

Государственной бюджетное образовательное учреждение «Школа № 1257» г. Москвы
Общественно-педагогический и научно методический журнал «Искусство в школе»

Путь к уверенности в себе через актерский тренинг

Сазонова Александра Валентиновна
педагог-психолог высшей категории
МАДОУ д/с №9 «Ягодка»
город-курорт Анапа

Сазонова Александра Валентиновна

педагог-психолог (2015)

педагог дополнительного образования - театральная деятельность (2017)



**С 2008 г.
руководитель
детских
театральных
студий**

**2008-2009 -театральная студия
"Микс"**

**2009-2012 -театральная студия
"Лимонад"**

2013-2015 - театр "Домашний"

**2016-2017 -театральная студия
"Бригантина"**

**2018-2020 -театральная студия
"Ритм"**

Тренинг развития актерских способностей включает в себя:

- развитие рефлексии;
- развитие вербальных и невербальных способов общения;
- снятие эмоционального напряжения, тревоги;
- развитие симпатии.
- развитие концентрации внимания, сосредоточенности;
- развитие воображения, фантазии.
- развитие памяти
- освобождение от мышечных зажимов, что способствует познанию собственного тела, различных его возможностей и свободного им управления
- освобождение от психологических зажимов, замкнутости, страхов

Принципы работы в актерской мастерской:



принцип
обезличивания
проблем

принцип
переноса





принцип
постепенности



принцип
импровизации и
спонтанности

принцип
демонстрации
героя



Программа занятий в актерской мастерской строится на принципе добровольного вовлечения в игру. Эффективность программы повышается, если она проводится с учетом групповой динамики и индивидуальных особенностей детей. В соответствии с ними и должны подбираться игры для конкретных занятий.

Занятия имеют следующую структуру:

- разминочная часть (сценическая речь, пластика, сценическое движение)
- психофизический тренинг (театрально-игровые методики, коммуникативный тренинг)
- проверка домашнего задания
- завершение занятия, подведение итогов
- домашнее задание
- ритуал прощания.

Размер группы не должен превышать 12 человек, оптимальное количество участников 8-10. При большей численности группы теряется эффект личного участия, некоторые члены группы могут остаться без внимания. При меньшей численности нагрузка на детей возрастает, а диапазон мнений и игр будет меньше, что также снижает эффективность работы.

В зависимости от возраста участников, их возможностей и желаний, одно занятие может длиться от 30 до 45 минут.

Количество занятий в неделю определяется специалистом самостоятельно.

Место проведения занятий должно быть отдельным помещением, в котором вас не будут беспокоить посторонние. Комната должна быть достаточно просторной, чтобы могли свободно поместиться все участники, в ней должны быть стулья, а также достаточно места для подвижных игр и упражнений





**Использование
упражнений
актерского
тренинга**



**Коррекционно-
развивающие
занятия
для замкнутых и
тревожных детей**





**Использование
упражнений
актерского
тренинга**



**Коррекционно-
развивающие
занятия
для подготовки к
школе**





**Использование
упражнений
актерского
тренинга**



**Коррекционно-
развивающие
занятия
для группы на
сплочение
коллектива**





Использование упражнений актерского тренинга



Психологические тренинги для сотрудников





ТЕАТРАЛЬНАЯ СТУДИЯ



“ЯГОДНЫЙ МИКС”

Тематические спектакли: «Финансовая грамотность»



Тематические спектакли:
«Эмоциональный интеллект»



Тематические спектакли:
«Эмоциональный интеллект»





Благодарю за внимание!





Официальный сайт
журнала «Искусство в
школе»



Подписка на журнал
«Искусство в школе»
Почта России



Официальный сайт
ГБОУ Школа № 1257



Официальная страница
ГБОУ Школа № 1257
В Телеграмм-канале