WARSZTAT MAŁEGO AKTORA 1
Scenariusz zajęć teatralnych dla klas 1–3 (45 minut)

Temat: „Oddycham jak aktor!”

CELE ZAJĘĆ:

- Nauka prawidłowego oddechu przeponowego
- Rozwijanie wyobraźni i swobody scenicznej
- Wzmacnianie aparatu mowy
- Budowanie koncentracji i kontroli nad ciałem

1. POWITANIE I ROZGRZEWKA (7 MINUT)

Balonik energii
Dzieci stoją w kole.
Instrukcja:
Wdech nosem – „nadmuchujemy balonik w brzuchu”.
Powolny wydech ustami – „balonik powoli się opróżnia”.
Ręce na brzuchu, obserwujemy ruch.
Powtarzamy 6–8 razy.

Po ćwiczeniu króciutka rozmowa: Dlaczego aktor musi umieć prawidłowo oddychać? (żeby mówić głośno, wyraźnie, nie męczyć się).

2. ZABAWY ODDECHOWE W WYOBRAŹNI (8 MINUT)

Nurek po skarb (10-15 powtórzeń)
Wdech nosem. Zatrzymujemy oddech (liczymy do 3–5). Powolny wydech – „wynurzamy się”. Powtarzamy 4 razy.

Lokomotywa
Dzieci chodzą po sali. Krótkie wdechy nosem przy ruchu: „ciuch-ciuch-ciuch”
Na zatrzymanie – długi wydech: „tuuuu!” Ćwiczymy rytm i tempo.

3. WPROWADZENIE DO METODY ODDECHOWEJ (OK. 5 MINUT)

Krótko wyjaśniamy dzieciom:
W tej metodzie wdech jest: krótki, szybki, energiczny, robiony nosem, połączony z ruchem
Wydech: spokojny, sam wychodzi ustami

4. ĆWICZENIA AKTORSKIE Z RUCHEM (10 MINUT)

Dłonie (Łapki aktora)
Pozycja stojąca, ręce zgięte w łokciach.
Na „raz”: zaciskamy dłonie w pięści, robimy krótki, energiczny wdech nosem
Rozluźniamy dłonie: wydech swobodny
Wdechy i wydechy w serii: 4. Odpoczynek 5 sekund. Wykonujemy 4 serie.

Mocne ręce (4 serie po 4 powtórzenia)
Pięści przy brzuchu.
Na „raz”: energicznie prostujemy ręce w dół, robimy szybki wdech nosem
Powrót: wydech swobodny.
5 sekund przerwy

Pompka do kół (Pompujemy opony) (4 serie po 4 powtórzenia)
Lekki skłon w przód.
Skłon: krótki wdech nosem
Wyprost częściowy: wydech
Rytm marszowy. 5 sekund odpoczynku po każdej serii

Kot aktor (4 serie po 4 powtórzenia)
Lekki przysiad z obrotem w prawo: chwyt dłonią, krótki wdech
Powrót: wydech
To samo w lewo.

5. ĆWICZENIA GŁOSOWE (5 MINUT)

Aktor mówi jak wiatr
Wdech ustami z dźwiękiem:
-„ssssss”
-„szszsz”
-„fffff”
Na wydechu: „ma-me-mi-mo-mu” (na jednym wydechu)
Ćwiczymy długi, kontrolowany wydech.

6. RELAKS I WYCISZENIE (5 MINUT)

Dzieci leżą na plecach.
Śpiący aktor (8 powtórzeń)
Wdech nosem – brzuch rośnie.
Wydech – brzuch opada.
Wyobrażamy sobie, że unosimy się jak chmurka.

ZAKOŃCZENIE (OK. 5 MINUT)

Krótka rozmowa:
- Co było najłatwiejsze?
- Co było najśmieszniejsze?

Podkreślamy:
Regularne ćwiczenia pomagają:
-mówić wyraźnie
-mieć mocny głos
-mniej chorować
-mieć dużo energii

Opracowanie: Kateryna Yakymets

A2.5.1: Program wspierania działalności podmiotów sektora kultury i przemysłów kreatywnych na rzecz stymulowania ich rozwoju

KRAJOWY PLAN ODBUDOWY
Rzeczpospolita Polska
Sfinansowane przez Unię Europejską NextGenerationEU