

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 87  
Петроградского района Санкт-Петербурга

РАЗРАБОТАНА и ПРИНЯТА  
На заседании Педагогического совета  
ГБОУ СОШ №87  
Петроградского района  
Санкт-Петербурга  
Протокол от 31.08.2018 № 1

УТВЕРЖДАЮ  
Директор Государственного бюджетного  
общеобразовательного учреждения  
средней общеобразовательной школы № 87 Петр  
градского района Санкт-Петербурга

Муляр И.В.

Приказ № 143 от 31.08.2018



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
**«Театр моды FRESH»**

Разработчик:  
Багаева Ольга Аркадьевна  
Педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург  
2018 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:** художественная направленность.

Уровень освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы: базовый.

**Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:** Школьный возраст очень важен в жизни ребенка, т.к. в этот период ребенок входит в незнакомый и большой коллектив (класс, школа). На него обрушивается огромное количество информации, приходится осваивать новые социальные роли, прежде всего роль ученика. Ребенок стремительно меняется. Расширяется число коммуникаций, в которых для успешной деятельности зачастую он должен принимать активную позицию. Дети в этот период оценивают друг друга, сравнивают себя с любимыми идеалами. Поэтому для ребенка важно научиться позитивно вступать в коммуникативное пространство, уметь выражать свои чувства и настроения, отражать их посредством своего внешнего облика. Девочки уже с этого возраста внимательны к своему внешнему виду, для них важно как они выглядят и нравятся ли окружающим. Дети очень любят мечтать, помещая себя в центр выдуманного мира. Мальчикам и девочкам не составляет труда представить себя в образе главных героев любимых книг, фильмов. Эти образы составляют важную часть их внутреннего мира, с которым ребенок жаждет поделиться. В этих образах можно найти зачатки ценностных ориентиров и нравственных установок. Поэтому детям очень интересно проходить обучение в таких коллективах, как Театр моды, где дети учатся не теряться в коллективе. Уметь проявлять себя творчески, вдумчиво подходить к своему поведению и к собственному внешнему виду. Программа помогает привить грацию, изящество, выработать навыки пластической культуры.

Таким образом, предлагаемая программа актуальна и востребована, т.к. ориентирована на самореализацию и социальную адаптацию ребенка.

**Отличительная особенность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:** Программа рассчитана на пять лет обучения и организует творческую деятельность детей младшего и среднего школьного возраста. Значительное место в программе уделяется интеграции образовательных областей, овладению учащимися поисково-исследовательской методикой деятельности. Развитию индивидуальных особенностей ребенка на основе имеющегося у него опыта жизнедеятельности. Её отличие в комплексном подходе к отбору содержания дополнительного образования детей, достижения нового качества образования, на развитие мотивации личности к познанию и творчеству.

### **Адресат программы:**

Мальчики/юноши и девочки/девушки 7-17 лет, пришедшие на занятия на добровольной основе и имеющие желание лично развиваться, заводить новых друзей, стремящиеся к самопознанию, самоопределению, самореализации, и самоутверждению. Наличие специальных знаний, умений и навыков приветствуется, но не является обязательным.

**Объём и срок реализации программы:** 648 часов, 3 года обучения.

### **Цель программы:**

Создать условия для самореализации, стимулирования творческой активности, развития художественных способностей детей, формирования творческой личности посредством реализации данной программы дополнительного образования детей.

### **Задачи:**

#### **Обучающие:**

#### Теоретические знания

- о начальных приемах демонстрации одежды на сцене;
- об истоках возникновения одежды и костюма;
- об элементах классического танца;
- о значении эмоций, пластики и костюма как составляющих элементах образа;
- о способах выражения эмоций как компонентах техники актерского мастерства;
- о технике преобразования внешности с помощью грима.
- простыми терминами изучаемых дисциплин;
- основой техники дефиле в простых схемах;

- мышцами своего тела в простых пластических комбинациях;
- гримом при создании простых эмоций на лице.

### Практические знания

- Научить основам сценического мастерства;
- Научить воплощать придуманный образ, используя приобретенные навыки и умения в показах;
- Научить ориентироваться в пространстве подиума и сцены.
- Научить основам работы над коллекцией (композиция, целостность);
- Научить свободно демонстрировать одежду на сцене.
- Научить самостоятельно работать над созданием идей для коллекций
- Научить воплощать коллекции одежды «в жизнь».

### **Развивающие:**

#### *Развить у детей:*

- психофизические процессы: внимание, воображение, образное мышление, фантазию;
- интерес детей к художественному творчеству, эмоциональное отношение к окружающему миру;
- наблюдательность, зрительную память.
- коммуникативные навыки, эмоциональную сферу ребенка;
- познавательный интерес;
- чувство вкуса, ритма, цвета, гармонии, зрительной, слуховой, мышечной, музыкальной памяти;
- гибкость, пластичность, координацию движений, музыкальный слух.
- увлеченность процессом деятельности, эмоциональный отклик, любознательность;
- кругозор в области культуры.

### **Воспитательные:**

- Формировать устойчивые интересы к занятиям;
- Воспитывать уважение к личности другого человека, дисциплинированность, чувство собственного достоинства;
- Воспитывать культуру поведения, общения, аккуратность, опрятность, умение ценить красоту.
- Взаимоуважение, самодисциплину, чувство собственного достоинства;
- Творческую личность;
- Бережное отношение к историческому и культурному наследию в целом;
- Потребность к самообучению.
- Позитивное восприятие себя и мира, положительные мотивации;
- Умение ставить перед собой цели и задачи, а также выбирать средства для достижения этих целей;

### **Условия реализации программы:**

#### *- Условия набора в коллектив:*

В группы принимаются дети на добровольной основе. При поступлении в объединение дети должны предоставить письменное заявление родителей.

**1-ый и 2-ой год обучения:** набор в объединение осуществляется по желанию занимающихся.

**3-ий:** допускаются к занятиям занимающиеся обучавшиеся по программе предыдущего года обучения.

#### *- Условия формирования групп:*

Группы формируются в начале учебного года, они могут быть одновозрастные и разновозрастные, все группы, смешанные по гендерному признаку.

#### *- Количество обучающихся:*

Списочный состав группы формируется по нормам наполняемости групп объединений дополнительного образования детей.

1-й год: 15 человек;

2-й год: 12 человек;

3-й год: 10 человек.

#### *- Особенности организации образовательного процесса:*

Образовательный процесс имеет три этапа: подготовительный, основной и заключительный.

На первом этапе (подготовительном) образовательного процесса определяются цель и конкретные задачи, планируются и подбираются методы воздействия с учетом основной задачи, возраста детей и концепции воспитания (на современном этапе - это концепция лично-ориентированного подхода, предполагающего соблюдение воспитателем Декларации прав ребенка).

На втором этапе (основном) осуществляется педагогическое взаимодействие ребенка и педагога, ведется постоянный оперативный контроль за промежуточными результатами.

На третьем этапе (заключительном) проводится анализ результатов и установление причин образования недостатков в обучении.

Ступени (этапы) образовательной программы:

1-й год обучения предполагает сплочение коллектива школьников и построение эффективного командного взаимодействия (развитие коммуникабельности и логического мышления, выявление лидерских качеств), развитие коллектива как целостного группового субъекта, развитие ответственности и вклада каждого участника в решении общих задач и получение навыков организационно-творческой деятельности;

2-й год обучения предполагает усиление общего командного духа, совершенствование эффективного командного взаимодействия (развитие коммуникабельности и логического мышления, выявление лидерских качеств), развитие коллектива как целостного группового субъекта, развитие ответственности и вклада каждого участника в решении общих задач и совершенствование навыков организационно-творческой деятельности, знакомство с навыками проектной деятельности, а также закрепление этих навыков;

3-й год обучения предполагает получение углублённых знаний и закрепление приобретённых навыков учащимися, направленных на эффективное командное взаимодействие (развитие коммуникабельности и логического мышления, выявление лидерских качеств), совершенствование навыков организационно-творческой и проектной деятельности, а также закрепление этих навыков.

Программа включает в себя несколько модулей обучения, которые могут повторяться на всех годах обучения, или быть присущи только одному году обучения. Модули содержат несколько этапов обучения.

*Модули программы:*

### 1 Дефиле

Этапы:

- Теоретические

1. Изучение основ правильной походки

Практические

Отработка навыков подиумного шага

Изучение поворотов, фиксаций

Работа на зрителя

Ориентирование в пространстве.

