

Фрагмент пособия

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение .....	4
Глава 1. История шутовского искусства .....	6
Глава 2. Архетип Шута.....	16
Глава 3. Основы клоун-терапии .....	30
Глава 4. Клоун-терапия в медицинских учреждениях.....	46
Глава 5. Техники клоун-терапии. Практикум.....	57
5.1. Упражнения для создания внутренней собранности и настроения клоуна.....	58
5.2. Игры на эмоциональный разогрев, облегчающие установление контакта в группе .....	61
5.3. Игры, направленные на укрепление контакта в группе .....	64
5.4. Игры на владение телом, тренировку координации .....	69
5.5. Игры на развитие имитационных способностей и тренировку дыхания	79
5.6. Упражнения на развитие социального доверия .....	82
5.7. Игры народные, направленные на развитие межличностного и группового взаимодействия .....	85
5.8. Русские народные ритмические игры .....	102
5.9. Игры с музыкальными инструментами.....	112
5.10. Психогимнастические этюды и актерское мастерство.....	117
5.11. Упражнения на направленную визуализацию .....	129
5.12. Упражнения на развитие наблюдательности и сосредоточенности..	137

## Приложение

### **5.2. Игры, направленные на укрепление контакта в группе**

#### **«Проходы»**

*Исходное положение:* Участники стоят в круге или участники делятся на 2 группы, которые выстраиваются друг напротив друга через значительное пространство.

По команде ведущего игры участникам надо пройти на противоположную сторону круга, пройдя через его центр. Играющим необходимо преодолеть образовавшуюся «толкучку» в центре круга. Это можно делать в 2-х вариантах:

1 вариант: напролом, с выраженным усилием;

2 вариант: бережно, стараясь минимально задеть другого.

*Рефлексия:* Какой вариант движения в группе оказался легче, сложнее? Какие эмоции вы испытывали в каждом варианте выполнения?

Еще один вариант игры проводится с завязанными глазами.

#### **«Сходство звука»**

*Исходное положение:* свободная поза. Участники выбирают для себя индивидуальное звучание. Задача игроков: найти другого участника, который звучит в таком же диапазоне. В итоге создаются «созвучные» мини-группы в разных концах помещения.

Ведущий должен создать мелодию из звучания разных групп.

*Рефлексия:* Оцените сложность задания для вас лично. Как менялось ваше эмоциональное состояние по ходу игры? Какие эмоции вы пережили в конце игры?

### **«Передача мяча»**

Используется вначале один, а потом цветные мячи по числу играющих.

*Исходное положение:* играющие стоят в круге. Мяч передается из ладони в ладонь по кругу.

Направление (вправо – влево) и скорость передачи («быстро – медленно» или «горячо – холодно») мяча от одного к другому игроку задает ведущий игры.

*Рефлексия:* Полный оборот мячей приводит собравшихся через общий ритм к покою и освобождению от спешки.

### **«Передача ореха»**

Игра проводится аналогично, но уже с грецким орехом. Орех отличается от мяча размером и фактурой поверхности, поэтому прикосновение к нему вызывает новые ощущения, что обновляет игру.

### **«Перекидывание мяча»**

*Исходное положение:* играющие стоят в круге. Перебрасывание мяча от одного участника к другому осуществляется молча, но при предварительном установлении контакта глазами и сопровождается легким кивком головы. Главное в этой игре – быстро установить контакт и передать мяч, быть «активным» и «терпеливым» одновременно. Скорость передачи мяча от

одного к другому игроку задает ведущий игры: «быстро – медленно» или «горячо – холодно».

*Рефлексия:* В результате игры развивается чувство доверия и сопричастности.

### **«Перекидывание мешочка»**

Используется мешочек с крупой (пшено) прямоугольной формы ( 20x25 см), пошитый из трикотажной ткани. Можно сделать несколько мешочков отличающихся по цвету и весу.

Игра с мешочком предполагает тренировку координации моторики рук. Комплекс упражнений включает:

- перекидывание мешочка с руки на руку;
- с тыльной части руки на ладонь;
- с руки на ногу и обратно.

На следующем этапе игра проводится аналогично, но уже в паре.

*Рефлексия:* формируется уверенность и доверие своему телу.

### **«Чередование ударов»**

*Исходное положение:* играющие стоят в круге. В этой игре играющие передают не предметы, а легкие удары ладонями. По команде ведущего движение может осуществляться одновременно, по очереди, через одного, то ускоряя, то замедляя темп передачи.

*Рефлексия:* в зависимости от завершающего темпа игры она может оказывать как возбуждающее, так и успокаивающее воздействие.

### **«Перекидывание палок»**

Используются палки медные, деревянные. Они могут быть разного размера: как длинные (1 м), так и короткие (0,5 м).

