**Развитие внимания у детей и подростков на занятиях в театральной студии**

*Агашина Елена Викторовна*

*педагог дополнительного образования,*

*объединение «Музыкальный театр «Квинта +»*

*ГБУ ДО ЦТ «На Вадковском», Москва*

 В наше время, когда вокруг человека находится большое количество информации и темп жизни достаточно велик, особенно важной проблемой является неустойчивое, рассеянное внимание у большинства детей и подростков. С появлением различных гаджетов и роботизацией жизни многие источники становятся неинформативными для детей, а, следовательно, не вызывают интереса и внимания. У невнимательного человека страдает память, зрительное, слуховое, эмоциональное восприятие.

 На занятиях в театральной студии одним из необходимых условий является концентрация внимания. Учитывая различный уровень психического развития детей и их эмоциональное состояние, педагог использует в своей практике такой метод организации занятия как театральный тренинг.

Данные упражнения театрального тренинга особенно актуальны на занятиях в начале учебного года. Упражнения № 1- 4 могут быть использованы в начале каждого занятия для создания рабочей атмосферы в группе и включения внимания всех участников. В середине занятия по мере для того, чтобы переключить внимание или наоборот сосредоточить его, очень полезно провести упражнения № 5-9. Для наиболее полной проработки темы следует посвятить данным играм-упражнениям несколько полных занятий.

1. **«Светофор»**

*Упражнение рассчитано на детей дошкольного и младшего школьного возраста. Для более старших используется в качестве разминки. Тренировка внимания и координации движений.*

Дети рассчитываются по цветам светофора: красный, желтый, зеленый. Затем каждому цвету присваивают движение. Например: красный – хлопок в ладоши, желтый – хлопок ладонями по коленям, зеленый – топнуть ногой. Движения могут быть абсолютно разные, включая элементы танцевальной лексики, которые нужно запомнить.

Когда каждый цвет запомнил свое движение, начинаем игру. Педагог или ведущий, выбранный из детей, сначала медленно, потом постепенно ускоряя, называет цвета. Дети «отвечают» движением. Кто ошибся, выбывает. В конце игры остается самый внимательный участник. С детьми более старшего возраста (7 – 10 лет) можно включать в игру названия других цветов, присваивая им движения или просто называя их, чтобы запутать участников.

1. **«Поймай хлопок»**

*Групповое упражнение- разминка на активизацию внимания.*

Участники встают по линиям в шахматном порядке лицом к ведущему. Ведущий делает хлопок, задача участников «поймать» его, хлопнув всем вместе. В идеале вся группа хлопает одновременно с ведущим, что является показателем готовности к дальнейшей работе.

Для усложнения задания участники могут закрыть глаза и «ловить» хлопок по звуку. Необходимо добиваться одного общего хлопка без отстающих и вылезающих вперед.

1. **«Сколько пальцев?»**

На первом этапе упражнения ведущий показывает на двух руках определенное количество пальцев, дети хором называют, сколько пальцев видят. Обязательно показывать двумя руками, чтобы труднее было сосредоточить внимание.

На втором этапе задача усложняется. Ведущий изменяет количество пальцев на двух руках, стоя к детям спиной. После каждой смены он считает до трех и поворачивается. Дети во время счета ведущего должны, не сговариваясь друг с другом, остаться стоять в том количестве, сколько пальцев они видят. Все остальные присаживаются на корточки. Для усложнения упражнения можно поставить условие, что стоящие должны постоянно меняться. В данном упражнении, помимо работы над вниманием, развивается коммуникация участников без помощи слов, умение работать в группе, уступая друг другу.

1. **«Бревно. Собака. Камень»**

*Упражнение рассчитано на дошкольников и младших школьников. Тренировка внимания и координации движений.*

Каждому слову присваивается движение:

- *бревно* – прыжок, как будто перепрыгиваем через катящееся на вас бревно;

- *собака* – поворот прыжком на 180 градусов со словом «гав», как будто хотим напугать бегущую за вами собаку;

- *камень –* присаживаемся в «высокую точку», накрывая голову руками, как будто защищаемся от летящего камня.

Ведущий медленно, затем постепенно ускоряя, называет данные слова, дети выполняют движения. Тот, кто ошибся три раза, выбывает.

В усложненном варианте добавляются новые слова:

- *хлопок –* хлопнуть в ладоши;

- *камень справа –* делаем выпад влево, уклоняясь от летящего справа камня;

- *камень слева –* делаем выпад вправо, уклоняясь от летящего слева камня.

Чем выше темп выполнения упражнения, тем сложнее и интереснее.

