимов нижней челюсти, и , как по ступенькам, будем опускаться ниже по туловищу.

Стиснутые челюсти перекрывают любой звук, пытающийся прорваться наружу. Этим же кольцом зажимаются и голосовые связки. Звук голоса создает впечатление, что человек говорит напряженно, ему трудно придавать звучанию разные интонации. Иногда голос становится монотонным, иногда сиплым или хриплым, а иногда слишком высоким. Это происходит потому, что мышцы, участвующие в звукообразовании, становятся малоподвижными.

Когда организму требуется больше энергии, например, когда он устал или хочет спать, рот должен быть широко открыт для более полного дыхания. Именно для этого мы зеваем. При зевании кольцо напряжения, которое включает мышцы, приводящие в движение челюсть, временно освобождается, и это действует на рот, глотку и горло, широко открывая их, чтобы пропустить требуемый воздух. Поэтому, чтобы расслабить челюсти, необходимо зевать».

Упражнение «Позеваем»: 7 раз проговариваем «К-Г», затем с открытым ртом (челюстями), закрываем только губы, беззвучно проговариваем звуки «А, Э, О». После правильно выполненного упражнения захочется зевать, зевать обязательно нужно с широко открытым ртом и со звуками, свойственными при зевке. Далее при проговаривании гласных звуков меняем положение головы: поворот вправо, поворот влево, опустить вниз (подбородок на грудь) и поднять вверх (запрокинуть голову назад).

Упражнение «Ленивый алфавит»: мягко, лениво опускать нижнюю челюсть, контролируя указательными пальцами появление околоушных ямок. При движении челюсти вниз произносить согласные звуки в алфавитном порядке с добавлением гласного «А».

Алфавит произносить протяжно, лениво, негромко.

БА-А-А ВА-А-А ГА-А-А ДА-А-А

ЖА-А-А ЗА-А-А КА-А-А ЛА-А-А

МА-А-А НА-А-А ПА-А-А РА-А-А

СА-А-А ТА-А-А ФА-А-А ХА-А-А

ЦА-А-А ЧА-А-А ША-А-А ЩА-А-А

Педагог: «Переходим на шейно-воротниковую зону»

Упражнение «Самомассаж шеи»: поглаживание сверху вниз пальцами с легким нажимом,  круговые движения пальцами от головы к плечам для расслабления мышц шеи, на плечах можно использовать и лёгкое пощипывание. Вращение расслабленной головы сначала с подбородком, опущенным на грудь, вправо и влево, фиксируя ушко на плече, а потом то же вращение с запрокинутой головой (тут важно не переусердствовать, по 8 раз вполне достаточно). В заключение максимально вытянуть подбородок вперёд, а затем расслабить мышцы шеи (можно сделать всего 4 раза, но с активным выдохом через рот на звук «х-х-х»).

Педагог: «Эти элементарные упражнения улучшают приток крови к голове, и при систематическом применении, снимают усталость, головные боли и даже [улучшают зрение](http://www.moezrenie2.ru/). Следующее кольцо мышечных зажимов располагается вокруг диафрагмы и талии. Диафрагма — это мышца, которая участвует в дыхании; она сокращается всякий раз, когда человек испытывает страх. Диафрагма расположена над талией, которая соединяет грудную клетку с животом и тазом. Мышечные зажимы в этой области создают помехи для прохождения потока крови и чувств к гениталиям и ногам, вызывая тревогу, которая, в свою очередь, приводит к нарушению дыхания. Вывод из всего этого только один: необходимо расслабить хронические зажимы и высвободить накопившийся страх.

Для того чтобы проверить, насколько зажата или свободна ваша талия, сделайте следующее упражнение.

Упражнение для проверки: выполняйте это упражнение стоя. Поставьте стопы параллельно, колени слегка согнуты, тяжесть тела немного смещена вперед. Поднимите руки с согнутыми локтями на высоту плеч. Кисти свободно повисли. Поверните тело максимально влево и удерживайтесь в этой позиции около минуты. Затем поверните тело вправо и около минуты оставайтесь в таком положении. Обратите внимание на напряжение мышц спины и талии. В состоянии ли вы в таком положении вдыхать нижней частью живота? Если дыхание нарушается и мышцы слишком напряжены или вы испытываете боль в них, значит, вокруг области диафрагмы и талии у вас развился мышечный панцирь.