По команде ведущего движение может осуществляться одновременно, либо по очереди. Первоначально передача осуществляется ритмично, сосредоточенно, спокойно. В дальнейшем можно использовать изменение темпа и выполнять передачу, то ускоряя, то замедляя темп.

*Рефлексия:* формируется уверенность и доверие своему телу.

### **«Ладони»**

*Исходное положение:* участники садятся в круг и кладут ладони на колени соседей: правую ладонь на левое колено соседа справа, а левую ладонь на правое колено соседа слева. Смысл игры заключается в том, чтобы ладошки поднимались поочередно, т.е. пробегала "волна" из поднимающихся ладошек. После предварительной тренировки ладошки поднятые не вовремя или не поднятые в нужный момент выбывают из игры.

*Рефлексия:* в результате игры развивается чувство доверия и сопричастности.

### **«Гусеница»**

Для игры понадобятся несколько воздушных шаров – по числу играющих. Участники становятся в колонну в затылок друг другу, положив руки на плечи впереди стоящим. Воздушные шарики зажимаются между животами задних и спинами передних игроков. Дотрагиваться до шариков, поправлять их – нельзя. Передний игрок держит свой шарик на вытянутых руках.

Цель игры – пройти по некому заданному маршруту. На пути можно поставить стулья, натянуть веревки, положить какие-то предметы на пол.  
*Рефлексия:* как удавалось координировать свои действия? Рискнул ли кто-то взять на себя роль лидера, руководителя движения? Что потребовалось от каждого, чтобы удачи достигли все?

### **«Группа в обручах»**

Каждый участник берёт обруч и с его помощью **«прицепляется»** к соседу - и так до тех пор, пока вся группа не окажется сцепленной обручами. Соединившись, участники стоят тихо в ожидании начала звучания музыки; под музыку стараются двигаться так, чтобы сохранять цепочку. Ведущий может подсказать разные способы сцепления: за плечи, руки, ноги, туловище. Игроки могут образовать цепочку, конус, круг.

*Рефлексия:* как удавалось координировать свои действия? Какой новый опыт вы получили?

### **«Смеяться запрещено!» (по К. Фопелю<sup>1</sup>)**

*Исходное положение:* участники сидят в широком круге. Из числа участников выбирается водящий – гном Мук, который стремится разговорить и рассмешить всех встречных. Водящий выходит в центр и громко и отчетливо называет свое имя: «Мук». После этого участникам не разрешается разговаривать и смеяться. Задача Мука рассмешить кого-то из участников. Он может делать все что захочет: говорить, строить гримасы,

---

<sup>1</sup> Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие: Пер. с нем.: В 4-х томах. Т. 1. - М.: Генезис, 1998. - 160 с.

скакать, - но не должен никого трогать. Игрок, который нарушил правила, заговорил или засмеялся, становится Муком.

*Рефлексия:* Легко ли было выдержать условия игры? Что было самым смешным? Удастся ли мне в повседневной жизни смешить других? Какой смех является здоровым?

### **«Лев, лиса, косуля и голубь»** (по К. Фопелю)

Участники делятся на 4 команды, каждая из которых получает крупный цветной рисунок с изображением животного-символа. После непродолжительной подготовки команда должна показать, как двигается и ведет себя это животное. Остальные команды должны его угадать.

*Рефлексия:* Какое животное было легче изобразить? Какое животное было легче узнать и почему? Какое из животных больше всего понравилось? Какие у него положительные и отрицательные стороны? В каких ситуациях я больше похож на льва, лису, косулю и голубя? Чаще всего я на кого из них похож? У какого из животных я бы хотел поучиться?

### **«Пакет с сюрпризами»** (по К. Фопелю)

Участники делятся на 4 команды по 4-5 участников, каждая из которых получает по пакету с небольшими предметами на команду.

Команда выбирает себе зону для подготовки и распределяет предметы между членами команды. Далее каждая команда должна придумать и подготовить короткую сценку, в которой будут использоваться все предметы из пакета, а каждому участнику достанется та или иная роль. Команды сами решают, какой будет сценка: юмористической, детективной или реалистической. На подготовку дается 10-15 минут. По их истечении все участники садятся в

круг, и команды по очереди представляют свои сценки. Эту игру можно повторить заново распределив пакеты с сюрпризами.

*Рефлексия:* Какие чувства и эмоции вызвало это задание? Как прошло распределение ролей? Как я чувствовал себя во время выступления? Мог ли я сам выбрать для себя роль? Как я себя чувствовал играя перед публикой? Смог ли я «вжиться» в свою роль? Какую роль и с каким предметом я бы еще хотел исполнить?

## **5.2. Игры на владение телом, тренировку координации**

### **«Шаги»**

*Цель:* развитие внимания и самоконтроля за мелкими и крупными движениями тела, кинестетической чувствительности.