### 2 Хореография

Этапы:

- Теоретические

1. Изучение основ классического танца

2. Изучение работы балетмейстеров

3. Изучение современных танцевальных направлений их особенности.

-Практические

1. Отработка танцевальных элементов

2. Постановка небольших танцевальных зарисовок в разных стилях

3. Танцевальная разминка

### 3 Актерское мастерство

Этапы:

- Теоретические

1. Изучение специфики театрального творчества

2. Изучение видов театров

3. Изучение особенностей тренингов на внимание, сценическое действие, артистизм и д.р.

- Практические

1. Тренинги на отработку творческих навыков

2. Пластические этюды
3. Мастер-классы по работе над мимикой и жестами, пластикой.

#### 4. Основы стиля, дизайн одежды

Этапы:

-Теоретические

1. Изучение основ конструирования и моделирования костюма
2. Изучение основ дизайна одежды, эскизная проработка, подбор тканей.

- Практические

1. Разработка и изготовление модели одежды
2. Эскизная проработка коллекции
3. Моделирование разработанной модели
4. Раскрой разработанной модели.

#### 5. История костюма

Этапы:

-Теоретические

1. Изучение основ истории костюма

-Практические

1. Разработка коллекции одежды с учетом особенностей исторического костюма разных эпох.

#### 6. Постановка и репетиция итоговой композиции.

Этапы:

- Практические

1. Подведение итогов о проделанной работе.
2. Участие в конкурсах и модных показах.

#### 7. Итоговое занятие

Этапы:

- Теоретические

1. Подведение итогов в устной форме

- Практические

1. Подведение итогов в практической форме.

- Структура каждого занятия состоит из трех частей:

I часть включает в себя теоретическую часть занятия, изучение нового материала. По длительности - 20 минут.

II часть - практическая работа (тренинги, упражнения, этюды, мастер-классы, репетиции, fashion-показы, фотосессии, кройка и шитье). По длительности - 60 минут.

III часть - подведение итогов, выводы, повторение ключевых точек (обсуждения и дискуссии) - 10 минут.

- *Формы проведения занятий:*

1. Теоретические занятия (лекции, семинары, круглые столы, дискуссии, презентации).
2. Практические занятия (упражнения, тренинги, мастер-классы, репетиции, fashion-показы, фотосессии, кройка и шитье.).

- *Формы организации деятельности учащихся:*

1. Фронтальная (со всеми учащимися одновременно) - теоретические занятия по технике безопасности, теоретические занятия, лекции и беседы по разделам программы, объяснение нового материала;
2. Групповая (в малых группах, в парах) – актерские тренинги, танцевальные упражнения, практика по изготовлению одежды;
3. Индивидуальная (отдельно с каждым учащимся) - коррекция ошибок, работа над моделью одежды, коллекцией.

- *Материально-техническое оснащение программы*

1. Для реализации настоящей программы (теоретические занятия) требуется помещение где есть ПК. Необходимый инвентарь для проведения учебных занятий (на 15 человек):

- а) Компьютер или ноутбук – 1 шт., имеющие выход в интернет;
- б) Проектор - 1 шт.;
- в) Парты - 10-15 шт.;
- г) Стулья - 10-15 шт.;
- д) Методические пособия: книги, журналы и т.д.;
- е) Фотоматериалы по темам занятий.

2. Для реализации настоящей программы (практические занятия: подготовка и проведение мероприятий и проектной деятельности) требуется помещение со свободным местом для проведения занятий или актовый зал. Необходимый инвентарь для проведения учебных занятий (на 15 человек):

- бытовые универсальные швейные машинки, 6 шт;
- оверлок;
- гладильная доска;
- утюг;
- манекен;
- швейные принадлежности.
- магнитофон, колонки;
- фонотека: диски.

- *Кадровое обеспечение программы:*

Дипломированный специалист по художественному образованию.

### **Планируемые результаты освоения программы:**

*Личностные результаты:*

- развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера;
- формирование индивидуально-личностных позиций учащихся.
- развитие трудолюбия и ответственности за результаты своей деятельности;
- выражение желания учиться для удовлетворения перспективных потребностей;
- становление самоопределения в выбранной сфере будущей профессиональной деятельности, планирование образовательной и профессиональной карьеры, осознание необходимости общественно полезного труда как условия безопасной и эффективной социализации;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками;
- умение общаться при коллективном выполнении работ или проектов с учётом общности интересов и возможностей членов трудового коллектива;
- самооценка готовности к предпринимательской деятельности в модельном бизнесе.

*Метапредметные результаты:*

- выявление потребностей, проектирование и создание объектов, имеющих потребительную стоимость; самостоятельная организация и выполнение различных творческих работ по созданию изделий и продуктов;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (ИКТ);
- выбор для решения познавательных и коммуникативных задач различных источников информации, включая энциклопедии, словари, интернет-ресурсы и другие базы данных;
- соблюдение норм и правил безопасности познавательно-трудовой деятельности и созидательного труда;
- соблюдение норм и правил культуры труда в соответствии с технологической культурой производства;
- оценивание своей познавательно-трудовой деятельности с точки зрения нравственных, правовых норм, эстетических ценностей по принятым в обществе и коллективе требованиям и принципам;

*Предметные результаты:*

- овладение методами эстетического оформления изделий, обеспечения сохранности продуктов труда, дизайнерского проектирования изделий;
- умение выражать себя в доступных видах и формах художественно-прикладного творчества;
- художественное оформление объекта труда и оптимальное планирование работ;

- практическое освоение умений, составляющих основу коммуникативной компетентности: действовать с учётом позиции другого и уметь согласовывать свои действия;
- устанавливать и поддерживать необходимые контакты с другими людьми;
- удовлетворительно владеть нормами и техникой общения;
- определять цели коммуникации, оценивать ситуацию, учитывать намерения и способы коммуникации партнёра, выбирать адекватные стратегии коммуникации;
- развитие моторики и координации движений;
- достижение необходимой точности движений при выполнении различных технологических операций.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Раздел	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Техника безопасности	2	2	-	Устный зачёт
2	2. Дефиле	44	7	37	Итоговый тест; Участие в конкурсах, модных показах
3	<b>Хореография</b>	26	1	25	Открытый урок, Fashion-спектакль
4	Актерское мастерство	30	2	28	Практический зачет
5	<b>Основы стиля</b>	16	6	10	Создание коллекции
6	<b>История костюма</b>	10	5	5	Зачет
7	<b>Постановка и репетиция итоговой композиции</b>	16	-	16	Итоговое выступление
	<b>ИТОГО:</b>	<b>144</b>	<b>23</b>	<b>121</b>	

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Раздел	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Техника безопасности	2	2	-	Устный зачёт
2	Дефиле	54	5	49	Практический зачет
3	Хореография	32	-	32	Открытый урок, Fashion-спектакль
4	Актерское мастерство	46	6	40	Практический зачет
5	Основы стиля. Дизайн.	32	9	23	Создание коллекции
6	История костюма	20	10	10	Зачет
7	Постановка и репетиция итоговой композиции.	28	-	28	Итоговое выступление
8	Итоговое занятие	2	1	1	Устный зачёт, Практический зачет
	<b>ИТОГО:</b>	<b>216</b>	<b>33</b>	<b>183</b>	



## УЧЕБНЫЙ ПЛАН 3-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Раздел	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Техника безопасности	2	2	-	Устный зачёт
2	Дефиле	62	4	58	Практический зачет
3	Хореография	44	-	44	Открытый урок, Fashion-спектакль
4	Актерское мастерство	54	-	54	Практический зачет
5	Основы стиля. Дизайн.	68	20	48	Создание коллекции
6	Постановка и репетиция итоговой композиции.	56	-	56	Итоговое выступление
7	Итоговое занятие	2	1	1	Устный зачёт, Практический зачет
	<b>ИТОГО:</b>	<b>288</b>	<b>27</b>	<b>261</b>	

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Театр моды Fresh»

на 2018-2019 учебный год

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год	-	-	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа (4 часа в неделю)
2 год 1 группа	03.09.2018	27.05.2019	36	108	216	3 раза в неделю по 2 часа (6 часов в неделю)
2 год 2 группа	03.09.2018	27.05.2019	36	108	216	3 раза в неделю по 2 часа (6 часов в неделю)
3 год	-	-	36	144	288	4 раза в неделю по 2 часа (8 часов в неделю)

1. Поиск идеи
2. Разработка эскизов
3. Изготовление моделей

## **1. Поиск идеи**

Коллекция – систематизированное собрание каких-либо однородных предметов, которые представляют определенный интерес для того, кто их собирает.

