**Интерактивные занятия для обучающихся**

**(на период дистанционного обучения)**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Период: **23.03.2020-30.04.2020** |
| Объединение: «Сценическая пластика» | Преподаватель: Мареева И.Г. |
| Количество часов: **18ч.** |  |

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование темы** | **СРС****(ч.)** | **Рекомендуемая литература** | **Содержание задания** | **Форма представления выполненного задания** |
| **1.** | Тренировочные упражнения для развития тела и правильной осанки. | **3** | Видео: «Упражнения для развития тела и правильной осанки»produkty/uprazhneniya-dlya…spiny-i | Периодически выполнять упражнения для укрепления мышц спины. | Видео с выполнением упражнения для укрепления мышц спины. Для общения создана группа в VK |
| **2.** | Упражнения на музыкально-ритмическую координацию. | **3** | Видео: «Упражнения на музыкально-ритмическую координацию»https://the-challenger.ru/https://training365.ru/ | Периодически выполнять упражнения для растяжки и на развитие стоп. | Видео с выполнением упражнения для укрепления мышц спины. Для общения создана группа в VK |
| **3.** | Упражнения для постановки корпуса. Упражнения для развития тела, правильной осанки.. | **3** | Постановка корпуса, эффективные упражнения и техники при ходьбе на каблуках*. (см. ниже)* | Выполнение упражнений для постановки корпуса при ходьбе на каблуках. | Видео с выполнением упражнений для постановки корпуса при ходьбе на каблуках. Видео с выполнением заданий выложить в группа VK. |
| **4.** | Работа с видеоматериалом «Показы на международной арене».  | **3** | Видеоматериалы «Показы на международной арене».http://yandex.ru/clck/jsredir?from=yandex.ru | 1. Просмотреть видеоматериал.
2. Сделать анализ просмотра.
 | Анализ просмотра видеоматериалов по данной теме. |
| **5.** | Репетиция коллекций. Музыкально-ритмическая координация. | **4** | Видеоролики с проходками творческого объединения «Сценическая пластика» (ролики выложены в группе VK.) | По видео повторять и отрабатывать проходки творческого объединения «Сценическая пластика». | Видео с выполнением проходок творческого объединения «Сценическая пластика». Видео с выполнением заданий выложить в группа VK. |
| **6.** | Головной убор: техника работы с головным убором при демонстрации. | **2** | Модный Fashion показ Головных уборов Level Pro на выставке STYLhttp://www.youtube.com/watch?v=42ItrRodaF4 | 1. Просмотреть видеоматериал.
2. Сделать анализ просмотра.
 | Анализ просмотра видеоматериала по данной теме. |

***Пояснения:***

***Задания выполняются в электронном виде и предоставляются по электронному адресу:*** ***mareeva.rostov-dansing@yand***

**Постановка корпуса.**

**Эффективные упражнения и техники при ходьбе на каблуках**

В предыдущих статьях и мастер-классах мы разобрали анатомию строения стопы и опорно-двигательного аппарата, провели практикум – исследование своего тела и тела одногруппников, на семинаре по йогатерапии мы изучили упражнения для корректировки особенностей своего тела, поработали над осанкой, постановкой ног, рук и головы в статике. Пришло время перейти непосредственно к технике подиумной походки, т.е. походке на каблуках.

Туфли, которые обычно используются моделями для дефиле, и на которые вы должны обратить внимание при покупке, должны отвечать следующим требованиям:

* Каблук.

Высота каблука определяется исходя из возраста модели. По мере взросления, укрепления лодыжек и мышц ног высота каблука увеличивается, идеально, если подошва кожаная, а каблук отдельный (у малышей квадратный толстый устойчивый, взрослые носят шпильки): до 7 лет – 1-2 см,7-10 лет – 2-3 см, 12-14лет – 3-7 см, 14 и старше – шпилька 12 см. Это весьма приблизительные значения, много зависит от роста и крепости мышц

Нос туфель закрыт

Пятка туфель закрыта.

