

Общеобразовательная программа: «Театр- творчество-дети»»

Педагог
дополнительного
образовательного
Горец Е.В.

**Тема нашего занятия:
«Сценическая пластика»»**

Актёрское искусство - это лицедейство, искусство перевоплощения



Одним из важных моментов в творчестве актера является мышечная свобода. Под мышечной свободой следует понимать умение актера естественно выполнять самые разнообразные движения. На успешное решение этой проблемы в основном влияют три фактора:

1) хорошее состояние физического аппарата (подвижность, гибкость, эластичность мышц) — фактор физический;

2) органичное поведение в предлагаемых обстоятельствах — фактор психический;

3) особые индивидуальные свойства (торможение, возбуждение, смелость, робость, застенчивость, самоуверенность, раздражительность, обидчивость, вялость, энергичность и другие, не всегда уловимые черты характера человека-актера).

Хаотичное перемещение из угла в угол - не для сцены. Даже профессиональные актеры часами отрабатывают каждое движение. Они за вечер могут более 100 раз «прогнать» одну сцену под руководством режиссера. Особенно, перед выступлением.



Умение справиться со своим телом, не только сможет придать легкость Вашей походке и изящество движениям, а и избавит от комплексов. Ведь физически свободный человек, наверняка более легко чувствует себя и с психологической точки зрения.



Виды сценических движений

Любое передвижение, жест - результат деятельности мозга и часто отражения состояния психики человека. Движения «запоминаются» телом на протяжении многих лет. Они часто отражают характер, привычки, темперамент личности.

Актер - мастер перевоплощения. Он способен прожить жизнь героя. А значит, повторить его жесты, движения, речь и мимику. Поэтому так важно изучать магию движений на сцене.



Среди всех видов сценических движений выделяют:

1. **Семантические** - восклицания, вопросы, утверждения, отрицания. Они отражают определенный смысл и понятны окружающим, к примеру, «Пойдем» - взмах руки.
2. **Иллюстративные** - показать качества предмета жестами, движением тела. Используются редко на сцене, чтобы не отвлекать внимание зрителя от содержания текста.
3. **Пантомимические или эмоциональные** - произвольные жизненные движения, которые должны полностью передать эмоции героя. Пантомима стоит отдельно. Ведь это искусство общения без каких-либо слов. Однако, профессиональные актеры стараются освоить и ее.

5 упражнений для занятий дома

Развитие физических возможностей тела, умение контролировать движения - необходимы в обычной жизни, а не только на сцене. Поэтому простые базовые упражнения преподаватели театральных школ рекомендуют абсолютно всем.



1. Развитие баланса



Большинство учится в детстве кататься на двухколесном велосипеде. А ведь это и есть базовые навыки балансировки. Но даже те, кто уже больше 10 лет не пробовал стоять на одной ноге, могут развить навыки «баланса»:

- Встаньте на правую ногу. Левую согните в колене. Руки свободны вдоль туловища. Плавно наклонитесь вправо-влево, вперед-назад, затем, сделайте несколько круговых движений торсом. Вернитесь в исходное положение и поменяйте ногу.
- Встаньте на одну пятку. Представьте, что в руке веер. Делайте легкие помахивающие движения, сохраняя равновесие и устойчивость. Повторите, сменив ногу и руку.
- Найдите точку опоры на одной ноге, вторую согните в колене. Правой рукой совершайте движения, словно зовете кого-то, а левой - прогоняете. Можно делать ласточку - поднимать одну ногу, отводя ее назад. Руки при этом в сторону. И еще много различных упражнений из детства.