1. **«Замок»**

*Для выполнения упражнения необходим реквизит: детский деревянный конструктор или разноцветные кубики.*

Выбирается ведущий. Все отворачиваются, ведущий строит из конструктора замок. Участники поворачиваются и стараются запомнить, как он выглядит. Затем все отворачиваются еще раз, а ведущий переставляет какие-то детали. Задача участников – найти изменения. Кто оказался самым внимательным, становится ведущим и строит свой замок.

1. **«Найди десять предметов»**

*Упражнение выполняется в двух вариантах.*

За 1 минуту нужно найти 10 предметов с определенным признаком. Например, квадратной формы, красного цвета, по размеру больше муравья, но меньше тетради, работающих от электричества и так далее. По окончании минуты дети рассказывают, кто что запомнил. Побеждает тот, кто нашел больше всех предметов.

Под счет ведущего до десяти необходимо коснуться 10 предметов с определенными признаками. После окончания счета все останавливаются и по очереди перечисляют найденные предметы.

1. **«Встать по…»**

*Упражнение на внимание, коммуникацию, умение найти своё место в группе.*

Не разговаривая друг с другом, детям необходимо построиться по определенным внешним признакам:

- по росту от самого низкого к самому высокому;

- по цвету волос от темных к светлым;

- по цвету глаз;

- по размеру ноги и так далее.

1. **«Исключение цифр»**

*Упражнение на внимание, на умение последовательно работать в группе.*

Участники встают в круг и начинают по очереди считать до ста, исключая числа, в которых есть цифра 3. Кто ошибся, выбывает из круга. В процессе счёта задание может усложняться. Например, к исключению цифры 3 добавляется 6 или появляется другая цифра для исключения. В завершении упражнения остаются самые внимательные.

1. **«Что я слышал?»**

*Упражнения на развитие слухового внимания.*

Ведущий засекает минуту. В течение этого времени дети сидят с закрытыми глазами и внимательно слушают все звуки окружающей среды. По окончании времени каждый рассказывает то, что он услышал. В усложненном варианте ведущий может определять пространство, звуки которого нужно слушать. Например, находясь в классе, слушаем только те звуки, которые доносятся из открытого окна с улицы.

1. **«Зеркало»**

*Упражнение может выполняться в групповой форме или парами. Тренировка внимания и координации движений, умения взаимодействовать с партнером. Упражнение выполняется под разнохарактерную музыку.*

При работе в парах участники договариваются между собой, кто будет «человеком», а кто «зеркалом». Далее человек медленно показывает движения, а тот, кто играет роль зеркала, должен их точно повторить. При этом показанные движения могут быть как свободной танцевальной импровизацией, так и танцевальным этюдом в заданных обстоятельствах. После окончания музыкальной композиции участники меняются ролями.

При групповом выполнении упражнения «человек» работает с «большим зеркалом», так как все участники повторяют за ведущим.

1. **«Тень»**

*Упражнение для выполнения в парах.*

Участники договариваются между собой о ролях: «человек» и «тень». Тот, кто стал тенью, встаёт за спиной у человека и повторяет все его движения. Упражнение похоже на «Зеркало», только в данном случае человек не может контролировать правильность повторения его движений тенью, находящейся за спиной. После выполнения упражнения необходимо поменяться ролями.

Для того чтобы усложнить задание можно добавить этюдную работу с воображаемыми предметами. То есть «человек» действует в определенных предлагаемых обстоятельствах, «тень» повторяет. Например, выполняет утреннюю гигиену, одевается на улицу, готовит обед, убирается в доме и другое.

1. **«Паутина»**

*Как и упражнение «Зеркало», данное упражнение может выполняться в групповом и парном варианте.*

В паре участники договариваются - кто будет «ведущим», а кто «ведомым» и между какими частями тела у них натянуты паутинки. Задача для обоих следить за тем, чтобы паутинка не порвалась, не провисла и не запуталась. Таким образом, при движении участникам необходимо сохранять одно расстояние. Паутинку можно «натянуть» между ладонями партнеров, между лбами, между животами, между глазами, сохраняя расстояние взглядом. Ведущий начинает движение, ведомый ему подчиняется. Оба участника стараются не порвать паутинку. После выполнения упражнения участники меняются ролями.

Обратите внимание, что при выполнении упражнения «Зеркало» расстояние между зеркалом и человеком изменяется, в зависимости от приближения к зеркалу или удалению от него. «Человек» делает шаг вперед, «зеркало» повторяет тоже шаг вперёд. В данном упражнении, чтобы сохранить выбранное в начале расстояние при шаге «ведущего» вперед «ведомый» делает шаг назад.

