

A theater stage with red curtains on the sides. A spotlight illuminates the wooden floor in the center. In the foreground, rows of red theater seats are visible.

# Сценическое движение

Чтобы на сцене вам сиять,  
Нужно двигаться на пять!  
Пластичным быть и танцевать,  
Уверенно ходить, стоять.

Быть грациозным, гибким и ритмичным,  
Уверенным, и будет всё отлично!



Сценическое движение основывается на таком виде искусства, как **хореография**.

*Основные стили* - народный танец, классический танец и современный эстрадный танец.



**ПЛАСТИЧНОСТЬ**

**КООРДИНАЦИЯ  
ДВИЖЕНИЙ**



**ЧУВСТВО  
РИТМА**

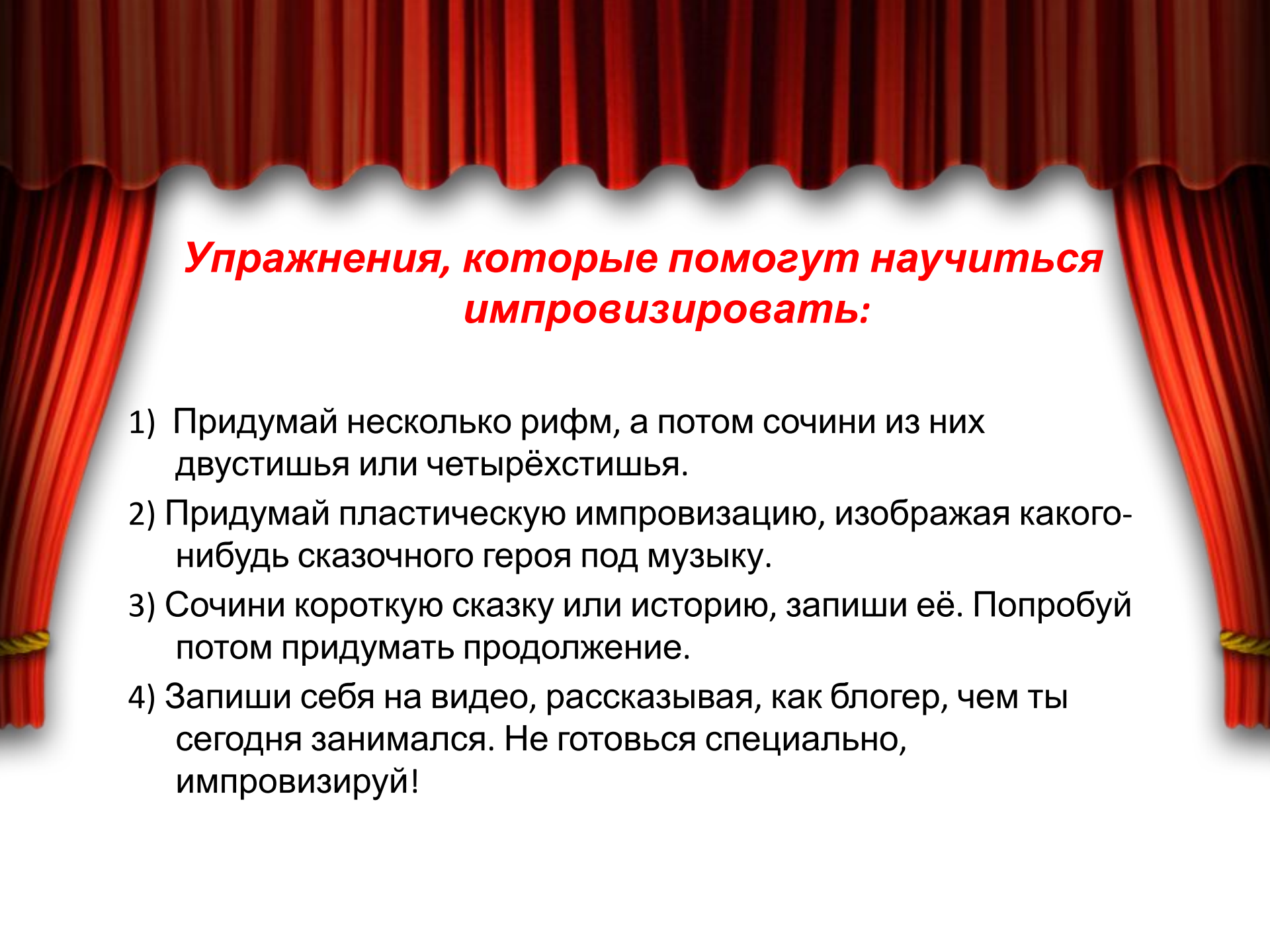
**ЖЕСТЫ**

Как важно быть творческой личностью!  
Творить, выдумывать новое,  
Искать «изюминки» разные,  
Себя в разных жанрах пробовать!  
Не бойтесь импровизировать  
Прямо здесь и сейчас.  
И будут вам аплодировать,  
И зритель полюбит вас!



**Слово импровизация**  
переводится как неожиданно,  
