

Министерство образования и науки Самарской области  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное  
учреждение Самарской области  
«Сызранский колледж искусств и культуры им.О.Н.Носцовой»

Утверждено:  
методическим советом  
СКИК г. Сызрань  
от «17\_» февраля\_2020 г.  
Протокол №\_4\_

## ***Сценическое движение – путь к здоровью***

(методическая рекомендация для педагогов дополнительного образования,  
руководителей театральных коллективов учреждений дополнительного  
образования)

Автор: педагог специальных дисциплин СКИК,  
актёр высшей категории СДТ  
**Морозов Е.А**

г. Сызрань, 2019

## ВВЕДЕНИЕ

Что такое сценическое движение мы знаем из истории театральной педагогики, из современной театральной практики.

Сценическое движение, как предмет в русской театральной школе, имеет историю и традиции. Его научную основу нужно рассматривать гораздо шире, чем прямое использование открытий К. Станиславского и Вс. Мейерхольда в работе над внешней техникой актера, а также опыта основоположников предмета - И. Иванова, Е. Шишмаревой, И. Коха, А. Немеровского.

«Надо ли учиться пластике, акробатике? — спрашивает С. М. Михоэлс и тут же отвечает: — Само по себе такое мастерство никому на сцене не нужно. Нужно другое, нужна готовность нашего тела выполнить любой ваш приказ, продиктованный мыслью». А готовность тела выполнить приказ, продиктованный мыслью, и выполнение этого приказа есть результат функции двигательных центров высшей нервной деятельности. Таким образом, проявление хорошей физической выразительности в движении на сцене — это, в первую очередь, показатель того, насколько развита область движения высшей нервной деятельности актера. Следовательно, задача подготовки актера по движению заключается, в первую очередь, в достижении высокого уровня деятельности двигательных центров,

К. С. Станиславский говорил, что основной фактор, определяющий пластичность актера в роли, есть не «видимое внешнее, а невидимое, внутреннее движение энергии». Но это «невидимое, внутреннее движение энергии» обязательно находит внешнее выражение в функции скелетной мускулатуры.

Тренировка двигательных центров невозможна, если их деятельность не воспроизводится движениями тела. Крайне важно, чтобы эта тренировка всегда была целенаправленна. Даже в разделе общеоздоровительных упражнений — а это всегда гимнастика — педагог должен ставить

конкретные действенные задачи: подтянуться на руках так, чтобы голова оказалась выше рук; согнуться так, чтобы лоб коснулся коленей; поднимать при ходьбе колени так, чтобы они ударяли снизу по поставленным на уровне поясицы ладоням, и т. п. Стремление к достижению цели всегда верно мобилизует организм, причем значительно лучше, чем пространные объяснения, что упражнение необходимо выполнять как можно более активно. Такой методикой следует пользоваться во всех упражнениях предмета, после того, как учащиеся создали их верную схему.

Цель разнообразных разделов предмета «Сценическое движение» - раскрыть способности юного актера и сформировать в нем потребность в выразительном движении, опираясь на законы биомеханики. Театральную биомеханику не следует понимать как нечто искусственное, что можно лишь однажды применить в единичном театральном эксперименте. Принципы театральной биомеханики вытекают из самой природы, движения. Сегодня достаточно оснований считать предмет «Сценическое движение» ведущим в формировании пластической культуры актера. Это базовая дисциплина, освоение которой обеспечивает активное и интересное существование актера на сцене. И не только. Сценическое движение – путь к здоровью, к здоровому образу жизни.

Актер должен быть, прежде всего, развит физически и здоров. Актеры-кукловоды должны быть выносливы, у них должна хорошо быть развита пластика рук. В данную методическую рекомендацию вошло несколько комплексов упражнений, сочетающих упражнения для развития необходимых сценических навыков, а также лечебные упражнения, направленные на коррекцию стоп и осанки, на повышение мышечной активности.

В наш малоподвижный век, когда школьники целые дни проводят сначала за партой, потом у телевизора или компьютера, важно повысить его двигательную активность, научить получать удовольствие от подвижности и пластики своего тела, повысить возможности каждого ребенка.

## **ВСЕ О ПРЕДМЕРЕ «СЦЕНИЧЕСКОЕ ДВИЖЕНИЕ»**

Предмет «Сценическое движение» предполагает понимание и освоение движения как структуры; его терминология основана не только на театральной лексике, но и на понятиях точных наук (центр тяжести, статика, динамика, инерция, импульс, энергия, амплитуда, скорость и т. д.). Однако, результаты творческих опытов могут быть зафиксированы лишь впечатлениями, ощущениями, эмоциональной и мышечной памятью актера, то есть чувствами, а не какими-то универсальными знаками.

Занимаясь с детьми, надо отказаться от спортивной терминологии, чтобы занятия сценическим движением отличались от уроков физической культуры в школе. Слова, которыми формулируется задача и объясняются способы ее достижения, должны быть театральными; тогда уже в простом тренинге зарождается связь между занятиями сценическим движением и мастерством актера.

Вот некоторые проблемы актерской техники, и, одновременно, принципиально важные темы предмета «Сценическое движение», объединенные проблемой и темой чувства движения:

**Чувство баланса** - умение сохранять устойчивую позицию на различных видах конструкций, зависящее от способности актера управлять центром тяжести, удерживая равновесие в непривычных для тела положениях.