Участники по очереди выполняют последовательно серию упражнений:

- Шагание по прямой;
- Шагание по «змее», выложенной канатом или скакалками;
- шагание по спирали;
- шагание с неожиданной сменой направления по команде ведущего;
- шагание с неожиданной сменой темпа по команде ведущего;
- Шагание вперед и назад с открытыми и закрытыми глазами;
- шагание на пятках;
- шагание на цыпочках;
- шагание на внутренней поверхности стопы;
- шагание на внешней поверхности стопы;
- гусиный шаг;



- шагание как «косолапый мишка»;
- шагание мелкими шагами («Лилипуты»);
- шагание большими шагами («Великаны»);
- шагание с неожиданной сменой длины шага по команде ведущего;
- шагание в вязкой глине;
- шагание в воде, достигающей до пояса;
- шаркающие шаги;
- шагание с ощущением тяжелого веса, с приседанием и опусканием на пятки, руки висят вниз как плети;
- шагание легким, летучим шагом, приводнимаясь и подпрыгивая на носочках, поднимая руки вверх как бы порхая;
- шагание по раскаленной поверхности, часто подскакивая;
- шагание с неожиданной сменой качества шага по команде ведущего.

*Рефлексия:* Понравилось ли это упражнение? Какое задание было сложнее? Какое из заданий понравилось больше? Почему?

### **«Переходы»**

*Цель:* развитие внимания и самоконтроля за мелкими и крупными движениями тела, кинестетической чувствительности.

Участники шагают, переступая ногами по плоским мешочкам, дощечкам, камешкам, доскам, лесенкам, кольцам, выкладывая постепенно себе путь к конечной цели. Участник, вставший на пол во время движения, выбывает из игры.

### **«Походка короля»** (по М. Меличевой<sup>2</sup>)

Среди участников игры выбирается король, остальные играют роль его приближенных. Ведущий рассказывает следующую легенду:

«Жил был король.

Вышел утром он на балкон и сказал:

«Здравствуй, солнышко! Здравствуй, земелюшка!»

И пришли к нему подданные такие грустные, грустные.

И решил король их развеселить.

И стал ходить очень необычно. Вот так».

Король идет необычным шагом, а за ним подданные идут гуськом, копируя его движения. Кто сбивается с походки короля, тот выбывает из игры.

*Рефлексия:* Понравилось ли это упражнение? Чему оно вас научило?

### **«Перекидывание мяча»**

Участники перекидывают мяч среднего размера друг другу в разных вариантах:

- стоя в кругу и называя имя того, к кому мяч направляем;
- стоя в кругу, показывая глазами на того, кому мяч направляем;
- стоя в круге и кидая мяч как «горячую картошку» куда попало лишь бы скорее перекинуть;

---

<sup>2</sup> Меличева М.В. Солнцеворот. Программа дополнительного образования дошкольников средствами искусства художественного движения. – СПб.: Речь, 2009. – 48 с.

- сидя на полу в круге;
- в ходе перемещения по кругу;
- перекидывания мяча с последующим хлопком в ладоши;
- перекидывание с неожиданной сменой задачи по команде ведущего.

*Рефлексия:* Понравилось ли это упражнение? Какое задание было сложнее? Какое из заданий понравилось больше? Почему?

**«Три позы»** (по Джонстону<sup>3</sup>).

Цель – формирование «чувства плеча», группового единства. В упражнении участвуют три человека. Один стоит, другой сидит, третий стоит. По команде ведущего, либо самостоятельно участники меняют позы. При этом измененные позы не должны дублироваться. Важно добиваться полного взаимопонимания и синхронности в переменах поз. Начинать это упражнение можно и вдвоем, начиная от простых поз: сидеть - стоять.

В тройках можно достигнуть достаточно высокого уровня выполнения упражнения, когда каждый участник демонстрирует позу, являющуюся продолжением действия предыдущей, и создает плавные волнообразные переходы движений.

*Рефлексия:* Понравилась ли вам эта игра? Понравилось ли вам продолжать движение, начатое другим? Чувствовали ли вы внутреннее сопротивление? Легко ли было с ним справиться? Что вы почувствовали, когда ваша группа смогла показать целостное движение? Чему вы научились в этом упражнении?

**«Самурай»** (по Джонстону).

---

<sup>3</sup> Толшин А.В. Импровизация в обучении актера. Учебное пособие. — СПб.: СПГАТИ, 2005. - 115 с.

*Цель:* Тренируются особое чувство готовности, ощущение присутствия в ситуации, повышенная концентрация внимания.

*Исходное положение:* Два игрока стоят друг напротив друга, на расстоянии вытянутой руки, не двигаясь. Двигаться нельзя до тех пор, пока не двинется ваш партнер. Это считается началом игры. Как только один из партнеров сделает малейшее движение, игра началась. Выигрывает тот, кто первым дотронется до партнера. Участникам дается только одна попытка. Проигравший выбывает из игры.