В современном проектировании одежды под коллекцией понимается серия моделей различного назначения, представляющая собой целостную систему, созданную на основе определенной концепции.

Коллекция «Колдовские синие цветы» относится к типу авторских коллекций. Авторские коллекции создаются отдельными модельерами и группами модельеров. Основная их особенность – наличие творческой концепции автора или авторов. Авторские коллекции создаются для участия в творческих конкурсах, для демонстрации на международных выставках и ярмарках, на презентациях. Главной задачей авторской коллекции является иллюстрация потенциальных творческих возможностей дизайнера или его видения перспектив развития моды или способов создания одежды.

Главной чертой коллекции является ее системность. Системный подход к построению коллекции моделей одежды заключается в определенной последовательности ее создания, общем принципе объединения моделей в коллекцию, то есть, концептуальном подходе к ее организации, который выражается в гармонической целостности коллекции, едином конструктивном решении всех форм, едином цветовом решении, в использовании единых структур материалов, их сочетаний и отделки изделий коллекции.

Создание любой коллекции предусматривает системный подход и состоит из трех фаз: исходной, базовой, завершающей. Исходная фаза – это формирование концепции коллекции, определение основной идеи коллекции. Базовая фаза предполагает разработку программы коллекции, которая определяется концепцией коллекции, ассортиментом, назначением моделей и всей коллекции. Завершающая фаза – создание сценария коллекции, то есть композиционное построение коллекции, которое зависит от типа коллекции, способа выражения основной идеи коллекции.

Так как коллекция – это целостное произведение, то она, как всякое художественное произведение строится по определенным законам, законам композиции. Композиция коллекции должна быть гармонична, едина по стилевому решению, едина в каждом блоке по характеру и должна строиться на соподчинении всех частей коллекции, ее блоков, элементов внутри блоков по признакам контраста, нюанса и тождества. Причем тождество способствует утверждению основной идеи коллекции, нюанс – ее гармонизации, а контраст будоражит зрителя, запоминается, но большая контрастность может разрушить целостность коллекции.

Необходимым условием целостности коллекции является наличие композиционного центра. В сценарии коллекции композиционный центр – кульминация коллекции.

Одним из важных средств композиции коллекции является ритм. Он усиливает звучание главной темы и сообщает динамику всей коллекции.

Основным условием целостного восприятия коллекции является цветовая гармония ее частей, предусматривающая построение тонального и цветового развития рядов.

Важным условием, обеспечивающим целостность коллекции, является родственный характер принципов технологического выполнения изделий.

При соблюдении всех правил и законов построения коллекции ее демонстрация, дополненная музыкальным сопровождением и световым оформлением, представляет собой

целостное гармоническое, полифоническое произведение, синтез искусства костюма, пластики движения, музыки и света.

В авторской коллекции более существенным является единство концепции, стиля и образа, при этом могут отсутствовать базовые конструкции, так как главная цель, которую ставит перед собой автор, – это показать свои потенциальные творческие возможности, свою творческую концепцию. В работе над такими коллекциями со всей силой раскрывается талант и мастерство дизайнера, его образно-ассоциативное мышление, чувство современности.

Поиск идеи один из самых важных и сложных процессов. К этому этапу необходимо подойти со всей ответственностью и креативностью. Идей для коллекции может быть все что угодно, будь то какой-то фильм, картина, скульптура, архитектурное сооружение, книга, музыка и пр., то есть всё то, чем автор может вдохновляться.

В работе над коллекцией «Колдовские синие цветы» учащиеся вдохновлялись мотивами русского народного костюма, который во все времена был и остается постоянным источником вдохновения. Притягательная сила народного костюма заключается в его эстетичности, а также функциональности, целесообразности, рациональности кроя и исполнения.

Ткань также является источником творчества. Она представляет массу возможностей в композиционном решении костюма. В данной коллекции мы использовали материалы с фактурами тождественными по цвету, благодаря чему костюмы получаются оригинальными, нарядными и вместе с тем сдержанными и цельными по цвету.

Рисунок ткани также может подсказать массу композиционных решений. В коллекции «Колдовские синие цветы» в выборе рисунка сделан акцент на гжельскую роспись, которая дала при соприкосновении с богатой гжельской природой огромное пространство для творчества учащихся, а также поспособствовала выбору общего цветового решения всей коллекции.

Учащиеся изучали историю возникновения и развития гжельской росписи, особенности кроя русского народного костюма, проводили анализ полученной информации, перерабатывали материал и на основе полученных данных решили сделать стилизованную коллекцию с элементами традиционного русского кроя.

## **2. Разработка эскизов**

Стадия эскизной проработки определяет характер изделия, его конструктивное построение, пластику формы, выбор материала, пропорциональную и ритмическую организацию формы, выявляет ее композиционный центр.

Для художника это самый трудный и решающий период творчества – выполнение своего проекта в виде эскиза.

Творческий эскиз представляет собой разработку на бумаге композиции формы костюма с более подробной прорисовкой формы, пропорций, с более выявленными линиями и формами. В нем уже возможна проработка цветовой композиции костюма, его материального воплощения, а также частичная наметка конструктивного решения.

### **Структура коллекции.**

При проектировании коллекции необходимо учитывать следующие правила, обеспечивающие единство коллекции:

1. единство стилового решения;
2. создание сценария коллекции — композиционное построение коллекции.
3. построение тонального развития ряда;
4. построение цветового развития ряда, при этом желательно, чтобы совпадали тональный и колористический композиционный центры;

5. выявление структурной организации ряда: а) анализ стабильных элементов (силуэт, пропорции, ритм масс), б) анализ мобильных элементов (декор, фактура, конструктивные и декоративно-конструктивные линии, накладные детали);
6. родственный характер принципов технологического выполнения изделий.

Чаще всего коллекция состоит из блоков моделей, объединенных назначением, единством силуэта, цветового решения и т.п.

Все модели коллекции «Колдовские синие цветы» объединяет бело-голубая цветовая гамма, а также силуэты и крой, заимствованные из русского народного костюма.

### **3. Изготовление моделей**

На заключительном этапе происходит обобщение, оценка проделанной работы, доработка, создаются окончательные эскизы, макеты.

Процесс изготовления одежды состоит из следующих этапов:

1. Создание модели, разработка конструкции.
2. Подготовка материалов к раскрою и раскрой.
3. Пошив изделий, отделка.

Создавая коллекцию «Колдовские синие цветы», учащиеся приобрели начальные швейные навыки, познакомились с технологией обработки швейных изделий, а также с этапами работы над коллекцией. Вся проделанная работа принесла успех театру моды Fresh на международных и всероссийских конкурсах, где они стали лауреатами и дипломантами.

Костюм тогда становится произведением искусства, когда он обладает признаками качествами, определяющими истинное изящество, утонченность построения формы, которые основаны на элегантности замысла и отличаются чистотой исполнения. Основной закон красоты – это гармония. И в костюме она должна проявляться во всем. Гармоничным должны быть взаимодействия формы и содержания костюма при полном соответствии их друг другу.

## Методика работы над дефиле

**Одним из самых главных предметов для начинающих моделей является обучение искусству дефиле.** Дефиле – это искусство красиво и грациозно двигаться, спокойно и непринужденно ходить по подиуму. И даже если девочка так и не станет звездой сцены, модельная походка наверняка пригодится ей в жизни. Это своеобразная визитная карточка, которая может рассказать о многом.

**Искусство дефиле для детей** – это шоу. Прежде всего, дети преподносят себя, свою яркую индивидуальность и, конечно же, демонстрируют костюмы и наряды во всем их блеске и разнообразии. Красивые наряды, легкая и грациозная походка, правильная осанка, отточенные движения, все это сопровождается результатами труда детского творчества.

Искусство дефиле – это имидж, вкус, хороший тон, который поможет детям в любой жизненной ситуации быть на высоте

В походке отражается весь наш внутренний мир. В походке можно прочесть все скрытые комплексы и страхи каждого человека.

И походка при этом играет не последнюю роль.

