*Упражнения на развитие внимания*

Внимание кажется очень рациональным явлением, зависящим от работы головного мозга, хотя самый известный практик и теоретик русского театра — Константин Станиславский — писал, что на его взгляд, внимание находится не в голове артиста, а в районе «солнечного сплетения». Внимание необходимо для того, чтобы артист умел правильно выбирать из материала самые важные и кульминационные точки, а еще с ходу улавливать настроение публики, сидящей в зрительном зале. Определив отрицательную реакцию зрителя, актер может повлиять на ход спектакля в лучшую сторону.

**1. Посмотрите на свою настольную лампу.**

Или любой другой предмет, который используете ежедневно. Поставьте его перед собой и, для начала, внимательно осмотрите его со всех сторон, представьте, каким он может быть на ощупь — скользким, колючим, поцарапанным и так далее. Затем проверьте догадки на практике и потрогайте вещь — так начнет работать ваша тактильная память. В финале отвернитесь и попробуйте наиболее полно описать предмет, используя полученные ощущения. Это можно сделать на следующий день или просто через какое-то длительное время.

**2. Вспомните Цезаря, который умел делать несколько дел одновременно.**

Внимательный артист должен уметь то же самое. Поэтому попробуйте погрузить себя в такую ситуацию: начните играть в щахматы или шашки, включите песню с незнакомыми словами и попытайтесь время от времени отвечать на сообщения от друзей. Когда будете тренироваться, пригласите кого-нибудь наблюдать за вашим успехом и давать обратную связь. Это очень важно, потому что с первого раза сделать идеально каждое из дел, конечно, не получится.

**3. Сыграйте в более сложную версию «Крокодила»**

Для выполнения этого упражнения вам понадобится помощь близких людей. Встаньте в полутора метрах друг от друга ( а в нашем случае поможет конференц связь) и договоритесь о том, что один из вас показывает разные движения, а второй их повторяет. Если вам досталась вторая роль, то пытайтесь наиболее четко и правильно следовать за передвижениями и позами партнера.