Классический цвет черный (можно бежевый)

* Когда вы надеваете модельную обувь, вы должны чувствовать, что ваша нога хорошо фиксирована - для этого правильно подбирайте размер обуви;

Если туфли вам все же немного велики, приобретите также гелевые стельки; Если у вас нет гелевых стелек и вам нужно идти на занятия в модельную школу, а обувь вам немного велика - возьмите с собой летние носочки. Вы можете надеть их под туфли.  Выглядеть это будет не очень эстетично, зато Ваша нога будет хорошо фиксирована, и Вы не получите травмы.  (Так как хождение на высоких каблуках представляет собой определенную опасность.)

* Подбирайте удобную вам колодку

Конечно, в туфлях на таком высоком каблуке вы вряд ли будете чувствовать себя как в тапочках,  но есть довольно удобные варианты, подходящие именно Вам. Поэтому, прежде чем покупать туфли, немного пройдитесь в них по торговому залу.

**Упражнение 1. Базовое. Предварительное.**

Наденьте туфли. Встаньте спиной к стене, коснитесь пятками, ягодицами, лопатками и затылком стены и крепко прижмитесь к опоре. Вспомните положение «Тадасана» из йоги, проверните таз, направив копчик вниз, толкнитесь пятками, устремляя макушку вверх; расправьте плечи и опустите лопатки вниз, направляя плечи от ушей; сделайте горло легким и расслабленным. Легко прижмите руки ребром ладони со стороны мизинца к стене, расправив, не напрягая ладонь. Отпустите напряжение с мышц лица и улыбнитесь.

Стойте в этом положении не менее 5 минут, привыкая к ощущению вытянутости, расправленности и легкости. Втягивайте коленные чашечки вверх и расслабьте мышцы, которые не участвуют в поддержании этого положения тела.

Это самое основное упражнение для развития правильной постановки тела при ходьбе. В течение занятия очень полезно делать перерывы и вставать к стене, чтобы тело вспомнило правильную постановку

**Упражнение 2. Начало движения. Фиксация или точка. Остановка.**

Прежде, чем идти, нужно научиться красиво стоять. Существует два базовых варианта классическая и боковая фиксации

* *Поставьте стопы вместе. Приведите носок левой стопы к пятке правой и уведите левую ногу назад, разворачивая стопу в диагональ 45 градусов, выпрямив её. Левая нога становится опорной, она выпрямлена, правая рабочая согнута. Колено правой ноги «закрывает» колено левой. Корпус вытянут, плечи расправлены, руки расслабленно висят вдоль туловища, ладони направлены к телу. Подбородок параллелен полу, лицо расслаблено.*
* *Поставьте стопы на ширину бедра параллельно. Выпрямите ноги и вытяните корпус. Вариации со стопами вполне могут быть: развернуть одну ногу в сторону, «завалить» стопу набок, варьировать ширину постановки стоп – всё зависит от задачи.*

Тренируйте постановку фиксации с правой и левой ноги. Стойте подолгу, привыкая к этому положению.

Необходимо учитывать, что с возрастом центр тяжести ребенка меняется, поэтому всё время происходит корректировка положения тела.

Если у Вас необычная форма ног, какие-то особенности строения тела – все положения подиумной походки рассматриваются индивидуально, подбирая наиболее выгодное для сцены.

**Упражнение 3. Подиумный шаг. Походка.**

Встаньте в классическую фиксацию на правую ногу. Начнем походку с рабочей ноги (правой).

*Нарисуйте прямую воображаемую линию от пальцев павой ноги вперед. Идите по этой линии, ставя на нее пятки. Колени выпрямляем, руки работают противоход, держим баланс, лицо расслаблено.*

*Сначала движется нога (импульс идет от таза), потом уже корпус, бедра не вихляют, можно слегка раскачивать. Длина шага равна длине стопы. Движемся плавно без рывков, втягивая колени.*

Нужно пройти километры, прежде чем тело привыкнет к правильной походке. И снова! Когда ребенок растет, вместе с ним «растет» и походка, всё менятеся.