Иметь легкую, летящую подиумную походку не так просто.

В процессе обучения нужно обращать внимание на постановку шага, осанку, положение рук, головы.

Искусство дефиле начинается с улыбки.

Для того чтобы показать свое превосходство мы механически поднимаем подбородок, расправляем плечи, втягиваем живот, при этом руки свободные, центр тяжести распределен ровно на середине стопы и при этом, легкая непринужденная походка.

Дефиле дает уверенность в себе, умение себя презентовать, выглядеть красиво, стильно и привлекательно.

На занятиях дети учатся преподносить себя с первой минуты появления на сцене, привлечь зрительный зал грацией, а так же укрепить мышцы спины и живота, научиться ходить так красиво, чтобы обращать на себя восторженные взгляды.

А начинается искусство дефиле с осанки, от которой зависит половина успеха. Далее дети учатся правильной постановке головы, стоп, а также движениям рук.

На этом этапе обучения дефиле особенно полезны занятия пластической хореографией для детей. Занятия у станка позволяют подтягивать не только корпус, но и все части тела. Таким образом, создается правильная осанка, постановка головы, что впоследствии совершенно необходимо при формировании походки. При этом исключительно важны любые физические упражнения – даже обычная утренняя гимнастика или занятия танцами для детей в этом нежном возрасте также сыграют неоценимую роль.

Наконец на заключительном этапе воспитанники переходят к самому интересному – тематическому дефиле, в процессе обучения которому раскрываются все секреты успешного показа различных стилей одежды.

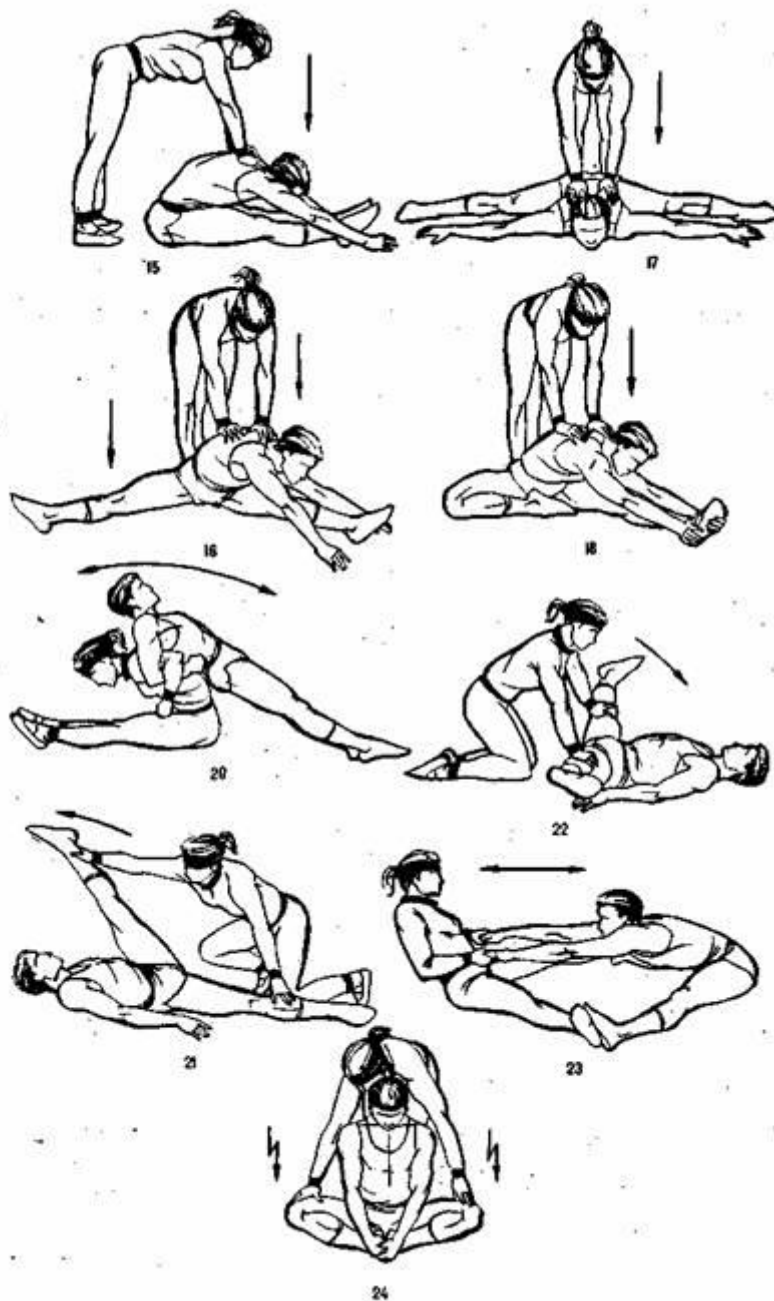
Существуют три основных стиля походки: классический, романтический и спортивный. Классический или так называемый стиль а-ля Нина Риччи уместен при показе вечерних нарядов, он отличается уверенностью и особой статью модели. Спина должна быть совершенно прямая, подбородок слегка приподнят, а руки убраны на талию.

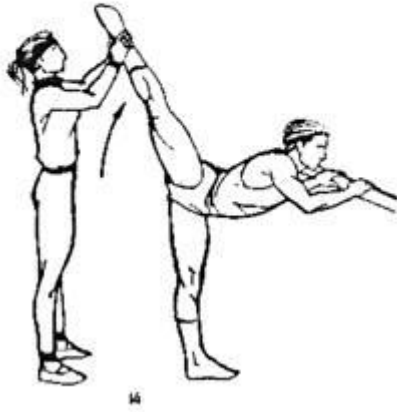
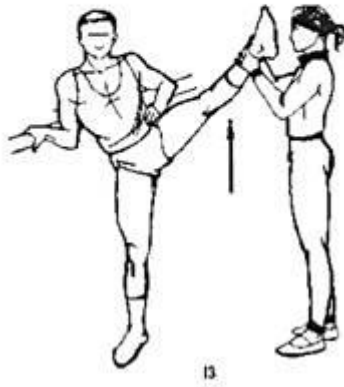
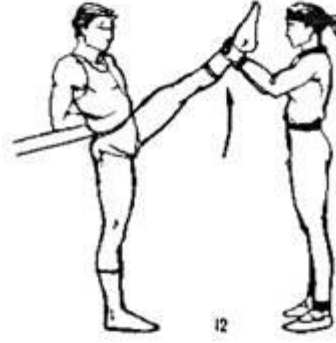
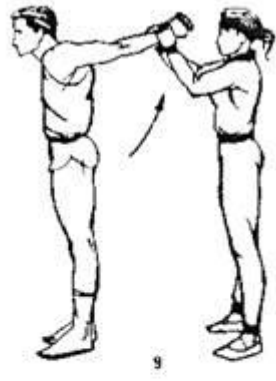
Спортивному стилю присуща свобода и динамичность. Для этого дефиле характерны широкие шаги и размашистые движения. Такой стремительной походкой можно особенно эффектно продемонстрировать одежду спортивного кроя, которая нередко встречается в детских коллекциях.

Для романтического стиля характерна легкость, непринужденная кокетливость и задор. Именно на этот стиль делается ставка при обучении дефиле юных моделей. В такой игривой манере походки идеально демонстрировать легкие наряды из невесомых тканей.

Кроме того, озорной и летящий стиль дефиле как нельзя лучше подходит для демонстрации практически любой детской коллекции. Ее секрет заключается главным образом в особой манере постановки стопы.

# Упражнения на растяжку

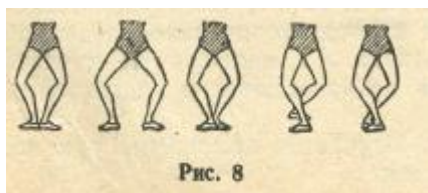






## Основы классического танца

**Деми плие (demi plie)** - полуприседы (рис. 8). Важно добиться предельного сгибания ног в коленных суставах без отделения пяток от пола. Тяжесть тела равномерно распределяется на обе ступни без «завала» на большой палец. Колени и ступни все время сохраняют выворотное положение, не нарушая правильности позиций. Спина держится прямо. Упражнение выполняется в I, II, III позициях, реже и лишь у опоры - в V, IV позициях.

