

Проект "Телесные зажимы и как с ними бороться с помощью театральной деятельности"



*Перминова Наталья Семёновна,
педагог дополнительного образования,
МАУДО «Центр дополнительного образования детей»
г. Усинска*

Наблюдая за окружающими людьми часто можно заметить по внешним признакам, что у людей, не уверенных в себе, испытывающих отрицательные эмоции, переживающих трудные времена, меняется походка, они втягивают голову в плечи, сутулятся.

И, напротив, радостный, уверенный в себе, счастливый человек также, на телесном уровне, транслирует свое состояние и настроение: у него летящая походка, расправленные плечи, плавные и свободные движения.

Если человек постоянно испытывает отрицательные эмоции, его мышцы постоянно напряжены. Это может вызывать определенные проблемы. Закрепощается состояние мускулатуры, движения становятся более скупыми, субъективно человек чувствует некую скованность и внешне, и внутренне, чувствует себя тяжело.

В наше время дети все больше стали страдать отсутствием мышечной свободы, робостью, нерешительностью. Подобные проявления можно наблюдать при работе с учащимися на занятиях по театральному мастерству.

Для решения данной проблемы нами был разработан проект "Телесные зажимы и как с ними бороться с помощью театральной деятельности", который реализован в течение 2015-2016 учебного года с учащимися объединения "Театральное мастерство".

ЦЕЛЬ ПРОЕКТА: создать условия для работы с телесными зажимами с помощью театральной деятельности.

ЗАДАЧИ ПРОЕКТА:

Обучающие:

- формирование интереса к театральному творчеству;
- формирование знаний о преодолении физических зажимов.

Воспитывающие:

- создание коллектива единомышленников и атмосферы доброжелательности, взаимного доверия.

Развивающие:

- развитие умения снимать напряжение с отдельных групп мышц и всего тела с помощью театральных игр.

Срок реализации: октябрь 2015 г. - май 2016 г.

Ожидаемые результаты.

В объединении создана благоприятная обстановка для раскрытия личности ребенка, его индивидуальности, творческого потенциала.

Учащиеся проявляют интерес к театральной деятельности, с удовольствием посещают занятия объединения.

Учащиеся умеют раскрепощаться, снимать напряжение с отдельных групп мышц и всего тела с помощью театральных игр, применяют полученные знания и умения в нужной ситуации.

Реализация проекта проходила в три этапа.

Первый этап - подготовительный
(октябрь 2015 г.).

Во время подготовительного этапа мы фиксировали, зажим каких частей тела преобладает больше всего. Было определено, что в комплекс необходимо включить упражнения для головы, шеи, плеч, грудной клетки, пояса, тазобедренной части, ног и рук. Нами был изучен теоретический материал по мышечным зажимам и способам борьбы с ними, опыт коллег с педагогических интернет-сайтов. В результате этой работы был подготовлен комплекс упражнений.

Мышцы человека, как известно, находятся постоянно в двух состояниях: напряжения и расслабления. Но если мышцы постоянно напряжены, это может вызывать определенные проблемы. Закрепощается состояние мускулатуры, движения становятся более скупыми, субъективно человек чувствует некую скованность и внешне, и внутренне, чувствует себя тяжело.

Откуда могут возникать зажимы? Есть несколько причин:

- невыраженные эмоции, нет выхода своей уникальности и чувств, желание казаться кем-то, отсутствие свободы самовыражения;
- негативные, часто повторяющиеся мысли или переживания;
- малоподвижный образ жизни, небрежное отношение к здоровью;
- эмоциональные травмы, нерешенные проблемы, страхи.

Телесные зажимы при постоянном воздействии крайне негативно действуют на психологическое и физическое состояние как взрослого человека, так и ребёнка. Ухудшается общее состояние человека, его восприятие, двигательные и мышечные реакции, откладывается общий отпечаток на весь образ. Мы видим скованного, понурого, зажато человека.

Необходимым условием решения этих задач является умение владеть своим телом, так называемая мышечная свобода.

Для решения этой проблемы мною был подобран комплекс специальных упражнений. При помощи этого комплекса, мы считаем, можно добиться раскрепощения учащихся.

Второй этап - основной

(ноябрь 2015 г. - апрель 2016 г.).

Упражнения для раскрепощения и снятия телесных зажимов были введены в учебный материал каждого занятия по театральному мастерству. Такие упражнения являются разогревающими и даются в начале занятия. При проведении коллективных игр и упражнений создавалась веселая и непринужденная атмосфера, подбадривались зажатые и скованные учащиеся, не акцентировалось внимание на промахах и ошибках.

Комплекс упражнений:

Универсальная разминка.

Все мышцы нужно в равной мере подготовить к работе. Предпочтительно разделить разминку на разогрев по уровням:

1. Голова, шея.
2. Плечи, грудная клетка.
3. Пояс, тазобедренная часть.
4. Ноги, руки.