**Упражнение 4. Я теряю равновесие. Как найти баланс.**

* Книга.

*Возьмите тяжелую книгу, предварительно обернув её чем-то или обшив тканью (она будет падать, а мы бережём вещи). Положите её на макушку. Стойте, ходите, садитесь или ложитесь, не роняя её. Первое время будет сложно, но постепенно, найдя правильное положение корпуса и головы, станет проще.*

* Цапля.

*Поставьте ноги вместе. Поднимите одну ногу вверх, согнув её в колене. Стойте. Переведите ногу в сторону. Поднимите руки вверх. Придумайте своё положение ног и рук. Чем сложнее положение координационно, тем круче результат.*

* Читающая цапля

*Объедините оба упражнения.*

Отрабатывайте подиумный шаг, фиксацию и повороты с книгой на голове. Это поможет в работе над постановкой корпуса (при этом положении физически невозможно сутулиться), отрабатывается постановка головы и вырабатывается баланс. Следите за расслабленностью рук и лица.

**Упражнение 5. Базовые повороты. Как повернуться?**

Прежде, чем мы разберем эту тему, сразу определимся. Существуют театры мод с театрализованными показами на сцене, где в постановке равномерно распределяется количество подиумной походки, хореографии и театрализации. И классические показы мод на подиуме.

И это существенная разница! На многих модельных конкурсах участники «погорели» на использовании театральных приемов. На слишком большом разнообразии поворотов, что затягивает демонстрацию и утомляет публику.

Поэтому, что касается поворотов. На сцене используем всё, что душе угодно, на подиуме основной – «французский».

Существуют повороты на месте и в движении. Технику поворотов на бумаге описывать крайне утомительно, дистанционно тут не обучишь. Можно посмотреть на видео в ютуб или придти в любую модельную школу или театр моды, вам покажут.

**Упражнение 6. Я боюсь, волнуюсь, краснею. Дрожат колени.**

Что сделать с собой, чтобы не волноваться перед выступлением.

*Первое. Хорошо подготовиться. Репетировать. Быть уверенной в правильно подобранном костюме и прическе.*

*Второе. Быть сытой. Выспавшейся. Счастливой и радостной. Подготовленной психологически. Настроиться на победу и позитив.*

*Третье. Дышать. Ровно, глубоко, животом. Вспоминаем наши занятия йогой. Техника «уджаьй» здесь как никогда кстати.*

*Четвертое. Перед выходом на сцену найди укромный уголок, или закрой глаза, вспоминай всё, что говорили о выступлении, мысленно пройди все движения, сохраняя глубокое дыхание. Скажи себе – я молодец, я всё могу, у меня всё получается.*

Аутотренинг на успех необходимо тренировать заранее вслух, отрабатывать текст со всей убежденностью. Тексты подбираются исходя из психологических особенностей, индивидуально с каждым. Можно обратиться к психологу.

**Упражнение 7. Что делать на подиуме, на сцене. Куда идти.**

*Для того чтобы красиво идти по подиуму, модели достаточно изучить походку, фиксации и освоить несколько поворотов. А вот как из нескольких моделей сделать красивый показ? Об этом думает режиссер-постановщик.*

*Как расставить на сцене или подиуме моделей в коллекции, как подобрать подходящую музыку, как сделать световые акценты, как использовать правило «золотого сечения»? Об этом мы с вами поговорим с другой раз*

Нужно понимать, что мода – понятие мгновенное. Что было красиво вчера, сегодня не используется. На моей памяти насчитывается не менее пяти стилей походки, постановок руг и ног. Огромное влияние на подиумную моде оказывают недели моды в Европе и походки топовых модных моделей.