**Чувство координации** - умение координировать движения в заданном рисунке и, прежде всего, управлять периферией тела, включая мышцы лица.

**Чувство скорости** - умение управлять скоростью движения, играть скоростями, способность к взрывной реакции, рождающей активное движение.

**Чувство инерции** - умение мягко и быстро тормозить и управлять процессом изменения действия.

**Чувство напряжения** - умение управлять своим актерским напряжением и играть напряжением персонажа.

### **БАЛАНС**

Чувство баланса - центральная тема предмета «Сценическое движение», объединяющая вопросы координации, инерции, напряжения, чувства движения на всех возможных уровнях - от физического до психического, и во всех творческих аспектах - начиная с работы в тренинге и кончая взаимоотношениями актера и персонажа в процессе репетиции и игры. Каким телом должен управлять актер? - Таким, какое у него есть. Каким телом может обладать актер? - Таким, которое он себе сделает. Творческий процесс профессионального развития артиста заключается в перемене его отношения к своим возможностям и способностям.

Острее ощутить и понять меру гармонии в движениях можно через упражнения в балансе - от простого движения корпусом вперед и назад, вправо и влево, стоя на одной ноге, до эксцентрической игры в эквилибриста, который «идет по канату над пропастью». Ситуация удержания баланса в критической для тела позиции активизирует работу как крупных, так и мелких мышц,

**Упражнение.** Стоим на одной пятке, в руке держим «веер» (сначала реальный, затем воображаемый), делаем им легкие движения, сохраняя баланс и устойчивость. Если нам удалось устоять 3-5 секунд, меняем опорную ногу и одновременно свободной от «веера» рукой зовем предполагаемого партнера, продолжая движения «веером».

## **КООРДИНАЦИЯ**

Почему движения, привычные и легко выполнимые в жизни, в театре становятся неудобными и невыразительными? Одна из причин этого - неспособность актера координировать как новые, так и знакомые ему движения в условиях сцены. Если координация движений требует дополнительных усилий, это порождает психофизический дискомфорт.

Как правило, мы плохо чувствуем мышцы периферии тела и не фиксируем внимания на мелких движениях. Но активность именно этих мышц определяет характер движения. Проблема выразительности периферии тела начинается с потери чувства стопы, перестающей выполнять свои

функции, и чувства руки, на которой вместо пяти пальцев используются лишь два или один.

Координация движений зависит от остроты и свежести связи между периферией тела и сознанием, которое, с одной стороны предлагает действия, а, с другой, должно хорошо контролировать их. Недостаточность этих связей в непривычных ситуациях влияет на координацию и, что еще важнее, на качество и характер движений.

**Упражнение.** Стоим на одной ноге. Правой рукой зовем, левой рукой прогоняем, поднятой ногой отталкиваем. Все три движения выполняются одновременно. По сигналу - прыжком смена опорной ноги. Нога - зовет, одна рука прогоняет, другая угрожает.

### **СКОРОСТЬ. ИНЕРЦИЯ**

Управлять скоростью движения в нестандартных сценических ситуациях возможно лишь тогда, когда не только в сознании, но и в мышечной памяти актера присутствует готовность сдерживать инерцию и регулировать процесс ускорения и замедления движения в соответствии с пространством и временем.

Работа со скоростью начинается с обычной ходьбы. Средняя скорость сценической ходьбы - это скорость привычного для нас движения, когда мы не спешим, но и не замедляем шаг специально. Условно назовем ее пятой скоростью. От средней - пятой - установим условно четыре скорости на замедление (4, 3, 2, 1) и четыре на ускорение (6, 7, 8, 9). Это вовсе не значит, что скоростей может быть только 9. Условные 9 единиц необходимы для создания у актера «внутреннего спидометра» движения. Каждое изменение скорости должно быть процессом не только индивидуально ощутимым, но и видимым.

С освоения разных скоростей начинается работа с темпо-ритмом. Нельзя сказать, что игра в одной скорости интереснее, чем в другой. Это зависит от ситуации.

Любое ускорение и замедление движения должно быть подчинено контролю напряжения и инерции. Умение актера управлять инерцией движения зависит от его умения контролировать себя, как в коротком жесте, так и в длительном перемещении из одной точки пространства в другую. От того, насколько хорошо актер управляет инерцией, зависит, как точно он закончит движение, и насколько естественно сможет существовать в момент перехода от одной скорости к другой.

Умение управлять инерцией движения должно перейти в умение управлять инерцией мысли и эмоции, рождающих и движение, и слово.

**Упражнение.** Бежим. По сигналу «хлопок» перед нами возникает «пропасть». Фиксируем позицию на одной ноге. Играем ситуацию баланса. Мягко опускаем поднятую ногу и фиксируем позицию.

### **НАПРЯЖЕНИЕ**

Интересная актерская игра всегда связана с проявлением воли, то есть с напряжением - психическим и физическим. Важно как актер этим напряжением управляет.

Осмысление движения возможно через контроль меры напряжения. Особо внимательно необходимо относиться к контролю напряжения на входе в интересную пластическую форму и на выходе из нее. Учиться контролировать свое тело в экстремальной ситуации нужно с первых уроков, когда для некоторых учеников сложной формой движения будет обыкновенное падение со стула или кувырок.