*Рефлексия:* Понравилась ли вам эта игра? Понравилось ли вам блокировать движение, начатое другим? Чувствовали ли вы внутреннее сопротивление? Легко ли было с ним справиться? Чему вы научились в этом упражнении?

*«Дирижер»* (по Вестину<sup>4</sup>).

На площадке находятся 10-12 человек. Из их числа выбирается один «дирижер». Все остальные составляют «оркестр», подчиняющийся дирижеру. Начало упражнения: дирижер движениями кистей и рук заставляет группу ходить, садиться, вставать, крутиться и т. д. Важен момент подлинного слияния пластического замысла дирижера и ответа группы.

*Рефлексия:* Понравилась ли вам эта игра? Понравилось ли вам выполнять движение, предложенное другим? Чувствовали ли вы внутреннее сопротивление? Легко ли было с ним справиться? Удалось ли группе двигаться слаженно как «оркестр»? Что мешало выполнению задания? Что вы почувствовали, когда ваша группа смогла показать целостное движение? Чему вы научились в этом упражнении?

---

<sup>4</sup> Там же.

## **5.2. Игры на развитие имитационных способностей и тренировку дыхания**

### **«Часики»**

*Исходное положение:* играющие распределяются по залу произвольно и имитируют руками движения стрелки часов. Упражнение начинается с глубокого и короткого вдоха носом и длительного выдоха через рот. Движения рук («стрелок») поддерживают ритм и динамику дыхания: «вдох» - напряжение – скрещивание рук, «выдох» - расслабление – разведение рук.

### **«Насос»**

*Исходное положение:* играющие распределяются по залу произвольно и имитируют руками движения насоса. Вдох и выдох сопровождается синхронным подъемом и опусканием рук вдоль боков туловища.

### **«Шарик»**

*Исходное положение:* играющие распределяются по залу произвольно. Вдох сопровождается надуванием щек («шарика»), а медленный выдох сопровождается звуком «Ш-ш-ш...», имитирующий звук выпускаемого из шара воздуха. Тренировка в удержании воздуха перед выдохом позволяет развивать силу голоса и укреплять диафрагму.

## **5.6. Упражнения на социальное доверие.**

Симпатия и приязнь друг другу не рождается сразу в душе каждого члена небольшого сообщества сразу с первого знакомства. Часто это процесс долгий, сложный и кропотливый. В нем присутствует тонкая ювелирная работа клоун-терапевта, который и создает эти условия в игровой и импровизационной деятельности.

### **«Узнай меня»**

*Цель:* тренировка социальной наблюдательности.

*Исходное положение:* в парах лицом друг к другу. Участники, познакомившись визуально друг с другом, осмотрев внимательно комплекцию партнера, детали его одежды, разбредаются по команде ведущего в разные стороны и, завязав глаза платком, снова ищут друг друга, но уже на ощупь. Игра заканчивается, когда все пары нашли друг друга. Для адекватности задачи площадка зала аккуратно огораживается стульями. В случае пространственной дезориентации участника ведущий может оказывать ему небольшую помощь.

*Рефлексия:* Как вы себя чувствуете? Как менялось ваше настроение по ходу игры? Чему научились в этой игре?

### **«Руки знакомятся, руки ссорятся, руки мирятся»**

*Исходное положение:* Упражнение выполняется в парах с закрытыми глазами, участники сидят напротив друг друга на расстоянии вытянутой руки. Ведущий дает задания (каждое задание выполняется 2-3 минуты):

- «Закройте глаза, протяните навстречу друг другу руки, познакомьтесь одними руками. Постарайтесь получше узнать своего соседа. Опустите руки».
- «Снова вытяните руки вперед, найдите руки соседа. Ваши руки ссорятся. Опустите руки».
- «Ваши руки снова ищут друг друга. Они хотят помириться. Ваши руки мирятся, они просят прощения, вы расстаетесь друзьями».

*Рефлексия:* какие чувства возникали в ходе упражнения, как они менялись?  
Что было сложно выполнить? Что нового узнали о своем партнере?

### **«Движение вслепую шеренгой»**

*Исходное положение:* участники выстраиваются в шеренгу гуськом, положив руки на спину впереди стоящего игрока. Всем ведущий завязывает глаза. Ведущий встает последним и направляет всех стоящих перед ним легким толчком в плечо (одновременный толчок – движение вперед, толчок в правое плечо – поворот вправо, толчок в левое плечо – поворот в лево). Команда ведущего передается первому участнику, стоящему в шеренге, и он движется согласно команде. При неправильной передаче сигнала, ведущий голосом говорит: «Стоп!», отменяя команду. Таким образом ведущий управляет движением шеренги слепых.