В групповом варианте ведущий управляет «большой паутиной» из ведомых участников. В данном случае лучше работать с паутиной, натянутой между ладонями всех участников, чтобы легче было удержать внимание.

1. **Посмотри. Запомни. Повтори»**

*Групповое упражнение на развитие зрительного внимания, фантазии, координации движений.*

Все участники стоят или сидят в линию спиной к ведущему. Задается тема упражнения. Например, «Виды спорта». На центр выходит первый участник из линии, чья задача вспомнить любой вид спорта и встать в позу, характерную для него. Следующий участник поворачивается и приходит в центр. Ему дается время рассмотреть со всех сторон «фигуру» первого, подумать, какой вид спорта загадан и запомнить все детали. Только после этого первый участник «отмирает» и уходит на место (уже лицом к центру), а второй встаёт в такую же позу. Таким образом, по- очереди выходить каждый участник и повторяет заданную первоначально позу, догадываясь, что это за вид спорта. Когда все участники прошли, начиная с последнего ведущий спрашивает, какой вид спорта каждый изображал. То, кто был первым, уходит в конец цепочки, а новый вид спорта загадывает второй.

Упражнение похоже на известную детскую игру «Испорченный телефон» только в пластическом варианте. Чем внимательнее участники к позе товарища, тем точнее сохраняется первоначальный вариант до последнего участника. Как правило, на первом этапе загаданная поза сильно трансформируется к концу цепочки участников, но во время повтора упражнения дети становятся более внимательными и сохраняют первоначальный вариант точнее.

1. **«Фотография»**

*Упражнение на развитие внимания, памяти и умения выстроить мизансцену.*

Из группы выбирается «фотограф», который на время выходит из класса. Участники выстраивают мизансцену- фотографию на определенную тему. Например, утро в лесу, горный водопад, зимний пейзаж, деревенское подворье и так далее. Когда фотография готова, фотограф заходит в класс, внимательно осматривает её, стараясь запомнить, «сфотографировать взглядом». Затем на счёт раз, два, три мизансцена распадается. Задача фотографа – восстановить первоначальную мизансцену. После окончания работы фотографа участники исправляют ошибки, если они есть, перестраиваясь в нужном порядке.

1. **«Сантики, фантики, лимпопо»**

*Упражнение на развитие внимания, координации движения, умения работать в группе.*

Выбирают одного водящего, который должен отгадать человека, показывающего движения. Он выходит из класса. Вся группа встаёт в круг и выбирают того, кто будет тайно менять движения. Водящий заходит, встаёт в центр круга. Каждый кон начинается с хлопков. Все участники хлопают в ладоши до тех пор, пока выбранный человек не сменит движение. Это должно происходить в тот момент, когда водящий в круге отвернется. Всем участникам необходимо не выдать прямым взглядом того, кто изменяет движения. У водящего в круге есть три попытки отгадать. Если постигла неудача, то водит ещё раз, если отгадал, то водящим становится тот, кто показывал движения.

В классическом варианте во время движений все участники повторяют слова: «Сантики, фантики, лимпопо». Для развития слухового внимания и музыкальности предлагается проводить данную игру-упражнение под разнохарактерную музыку, придумывая движения в темпе музыкального произведения.

1. **«Киллер»**

*Игра на развитие внимания, умения работать в группе.*

Все участники встают в линию, спиной к ведущему. Ведущий проходит и касанием по плечу назначает киллера или нескольких киллеров, если группа большая. После этого начинается игра. На словах: «Город оживает» все участники начинают «броуновское» движение, занимая свободные места на площадке. Параллельно можно давать участникам задания в предлагаемых обстоятельствах: передвигаемся по глубокому снегу, по горячему песку и другое. Задача киллера: незаметно для других подмигнуть одному из «жителей города», убрав его из игры. Тот, кто встретился взглядом с киллером, считается «убитым» и выбывает. Задача «жителей города»: вычислить киллера, подняв руку и сообщив ведущему о своём предположении. Когда киллер обезврежен, игра начинается заново.

Необходимое условие: участникам игры нельзя передвигаться по площадке, опуская взгляд в пол, избегая встречи с киллером.

Таким образом, данные упражнения театрального тренинга на развитие внимания через игру помогают наладить устойчивое внимание ребенка и подростка к самому себе, к партнеру и окружающему миру, параллельно развивая память, воображение, координацию движений, эмоциональный интеллект и умение взаимодействовать с другими людьми.