Способы борьбы с излишним напряжением актера на сцене с помощью упражнений на расслабление не дают желаемого результата. Предлагается заменить понятие «расслабление» понятием «мера напряжения». Необходимо учиться фиксировать несколько степеней напряжения в одной и той же позиции при выполнении одного и того же движения. Если мы в одних и тех же формах движения проверим работу своего тела в разных степенях напряжения, мы раскроем для себя огромный

диапазон актерской свободы, дающий возможность импровизировать в не изменяющейся пластической форме.

Качество действия зависит от простых параметров: быстро – медленно, жестко - мягко, сильно - слабо и т. д. Мера напряжения зависит и скрыта именно в этих характеристиках действия.

**Упражнение.** Пытаемся сдвинуть огромный воображаемый камень, оперевшись в него руками и ногой, сохраняя баланс на одной ноге. По сигналу - смена опорной ноги. Пытаемся сдвинуть камень, оперевшись в него правым плечом и левой рукой. По такому принципу можно сконструировать еще несколько позиций, но все они предполагают баланс на одной ноге и поэтапное увеличение напряжения.

### **ПОСТРОЕНИЕ ДВИЖЕНИЯ И ПЛАСТИЧЕСКАЯ ФРАЗА**

Построение движения - это, прежде всего, поиск и освоение позиций начала и завершения движения, определяющих степень ясности выражения эмоции или мысли актера-персонажа. Если главной целью является финал движения, то именно финальная позиция определяет и начальную позицию, и структуру движения в целом. Но если цель - движение как процесс, с собственной перспективой и продолжительностью, то начальную и финальную позиции определяет сам смысл движения.

Пластическая фраза - это цепочка движений, выражающая законченную мысль и обладающая подвижной структурой, которая представляет собой логическую последовательность процессов подготовки и совершения действия, контроля действия, связанного с управлением инерцией, и завершения движения (логической точки).

Сознательное участие в процессе движения на сцене осуществляется по принципу логической фразировки пластического текста.

Фраза в движении может быть длинной или короткой, легкой или тяжелой, жесткой или мягкой, главной или второстепенной. Актеру необходимо четко представлять структуру фразы и знать правила ее конструирования.



Учиться строить пластическую фразу возможно уже на первом этапе подготовительного тренинга. Любое упражнение в тренинге можно построить как фразу и рассматривать содержание этой фразы, исходя из целей и задач упражнения.

### **СЦЕНИЧЕСКОЕ ДВИЖЕНИЕ И ЗДОРОВЬЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ.**

Рассматривая все аспекты сценического движения, нельзя забывать о возможностях обучающихся, об их состоянии здоровья. К сожалению, статистика показывает, что 60 % детей, пришедших заниматься в театр кукол «Сказка» состоят на медицинском учете с самыми различными заболеваниями. Среди этих заболеваний очень распространены плоскостопие, искривления позвоночника различной степени, астенический синдром. Много ослабленных детей, детей с пониженным иммунитетом.

Поэтому, прежде чем проводить занятия сценическим движением, необходимо провести собеседование с родителями и разделить группу на следующие подгруппы:

- Без ограничений;
- Требующие коррекции стоп и осанки;
- Требующие ограничения нагрузки.

При невозможности деления группы на подгруппы можно включать специальные коррегирующие упражнения в подготовительные тренинги, использовать элементы оздоровительной гимнастики, предлагаемые ниже.

### **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СИСТЕМЫ ПИЛАТЕСА.**

Метод совершенствования тела по Пилатесу – это уникальная система упражнений на растяжку и укрепление мышц, разработанная более девяноста лет назад Джозефом Х. Пилатесом. Она направлена на укрепление и тонизирование мышц, улучшение осанки, гибкости и чувства равновесия, на единение тела и разума.

Развитие метода Пилатеса включает понятие идеального образа жизни, который достигается только балансом физического, умственного и духовного аспектов. Параллельно с визуализацией, укреплением и растяжкой мышц

тела, улучшается кровоснабжение неактивных клеток мозга, что напрямую сказывается на мыслительных процессах. Кроме того, необходимо знать и помнить, что в каждом нашем движении, будь то ходьба или сидение, должны быть задействованы все мышцы. Концепция сообщения нагрузки на все мышцы одновременно с плавным переключением движений – это наиболее эффективный способ повышения выносливости организма.

В современном ритме жизни физические и психические стрессы, которым подвергаемся мы и наши дети, являются угрозой здоровью и благополучию каждого. Одни дети проводят долгие часы перед мониторами компьютеров или склонившись над письменным столом, другие бегают, суетятся, стараясь везде успеть, создавая хаос в организме и в голове. Невозможно чувствовать себя хорошо, не заботясь о собственном теле. Большая часть нашего стресса и переутомления происходит от неправильной осанки, неудобного положения, дисбаланса тела, неправильного дыхания. Метод Пилатеса – метод совершенствования тела, помогает выработать модель ослабленного усилия, когда человек не устает от упражнений, не изматывает себя, а наслаждается каждым движением.

