

## **ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ**

### **по ДООП «Сценическое движение»**

**Составитель:** педагог дополнительного образования

МАУДО «Центр дополнительного образования»

г. Балаково Саратовской области

Логинова Юлия Николаевна

Занятие по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Сценическая хореография» разработано для детей 11-16 лет. Занятия по данной программе включают следующие разделы: навыки сценического движения и актерского мастерства, семантические упражнения, упражнения для баланса.

В процессе занятия организована целенаправленная деятельность учащихся на развитие пространственной координации (работа в группах и парами на передачу ритма, ритмических рисунков в заданном темпе по цепочке); творческая деятельность (пластический тренинг для воспитания чувства движения; тренинг «Импульс»; семантический тренинг «Говорим руками» для умения понимать и передавать смысл песни, анализ работы с жестами, мимикой, сценическими движениями); практическая деятельность и знакомство с упражнениями для баланса и концентрации внимания.

Наработки в данной области могут быть полезны и интересны педагогам дополнительного образования, работающим по программам художественной направленности.

### **Тема занятия: «Пластика песни»**

**Цель занятия:** знакомство учащихся с особенностями сценического движения как одной из форм проявления творческого мышления и самовыражения личности.

Достижение данной цели предполагает решение **следующих задач:**  
*образовательные задачи:*

- ознакомление учащихся с основными принципами работы над актерским жестом, мимикой, пластикой;
- овладение учащимися опытом творческой деятельности и публичного выступления;
- обучение детей приемам самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля.

*развивающие задачи:*

- развитие у детей фантазии, артистизма, двигательной памяти и танцевальных способностей, чувства ритма, пространства, эмоциональной раскрепощённости;
- стимулирование моторико-двигательной и логической памяти учащихся;
- снятие у учащихся психологических и мышечных зажимов.

*Воспитательные задачи:*

- формирование навыков здорового образа жизни и коммуникативных навыков;
- воспитание эстетического вкуса детей.

Занятие рассчитано на учащихся в возрасте 11-16 лет.

**Тип занятия:** подача нового материала.

**На занятии используются следующие методы:** наглядный, словесный, практический.

**Формы обучения:** групповая, фронтальная.

**Оборудование:**

- **звукотехническое:** ноутбук, акустические колонки, фонотека;
- **инвентарь технический:** мячи, стулья, зеркала, одноразовый стаканчик, конфеты, листы формата А4 с чистоговорками, микрофон.

## Ход занятия

*Дети входят в танцевальный зал и встают в шахматном порядке*

– Здравствуйте, ребята! Сегодня мы с вами проведем занятие по сценическому движению. Сначала мы немного разомнемся, поработаем с актёрским мастерством и балансом, поговорим на языке жестов, а затем поиграем.

*Педагог и дети совершают приветственный поклон*

– Хорошо, а теперь поставили ноги на ширине плеч, руки на пояс. Повторяем за мной.

*Разминка под фонограмму (музыкальная композиция «Драйв-дэнс»)*

- тянемся наверх, как будто пытаемся достать макушкой до потолка, наклоняемся вниз и дотягиваемся ладонями до пола (8 раз);
- наклоняем голову к плечу вправо-влево (8 раз), вперед-назад (4 раза);
- поднимаем оба плеча вверх (8 раз), по одному плечу (4 раза); круговые движения плечами (8 раз);
- руки на пояс, ноги на ширине плеч: наклоняемся из стороны в сторону (8 раз);
- «мельница»: ноги широко расставлены, наклоняемся к ногам, доставая до них руками поочередно, разворачивая корпус наружу (8 раз);
- ноги вместе, прыгаем (8 раз);
- вращаем руками, сжатыми в кулаки: вперед и назад (8 раз);
- бег на месте (30 сек.);
- вращение стопами (8 раз);
- приседания (8 раз).

– Сегодняшнее занятие мы посвятим пластике в песне. Даже если у каждого из нас есть опыт выступлений, перед каждым выходом на сцену мы составляем у себя в голове некий план того, что мы будем делать перед аудиторией. Неумение двигаться – это не проблема, а вполне решаемая задача, но для того, чтобы на артиста было приятно смотреть, нужно поработать над собой.

Как вы думаете, под каждую ли песню нужно активно танцевать и двигаться в такт?

*(ответы детей)*

– Молодцы, вы очень верно ответили. Есть такие песни, которые не подразумевают активное движение. В таких номерах можно стоять на месте, но с помощью жестов, актёрского мастерства и мимики задать нужное настроение, и зритель нам поверит. Искренне прожить песню можно не только испытав то, о чём поёшь, но и поработав над своим актёрским мастерством, изучив язык тела. Предлагаю поиграть в игру – сценический этюд «Я в предлагаемых обстоятельствах».