1. Голова, шея.

Упражнение 1.

Исходное положение: стоя, тело расслаблено.

- 1 - голова опускается на грудь, максимально напрягаются мышцы шеи;
- 2 - голова возвращается в исходное положение;
- 3 - наклонить голову вправо;
- 4 - исходное положение;
- 5 - запрокинуть голову назад, потянув мышцы шеи;
- 6 - исходное положение;
- 7 - наклонить голову влево;
- 8 - исходное положение.

Упражнение 2.

Исходное положение: стоя, тело расслаблено. На счет "раз" голова опускается на грудь. Не возвращаясь в исходное положение, на счет "два", "три", "четыре" броском перевести голову вправо, назад, влево. Повторить 4 раза в одну и другую стороны.

Упражнение 3.

Исходное положение: стоя, тело расслаблено. Голова плавно "сдвигается" в стороны, описывая круг, при этом выполняющий упражнения медленно приседает. При медленном вставании голова описывает круг в другую сторону.

2. Плечи, грудная клетка.

Упражнение 1.

Исходное положение: стоя, мышцы максимально расслаблены.

- 1 - поднять плечи вверх;
- 2 - вывести плечи вперед;
- 3 - опустить вниз;
- 4 - отвести назад.

Повторить четыре раза.

Упражнение 2.

Исходное положение: стоя, мышцы расслаблены.

Движение по схеме: крест, квадрат, круг. И сдвиг параллельно полу.

КРЕСТ выполняется как горизонтальной, так и вертикальной плоскости.

ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ КРЕСТ: вперед - центр - вправо - центр - назад - центр - влево - центр.

ВЕРТИКАЛЬНЫЙ КРЕСТ: вверх - центр - вправо - центр - вниз - центр - влево - центр.

КВАДРАТ: вперед - вправо - назад - влево.

3. Пояс, тазобедренная часть.

Упражнение 1.

Исходное положение - ноги на ширине плеч, стопы параллельны друг другу.

Наклоны вперед, в правую и левую сторону. При наклоне вперед спина должна быть немного выгнута. При подъеме спина прогибается в обратную сторону, похожа на "горбик". При наклоне в правую и левую стороны плечи развернуты параллельно полу, ноги остаются в исходном положении.

Упражнение 2. Разминка тазобедренной части.

Основные виды движений:

1. Вперед-назад.
2. Из стороны в сторону.
3. Подъем бедра вверх (движется внешняя передняя сторона тазобедренного сустава).

Техника исполнения движений:

1. При движении вперед пелвис чуть приподнимается и резко посылается вперед. При движении назад поясница остается на месте. Колени согнуты и направлены точно вперед (очень важно сохранять неподвижность коленей при движении).

2. Движение из стороны в сторону может быть двух видов: просто смещение из стороны в сторону, не повышая и не понижая пелвиса, или движение по дуге (полукругу). Такое движение обычно используется во время свингового раскачивания пелвиса из стороны в сторону.

3. Вариант на развитие координации движений.

Во время выполнения движений подключить движения головы.

Бедра идут вперед - голова опускается, бедра идут в сторону - голова наклоняется в правую или левую сторону, бедра - назад - голова откидывается назад.

4. Ноги, руки.

Упражнение 1.

Исходное положение: сесть на корточки, правую прямую ногу вытянуть в сторону. На счет "раз-два" плавно перенести вес тела на правую ногу; левую вытянуть. При переносе веса тела с ноги на ногу необходимо держаться как можно ближе к полу. На счет "три-четыре" руки согнуть в локтях, локти поставить на пол около ноги, на которую перенесен вес тела.

Упражнение 2. "Пальма".

Цель: Напрягать и расслаблять попеременно мышцы рук в кистях, локтях и плечах.

Помочь ребенку раскрепоститься и ощутить возможности своего тела можно с помощью разнообразных ритмопластических театральных упражнений и игр. Например, "Марионетки".

Цель: снятие зажимов с частей тела.

Руки подняты вверх и по хлопку освобождаются мышцы кистей, локтей, плеч, головы, поясницы, ног, а потом в обратном порядке все "ниточками" поднимается вверх.

Третий этап - подведение итогов (май 2016 г.)

Акцент в реализации данного проекта делался не на результат в виде фиксации определенных показателей, а на создание благоприятных условий для раскрытия личности ребенка в процессе образовательной деятельности. Достигнутые успехи демонстрируются учащимися во время репетиций, показа сказок, сценок, мини спектаклей.

Анализ проделанной работы показал, что подобранный комплекс упражнений способствует раскрепощению учащихся, они научились снимать напряжение с отдельных групп мышц и всего тела с помощью театральных игр, у детей сформировался интерес к театральному творчеству.

Театрализованная деятельность способствует раскрытию личности учащегося, его индивидуальности, творческого потенциала. Ребенок имеет возможность выразить свои чувства, переживания, эмоции, разрешить свои внутренние конфликты.