Система Пилатеса подразумевает использование зрительных образов, что сближает ее с предметом «Сценическое движение». Использование зрительных образов для вовлечения разума в процесс тренировки – это самый быстрый способ доступа к сложной системе анатомии человека, т.к., когда создается мысленный образ знакомой, хотя и воображаемой ситуации, тело инстинктивно реагирует на него. Создание такой ситуации активизирует сознание и делает процесс тренировки более интересным и приятным. По сути, действия тела определяются творческими способностями.

Упражнения по системе Пилатеса проводятся в большинстве своем в положении сидя и лежа. Целью курса упражнений в положении лежа для любого уровня подготовки является создание естественной последовательности движений, а затем – повышение динамики, или энергии, с которой производятся движения, но не в ущерб контролю над ними.

Движения метода Пилатеса сконцентрированы вокруг живота, бедер, поясницы и ягодиц – т.е. центра, можно сказать, «электростанции» организма, и направлены на исправление осанки.

Метод Пилатеса ориентируется на работу с глубокими мышцами тела, создавая сильный корпус без болей, которые ассоциируются с традиционными упражнениями. А поскольку при выполнении упражнений по системе Пилатеса одновременно укрепляются и растягиваются мышцы, то исчезает риск неправильного разогрева мышц и травм (разрыва мышечной ткани, ушиба суставов и т.п.). Для каждого движения определено максимальное количество повторов и нет необходимости «надрываться», добиваясь лишь видимого результата.

Ключом к успеху в деле совершенствования тела является способность поверить в собственные силы, что очень важно для овладения актерским мастерством.

Метод Пилатеса вобрал в себя элементы различных спортивных направлений и стилей от китайской акробатики до йоги, но при этом имеет основополагающие принципы, которые сводят все эти элементы в единую систему.

### **Концентрация.**

Это ключ к установлению связи между телом и сознанием. Именно сознание побуждает тело к действию. Поэтому необходимо концентрироваться на выполняемых движениях.

### **Контроль.**

Это означает – никаких небрежных бессистемных движений, т.к. это первая и основная причина травматизма.

### **Акцент на центр.**

В центральной области нашего тела сосредоточено несколько крупных групп мышц – брюшные, поясничные, ягодичные – которым просто необходимо уделять внимание. Пилатес назвал этот центр «источником энергии». Вся энергия, необходимая для упражнений, зарождается в этой

зоне и распределяется по конечностям. Физическая энергия, извлекаемая из центральной зоны, служит для координации движений.

### **Плавность движений.**

Приоритетом над скоростью движений является грация их исполнения, и в конечном итоге движения должны создавать ощущение плавности, как быстрая ходьба или тур вальса.

### **Точность.**

Упустить какую-либо деталь – означает утратить внутреннюю ценность упражнения. Лучше сконцентрироваться на безукоризненно точном выполнении одного упражнения, нежели сделать несколько неправильно и неуверенно.

### **Дыхание.**

Дыхание это первое и последнее действие в жизни человека, соответственно, жизненно важным является научиться дышать правильно. Для достижения идеальной физической формы Джозеф Пилатес разработал свой метод очистки крови при помощи насыщения ее кислородом. При помощи полного вдоха и полного выдоха выводятся воздух, застоявшийся в глубинах легких, и токсичные газы и тело наполняется свежий воздух. Таким образом, оживляются и активизируются все процессы организма.

### **Воображение.**

Для активизации физических упражнений используются визуальные и словесные метафоры, используется внутренне зрение. Человек учится мыслить творчески.

### **Интуиция.**

К сожалению, люди крайне редко прислушиваются к собственному телу. Метод Пилатеса основывается на идеале хорошего самочувствия. Человек учится чувствовать степень эффективности выполняемых упражнений, в свою очередь добиваясь необходимого результата.

## **Интеграция.**

Это способность осознавать свое тело как единую систему. Каждое упражнение основного курса задействует каждый мускул тела от кончиков пальцев рук до кончиков пальцев ног. В методе Пилатеса не используется изолированная разработка определенных мышц с игнорированием всех остальных. Сама идея изоляции мышц создает определенный дисбаланс, который отрицательно сказывается на гибкости, координации движений, способности удерживать равновесие. Равномерно развитые мышцы – ключ к хорошей осанке, пластичности и естественной грации. С помощью принципа интеграции можно научиться синхронному использованию мышц для достижения целей.

Если сопоставить основные составляющие предмета «Сценическое движение» и принципы системы Пилатеса, можно получить следующую таблицу:

<b>Сценическое движение</b>	<b>Система Пилатеса</b>
Баланс	Концентрация, контроль, акцент на центр, точность, дыхание, воображение, интуиция, интеграция.
Координация	Концентрация, контроль, акцент на центр, точность, воображение, интуиция, интеграция.
Скорость и инерция	Концентрация, контроль, плавность движений, точность, дыхание, воображение, интуиция, интеграция.
Напряжение	Концентрация, контроль, акцент на центр, точность, дыхание, интуиция, интеграция.

## **ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА.**

Выше уже говорилось, что большое значение в жизнедеятельности человека имеет хорошая осанка. А что же такое – правильная осанка?