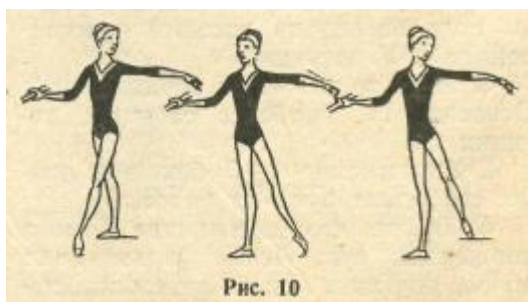


**Гран плие (grand plie)**. При выполнении упражнения (рис. 9) следует как можно дольше удерживать пятки на полу - движение выполняется через деми плие. При выпрямлении ног нужно как можно раньше ставить пятки на пол. Подниматься на полупальцы и ставить пятки на пол необходимо одновременно двумя ногами. На протяжении всего упражнения сохраняется предельная выворотность бедер и ступней. Тяжесть тела равномерно распределяется на обе ноги, без «завала» на большие пальцы.



**Батман (battement)** - отведение работающей ноги в каком-либо направлении и возвращение ее к опорной ноге. Каждый вид батмана имеет свою форму и самостоятельное название.

**Батман тандю сэмпль (battement tendu simple)** - выставление ноги вперед, в сторону, назад на носок. Упражнение способствует развитию подъема ноги и укреплению голеностопного сустава, является подготовительным для освоения ряда последующих движений данной классификационной группы. При выполнении батман тандю выворотная нога скользящим движением отводится из I, III, V позиций вперед, в сторону, назад на носок и возвращается в и. п. Движение следует выполнять по прямой от пятки опорной ноги к носку отведенной и обратно (рис. 10). Скольжение ноги выполняется сначала всей ступней с постепенным отрывом пятки от пола до положения предельно оттянутого носка без упора на носок в конечном положении. Аналогичным скользящим движением нога возвращается в и. п. Опорная выпрямлена в колене. Центр тяжести - на опорной ноге. Рабочая нога сохраняет выворотное положение.



**Батман тандю деми плие (battement tendu demi plie)** - сочетание отведения ноги с последующим приведением и полуприседом на двух ногах (рис. 11). При выполнении упражнения необходимо добиться полной слитности двух движений. Для этого сгибание ног в коленях начинается несколько раньше, чем рабочая нога возвращается в I или III позицию. Туловище держится прямо, тяжесть тела при деми плие равномерно распределяется на обе ступни.

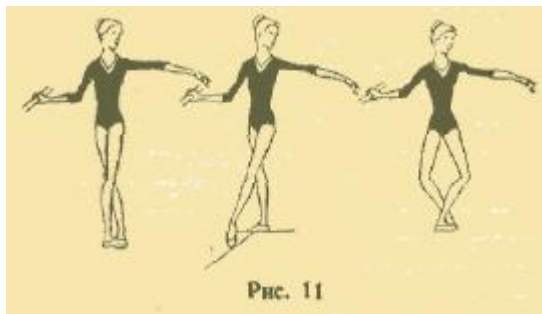


Рис. 11

**Батман тандю сутеню (battement tendu soutenu)** - представляет собой упражнение из соединения одновременно исполняемых отведений-приведений ноги с полуприседом на опорной. При этом туловище несколько отклоняется в сторону, противоположную работающей ноге. После выполнения упражнения лицом, боком к опоре усложняется форма данного движения: и. п. - правая впереди на носке (IV позиция) через I позицию в положение правую назад на носок. В дальнейшем возможно усложнение упражнения различными движениями рук, подъемом на полупальцы, изменением направления движения.

**Батман тандю жэтэ (battement tendu jete)** - данное упражнение является профилирующим для всех маховых движений. В отличие от батман тандю выполняется с отрывом носка от пола при отведении из и. п. Фактически представляет собой мах на высоту около  $25^\circ$  (рис. 12). Движение должно быть четким, слитным, энергичным. Ноги сохраняют выворотное положение, центр тяжести на опорной ноге. Руки во II позиции.

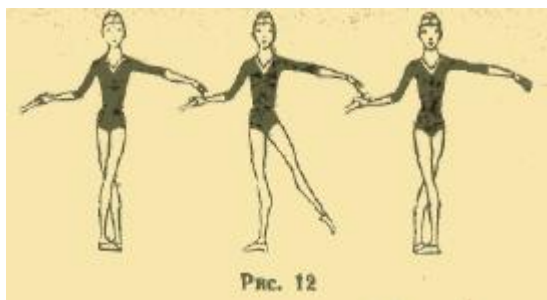


Рис. 12

**Батман тандю жэтэ пуанте (battement tendu jete pointe)**. В принципе данное движение не отличается от батман тандю жэтэ, однако после отведения нога не закрывается в позицию, а ставится носком в пол. Упражнение можно выполнять 2-3 раза подряд, затем нога закрывается в III позицию (рис. 13). При усложнении движения нога переносится по невысокой дуге из положения правая (левая) впереди, сзади на носке (IV позиции) в сторону на носок и обратно или «крестом».

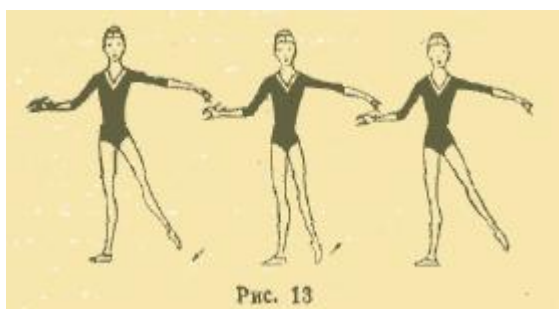


Рис. 13

**Дубль батман тандю (double battement tendu)** является разновидностью батман тандю. Исполняется с опусканием пятки на пол по II позиции: с одно-, двух- или трехкратным и более опусканием (рис. 14). В момент опускания пятки на пол центр тяжести остается на опорной ноге. Акцент движения совпадает с опусканием пятки на пол.

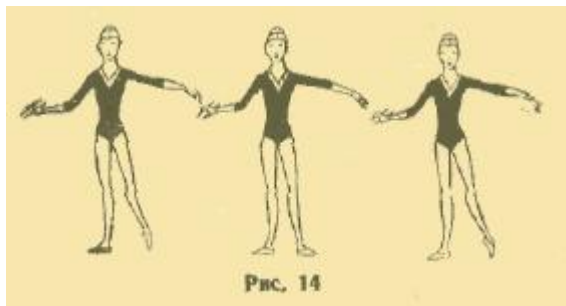


Рис. 14

**Батман фραπε (battement frappe)** - сгибание и разгибание голени под углом  $45^\circ$  (рис. 15). Прежде чем приступить к изучению движения, осваивается положение ноги **сюр ле ку де пье (sur le coup-de-pied)** (рис. 16). В гимнастике применяется положение впереди (условное) - нога в колене согнута, носок впереди у щиколотки опорной ноги, бедро развернуто кзади - носок прижат сзади у щиколотки опорной ноги. Батман фραπε заключается в быстром сгибании голени из и. п. правая (левая) в сторону в положение сюр ле ку де пье впереди или сзади с легким ударом об опорную ногу с последующим разгибанием вперед, в сторону, назад. Упражнение выполняется резким, сильным движением. При этом бедро и колено сохраняют выворотное положение. Так как упражнение начинается из и.п. нога в сторону, то перед началом нога из I, III позиций через батман тандю раскрывается в сторону, рука при этом из подготовительной позиции поднимается через I во II позицию.

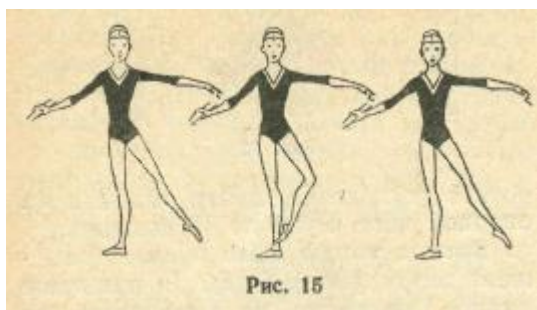


Рис. 15



Рис. 16

Существует усложненный вариант **батман дубль фραπε (battement double frappe)**, отличающийся двойным «ударом» работающей ноги у щиколотки опорной.

**Батман фондю (battement fondu)** - сочетание полуприседа на опорной ноге с одновременным сгибанием свободной на сюр ле ку де пье впереди (сзади) с последующим разгибанием работающей и выпрямлением опорной (рис. 17).