### **Игра «Я в предлагаемых обстоятельствах»**

*(развитие чувства партнерства, умение правдоподобно изобразить ощущения от прикосновений к бытовым предметам, развитие памяти физических действий)*

– Ребята, нас 8 человек. Правила игры таковы: садимся на стулья. Я даю первому игроку воображаемый стакан с «кипятком» и нужно изобразить очень естественно, как мы стараемся не обжечься, как аккуратно подносим стакан к губам, хотим отпить, но нам горячо. Затем этот стакан передаётся следующему игроку и так по очереди. Затем я передаю первому игроку конфету и нам нужно изобразить, как мы её разворачиваем, поедаем, смакуя, но обязательно передаём кусочек своему соседу по игре (вполне можно воспользоваться новой конфетой для каждого игрока).

#### *Проведение игры «Я в воображаемых обстоятельствах»*

– Хорошо, вы неплохо справились (дети убирают стулья). Нужно помнить, что мы – участники ансамбля. Группа – это одно целое, и для того, чтобы выступление было успешным, нужно двигаться как одно существо. Необходимо переглядываться, улыбаться друг другу, взаимодействовать.

Если это сольное выступление, то номер нужно продумать, поставить, но так, чтобы это были «твои личные» движения, иначе всё будет выглядеть наигранно. Однако, иногда достаточно просто покачиваться из стороны в сторону, особенно если песня вокально сложная. Пусть зритель лучше слушает, а не

смотрит. Кроме того, бегая туда-сюда, мы рискуем сбить дыхание.

Мимика тоже играет не последнюю роль. Она может заменить движения рук и ног. Сейчас мы с вами сыграем в игру для проработки мимики и эмоций.

### **Игра «Дождь в тропическом лесу»**

*(понимание целостности природных звуков,  
развитие внимательности, чувства времени, уровня громкости, осознание  
своего тела, как части природы, новые пластические решения)*

*На ноутбуке включается фоновая музыка с щебетаниями птиц*

– Делимся на две группы по 4 человека. Начинаем с первой группы. Встаем в линию рядом друг с другом. Передавать движение будем вправо. При этом мы не просто произносим звуки, а изобразим ветер, покачивая корпусом, вращаясь, садясь в плие, пальцами и ладонями изобразим капли дождя, стучащие по земле, а также прыжки обезьяны, гибкость змеи и быстроту движения птицы:

1) на первые четыре счёта первый игрок воспроизводит шум и гул ветра,

2) на вторые четыре счёта второй игрок начинает изображать звуки грозы и дождя,

3) на следующие четыре счёта следующий игрок озвучивает голоса животных – птицы, обезьяны, змеи.

4) и на последние четыре счёта все игроки изображают свои звуки вместе, стараясь не перекрикивать друг друга, а вставлять их в нужный момент и с нужной громкостью.

То же самое повторим и со второй группой.

### *Проведение игры «Дождь в тропическом лесу»*

- Молодцы, ребята, а дальше мы поиграем в игру «Звукляндия». Делимся на две группы. Первая группа, которой я раздаю листочки с чистоговорками, произносит по очереди строчку, а вторая группа так же по очереди изображает «картинку», то есть то, о чем говорят игроки первой группы.

### **Задача для первой группы:**

Нужно проговорить чистоговорки со звуком «З» и выделить из текста последнее слово в строчке, произвести, так называемое, логическое ударение. Заостряем внимание на манеру произношения: монотонность, выделение «логических пауз», манеру произношения и соответствующую эмоцию и мимику: злость, удивление, радость, отрицание и так далее, а также помогаем себе жестами.

### **Задача для второй группы:**

Нужно разнообразно и разнохарактерно изобразить персонажей, о которых идёт речь или тот или иной описываемый процесс. Можно двигаться, использовать мимику, жесты, пантомиму, шаги, прыжки.

### **Игра «Звукляндия»**

*(отработка звукопроизношения, развития силы голоса, темпа речи, чувства рифмы, речевого дыхания, осмысление используемых средств выразительности, владение методами и приёмами мышечной свободы)*

За-за-за – вот идет коза.  
За-за-за - вот летает стрекоза.  
За-за-за - у куклы синие глаза.  
Зу-зу-зу - накормлю козу.  
Зу-зу-зу – не боюсь козу.  
Зы-зы-зы – нет козы.  
Зы-зы-зы - у меня две козы.  
Зя-зя-зя – мы видели язя.  
Зи-зи-зи – резину привези.  
Зи-зи-зи, зи-зи-зи - обезьянку привези!  
Зя-зя-зя, зя-зя-зя - обезьянам здесь нельзя.  
Зи-зи-зи, зи-зи-зи - раз нельзя - не привози.  
За-за-за, за-за-за - здесь привязана коза.  
Зы-зы-зы, зы-зы-зы - мало травки у козы.  
Зу-зу-зу, зу-зу-зу - отвязали мы козу.  
За-за-за, за-за-за - залезает в сад коза.  
Зу-зу-зу, зу-зу-зу - привязали вновь козу.