При правильной осанке:

- голова и туловище расположены по одной вертикальной линии;
- плечи развернуты, слегка опущены и находятся на одной линии;
- лопатки прижаты;
- физиологические линии позвоночника выражены нормально;

- грудь слегка выпуклая, грудная клетка имеет цилиндрическую или коническую форму;

- живот выступает незначительно или слегка втянут;

- ноги разогнуты в коленях и тазобедренных суставах, прямые, смыкание бедер, коленей, голеней и пяток происходит без особого мышечного напряжения, с небольшим просветом ниже коленей и над внутренними лодыжками;

- мускулатура рельефна, все суставы подвижны;

- внутренние части стоп не касаются пола (форма стопы имеет большое значение при прыжках, ходьбе, беге, толчках).

### **УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖЕНИЕ,**

Для профилактики различных заболеваний позвоночника, чтобы укрепить его связочный аппарат, рекомендуется выполнять физические упражнения с разнообразными движениями позвоночника, а также упражнения, укрепляющие мышцы спины, так как они поддерживают позвоночник и несколько уменьшают нагрузку на межпозвоночные диски. Очень полезны упражнения на растяжение. Различными способами вытяжений лечат тяжелые формы радикулитов и остеохондрозов. В тех случаях, когда нет возможности заниматься такими растяжками, можно попробовать помочь себе и другим, выполняя упражнения на растягивание типа «стретчинг» (активные растяжки). При их выполнении важно соблюдать следующие правила: перед началом занятий постарайтесь расслабиться, отвлечься от дел и сосредоточиться на упражнении; напряжение обязательно чередуется с расслаблением; нельзя допускать излишнего перенапряжения мышц. Предлагаем несколько таких упражнений, которые можно выполнять в разное время дня – сразу после пробуждения, в течение работы, перед сном. Двух-трех повторов для каждого упражнения вполне достаточно. Помните, что упражнения на растяжение особенно эффективны, когда доставляют нам удовольствие.

- Лечь на спину, почувствовать твердую опору. Руки вытянуты вдоль туловища за головой, кисти соединены, ладони раскрыты; ноги вместе, носки оттянуты, голени сведены. Подбородок опущен так, чтобы задняя сторона шеи приближалась к полу. В этом положении важно почувствовать опору тела и одновременно расслабление. Потянуться сначала одной рукой (другая лежит расслабленно), затем другой. Потом поочередно потянуться ногами. Затем переходим к растягиванию позвоночника, постепенно, по сегментам. Спина не напрягается и не выгибается.
- Исходное положение лежа на спине. Ноги располагаются так, чтобы носки, пятки и голени касались друг друга. Лежать строго горизонтально и свободно, внимание сосредоточить на позвоночнике. Носки вытянуть, но без напряжения. Руки, опущенные вдоль туловища, вытянуть и, расслабляя, положить их на пол ладонями вниз. Возможно выполнять упражнение с руками, вытянутыми за головой, ладони раскрыты. Желательно, чтобы поясничный отдел позвоночника прижался к полу, но без напряжения. Это будет достигаться дальнейшими тренировками. Шея тоже должна касаться всеми суставами пола. Для этого подбородок мягко опускается на грудь. Этим движением упражнение закачивается. Естественные прогибы в поясничном и шейном отделах позвоночника не должны препятствовать тренировке их уплощения.
- Можно проводить эти упражнения и лежа на животе. Ноги вытянуты (10-15 сантиметров между ногами), при расслаблении пятки должны отклоняться не внутрь, а наружу. Предплечья и плечи лежат на полу и образуют прямой угол. Одну кисть положить на другую, на них голову, прижавшись щекой и виском.
- Исходное положение стоя. Встать у стены, касаясь ее пятками, ягодицами, плечами, затылком. Делая вдох, поднять руки вверх, задержать дыхание. Потянуться вверх всем телом, начиная с пальцев

рук, потом запястьями, локтями, плечами, грудным отделом, поясницей и т.д. Постараться потянуться и ногами, но без особого напряжения и не отрывая пяток от пола. Выдохнуть, опуская руки, расслабиться.

- Исходное положение стоя. Руки перед грудью ладонями вверх, локти в стороны. Сделать длинный вдох через нос, задержать дыхание. Медленно вытянуть одну руку над головой, поворачивая кисть. Поднять голову и посмотреть на тыльную сторону кисти. Другую руку опустить вниз, держа кисть горизонтально, ладонью вниз, пальцами от себя. С силой вытянуть эту руку вдоль тела вниз. Медленно выдохнуть, расслабиться. Повторить, меняя руки.
- Встать на колени, пальцы ног касаются друг друга, пятки несколько разведены. Сесть между пяток. Сделать вдох и сплести пальцы рук за спиной ладонями вниз (можно под пальцами ног, можно на подошвах – кому как удобнее). При выдохе плечи поднять вперед, голову опустить как можно ниже, чтобы спина стала круглой. При вдохе, не расцепляя рук, свести лопатки, голову откинуть назад. Сделать выдох, вернуться в исходное положение. Расслабиться, отдохнуть.
- Сесть на пятки, сделать вдох. Выдыхая, наклонить туловище вперед, пока грудь не коснется бедер. Руки при этом вытягиваются вперед, ладони на полу. Не меняя положения туловища, потянуть руки по полу вперед. На вдохе вернуться в исходное положение. Расслабиться, отдохнуть.
- Исходное положение лежа на спине. Первым и вторым пальцами левой ноги, несколько согнутой в колене, захватить и сжать ахиллово сухожилие правой ноги. Сделать вдох, задержать дыхание. Распрямляя левое колено, с силой потянуть левой ногой правую ногу вниз. Одновременно вытянуть весь правый бок, поднимая и вытягивая за головой правую руку. Голову резко повернуть влево и вверх, выдохнуть через рот. Отдохнуть. Повторить с другой ноги.



