



*Дорогие ребята.*

*С вами на связи Михаил Юрьевич!*

*Если у вас появляются вопросы по выполнению заданий, то задавайте их в Wats app или пишите на почту [mishel.bykov@mail.ru](mailto:mishel.bykov@mail.ru)*

**Уважаемые родители!**

***Возможно, задания потребуют вашей технической помощи или некоторой включенности в процесс, т.к. основой театра во многом является диалог.***

## **Задание 1**

**Тема «Тренинг внимания».**

**Вспомните** упражнения актёрского тренинга, направленные на развитие внимания: хлопок, нитка, зеркало, спецназ, переброс мячика, несколько стихотворений по цепочке, цепочки партнёрские и т.д.

**Прочитайте** следующую заметку участника актёрского тренинга:

«Внимание – это основа основ. Это база, без которой невозможно все остальное. Но что значит, быть внимательным? Просто ли это какое-то состояние моего организма? Нет. Внимание – это уже, в своем роде, действие. Если я внимателен, я мысленно и не только, тянусь к объекту своего внимания, изучаю его; в зависимости от ситуации, я вглядываюсь, внюхиваюсь, вслушиваюсь, или же как бы пытаюсь выпустить щупальца своей интуиции, чтобы узнать, а что же там внутри. И самым первым элементом тренинга был «хлопок» - упражнение, направленное на развитие внимания. Причем, в этом упражнении внимательно все тело. По моим личным ощущениям, я как бы перемещаю свое внимание в руки, а оттуда перекидываю мостик внимания к рукам педагога. Но вот упражнение усложняется, и мне уже приходится быть внимательным не только руками, но и ногами, и всем телом».

**Попробуйте проанализировать**, что происходит с вами, когда вы максимально внимательны.

*Напоминаю, что я советую вам завести себе небольшой дневник. Хорошо бы - это была тетрадка (блокнот), но возможно в духе времени вы*

*заведёте себе электронные заметки. Главное вносить в них наблюдения за собой и за другими. Ведь актёр более, чем обычный человек, внимателен к проявлениям мира и, особенно, к проявлениям в мире людей.*

**Проделайте следующие упражнения:**

**Возьмите** любой предмет в руки. Внимательно рассмотрите его. Чтобы избежать простого «глядения», опишите для самого себя его внешний вид. Постарайтесь включить творческое внимание. т.е. внимание, направленное на преобразование объекта или окружающего мира при помощи этого объекта.

**Меняйте объект внимания** собственным усилием:

-Ваш предмет

-Звуки за пределами комнаты

-Ассоциация к предмету

-Фраза в воспоминании, связанная с этим предметом

-Ваш предмет.

Займитесь каким-нибудь делом (полив цветов, уборка или другое несложное действие). **Удерживайте** при этом в голове образ предмета. Когда натренируетесь, **переключайте своё внимание произвольным образом.**

Не доводите себя до утомления. Добивайтесь лёгкости в удержании внимания.

Сядьте в комнате у окна. **Переключайте своё внимание** с какого-то предмета внутри комнаты (книга на столе, шкаф, детская игрушка), на предметы за окном (дерево, дом, забор). Приблизительно 30 секунд на предмет в комнате, 30 секунд на предмет за окном, 30 секунд на предмет в комнате 30 секунд за окном. И так 4 цикла. Ваша задача каждый раз, за каждые 30 секунд найти в наблюдаемом вами предмете что-то новое.

***Удачи!!!***