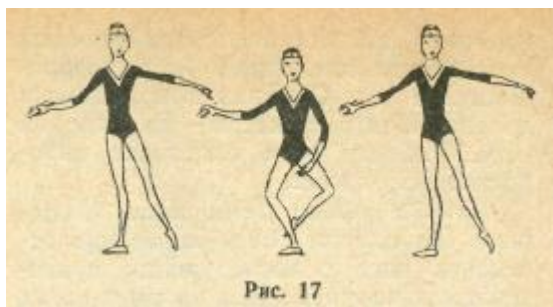


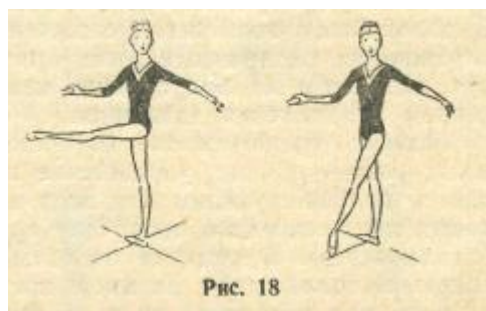
Рис. 17

Выполняется вперед, в сторону, назад, носком в пол, с подниманием ноги на  $45^\circ$ ,  $90^\circ$ . При сгибании ноги в положение сюр ле ку де пье нельзя опускать бедро сразу, вначале сгибается колено, а бедро удерживается неподвижно на высоте  $45^\circ$ , затем постепенно опускается вместе с голенью до конечного положения. Когда батман фραπε выполняется на  $90^\circ$ , то нога сначала опускается до  $45^\circ$ , затем сгибается как описано выше. Музыкальный размер  $2/4$  или  $4/4$ .

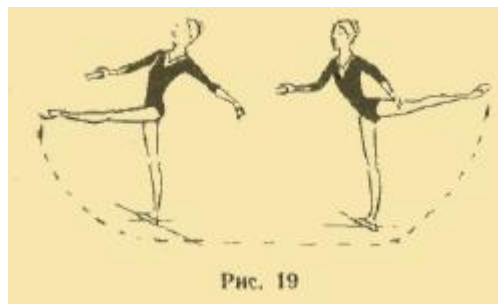
**Дубль батман фондю (double battement fondu)**. Начинается движение с деми плие на опорной, далее

выполняется подъем на полупальцы, но свободная нога не открывается в заданном направлении, а задерживается в положении согнутой у щиколотки; затем вновь повторяется полуприсед на опорной с одновременным выпрямлением свободной ноги на 45 или 90°; в момент окончательного выпрямления свободной ноги выполняется и выпрямление опорной, завершающееся подъемом на полупальцы.

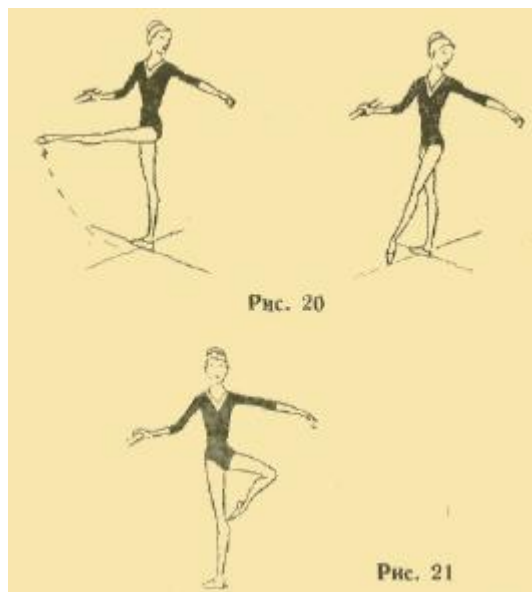
**Гран батман жэтэ (grand battement jete)** - махи ногами вперед, в сторону, назад (рис. 18). Движение выполняется через батман тандю до касания носком пола, затем нога поднимается на максимальную высоту и через батман тандю возвращается в и.п. (I или III позиция).



**Гран батман жэтэ балансе (grand battement jete balance)** - махи в направлении вперед и назад на 90° и выше через I позицию (рис. 19). Движение возможно выполнять в сторону: в и.п. лицом к опоре или на середине зала попеременно одной и другой ногой. Возможно сочетание с наклоном туловища, подъемом на полупальцы, полуприседами.



**Гран батман жэтэ пуанте (grand battement jete pointe)** выполняется как гран батман жэтэ, но до касания носком пола (рис. 20).



**Гран батман жэтэ пассэ (grand battement jete passe)** выполняется по правилам гран батман жэтэ, но с переводом ноги из одного направления в другое при помощи приема **пассэ (passe)** (рис. 21): нога согнута, бедро выворотное, колено в сторону, носок у колена опорной, не касаясь его. Исполняется вперед и назад. Музыкальный размер 2/4.

**Батман девлоппэ (battement developpe)** исполняется вперед, в сторону, назад на 90° и выше (рис. 22). Из

III позиции работающая нога, сгибаясь и скользя вытянутым носком, поднимается до колена опорной ноги, после чего выпрямляется в любом направлении и опускается в и.п. На протяжении всего движения бедро сохраняет предельную выворотность, при выпрямлении ноги колено не опускается. При выполнении движения вперед и в сторону туловище остается прямым, назад - слегка наклоняется вперед. Музыкальный размер 2/4, 4/4.

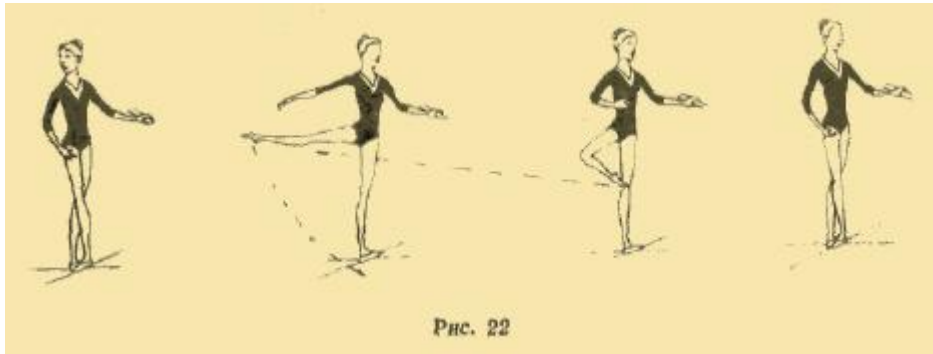


Рис. 22

**Батман девлоппэ пассэ (battement developpe passe).** Работающая нога поднимается, затем сгибается, носок идет под колено опорной, не касаясь его (положение пассэ), после чего нога снова поднимается в любом направлении.

Батман девлоппэ с отведением ноги на 1/4 часть круга. Работающая нога выводится вперед, затем отводится в сторону и опускается в и. п. То же самое делается в обратном направлении. Затем нога поднимается в сторону и отводится вперед или назад.

Батман девлоппэ с отведением ноги на 1/4 часть круга. Нога из III позиции поднимается вперед на 90° и выше, вытянутая отводится через сторону назад и опускается в III позицию, Аналогично исполняется в обратном направлении.

**Батман девлоппэ балансе (battement developpe passe).** Нога поднимается вперед, в сторону, назад, затем коротким движением слегка опускается и сразу же резко возвращается на прежнюю высоту. Музыкальный размер 2/4 и 4/4.

**Рон де жамб (rond de jambe).** К этому виду упражнений относятся движения ногой по дуге по полу и по воздуху. Движение ногой по дуге назад, в сторону, вперед, то есть направленное к опорной ноге, называется **ан дедан (en dedans)**. Движение ногой по дуге вперед, в сторону, назад, то есть направленное от опорной ноги, называется **ан деор (en dehors)**. Упражнения данной группы способствуют развитию подвижности тазобедренных суставов, выворотности ног.

**Рон де жамб пар терр (rond de jambe par terre)** - движение вытянутой ногой по дуге, касаясь носком пола (рис. 23). Упражнение выполняют равномерным движением вытянутой ноги по дуге, отделяя пальцы от пола. Бедро в выворотном положении, тяжесть тела на опорной ноге.

