

# Портрет своими руками

КАК НА СМАРТФОН НАУЧИТЬСЯ СНИМАТЬ КРАСИВЫЕ АВТОПОРТРЕТЫ?  
РАССКАЖУ ВАМ Я, ФОТОГРАФ ИЗ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, КОНЯЕВА ОЛЬГА  
#ПОЛТЕЛИПТИЦЕЙ

В этой презентации я очень кратко  
расскажу об основных моментах



# ФОН

Интересные фактурные стены, гладкие однотонные обои (очень выигрышно смотрятся светлые, темно-зеленые или серые), стены, покрытые плесенью (что очень любят фешн фотографы) или кирпичные (но с ними осторожно)! Цвет, фактура, рисунки на стенах, все это может быть классным вариантом фона для фотографии.

К фону можно встать вплотную, а можно отойти дальше. И тогда это будут уже разные по рисунку фотографии. Важно! чтобы не попадали в кадр ненужные на ваш взгляд объекты (холодильник – брррррр, кусок стула, кусок картины.. вообще .. кусок чего-либо!)



# Свет, освещенность

Это один из основных моментов удачного кадра! Не хватает света и ваш портрет из шедевра может перейти в разряд неудачных! Зерно (выражение фотографов об вылезающих пикселях, делающих не резким кадр) - это минимальное зло! С плохой освещенностью у вас не только обозначатся морщинки и прыщи имеющиеся, у вас появится не здоровый цвет лица, ненужные тени!"

Рекомендации: встаньте в полуметре от окна и попробуйте сделать свой портрет, держа руку с телефоном (включенной фронтальной камерой) на уровне глаз. Смотрите в окно или повернитесь на 45 градусов от окна (почти боком)

Лучший вариант дневного освещения – окно, удаленность от окна зависит от времени суток, времени года, погоды. Рассеянный свет – да. Прямой солнечный – скорее нет, если это не концепция. Но для портрета – яркий солнечный свет – это жесткий и неподходящий свет! Исключение – если вы обладатель отличных форм и мужественного подбородка! (Жесткий свет в студии используется для худых моделей или для мужественных портретов).



# Точка съемки

По большому счету это и есть поиск «рабочей стороны». Да, она существует! Но, зная ее, можно снимать с любой, главное понимать – как!

Подробнее рассказываю в марафоне «Встань в позу!»



## Положение тела

Если это портрет или лицом или телом – важно соблюдать правило  $\frac{3}{4}$  поворота. Это значит, что к фотоаппарату, или телефону вы встаете в пол-оборота! Можно пробовать и получать довольно интересные портреты и прямо, но для этого нужен следующий пункт!



## ЭМОЦИИ

О!!!!!! Эмоции такая многогранная история! У меня в марафоне есть упражнения, как расшевелить себя. Здесь этим не поделюсь. Могу пригласить в марафон. Там научу! Это из работы с актерами, мои наработки! Но как раз этот момент сделает ваши фотографии РАЗНЫМИ!!!



Лучше всего отрабатываются эти и еще  
несколько важных секретных моментов в группе.



**Поэтапные** задания в  
течение двух недель

Чтобы не валить все в кучу.



**Чат поддержки**  
единомышленников

В теплой и помогающей  
атмосфере мы вместе будем  
работать над портретами



**Обратная связь по**  
урокам

В марафоне есть два пакета  
самостоятельно

И с обратной связью от меня



Еще вам немного  
участниц моих  
марафонов

Наташу знают те, кто  
живет в Петрозаводске.  
Она владелица  
магазина  
ортопедической обуви



Мои ученицы –  
модели 50+

Галина

Участвует в модных  
показах в СПб,  
модель 50+



## Кстати, это Галина Положий

Сейчас Галя одна из самых востребованных возрастных моделей в СПб

А тогда, в 2018 году она только начинала свою карьеру модели. Бывшая домохозяйка, мама и жена. Вот ее инстаграм теперь:

[Galina Polozhiy / МОДЕЛЬ СПб \(@galinapolozhiy\) • Фото и видео в Instagram](#)



## Среди моих учениц - СТИЛИСТЫ

Наташа – стилист, переехавший из  
Москвы в Питер



Буду рада вам на моих  
марафонах и фотосессиях!