*Рефлексия:* Как вы себя чувствуете? Как менялось ваше настроение по ходу игры? Чему научились в этой игре?

### **«Хозяин и осел»**

*Цель:* повышение уровня социальной настойчивости.

*Исходное положение:* в парах лицом друг к другу. Игрок «Хозяин» хочет сдвинуть с места своего партнера - «упрямого осла». Он с разных позиций надавливает ладонями на партнера, который стремится удержать исходную позицию.

*Рефлексия:* понравилась ли вам игра? Что вы чувствовали, находясь в позиции «Упрямого осла»? Что вы чувствовали, находясь в позиции «Хозяина»? Чему научила эта игра?

### **«Арена»**

*Цель:* повышение уровня социальной настойчивости, толерантное отношение к проигрышу.

Игра проводится на очерченном, ограниченно круге – «арене». Набившиеся плотно на арену игроки «Клоуны» пытаются вытолкнуть соперника за пределы круга. Если «клоун» переступил заветную черту – он выбывает из игры.

*Рефлексия:* понравилась ли вам игра? Как менялось ваше настроение по ходу игры? Какие эмоции вы испытали оказавшись выкинутыми из круга? Быстро ли смогли успокоиться? Чему научила вас эта игра?

## **5.7. Игры народные, направленные на развитие межличностного и группового взаимодействия**

Русский народный фольклор обладает кладом интереснейших хороводных игр. Мы приводим эти незамысловатые тексты не только для того, чтобы познакомиться с выдумкой и фантазией русского человека, сохранившейся в лучших образцах народной педагогической практики, но и для того, чтобы обогатить современную арт-терапию методами русской народной педагогики. Естественно, что ведущим в играх выступает клоун-терапевт, осуществляя отбор игр в соответствии с актуальными потребностями группы с которой он работает.

### **«Машенька»**

*Исходное положение:* играющие стоят в круге. Из группы выбирается один человек на роль «Машеньки». Он встает в центре круга. Остальные



участники величают его следующим текстом, ведя от одного стула к другому стулу (стулья стоят по кругу):

«У нас Машенька да цветочек!

Куда Машеньку посадить

Чтобы дождичко не мочило,

Чтобы солнышком не сушило?!»

Рефлексия: Понравилась ли вам эта игра? Что вы чувствовали по отношению к Машеньке? А что роль Машеньки помогла вам почувствовать? Чему вы научились в этом упражнении?

### ***«Из Колецуско»***

Исходное положение: играющие сидят на стульях в кругу. Ведущий, проходя за спинами сидящих, выбирает участников для своего хоровода, приговаривая следующий текст:

«Из Колецуско в Колециско

Да вышла Маша на крылецеско,

Да увидала Маша маленьких ребят,

Да у больших ребят поспрашивала:

Не видали ли они Лешу-сапога,

Его дома дожидаются

Да щи хлебают, похваляются».

Рефлексия: Какой новый опыт вы получили в игре?

## *«Я горюю»*

*Цель игры:* закрепление публичного опыта сочувствия, взаимовыручки в трудном положении.

Исходное положение: играющие стоят в круге. В центре круга находится водящий («горюющий»). Он ждет освобождения. Выбранный «спасающий» проходит в центр круга, обращается к «горюющему» молча с поклоном, обнимает его, выражая свою поддержку и остается вместо него, продолжая игру. Сопровождающий текст:

*1 вариант:* «Я горюю, горюю на камушке,

Я горюю, горюю на сереньком,

А кто любит меня

Тот и выберет меня».

*2 вариант:* «Я горюю, горюю, горюю

На Калиновом мосту.

А кто любит меня,

Тот и выберет меня,

Ко мосточку подойдет,

За праву руку возьмет:

Да поклонимся!

Да поцелуемся!»

*Рефлексия:* Какие переживания вызвала игра? Что вы чувствовали, находясь в позиции «горящего»? Какое чувство испытали, когда вас сменили? Что вы почувствовали, когда были в позиции «спасающего»? Какой новый опыт вы получили в игре?

### **«Ермак»**

*Цель:* развитие социальной толерантности.

Исходное положение: играющие стоят в круге. В центре круга находится водящий – «Ермак», он сидит на стуле. Участники игры ходят хороводом вокруг сидящего и спрашивают: «Ермак, Ермак! Пospel ли мак?» Ермак отвечает, указывая причину, почему мак не поспел – «засох, завял, ...». Каждый раз ведущий должен найти новую отговорку. Если хоровод его отговорка не устраивает, то играющие его начинают тормошить и поколачивать, как поспевшую маковую головку.

*Рефлексия:* Какие переживания вызвала игра? Какой новый опыт вы получили в игре? Какая позиция и чем была для вас сложна? Почему?

### **Игра «Улей»**

*Исходное положение:* водящий в центре. Он изображает улей, играющие - пчелы. Остальные играющие объясняет, почему они рядом и припевают.

