

Учреждение дополнительного образования  
«Донецкий Республиканский Дворец детского и юношеского творчества»  
Театральная студия «Забава»

# Упражнения на координацию Сценическое движение

Коваленко Елена Васильевна,  
руководитель театральной студии  
«Забава»

28.03.2020.



**Добрый день, дорогие ребята!**

**Не скучайте ни минутки! С голубого ручейка начинается река, а наше занятие, как водится - с улыбки!**

**А значит, не будем сдерживать эмоций и улыбнёмся, и пусть ваши открытые улыбки станут залогом доброго, хорошего настроения.**

**<https://www.youtube.com/watch?v=WW6aKFEKnZE>**

**Сегодня мы познакомимся с упражнениями на координацию и сценическим движением**

**Наша цель обучиться достижению абсолютной мышечной свободы, лёгкости и уверенности в работе с собственным телом, снимать зажимы и избавляться от неуверенности и страха.**

**Выполнить эти задачи и просто и сложно. Где-то вы будете действовать по образцу – это просто, но итогом занятия станет ваше собственное творчество – импровизация, это сложно, но мы к этому подготовимся.**

### **Начинаем разминку (динамический тренаж)**

**С помощью упражнения «Два хлопка» мы постараемся снять зажим, избавиться от неуверенности и страха, а так же самое главное, мы разогреем наши мышцы, чтобы легко и уверенно мы смогли работать с собственным телом.**

**Упражнение «Два хлопка» Динамичная музыка. Прыгаем и делаем: два хлопка над головой, два хлопка перед собой, по коленкам хлоп-хлоп. Далее руки в стороны и делаем вертушку (повороты вокруг себя), а потом всё сначала. По окончании упражнения восстановить дыхание.**





**Во время выполнения следующего упражнения очень важно следить за осанкой. Шея всегда должна быть прямой, живот втянут, плечи опущены назад и вниз, ребра максимально сжаты.**

**В положении стоя вы должны ощущать:**

- как все тело тянется вверх - к потолку макушкой головы, и вниз - к полу;**
- как при этом вытягивается позвоночник, а тело похоже на вертикальную прямую.**

**[https://www.youtube.com/watch?v=P9aFZ5\\_XURw](https://www.youtube.com/watch?v=P9aFZ5_XURw)**

Представьте себе, что вы находитесь в степи усеянной тюльпанами, и вдыхая запах цветов и трав, вдруг начинаете слышать музыку природы, все ваше тело оживает и начинает двигаться в такт музыки.

**Слушайте музыку и выполняйте движения:**

- Руки перед собой. Средние пальцы соединены друг с другом.
- Ладонки смотрят вниз. Делаем четыре легких движения руками вверх, как будто волны слегка волнуются.
- Далее раскрываем руки к солнцу широко разведя их вверх и в стороны. Потом над головой закрываем руки соединяя вместе средние пальцы рук, как бы получается ореол.
- Затем снова раскрываем руки к солнцу и далее делаем чашу «грааля» (перед собой ставим руки таким образом, чтобы от локтя до запястья они были соединены, а ладонки разведены в стороны. И после этого возвращаемся в исходное положение (руки перед собой, ладонки смотрят вниз, средние пальцы рук соединены вместе).
- Под музыку доделываем еще четыре легких волны. Во время упражнения нужно читать стихотворение в котором каждая строчка раскладывается на движение:







В тюльпанах степь приснится снова, (легкие волны)  
Где лишь ветра (к солнцу) поют в тиши.  
Казачьей вольницы основа – (чаша грааля)  
Простор бескрайний для души. (легкие волны)  
Под облаками, с высотой (легкие волны)  
Сроднившись, (к солнцу) здесь парят орлы.  
Своей неброской красотой (чаша грааля)  
Мне степи Сальские милы. (легкие волны)



- Идеальным, лёгким, свободным движением является полёт птицы.
- В каждом взмахе крыла - и сила, и выразительность, и продуктивность действия. Почувствуйте себя птицей.
- Я прошу вас продемонстрировать ваше эмоциональное состояние, выразительность движений, жестов, мимики и отношение в процессе выполнения данного упражнения.
- Этюд выполняется индивидуально каждым.

**Какие разные были ваши птицы по характеру и настроению...**



**Сила воздействия на зрителя заложена в умении  
раскрепостить весь свой организм**

*К. С. Станиславский*

**Перевоплощение для актёра – сложная и разноплановая задача.** Зачастую случается так, что внутренний мир героя лучше и понятнее для зрителя характеризуют именно его физические действия.