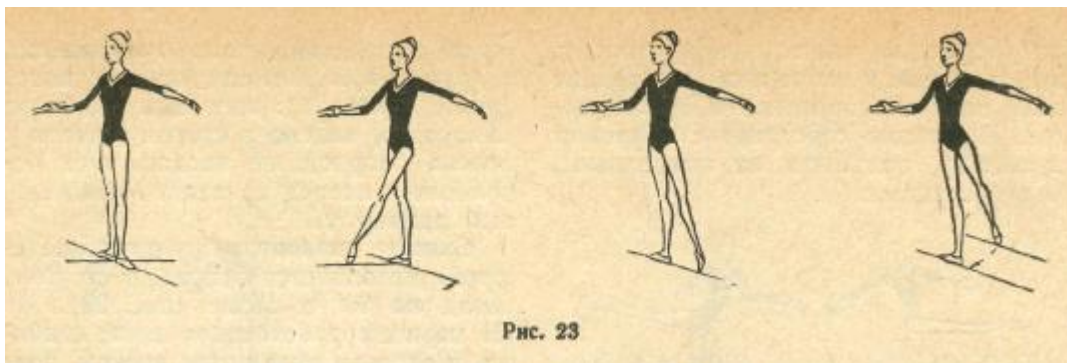


Рис. 23

**Рон де жамб ан лэр (rond de jambe en l'air)** - круговые движения голенью в воздухе (рис. 24). Из и.п. правая (левая) в сторону на высоте 45° круговые движения голенью, одновременно сгибая колено внутрь (ан деор), наружу (ан дедан) до касания носком икроножной мышцы. Бедро в выворотном положении.



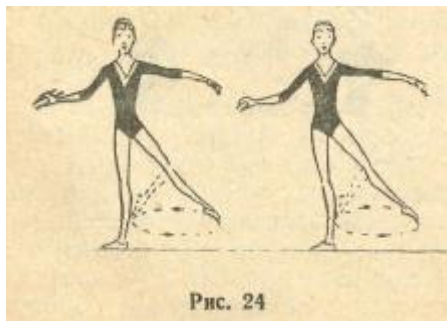


Рис. 24

**Гран рон де жамб жэтэ (*grand rond de jambe jete*)** - большой мах ногой по дуге на  $90^\circ$  в направлении ан деор и ан дедан.

(с) *Гимнастическое многоборье: Женские виды. Изд. Г 48 2-е, перераб. Вольные упражнения. Т.С. Ли-  
сицкая, В.Е. Заглада / под редакцией Гаввердовского Ю.К. – М.:Физкультура и спорт, 1986. – 336с., ил.»*

**Pas (па)** – шаг; движение или комбинация движений; употребляется как равнозначное понятию «танец».

**Pas d'actions (па де акши)** – действенный танец.

**Pas de deux (па де де)** – танец двух исполнителей, обычно танцовщика и танцовщицы.

**Pas de trois (па де тры)** – танец трех исполнителей, чаще двух танцовщиц и одного танцовщика.

**Pas de quatre (па де карт)** – танец четырех исполнителей.

**Adagio (ададжио)** – медленно, медленная часть танца.

**Allegro (аллегро)** – быстро, прыжки.

**Allongee (алонже)** – от гл. удлинить, продлить, вытянуть; движение из адажио, означающее вытянутое положение ноги и скрытую кисть руки.

**Applomb (апломб)** – устойчивость.

**Croisee (круазе)** – поза, при которой ноги скрещены, одна нога закрывает другую.

**Degage (дегаже)** – освобождать, отводить.

**Demi (деми)** – средний, небольшой.

**Ecartee (экарте)** – отводить, раздвигать; поза, при которой вся фигура повернута по диагонали.

**Efface (эфасэ)** – развернутое положение корпуса и ног.

**En dedans (ан дедан)** – внутрь, в круг.

**En dehors (ан деор)** – наружу, из круга.

**En face (ан фас)** – прямо; прямое положение корпуса, головы и ног.

**En tournant (ан турнан)** – от гл. «вращать»; поворот корпуса во время движения.

**Grand (гранд)** – большой.

**Petit (пти)** – маленький.

**Port de bras (пор де бра)** – упражнение для рук, корпуса, головы; наклоны корпуса, головы.

**Preparation (препарасьон)** – приготовление, подготовка.

**Arabesque (арабеск)** – поза, название которой происходит от стиля арабских фресок.

**Attitude (аттитюд)** – поза, положение тела; поднятая вверх нога полусогнута.

**Passe (пассе)** – от гл. «проводить, проходить»; связующее движение, проведение или переводение ноги.

**Sur le cou-de-pied (сюр ле ку де пье)** – положение одной ноги на щиколотке другой, опорной.

**Tire-bouchon (тир бушон)** – «закручивать, завивать»; поднятая нога находится в полусогнутом положении вперед.

**Balance (балансе)** – «качать, покачиваться»; покачивающееся движение.

**Balancoire (балансуар)** – «качели», применяется в *grand battement jete*.

**Battement (батман)** – размах, биение.

**Battement developpe (батман девлоппе)** – раскачивать, раскрывать, вынимать ногу на  $90^\circ$  в нужное направление.

**Battement double frappe (батман дубль франпэ)** – движение с двойным ударом.

**Battement fondu (батман фондю)** – мягкое, плавное, «тающее» движение.

**Battement frappe (батман франпэ)** – движение с ударом, или ударное движение.

**Battement soutenu (батман сотеню)** – выдерживать, поддерживать; движение с подтягиванием ног в пятой позиции, непрерывное движение.

**Battement tendu** (*батман тандю*) — отведение и приведение вытянутой ноги, не отрывая носка от пола.

**Batterie** (*батри*) — барабанный бой; нога в положении *sur le cou-de-pied* проделывает ряд мелких ударных движений.

**Demi-plie** (*деми плие*) — маленькое приседание.

**Dessus-dessous** (*десю-десу*) — верхняя-нижняя часть, над-под, вид *pas de bourree*.

**Grand battement** (*гранд батман*) — большой батман.

**Grand-plie** (*гранд плие*) — большое приседание.

**Jete** (*жете*) — бросок ноги на месте или в прыжке.

**Pas couru** (*па куро*) — пробежка по шестой позиции.

**Pas de bascule** (*па де баск*) — шаг басков; для этого движения характерен счет 3/4 или 6/8 (трехдольный размер), выполняется вперед и назад.

**Pas de bourree** (*па де буре*) — чеканный танцевальный шаг, переступание с небольшим продвижением.

**Petit battement** (*пти батман*) — маленький батман, на щиколотке опорной ноги.

**Plie** (*плие*) — приседание.

**Releve** (*релеве*) — от гл. «приподнимать, возвышать»; подъем на пальцы или полупальцы.

**Relevent** (*релевелян*) — медленный подъем ноги на 90\*.

**Soutenu** (*сотеню*) — от гл. «выдерживать, поддерживать, втягивать».

**Fouette** (*фуэте*) — от гл «стегать, сечь»; вид танцевального поворота, быстрого, резкого; открытая нога во время поворота сгибается к опорной ноге и резким движением снова открывается.

**Pirouette** (*пирует*) — «юла, вертушка»; быстрое вращение на полу.

**Port de bras** (*пор де бра*) — наклоны корпуса, головы.

**Renverse** (*ранверсе*) — от гл. «опрокидывать, переворачивать»; опрокидывание корпуса в сильном перегибе и в повороте.

**Rond** (*ронд*) — «круг, круглый».

**Rond de jambe en l'air** (*ронд де жамб ан лер*) — круг ногой в воздухе.

**Rond de jambe par terre** (*ронд де жамб пар тер*) — круговое движение ноги по полу, круг носком по полу.

**Tour** (*тур*) — поворот.

**Tour chaine** (*тур шене*) — «сцепленный, связанный»; быстрые повороты, следующие один за другим.

**Tour en l'air** (*тур ан лер*) — тур в воздухе.

**Assemble** (*ассамблее*) — от гл. соединять, собирать; прыжок с собиранием вытянутых ног в воздухе; прыжок с двух ног на две ноги.