- Исходное положение лежа на спине. Согнуть правую ногу, положив вытянутую ступню под правое бедро или рядом с ним. Сделать вдох, одновременно с силой потянуть левую ногу и правую руку, вытянутую за головой (левая рука опущена вдоль тела). Некоторое время растягиваться как бы по диагонали: вместе с ногой в одну сторону, вместе с рукой – в противоположную. Медленно выдохнуть, расслабиться. Повторить с другой стороной тела.

### **ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА.**

Для тренировки и закрепления правильной осанки можно рекомендовать следующие упражнения:

- Встаньте у стены перед зеркалом, руки вдоль туловища, выпрямитесь, касаясь стены пятками, икрами, ягодицами и лопатками. Голова прямо. Запомните это положение. Затем, закрыв глаза, сделать два шага вперед. Открыв глаза, проверьте, изменилась ли осанка.
- Встаньте перед зеркалом, руки вниз, спиной не касаться опоры. Зафиксируйте правильную осанку. Затем сделайте несколько простых упражнений, не следя за собой глазами. Руки в стороны, вверх, ногу в сторону. Подняться на носки, присесть, встать и т.д. Затем принять исходное положение, сначала не глядя в зеркало (только по мышечным ощущениям), а затем визуально проверяя свою осанку.

Хорошо проводить ходьбу, упражнения, приседания с небольшим грузом на голове. Для тренировки мышечного тактильного чувства можно стать у стены, прижаться пятками, ягодицами, лопатками, затылком. Почувствовать эту позу, затем походить и вновь проконтролировать позу у стены. Эту ходьбу можно проводить с диафрагмальным дыханием и легкой тренировкой мышц живота. На два шага вдох, выпячивая живот, на два – выдох, сильно вбирая живот. Это упражнение можно повторять по несколько раз в день.

Для разгрузки позвоночника и выработки хорошей координации полезны следующие упражнения:

- Встать устойчиво. Перенести тяжесть тела на одну ногу. Стопу второй ноги поставить на колено первой и в таком положении постоять некоторое время. В дальнейшем хорошо стопу поднять еще выше, к тазобедренному суставу, упираясь в него.
- Встать прямо, ноги вместе, руки расслаблены. Наклон вперед. Спина должна быть прямой, руки провисают, голова приподнята.
- Встать прямо, ноги на ширине плеч, отклонить голову назад, прогнуться, колени не сгибать. Правильным прогибом считается такой, при котором все суставы позвоночника участвуют в движении. Нельзя прогибаться только в одном хорошо разработанном суставе.

Нормально разогнутое туловище описывает дугу 30-40 градусов. При разгибании кривизна поясничного лордоза увеличивается, а грудная часть позвоночника выпрямляется. Голова откидывается назад.

Все предложенные выше упражнения можно и нужно применять на занятиях по предмету «Сценическое движение». Следующий же комплекс можно использовать и на занятиях других творческих объединений, как двигательную разминку:

1. Исходное положение: стоя, пятки вместе, носки врозь, живот подтянут, ягодицы подобраны, плечи развернуты, но не напряжены, руки свободно вдоль туловища, подбородок прямо. Потянуться вверх руками, поднимаясь на носки («Только что проснулись»).
2. Из того же исходного положения потянуться руками в стороны, поочередно и вместе; по диагонали – правая рука и левая нога, левая рука и правая нога.
3. И. п. то же. Плавные наклоны шеи вперед и назад.
4. И.п. то же. Повороты головы в стороны. Контроль: подбородок держать параллельно, не допускать резких движений.

5. И.п. то же. Выполнить дугообразное движение головой от плеча к плечу. Подбородок максимально приблизить к груди.
6. И. п. то же. Поднятие и опускание плеч.
7. И.п. то же. Движения плечами вперед назад. Контроль: при выполнении движения плечами назад следить, чтобы соединялись лопатки.
8. И. п. то же. Круговые движения плечами в различных комбинациях.
9. И. п. стоя, ноги на ширине плеч, руки перед собой, чуть согнуты в локтях. Энергичное встряхивание кистями.
- 10.И. п. то же. Круговые движения предплечьями от себя и к себе. Контроль: кулаки сжаты, руки выбрасываются с силой.
- 11.И. п. то же, руки опущены. «Мельница».
- 12.И. п. стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны в стороны.
- 13.И. п. то же. Повороты туловища в стороны. Контроль: бедра должны оставаться неподвижны.
- 14.И. п. то же. Расслабить верхнюю часть туловища (до пояса), «повиснуть», опора на нижнюю часть туловища.
- 15.И. п. то же. Наклоны вперед, выполнять поэтапно: расслабиться, потянуться ладонями к полу, выпрямиться.
- 16.И. п. стоя, ноги чуть шире плеч. Перенос центра тяжести (или веса тела) с одной ноги на другую. Контроль: корпус не наклонять, как будто внутри переполненный сосуд.
- 17.И. п. стоя, одна нога впереди другой – носок задней смотрит в пятку передней ноги, расстояние между ногами можно изменять. Перенос веса тела с одной ноги на другую.
- 18.И. п. стоя, ноги на ширине плеч. Перенос веса на одну ногу, вторую поднять, согнув в колене так, чтобы бедро располагалось параллельно полу. Вращение голени в коленном суставе в разные стороны. То же выполнить с другой ногой.