внезапно. То есть можно  
сказать, что это умение  
сочинять и придумывать «на





***Упражнения, которые помогут научиться импровизировать:***

- 1) Придумай несколько рифм, а потом сочини из них двустишья или четырёхстишья.
- 2) Придумай пластическую импровизацию, изображая какого-нибудь сказочного героя под музыку.
- 3) Сочини короткую сказку или историю, запиши её. Попробуй потом придумать продолжение.
- 4) Запиши себя на видео, рассказывая, как блогер, чем ты сегодня занимался. Не готовься специально, импровизируй!

# Импровизируе

**М**

Упражнение «Переход».

Нужно пройти «по тонкому льду» от одной до другой комнаты, затем, в другую сторону, «по бревну», «по холодненькой траве с росой», «по углям», «по колёно в снегу».



# Импровизируе

## Упражнение «Красим забор».

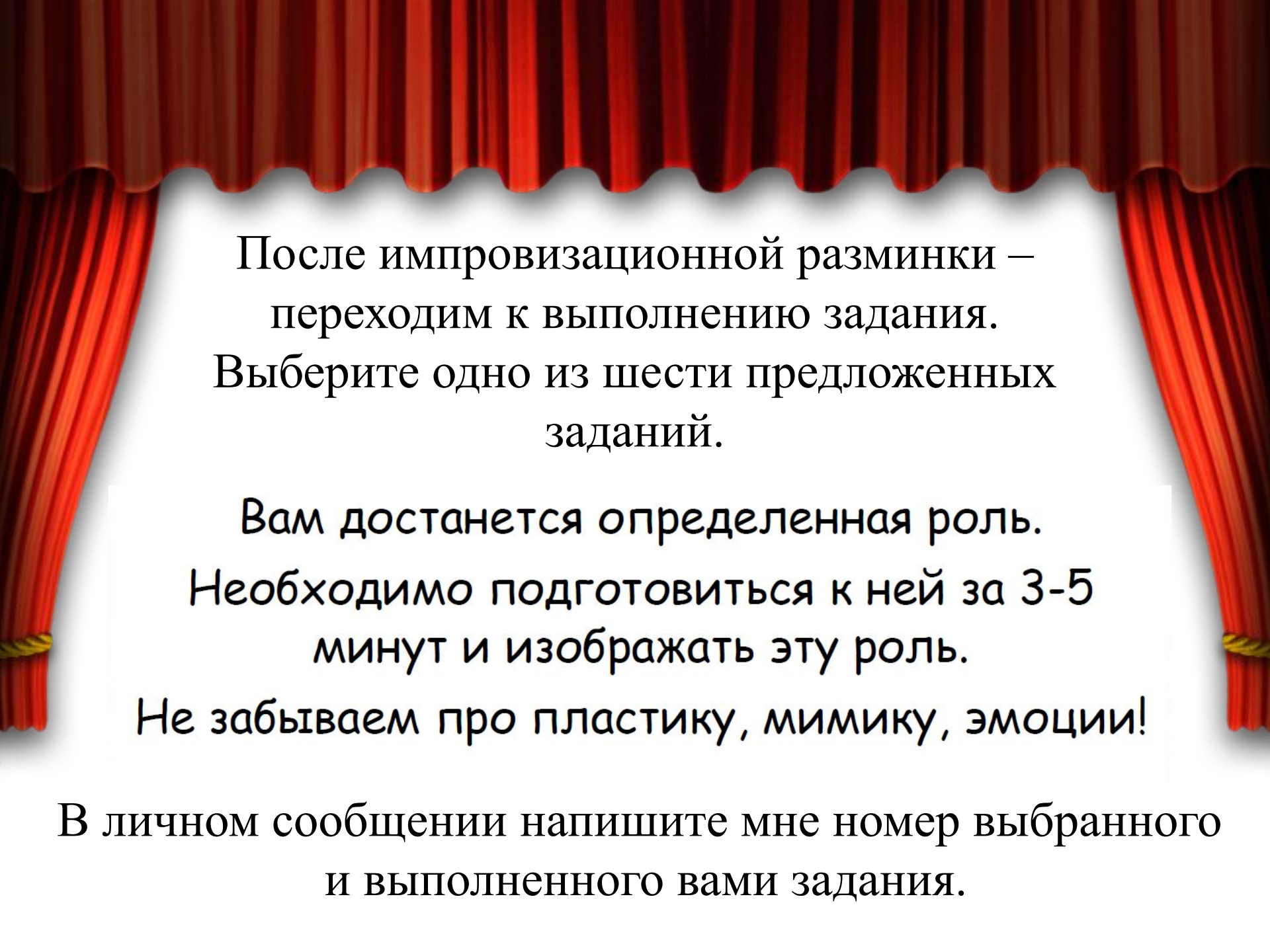
Сейчас мы с вами активизируем пластику рук. Для этого, Вам нужно выполнить следующие действия:

- красить импровизированный забор, будто кисть руки — кисточка с краской;
- трогать невидимую стену (ладони и пальцы будто прикасаются к плоскости);
- грести веслами

# Импровизируе

Упражнение «На катке».

Вообразите, что вы на катке. Вы, по всей вероятности, умеете кататься на коньках, а кто не умеет, тот видел, как это делают другие. Припомните, как это происходит: вам придется имитировать эти движения.



После импровизационной разминки –  
переходим к выполнению задания.  
Выберите одно из шести предложенных  
заданий.

Вам достанется определенная роль.  
Необходимо подготовиться к ней за 3-5  
минут и изображать эту роль.

Не забываем про пластику, мимику, эмоции!

В личном сообщении напишите мне номер выбранного  
и выполненного вами задания.



**№**

**1**

Вы - ведущий прогноза погоды на  
телевидении.

Расскажите нам о том, какая погода нас ждёт.

# №

Вы -учитель физкультуры!

Представьте, что перед Вами стоит целый класс и ждёт от Вас упражнения.

Покажите им 3 упражнения, а затем внимательно смотрите за тем, как они их выполняют!



**No**

~

Вы - фокусник в цирке.

Представьте, что перед Вами огромная толпа народу и все ждут от Вас фокус.

Показывайте фокусы воображаемыми предметами, с описанием того, что Вы сейчас делаете.



№

4

Вы - ведущий кулинарной передачи на телевидении!

С помощью воображаемых предметов, расскажите что и как Вы готовите с подробным описанием действий!



№

5

Вы - известный певец!

Представьте, что собрали большую публику и начинайте петь (например: ляляля), двигайтесь как известный певец, но не забывайте, что в руке у Вас микрофон!



The image shows a stage with red curtains. The curtains are pulled back to reveal a white stage. The word "No" is written in red in the center of the stage. Below it, there is a message in black text.

**No**

Вы - прекрасный танцор из балета!  
Станцуйте лебединое озеро.  
Не забудьте, что в конце Вам  
всё аплодируют и дарят цветы!