«Стоит улей под кустом

Под орешничком. (2 р.)

Тепло ли тебе? Холодно ли тебе?»

Улей отвечает: «Мне не так тепло! Мне не так холодно!

Приоденьте меня, прикутайте меня!».

Играющие «пчелы» укутывают «улей» кто шарфом, кто косынкой. Улей согрет – он может двигаться, бежать, пока кто-то из участников не отколется и не станет новым «ульем». Здесь те же условия, как и в предыдущих играх догонялках. Играющие могут без обид и слез меняться ролями.

*Рефлексия:* Какие чувства вы испытали, находясь «в улье»? Какой новый опыт получили?

### ***Игра «Змея»***

*Исходное положение:* играющие встают в круг. Водящий обходит круг, приговаривая: «Я - змея, змея, змея! Я - ползу, ползу, ползу». Остановившись перед кем-нибудь и спрашивает: «Хочешь быть моим хвостом?». Ответ звучит так: «Да, конечно же, хочу». После этого у водящего появляется «хвост». Участники встают друг за другом, уцепившись за талию. Далее водящий возобновляет поиски следующего «хвоста». Когда «змея» полностью сформируется и растянется в пространстве ее задача - немного побегать. Громоздкое, неповоротливое тело змеи делает изгибы и неожиданные повороты в пространстве, может завалиться на бок, оторваться, если играющий не удержит соседа. В этом радость испытания: кто – ловкий - цепкий, я или нет?

*Рефлексия:* Какие эмоции вызвала игра? Как вы чувствовали себя объединившись в единое тело змеи? Трудно ли было сохранить единство в движении? Что мешало быть вместе? Какой новый опыт вы получили в игре?

## **5.8. Русские народные ритмические игры**

Использование ритмических стихов с припеванием в подвижных уличных играх и обрядовых действиях еще сто лет назад сопровождало развитие ребенка от младенчества до отрочества. В народных играх отрабатывались навыки естественных движений. Ритмические подпрыгивания, скандирования, догонялки, перебежки и хоровые игры создавали растущему организму естественную среду для выхода физической энергии, учили подчиняться правилам и условиям игровых действий, культуре отношений друг с другом. В этих, на первый взгляд, очень простых играх смыкается многое из социокультурного опыта, накопленного за всю

историю народа, и что подчас отсутствует в современных формах образования.

Все детские подвижные игры, употребляемые сегодня нами для работы и со взрослыми людьми, на занятиях клоунадой создают среди собравшихся людей непринужденную обстановку, дарят радость движения, общения, сразу растапливают напряженность. Нет ничего лучше для работы по ослаблению социального напряжения, которое в малой или большей степени присутствует у участников вначале знакомства, чем элементы скандирования ритмических стихов, сопровождающиеся движениями тела: похлопываниями, притоптываниями и пр. Скандирование, часто используемое в народных групповых играх и направленное на выработку легкости самовыражения в кругу, заключается в ритмичном выкрикивании, громком произношении. Наиболее ярким примером фольклорного скандирования выступает прибаутка. В таком стихе не присутствует пение с развернутой мелодией, но вместе с тем и не говорится стишок простым разговорным языком или шопотом. Здесь нет места вокальной работе над голосом, здесь выявляется природный, естественный голос каждого человека, который произносится этот текст.

### ***Игра-дразнилка «Ваня»***

Исходное положение: игроки стоят в кругу. Игрок, изображающий Ваню, становится в середину круга. Он ставит руки в боки и двигаясь в центре, задрав голову, демонстрирует свое превосходство, «воображает». Дети поют дразнилку, сопровождая слова образными движениями и исполняя перетопами ритмический рисунок прибаутки:

«Ах ты, Ваня - простота.

Купил лошадь без хвоста,

Сел задом наперед,

И поехал в огород».

Ваня «сердится» и догоняет детей.

В русской народной педагогике большое место в воспитании и овладение родным языком играли «пестушки». Слово «пестушка» происходит от значения глагола пестовать, т.е. воспитывать.

Давайте произнесем слова следующей известной пестушки:

«Встал медведь на колоду -

Бултых в воду!

Уж он мок, мок, мок.

Вымок, вытряс, высох».

(все повторяется сначала многократно)

Что можно делать с этим текстом:

1 – произносить равномерно;

2 – произносить и делать движения по тексту;

3 – произносить ускоряя от раза к разу;

4 – произнося, замедлять текст.

В процессе ускорения текст постепенно теряет свою разборчивость, движения в быстром темпе очень скоро приводят к веселой неразберихе, со словами и движениями.

Еще одно традиционное развлечение с текстом и с одновременной работой по дереву. Человек делает зарубки на доске. Возможно, он наносит рисунок, возможно просто царапает ножом полено, но приговаривает при этом

ритмичный стишок – сечку. Игрок может делать сечку не это только речью, по и ритмичными ударами по рукам:

«Секу, секу, сечку.