- 19.И.п. то же, руки согнуты в локтях за головой. Приседание. Контроль: корпус держать прямо, локти не сводить.
- 20.И.п. стоя, ноги вместе, руки свободно. Прыжки – «тряпочки».
- 21.И. п. то же. Прыжки – «столбики».
- 22.Ходьба по залу – на носках, на пятках, на внешней и внутренней сторонах стоп, ходьба в разных направлениях с разной скоростью от 1-ой до 9-ой (0 – на месте, 9 – легкий бег), «равномерное заполнение пространства», ходьба с выполнением творческих заданий.
- 23.Упражнения на релаксацию: «сосульки» (напряжение всего тела и постепенное расслабление сверху вниз), «марионетки» (изображение тряпичной куклы-марионетки, которую сначала подтягивают на нитях, от которых кукла потом освобождается) и т.п.
- 24.Заключительное упражнение: сесть на корточки, голову прижать к коленям, колени обхватить руками, по сигналу выпрыгнуть вверх расставив руки и ноги с криком : «Ура!».

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ.**

Любое физическое действие – цепь взаимосвязанных между собой физических движений, то есть большая пластическая фраза. Важно, чтобы физическое действие было осознанным, выполнялось правильно и, главное – не вредило здоровью. Правильно составленный физический комплекс на занятиях по предмету «Сценическое движение» содержит в себе все выше названные аспекты – это и потягивания, и вращения и упражнения на растяжку; это и упражнения по системе йоги (система Пилатеса), предусматривающие большую эффективность при щадящих нагрузках, это и разнообразные прыжки, т.е. все то, что несет в себе развитие и поддержку здоровья обучающихся. В приложениях 1,2,3,4 предоставлены упражнения, которые используются на занятиях в театре кукол «Сказка».

Существует несколько правил, которых необходимо придерживаться при составлении комплексов упражнений для каждого занятия:

- при постановке учебных целей и задач необходимо помнить: главная задача – не навредить здоровью обучающихся;
- сложность упражнений должна быть соразмерна возрасту и уровню развития обучающихся;
- должно учитываться состояние здоровья каждого обучающегося, при необходимости должна быть проведена консультация с врачом;
- комплекс должен начинаться с более простых подготовительных упражнений и заканчиваться упражнениями на релаксацию (расслабление и восстановление);
- комплекс должен отличаться от урока физкультуры сочетанием физических упражнений и упражнений на воображение, т.е. содержать в себе творческие манки;
- упражнения должны быть понятны для обучающихся и выполняться осознанно.

Педагог, берясь за воспитание юных актеров, должен помнить, что физическое здоровье обучающихся зачастую бывает залогом успешной деятельности детского любительского театра. Поэтому он должен постоянно искать новые способы, новые методы и приемы «оздоровления» и профилактики различных заболеваний. Данная методическая рекомендация – это лишь совет задуматься над нашей общей проблемой, проблемой сохранения здоровья будущих поколений.

#### **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Милюкова И.В., Евдокимова Т.А. Лечебная гимнастика при нарушениях осанки у детей. – М.:Изд-во Эксмо; СПб.: Сова, 2003.
2. Карпов Н.В. Уроки сценического движения. – СПб.: Сова, 2000.
3. Герела Н.Ф. Дыхание, движение. – Л.: Петрополь, 1991.

## **ПРИЛОЖЕНИЕ 1.**

### **ПОТЯГИВАНИЕ**

Потягивание разными частями тела от разных точек в разных направлениях следует рассматривать как единую серию упражнений, которую можно предлагать в полном объеме на одном уроке, делить на несколько частей, а также сочетать с другими подготовительными упражнениями. Эта серия может иметь развитие в зависимости от фантазии педагога и обучающихся.

#### **Общее потягивание:**

Потянуться во всех направлениях Движения свободные и очень мягкие. Переходы от одного движения к другому - равномерные, без рывков. Включить в работу все тело, от кончиков пальцев рук до кончиков пальцев ног, активизируя мышцы плеч, шеи, таза, выполняя скручивания, наклоны повороты, прогибы, развороты позиции ног в разные стороны начиная от стопы и кончая крупными движениями всей ногой. Активные движения руками: крупные - всей рукой от плеча, и мелкие - фалангами пальцев. Переключая внимание на отдельные части тела, контролировать степень их участия в непрерывном процессе движения. Можно менять скорость движения, чтобы обратить внимание на мягкость потягивания. В дальнейшем можно предлагать им менять меру усилий и напряжения, увеличивать или сокращать амплитуду движения.

#### **Локальное потягивание:**

- Правым плечом вверх.
- Левым плечом вперед, вниз.
- Центром груди вперед.
- Центром спины назад.
- От центра правого бока вправо.
- От центра левого бока влево.
- От правого плеча вперед.
- От левого плеча назад.