*Проведение игры «Звукляндия»*

– Молодцы, ребята! Для нас очень важно существовать на сцене мягко, непрерывно, плавно. Энергию для движения нам даёт импульс. Что такое импульс?

*(Ответы детей)*

- Вы правы. Импульс – это толчок. Он бывает разной силы, которая даёт, соответственно, и разную скорость. В конце движения наступает покой, остановка, пауза. Паузы тоже очень важны в сценическом движении. Они могут быть как в момент наивысшей эмоциональной точки в вокальном номере, так сказать, его апогее, так и в момент «тишины», проигрыша. Надо сказать, тишину тоже нужно правильно обыграть. Совсем необязательно в этот момент просто стоять. После паузы всегда следует новый импульс, который даёт разноускоренное движение. Сейчас мы выполним следующие упражнения, а заодно и поиграем.

### **Пластический тренинг для воспитания чувства движения**

#### **«Морская волна»**

*(разработка пластики и гибкости тела, ощущения его растяжения и сокращения, развитие воображения)*

- Я включаю музыку, в которой есть звук прилива на море – он приближается и отдаляется. Исходная позиция: нейтральная, стоя. Сокращающие движения на прилив и растягивающие движения на отлив в одном темпе. Темп выполнения один для всех занимающихся. Задача в непрерывности движения, при работе всего тела, а не локального его участия.

*Проведение тренинга «Морская волна»*

#### **Тренинг “Импульс”**

*(развитие фантазии, артистизма, снятие психологических и мышечных зажимов)*

- Очень хорошо получилось! А теперь тренинг на импульс. Исходная позиция: нейтральная. Импульс (толчок), вынуждающий соответствующий участок тела двигаться в направлении от толчка. Пальцем кисти любой руки коснуться определенного участка своего тела – «задать импульс». Очень важно, чтобы тело мгновенно, словно «взрывом» отзывалось на это действие. Движение участка тела, получившего импульс, «гасится» до полной остановки. Это упражнение выполняется на трех уровнях: верхнем (стоя на ногах), среднем (положение приседа или полуприседа) и нижнем (на полу).

*Проведение тренинга «Импульс»*

### **Игра «Работа с предметом»**

*(воспитание чувства мягкости и плавности в движении)*

– Сейчас мы поработаем с мячом. Исходная позиция: ноги на ширине плеч. Мяч в правой руке. Подкидываем и ловим мяч этой же рукой. В момент касания мяча об ладонь руку с ним опускаем вниз. Ноги также участвуют в броске - ловле мяча. Здесь важно избежать резкого удара мяча о ладонь. Повторить упражнение другой рукой.

*Дети берут по мячу и выполняют задание*

- Отлично, ребята, вы справились с этой задачей. А теперь мы переходим к следующему разделу нашего занятия. Убираем реквизит и рассаживаемся на стулья.

В повседневной жизни наши движения отточены до автоматизма, поэтому мы делаем их естественно и непринужденно. Когда говорим, мы жестикулируем так, как считаем нужным, как сформировало нашу привычку невербального общения воспитание и социум. Кто-то более раскрепощён и позволяет себе более активно, вспыльчиво и «широко» проявлять свои эмоции, а кто-то более сдержан и даже говорит тихо.



Будучи на сцене, нужно держать «золотую середину». Наши движения не всегда привычны, а потому выглядят заученными: шаг влево, шаг вправо, рабочая рука зажата, присутствует скованность в корпусе. Именно поэтому вокалисту важно не только постоянно заниматься хореографией, но и учиться петь с жестикующей, но так, чтобы это не выглядело, как сурдоперевод. Есть определённые навыки, касаемо этого, которые помогают и вокальному исполнению. Например, сам организм может «просить» нас встать в устойчивую позицию на широких ногах для лучшей опоры, или присесть в небольшое плие, уходя на высокую ноту, взмахнуть широко рукой от плечевого сустава вперёд и вдаль, раскрыть локоть, добавив внутрь фигуры «воздух». Этому не нужно сопротивляться, даже наоборот.

Но в силу психологических зажимов не всё получается непринуждённо. Поэтому мы разберём с вами специальные семантические движения. Что же это такое? Семантические движения - это движения, которые несут определённую смысловую нагрузку в общении между людьми. Это высшая ступень выразительных движений, являющихся признаком социальных отношений. Это жесты руки, выражающие смысл сказанного, выразительные движения головы, всего тела.

Я буду называть слова, а вы должны будете их изобразить, не думая долго, на ходу.