Сами посудите, что в реальной жизни больше свидетельствует о волнении, переживании, гневе – неуверенность или агрессивность в голосе, или дрожащие руки, частые нервные шаги по комнате.

Без сомнения, для актерского мастерства и то, и другое имеет огромное значение, но чувство правды и отточенная речь актёра отходят на второй план, если он двигается на сцене, как робот.





❑ **Начинающему артисту, как бы странно это ни звучало, бывает сложно справиться со своим телом.**

❑ **Он хорошо выучил текст, понял роль, но во время игры его охватывает ступор – он не знает как стоять, куда деть руки, как правильно поставить ноги.**

❑ **Поэтому всех молодых актёров обязательно обучают сценическому движению.**



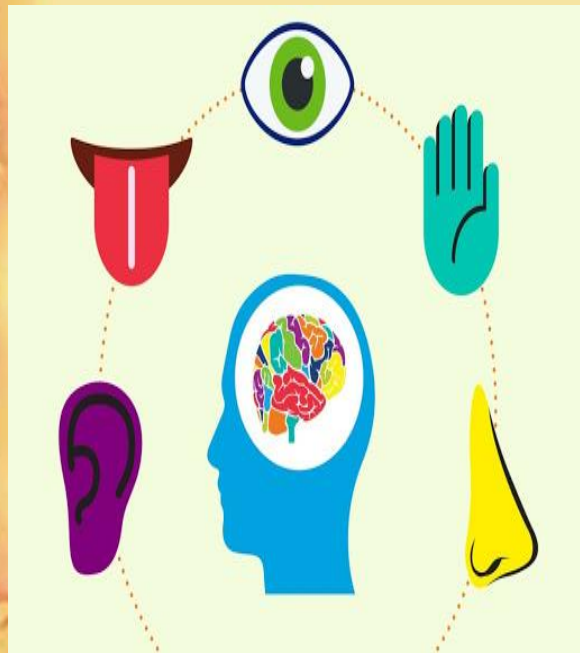


# Что такое сценическое движение?

Сценическое движение – важнейшая составляющая внешней техники актёра, полное понимание которой невозможно без ее рассмотрения в комплексе со сценическим действием.

- Движения – основа активного и интересного для зрителя существования на сцене.
- Целью развития этого навыка является выработка реакции, координации движений, способности передать внутренний мир и переживания героя через язык тела.
- Сегодня сценическое движение изучают не только на актёрских факультетах, но и хореографических, а также как методику развития детей (техника простых двигательных навыков: осанка, поза, жестикуляция).

**Рассмотрите слайд и давайте вместе сделаем с вами открытие. От чего могут зависеть наши движения?**



**Открытие:** от окружающих нас обстоятельств, от очень многих факторов зависят наши движения:

- **навыков;**
- **погоды;**
- **эмоций;**
- **времени суток;**
- **событий и т.д.**

**Какова окружающая действительность –  
таковы и мы**





- Мы постарались с вами раскрепоститься, обрести свободу движения и на следующем этапе нашего занятия мы будем творцами, фантазёрами, умеющими преодолеть стеснение, неловкость и раскрыться в заданной роли, и быть в ней естественными и красивыми.
- Мы будем работать над созданием клипа под названием «Арлекино». Наша главная задача – оправдать текст знакомой песни движением.

<https://www.youtube.com/watch?v=eP2n7wgnCLM>



**Дорогие ребята!**

**Наша жизнь наполнена движением.**

**По сути дела – жизнь – это и есть само движение.**

**Движение и действие неразделимы.**

**Помните:**

- не всякое движение на сцене становится знаком, выражающим состояние души и мысли актера-персонажа, а лишь то, которое осознанно выстроено в процессе репетиций и освоено актером как необходимое действие;**
- умение выстраивать пластическую фразу и пластический диалог с партнером на основе хорошо освоенных навыков - вот слагаемые актерской техники, делающие движение на сцене выразительным.**



**Как взмах крыла,  
Как ветра дуновение –  
Свобода пусть наполнит вашу жизнь.  
И пусть приходит чаще вдохновение!  
Жизнь – есть движение, лишь в движении жизнь.**



**Благодарю за работу  
в ходе дистанционного занятия!  
До новых встреч!**