2. Координация движений



Координация или точность развивается простыми упражнениями, которые легко повторить дома:

- Встаньте на 1 ногу. Правой рукой делаем вид, что кого-то зовем, левой - прогоняем, а свободной ногой - отталкиваемся. Все движения выполняйте одновременно. Меняйте опору в прыжке.
- Поставьте ноги на ширине плеч, ступни расположите параллельно. Руки в стороны. А пальцы собраны в мягкий кулачок. Вращайте руками от локтей. Перенесите вес тела с одной на другую ногу. Параллельно поднимайте освободившуюся ногу в положение параллельно полу. Плавно переходите в исходное положение. Задача - увеличивать амплитуду движений и скорость вращения рук.
- К самому простому упражнению относят «попадание указательным пальцем в кончик носа с закрытыми глазами из положения - руки в сторону». Тренироваться можно еще проще - повторять руками какое-то танцевальное движение, а ногами плавно делать перекаты с пяток на носок и назад.

3. «Передача» напряжения МЫШЦ



Актеры нередко на сцене поднимают предметы, которые на самом деле ничего не весят или очень легкие, а должны быть, напротив, неподъемными. В эти моменты важно показать реальное усилие при подъеме. И для тренировок подходят следующие упражнения:

- Возьмите предмет легкий, к примеру, подушку или мячик. Представьте, что это очень тяжелый камень, который невозможно сдвинуть с места. Упритесь в предмет руками и двигайте ногами на месте так, как будто вы его толкаете. Задача - оставаться на одном месте, напрягать руки и ноги, показывая усилия.
- Встаньте на одну ногу и стойте так долго, сколько сможете. Представляйте при этом, что вы куда-то идете. Потом поменяйте ногу. Упражнения с воображаемой тяжестью можно делать, когда угодно. К примеру, неся пакет легкий с магазина, представьте, что он весит намного больше, и покажите это. Только для практики на улице помните, что за вами уже следят «зрители».

4. Мягкое падение



Вы задумывались, почему актеры не боятся падать на деревянную сцену или в фильмах на бетон и асфальт? Навык плавного падения вырабатывается упорными тренировками. По шагам актеры учатся так расслаблять тело, чтобы не чувствовать боли при падении. При этом движения выглядят максимально естественными.

Начинать тренировку необходимо с простых заданий:

- Поставьте ноги на ширине плеч. Сделайте шаг правой ногой назад и потянитесь руками и всем корпусом к левой ноге. Постепенно наклоняйтесь. Плавно сядьте из этого положения на пол. Смените ногу и повторите упражнение.
- Поставьте ноги на ширину плеч. Правой ногой заступите за левую. Руками тянитесь к полу. Обопритесь на руку и правую ногу. Плавно спускайтесь вниз. Следите, чтобы сначала пола коснулась голень левой ноги, только потом бедро. В результате вы полностью окажетесь на полу. Это только начало тренировок плавного падения. В школах актерского мастерства учат красиво и плавно спускаться «вниз», не причиняя себе боли.

5. Домашняя акробатика



Большинство малышей легко выполняют кувырки вперед и назад. Они встают на мостик, делают стойку на руках. Но с возрастом появляется немало страхов. Кажется, что легко что-то себе сломать или вывихнуть. Но при правильном подходе тело довольно легко вспомнить правильные движения.

Начнем вспоминать с 2 простых задач:

- Встаньте на мостик. Лучше начинайте тренировку с положения «лежа на спине». Согните ноги в коленях, руки в локтях. Упритесь на руки и на ноги. Встаньте на мостик.
- Выполните кувырок вперед через голову. Исходное положение - широко расставленные ноги. Ладони опустите на пол перед собой. Ноги при этом сохраняйте в прямом положении. Плавно оттолкнитесь ногами от пола, голову несильно прижмите к грудной клетке, сделайте кувырок вперед. Желательно делать первые упражнения по акробатике на специальных спортивных матах или в зале, под присмотром инструктора.

Домашнее задание

Выполните упражнения:

- 1. Развитие баланса;
- 2. Координация движений;
- 3. «Передача» напряжения мышц;
- 4. Мягкое падение;
- 5. Домашняя акробатика.

Спасибо всем за занятие!

До скорой встречи.