*Педагог называет по очереди слова и выражения, а дети, каждый по своему, изображает:*

«остановись», «уйди», «да», «нет», «прошу вас», «тише», «я хочу», «нет сил», «далеко-далеко», «дотянуться до неба».

- Отличная работа! Ну а теперь закрепим материал тренингом. Я включаю отрывки песен, и каждый по очереди, вставая напротив зеркала, будет импровизировать и подмечать подобные выражения жестами.

## Семантический тренинг «Говорим руками»

*(умение понимать и передавать смысл песни, развитие воображения, способности к импровизации)*

*Педагог включает аудиоматериал: отрывки песен: Ксения Мохова – «Куда уходит детство», Леонид Агутин – «Где-то далеко», Дима Билан – «Обними меня», Марина Барешенкова – «Возможно ль дышать в унисон?»*

– У вас очень хорошо получилось вжиться в образ! И замечу, что у каждого были «свои», непохожие на другого, движения и мимика. Именно таким образом мы можем достичь свободы на сцене.

Самое главное, не выглядеть круто, а передать настроение и смысл той песни, с которой ты выходишь на сцену. Когда нет настоящих эмоций и переживаний, зритель это чувствует. Каждую песню нужно «прожить», передать, и сделать это и звуком, и жестами, и каждым своим движением.

Кстати, о движении! Для уверенного движения нам необходимо уметь держать баланс! Сейчас мы выполним упражнения на развитие баланса и умение контролировать напряжения - физическое и психическое проявление чувства воли, чтобы выполнять движения не механически и не небрежно, а с сохранением чувства меры и концентрации внимания.

### **Упражнение №1:**

Исходное положение: левая нога поднята и согнута в колене. Баланс на правой ноге. Руки в натуральном положении. Выполняем наклоны корпусом вправо-влево, вперёд-назад, затем круговые движения торсом. Возвращаемся к исходному положению, прыжком меняем опорную ногу на левую, правая согнута в колене. Повторяем ещё дважды.

### **Упражнение №2:**

Исходная позиция: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, руки в стороны, пальцы собраны в мягкий кулак. Начинаем вращать руками от локтей. Переносим вес тела сначала правую ногу, поднимая левую ногу пока бедро не будет в положении параллельно полу. Вращаем левой ногой от колена, стопа

расслаблена. Плавно меняем опорную ногу, движения совершаем в другую сторону. При смене позиции движение руками не прекращается.

### **Упражнение №3:**

Представляем огромный камень. Пытаемся его сдвинуть, упираясь в него руками и ногой, на другой ноге держим баланс. Меняем ногу. Продолжаем двигать, упираясь в камень левым плечом и правой рукой. Воссоздаём другие возможные варианты перемещения. Задача: держим баланс на одной ноге, постепенно увеличиваем напряжение.

Стоим на одной ноге так долго, сколько сможем. Обычно продлить это время помогает сосредоточение на воображаемом объекте. Можно, к примеру, мысленно пройти ежедневный путь из дома на работу или в магазин. От чрезмерной нагрузки мышцы через какое-то время расслабятся, и мышечное напряжение после возвращения в нормальное состояние пройдёт.

### *Проведение упражнений на баланс*

– Молодцы, вы успешно справились с заданием! Подведем итог занятия.

Скажите, на что были направлены сегодняшние упражнения? *(ответы детей)*

Трудно ли вам было их выполнить? *(ответы детей)*

В чем заключалась трудность выполнения упражнений? *(ответы детей)*

– Мне было очень интересно с вами заниматься, надеюсь, что вам тоже понравилось! В заключении сделаем поклон и поблагодарим друг друга за отличную работу аплодисментами и улыбками! Давайте угостимся нашими сценическими конфетами!

*Педагог и дети совершают поклон, аплодируют, берут угощение и прощаются*

#### Список использованных источников:

1. Богданов И.А. - «Постановка эстрадного номера» / И.А. Богданова. - Санкт-Петербург: Санкт-Петербургская государственная академия театрального искусства, 2004. - 317 с.
2. Вербицкая А.В. - «Основы сценического движения» / А.В. Вербицкая. - Москва: ГИТИС, 1983. - 52 с.
3. Гиппиус С.В. - «Гимнастика чувств» / С.В. Гиппиус. - Москва: "ИСКУССТВО", 1987. - 82 с.
4. Кипнис М.Ш. - «Актёрский тренинг: более 100 игр, упражнений, этюдов, которые помогут вам стать первоклассным актёром» / М.Ш. Кипнис. - Санкт-Петербург: Прайм-Еврознак, 2008. - 247с.
5. Морозова Г.В. - «Сценический бой» / Г.В. Морозова. - Москва: Всероссийский центр художественного творчества учащихся и работников начального профессионального образования, 2010. - 160 с.