



*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.*

### **Задание 3**

#### **Тема «Внимание, как основа актёрского процесса. Закрепление в самостоятельной работе»**

**Вспомните** упражнения актёрского тренинга, направленные на развитие внимания: хлопок, нитка, зеркало, спезназ, 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.*

**Выполните следующие упражнения:**

**Тренируйте своё внимание.** Можно даже играть самому с собой, но лучше сыграть с кем-то из живущих вместе с вами. Для игры вам понадобятся спички или зубочистки. Бросьте несколько (5-10) спичек или зубочисток на стол. На счёт 5 запомните их расположение. Аккуратно накройте листом бумаги. В другой части стола попробуйте воспроизвести это расположение. Приподнимите листок. Посмотрите ещё раз на исходную картинку. Снова закройте. Исправьте ошибки. Уберите лист бумаги. Сравните теперь две картинки. Усложняйте свои задачи. Играйте с близкими. Тренируйте внимание.

**Возьмите** любую вещь, **внимательно рассмотрите** её в течение 1-2 минут. Отдайте вещь проверяющему вас человеку. Максимально подробно опишите вещь. Пусть помогающий вам станет вашим арбитром. Составьте для себя возможную структуру описания. Например, размер, форма, цвет, материал на вид, особенности; то что не находится в рамках зрительного внимания: вес, ощущения на ощупь.

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!!!**