- Носом вперед.
- Ухом влево.
- Ухом вправо.
- Коленом поднятой правой ноги вверх.
- Носком правой ноги вперед.
- Пяткой левой ноги назад вверх.
- Носком правой ноги вправо.
- Тазом вправо.
- Тазом назад.
- Вверх от копчика, опустив корпус вниз.
- От центра груди вверх вперед; шея не напряжена, руки свободны.
- От правой руки вперед; за рукой тянется плечо, за плечом корпус; движение доходит до положения наклона вперед.
- Правой рукой вправо; за рукой тянется плечо, за плечом корпус.
- Руками вверх; за руками вытягивается все тело, до положения на полупальцах.
- Руками вниз назад и носом к полу.
- Стоя на правой ноге, левой рукой потянуться вверх, до выхода на полу пальцы. Повторить упражнение с другой ноги и другой руки.
- Руки за спиной в «замке»; потягивание-наклон корпусом вперед вниз, отводя сцепленные руки назад вверх.
- Руки за спиной в захвате - одна сверху, другая снизу. Потягивание-наклон с прогнутой спиной вперед, смена пук повторение движения.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### ПРЫЖКИ

Эту серию упражнений давать на уроке в полном объеме недопустимо. Целесообразно распределять упражнения по всему подготовительному тренингу, чтобы не переутомить без надобности учеников. Важна правильная дозировка упражнений.

1. Упражнение «Прыгающая тряпочка». Задача: прыгая с одной ноги на другую, встряхнуть тело и ощутить постепенно напряжение в мышцах шеи, плеч, спины. Меняя положение корпуса немного вперед, назад, вправо, влево, продолжать прыжки с одной ноги на другую.
2. Упражнение «Прыгающий столбик». Строго фиксировать позицию: корпус прямой, руки вдоль тела взгляд перед собой, ноги прямые; прыжки мелкие, работает только стопа.
3. Прыжки на двух ногах: вперед, назад, вправо, влево. Не менять позицию ног при приземлении.
4. Прыжки с поворотом на  $180^\circ$  и обратно.
5. Прыжки в группировке с подъемом коленей к груди.
6. Высокий прыжок без предварительной группировки и мягкое приземление.
7. Прыжки через воображаемое препятствие вперед, в сторону, с поворотом на  $180^\circ$ .
8. Прыжки по сигналу «хлопок» с одной ноги на другую, на полупальцах, с мягким приземлением в заранее определенные точки - вершины воображаемого равностороннего треугольника.
9. Движение прыжками с одной ноги на другую вправо и влево.
10. Движение прыжками со сменой ноги вперед и назад.
11. Прыжки на месте, а затем с разворотом на  $180^\circ$ , на двух ногах, когда ноги находятся на одной линии - одна впереди, другая сзади на расстоянии большого шага.



12. Прыжки на одной ноге с разворотом на 180°.
13. Прыжки на предмет, с предмета и через него (стул, скамейка, стол, ступеньки и т.д.; из разных положений разными способами).
14. Прыжки через препятствие с опорой на одну руку, на две руки, на одну руку и одну ногу.
15. Прыжки через препятствие, не касаясь препятствия.
16. Прыжки через воображаемые препятствия.

**ВРАЩЕНИЯ**

(вращательные движения):

1. Кисть
2. Рука от локтя.
3. Плечи.
4. Голова.
5. Грудная клетка.
6. Таз.
7. Голень.
8. Стопа.

**Упражнения на координацию вращательных движений разными частями тела в разных направлениях.**

1. Кисть одной руки, другая рука от локтя, стопа.
2. Таз, голова в противоположных направлениях (противоход).
3. Плечи - противоход.
4. Грудная клетка и кисти рук - противоход.
5. Прямая рука от плеча назад, указательный палец другой руки, таз.
6. В позиции баланса на одной ноге корпус и руки - противоход.
7. В позиции баланса на одной ноге корпус по большому кругу в одну сторону, кисть одной руки и стопа свободной ноги в другую.
8. Вращения в разных скоростях, где через ощущение скорости ученик контролирует меру мышечного напряжения. Цепочки вращений - спирали. Эти вращательные движения представляют единое, цельное движение, которое перетекает от одной части тела к другой.
9. Кисть одной руки, локоть, плечо, таз, колено противоположной ноги, стопа; обратно.
10. Голова, грудная клетка, таз, колени, ступни; обратно.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 4.**

**УПРАЖНЕНИЯ С ТВОРЧЕСКИМ МАНКОМ**

1. В яме.
2. Перед забором.
3. На столбике.
4. На дне моря.
5. На горячем песке.
6. По камням через горную речку (парное упражнение).
7. Над пропастью на бревне (парное, в двух вариантах).
8. Спираль.- Вертушка.
9. Мяч.
10. Плетка.
11. Веревка.
12. Бокс.
13. Пружина.
14. Барабанщик.
15. Канатоходец.
16. Тень (парное).
17. Бросаю камень.
18. Пенальти.
19. Держим потолок.
20. Скала.
21. Скачки.
22. Стена (парное).
23. Борьба.
24. Иголка-нитка (парное).
25. Резиновый мешок.
26. Лентяй.
27. Вертолет.
28. Марионетка.