Упражнения для снятия зажимов диафрагмы и талии:

1. Лягте на пол на спину, руки в стороны ладонями вверх, ноги вместе. Согните ноги в коленях под углом 90°. Поворачивайте обе ноги сначала влево, так чтобы нижняя (левая) нога полностью легла на пол, а правая лежала на ней; ноги остаются согнутыми в коленях. Затем аналогичным образом поверните ноги вправо. При этом спина до талии остается прижатой к полу. Повторите упражнение до 10 раз.
2. Теперь выполняйте предыдущее упражнение, усложнив его. При повороте ног поворачивайте голову в противоположную сторону. Это упражнение тоже выполняйте до 10 раз.
3. Встаньте на четвереньки, колени под углом 90°, руки, на которые вы опираетесь, держите прямыми. Прогните спину в области талии вниз, насколько это возможно, а затем максимально выгните спину вверх. Проделайте до 10 таких движений.
4. Встаньте на четвереньки так, как это описано в предыдущем упражнении. Затем медленно вытягивайте выпрямленные руки и корпус вперед, скользя по полу до тех пор, пока они почти целиком не лягут на пол. Ваша поза будет напоминать позу потягивающейся кошки. Побудьте некоторое время в таком положении и медленно подтяните руки в исходную позицию. Сделайте это упражнение несколько раз (столько, сколько осилите).
5. Сядьте на пол, ноги слегка согнуты в коленях и немного расставлены. Ладони положите на затылок. Наклоняйте туловище влево, стараясь, чтобы локоть как можно больше приблизился к полу (идеальный вариант, если он коснется пола). Побудьте в этом положении некоторое время. Затем медленно выпрямитесь и повторите то же самое в правую сторону.

Педагог: «А теперь пора научиться чувствовать разницу между зажатым и расслабленным телом»

Упражнение «Гриб»: представить, что шея – это ножка гриба, голова-шляпка, гриб растет – макушка тянется к потолку, растягиваются шейные позвонки, плечи тянуть вниз. А когда гриб вянет – шея, голова и плечи становятся мягкими, расслабляются и опускаются.

Педагог: «Лида, какой гриб ты? А ты Максим? И т.д. А теперь поработаем в парах, чтобы вы попробовали проверить друг друга на расслабление»

Упражнение «Мяч»: Один учащийся стоит, другой сидит на полу спиной к первому. Второй расслабляет голову, опуская подбородок на грудь, представляет, что голова – это мяч. Первый катает руками голову, как мяч, проверяя на полное расслабление. Голова должна быть послушной, чтобы позволять управлять. Необходимо довериться своему партнеру.

Упражнение «Канат»: Представить, что к потолку привязан канат, обхватить воображаемый канат крепко руками и попытаться его оторвать, но оторвать не получается. При этом всё тело напрягается. По команде педагога, канат резко обрывается. Учащиеся падают на маты и расслабляются.

Педагог: «Закройте глаза… Глубоко вдохните… Выдохните.. Мы лежим на чудесной поляне и видим над собой голубое небо. Слушаем, как поют птицы… шелестит трава… журчит ручей… Вот, на соседний цветок села прекрасная бабочка… Вы видите, какие у нее замечательные разноцветные крылышки. Вот мы почувствовали аромат спело земляники и свежеиспеченного хлеба – его испекла Добрая Волшебница, живущая неподалеку. А если мы протянем руку, то сорвем и положим в рот крупную ароматную ягоду, и ощутим сладость спелой земляники… Шелковая трава нежно щекочет нам руки… ноги… лицо. Кто почувствует прикосновение, может открыть глаза».

Педагог и несколько учащихся проверяют других на расслабление (тело должно быть ватным и мягко падать на маты). Педагог легким движением прикасается пером к учащимся и они поднимаются на ноги.

Педагог: «Перед самым выходом на место выступления рекомендую выполнить упражнение «Тело на колок». Такое название ему дал российский реформатор театра К. С. Станиславский. Понятно, что адские пытки тут ни при чём, просто вспомните, как в XIX веке выглядели вешалки, из чего они были сделаны. Это были небольшие колышки, или колки, на которые господа вешали свои пальто и шубы. Чтобы держать своё тело в положении «на колке» – нужно как бы «надеть» его на позвоночник».

Упражнение «Тело на колок»: расслабьте мышцы шеи, спины, плеч, рук, потом приподнимите плечи с глубоким вздохом, и «наденьте» на позвоночник с выдохом. В идеале должно возникнуть ощущение закреплённой спины, при этом плечи и руки должны оставаться свободными, висеть.

3. Заключительная часть.

Рефлексия: Раздать учащимся «ладошки» (или нарисовать свою). На ладошке написать ответы на вопросы ( + или -)

1. Большой палец - сегодня я научился чему-то новому?
2. Указательный - сегодня я активно участвовал в работе группы
3. Средний – над чем хотел бы поработать?
4. Безымянный - мне было комфортно?
5. Мизинец - я жду следующего занятия, т.к. мне было интересно ….

Педагог: «Ребята, спасибо вам за занятие. До свидания» (учащиеся повторяют, как эхо).

Список используемой литературы:

* 1. Ганичева И.В. Телесно-ориентированные подходы к психокоррекционной и развивающей работе с детьми - М.: Книголюб, 2004.
  2. Гиппнус С.В. Гимнастика чувств. Тренинг творческой психотехники. - Л.-М.: Искусство, 2002.
  3. Лоуэн А. Биоэнергетика. — СПб., 1998.
  4. Сандомирский М. Е. Психосоматика и телесная психотерапия. — М. : Независимая фирма «Класс», 2005.
  5. Станиславский К. Работа актера над собой. М., 1989.
  6. Чистякова М.И. Психогимнастика - М.: Просвещение, 1990.