Вырежу дощечку.

Раз – дощечка,

Два – дощечка,

Три – дощечка и т.д.

Трудность здесь в том, что путаться начинают от перебивки счета и слова. Сечка на то и рассчитана, чтобы соединять слово со счетом, и требует внимания и сосредоточенности.

В народной педагогической культуре других стран так же сохранились образцы веселых игр – потешок, которые может использовать клоун-терапевт в своей работе. Например, песенка – игра «Алуэтта». Ведущий обращается к ребенку со следующими словами:

«Алуэтта, крошка, Алуэтта,

поиграй со мной чуть-чуть!

Пальцем носик покажи

Только где он не забудь!

Где твой нос? Где твой рот?

Где твои глазки? Где твои ушки?»

Маленький ребенок учится понимать и говорить на родном языке, но мы в своей работе усложняем задачу и предлагаем называть, например, нос, а показывать при этом на глаза, говорить - голова, а показывать лоб. Это приучает в веселой игре быть внимательным.

## ***Рассказывание сказок, поговорок, скороговорок***

Для выработки правильного произношения могут быть используемы любые скороговорки, присказки, поговорки.

Для овладения навыками выразительного рассказывания лучше использовать тексты народных сказок, богатые выразительными и многозначными образами.

### **5.9. Психогимнастические этюды и актерское мастерство**

Клоун должен обладать навыками в различных сферах актерского мастерства: искусством игры, импровизации, работы с музыкой и мимикой.

Психогимнастика - это курс специальных занятий (этюдов, упражнений и игр), направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики (как ее познавательной, так и эмоционально-личностной сферы)<sup>5</sup>.

#### ***Этюды на передачу эмоциональных состояний***

*Исходное положение:* работа в парах или индивидуально перед зеркалом. Предлагаем участникам последовательно передавать следующие полярные эмоциональные состояния:

веселый — грустный

бодрый — усталый

довольный — сердитый

спокойный — взволнованный

смелый — трусливый

медленный — быстрый

добродушный - мрачный

---

<sup>5</sup> Чистякова М.И. Психогимнастика /Под ред. М.И.Буянова. – М.: Просвещение-Владос, 1995.- С.4.



Также мы предлагаем передать эмоционально-ситуативное поведение:

состояние любопытства, раздумья, растерянности, сосредоточенности, удивления, удовольствия, радости, испуга.

### ***Этюд «Игрушка»***

*Исходное положение:* упражнение выполняется в парах. Один из пары - обладатель красивой и очень любимой им игрушки, с которой он очень любит играть. Другой также очень хочет поиграть с этой игрушкой. Его задача уговорить хозяина игрушки дать поиграть с ней.

При выполнении этого этюда хозяину игрушки в руки дается любая игрушка, которую он должен представить как свою самую любимую. Как только хозяин игрушки отдает ее просящему, упражнение прерывается. Пара меняется ролями.

### ***Этюд «Встреча с другом»***

*Исходное положение:* работа в парах.

*Актерская задача:* выйти с разных концов комнаты навстречу друг другу, на расстоянии взглядеться друг в друга как бы не сразу узнавая, а потом радостно обняться.

### ***Этюд «Битва» (по М.И.Чистяковой)***

*Актерская задача:* представить, что вы Иван-царевич и вышли на битву у Калинова моста с трехглавым Змеем Горынычем. С видимым усилием вы размахиваете мечом-кладенцом. Срубаете одну голову, другую, а затем и третью. Вы горды победой над чудовищем.

Поза и мимика победителя. Плечи развернуты, ноги слегка расставлены, голова откинута, брови приподняты, губы тронуты улыбкой.

### ***Этюд «Два клоуна»*** (по М.И.Чистяковой)

*Исходное положение:* работа в парах.

Под музыку В. Адигезалова «Мне очень весело» два веселых клоуна жонглируют воображаемыми разноцветными кольцами, не замечая друг друга. Вдруг они сталкиваются спинами и падают. Им так смешно, что они, сидя на полу, громко хохочут. Немного успокоившись, клоуны помогают друг другу встать, собирают кольца и снова весело жонглируют. Но теперь они бросают кольца друг другу.

Выразительные движения. Голову откинуть, рот широко раскрыть, губы растянуть улыбкой, брови приподнять, глаза слегка прищурить.

### ***Этюд «Шляпа на вешалке»***

*Актерская задача:* подойти, заметить, выбрать шляпу, взять, примерить, повесить обратно и уйти.

### ***Этюд «Лавка с овощами»***

*Актерская задача:* двое участников должны подойти к овощному прилавку, рассмотреть товар, перебрать, жестом объяснить, что не хорошо в нем, пересчитать деньги и уйти так и не купив товар.

### ***Этюд «Утро»***

*Актерская задача:* показать взаимоотношения с будильником.

### *Этюды на передачу состояния человека (по К.С. Станиславскому<sup>6</sup>):*

Рекомендуем использовать список простых, односложных действий и состояний, предлагаемый К. Станиславским:

Пить кофе. Искать бумажник. Искать что-нибудь в комнате. Убирать комнату. Мыть окно. Одеваться. Разбирать бумаги. Стелить постель. Укладывать чемодан. Подметать. Лежать в постели. Маникюр. Что-то чинить, зашивать, штопать. Стирать чернильное пятно. Рисовать, зарисовывать, набрасывать. Переставлять мебель. Чистить платье, башмаки. Чинить карандаш. Писать письмо. Осматривать комнату. Разбавлять спирт или готовить крюшон. Ставить градусник. Красить стены или мебель. Натирать пол. Топить печь или камин. Разогреть чай или еду. Вешать картину или занавеску. Делать гимнастику, вокализы, тренировать пластику, дикцию. Читать книжку. Разглядывать какое-то пятно. Затворять дверь, окно; запирать, забаррикадировать. Искать блоху, клопа, таракана, мышь. Рассматривать покупку. Ждать хозяина квартиры. Найти в комнате или в кармане чужую вещь. Готовить уроки. Поливать цветы. Связывать букетики. Играть на гитаре. Смотреть в окно, в дверь. Подслушивать, прислушиваться. Прячется. Рыться в ящиках, воровать. Рассматривать картину. Читать письмо. Гадать на картах. Вырезать из журнала картинки. Готовить обед. Списывать что-нибудь. Переставить стул. Читать объявления в газетах. Решать шарады, ребусы из газеты. Приехать в гостиницу: незнакомый город или знакомый (обязательно определить себе - какой); приехать по делу или на отдых, ночью или днем и т. д. Гулять в глухой местности, в лесу - вдруг шорох, а это - медведь (подозрительная личность, влюбленная парочка). Приехать к себе домой: в город или деревню, на работу или на отдых и т. д. Приехать гостить: в город, в деревню, за границу и т. д. В трех последних

---

<sup>6</sup> Станиславский К.С. Работа актера над собой. Ч.2. Работа актера над собой в творческом процессе воплощения. Дневник ученика. – М.: Юрайт, 2017. – 324 с.

упражнениях действия одни и те же: осмотреться, раскладываться, но с разными настроениями.

*Изобразить человека со следующими характеристиками* (по А.В. Толшину<sup>7</sup>):

Предлагаем возможные варианты *упражнений на внутреннюю характерность*: раздражительный, скупой, терпеливый, трусливый, любопытный, подозрительный, ласковый, грубый, болезненный, жизнерадостный, самодовольный, решительный, задумчивый, капризный, угрюмый, мнительный, безразличный, нахальный, озорной, робкий, брезгливый, рассеянный, ленивый, настойчивый, легкомысленный, чванливый или заносчивый, застенчивый, изворотливый, педантичный, насмешливый и т. д.

*Внешняя характерность*: порывистый, величавый, суетливый, неловкий, изящный, медлительный, тяжелый, легкий, угловатый, неряшливый, аккуратный, размашистый и т. д.

*Отработка гибкости воображения, изобретательности, чувства юмора*: читать текст как письмо, как анекдот, каламбур, оду, пародию, сказку, панегирик, донос, вызов, речь с трибуны, объяснение в любви, обвинение, спортивный репортаж, детектив. Читать можно в мокрой одежде, с грязными руками, стоя на стуле, на большой высоте, на театральной сцене и т. д.

*Отработка музыкальности и пластичности*: импровизировать различного вида танцы (испанский, африканский, индийский, цыганский, адажио и т. д.). Подключать к исполнению партнеров с различными задачами: приглашать на танец, мешать, соблазнять и т. д.

---

<sup>7</sup> Толшин А.В. Импровизация в обучении актера. Учебное пособие. — СПб.: СПГАТИ, 2005. - 115 с.

*Отработка чувства правды физического самочувствия, логики и последовательности физического поведения: «Прыжок через пропасть», «Нести кастрюлю с горячей водой», «Жаркий день», «Пройти по горячему песку босиком», «По высокому снегу в валенках», «По улице в ботинках, которые сильно жмут», «Стоять на крыше высокого дома и чистить снег или чинить антенну», «Холодный душ», «Темно», «Новая прическа», «Длинное платье», «Сильный ветер», «Грязные руки», «Знакомые шаги», «Любимая игрушка», «Вещь любимого человека» и т. д.*

*Отработка способностей к импровизационному общению: «По-разному здороваться», задать вопрос: «Как пройти?», «Извиниться», «Прощаться различным образом».*