**Brise** (*бризе*) — разбивать, раздроблять; движение из раздела прыжков с заносками.

**Cabriole** (*кабриоль*) — прыжок на месте с подбиванием одной ноги другой.

**Changement de pieds** (*шажман де пье*) — прыжок с переменной ног в воздухе (в V позиции).

**Coupe** (*купэ*) — подбивание; отрывистое движение, короткий толчок.

**Echappe** (*эшанпэ*) — прыжок с раскрытием ног во вторую позицию и собиранием из второй в пятую.

**Entrechat** (*антраша*) — прыжок с заноской.

**Glissade** (*глиссад*) — «скольжение»; прыжок, исполняемый без отрыва носков ног от пола.

**Jete ferme** (*жете фермэ*) — закрытый прыжок

**Jete passé** (*жете пассе*) — проходящий прыжок.

**Pas ballonne** (*па балонэ*) — раздувать, раздуваться; продвижение в момент прыжка в различные направления и позы, а также сильно вытянутые в воздухе ноги до момента приземления и сгиба одной ноги на *sur le cou-de-pied*.

**Pas ballotte** (*па балоттэ*) — колебаться; движение, в котором ноги в момент прыжка вытягиваются вперед и назад, проходя через центральную точку; корпус наклоняется вперед и назад, как бы колеблясь.

**Pas chasse** (*па шассе*) — партерный прыжок с продвижением, во время которого одна нога подбивает другую.

**Pas ciseaux** (*па сизо*) — ножницы; прыжок с выбрасыванием вперед по очереди ног, вытянутых в воздухе.

**Pas de chat** (*па де ша*) — кошачий шаг; скользящий прыжок с ноги на ногу, когда в воздухе одна нога проходит мимо другой.

**Pas emboite** (*па амбуате*) — от гл. «вкладывать, вставляя, укладывать»; прыжок, во время которого происходит смена полусогнутых ног в воздухе.

**Sauté** (*соте*) — прыжок на месте по позициям.

**Sissonne** (*сисон*) – вид прыжка, разнообразного по форме и часто применяемого.

**Sissonne fermee** (*сисон ферме*) – закрытый прыжок.

**Sissonne ouverte** (*сисон уверт*) – прыжок с открыванием ноги.

**Sissonne simple** (*сисон симпл*) – простой прыжок с двух ног на одну.

**Sissonne tombee** (*сисон томбе*) – прыжок с падением.



## Диагностика

Данная методика является модификацией методики «Анализ социального заказа в системе дополнительного образования» Н.Ю. Конасовой [12] и предназначена для выявления специфики (спектр, качество, удовлетворенность) образовательных потребностей занимающихся в ОДОД.

Ребятам предлагается ответить на вопросы анкеты, которые дают возможность выяснить цели посещения детьми объединений и занятий в творческих коллективах.

Анкеты составлены с учетом возрастных особенностей занимающихся для двух категорий: 8-11 и 12-17 лет. Если в одном коллективе занимаются ребята обеих возрастных категорий, то им соответственно предлагаются разные анкеты.

Для проведения анкетирования необходимо, чтобы каждый занимающийся имел индивидуальный бланк с перечнем вопросов. Перед началом процедуры педагог или психолог объясняет детям, для чего проводится опрос и правила заполнения анкет.

## Варианты бланков анкет

*Анкета для учащихся 8-11 лет*

Дорогой друг!

1. Внимательно прочитай предложенные ниже утверждения и отметь любым значком свой выбор.

№ п/п	Вариант ответа	Твое мнение
1	– мне интересно то, чем мы занимаемся в кружке	
2	– хочу занять свое время после школы	
3	– занимаюсь в кружке за компанию с другом, друзьями	
4	– хочу узнать новое, интересное для себя	
5	– мне нравится педагог	
6	– хочу научиться что-то делать сам	
7	– мне нравится выполнять творческие задания, придумывать и создавать что-то новое	
8	– хочу узнать о том, что не изучают в школе	
9	– занятия здесь помогают мне становиться лучше	
10	– занятия в коллективе (кружке) помогают мне преодолеть трудности в учебе	
11	– мне нравится общаться с ребятами	
12	– мне нравится выступать на концертах, соревнованиях, участвовать в выставках	
13	– здесь замечают мои успехи	
14	– меня здесь любят	
15	– твой вариант	

2. Благодаря занятиям в коллективе (кружке) я: (отметь любым знаком варианты ответов, которые соответствуют твоему мнению)

№ п/п	Вариант ответа	Твое мнение
16	– узнал много нового, интересного, полезного	
17	– стал лучше учиться	
18	– приобрел новых друзей	
19	– стал добрее и отзывчивее к людям	
20	– научился делать что-то новое самостоятельно	
21	– твой вариант	

Напиши, пожалуйста:

1. Фамилию, имя \_\_\_\_\_
2. Сколько тебе лет \_\_\_\_\_
3. В каком коллективе (кружке) ты занимаешься? \_\_\_\_\_
5. Сколько лет ты занимаешься в этом коллективе (кружке)? \_\_\_\_\_

Дорогой друг!

Какие цели ты ставишь перед собой, занимаясь в данном коллективе (кружке), и в какой степени можешь их удовлетворить? (Внимательно прочитай предложенные варианты и в графе «Выбор» отметь знаком «+» ответы, соответствующие твоим целям. Далее в графе «Степень удовлетворения» постарайся определить в какой степени твои цели реализуются).

№ п/п	Варианты ответа	Выбор	Степень удовлетворения		
			Полностью	Частично	Нет
1	– узнать новое и интересное, повысить свой общекультурный уровень				
2	– научиться какой-либо конкретной деятельности				
3	– с пользой провести свободное время				
4	– развить свои творческие способности				
5	– найти новых друзей и общаться с ними				
6	– заниматься с интересным педагогом				
7	– исправить свои недостатки				
8	– преодолеть трудности в учебе				
9	– научиться самостоятельно приобретать новые знания				
10	– получить знания и умения, которые помогут в приобретении будущей профессии				
11	– хочу, чтобы здесь меня понимали и ценили как личность				
12	– увидеть и продемонстрировать результаты своего творчества				
13	– хочу заниматься в эмоционально-комфортной обстановке				
14	– что еще				

Напиши, пожалуйста:

1. Фамилию, имя \_\_\_\_\_
2. Сколько тебе лет \_\_\_\_\_
3. В каком коллективе (кружке) ты занимаешься? \_\_\_\_\_
4. Сколько лет ты занимаешься в этом коллективе (кружке)? \_\_\_\_\_

### Обработка анкет и интерпретация результатов.

При обработке анкет ответы занимающихся группируются по категориям образовательных потребностей.

Для 8-11 лет:

<i>познавательные потребности</i>	– мне интересно то, чем мы занимаемся в кружке	1
	– хочу узнать новое, интересное для себя	4
	– хочу узнать о том, что не изучают в школе	8
<i>потребности коррекции и компенсации</i>	– хочу занять свое время после школы	2
	– занятия здесь помогают мне становиться лучше	9
	– занятия в коллективе (кружке) помогают мне преодолеть трудности в учебе	10
<i>коммуникативные потребности</i>	– занимаюсь в кружке за компанию с другом, друзьями	3
	– мне нравится педагог	5
	– мне нравится общаться с ребятами	11
<i>потребности эмоционального комфорта</i>	– здесь замечают мои успехи	13
	– меня здесь любят	14
<i>потребности творческого развития, самореализации и самоактуализации</i>	– хочу научиться что-то делать сам	6
	– мне нравится выполнять творческие задания, придумывать и создавать что-то новое	7
	– мне нравится выступать на концертах, соревнованиях, участвовать в выставках	12

Для 12-17 лет:

<i>познавательные потребности</i>	– узнать новое и интересное, повысить свой общекультурный уровень	1
	– научиться какой-либо конкретной деятельности	2
	– научиться самостоятельно приобретать новые знания	9
<i>потребности коррекции и компенсации</i>	– с пользой провести свободное время	3
	– исправить свои недостатки	7
	– преодолеть трудности в учебе	8
<i>коммуникативные потребности</i>	– найти новых друзей и общаться с ними	5
	– заниматься с интересным педагогом	6
<i>потребности эмоционального комфорта</i>	– хочу, чтобы здесь меня понимали и ценили как личность	11
	– хочу заниматься в эмоционально-комфортной обстановке	13
<i>потребности творческого развития, самореализации и самоактуализации</i>	– увидеть и продемонстрировать результаты своего творчества	12
	– развить свои творческие способности	4
<i>профориентационные потребности</i>	– получить знания и умения, которые помогут в приобретении будущей профессии	10

Логику обработки анкет целесообразно построить следующим образом. Сначала анализируются анкеты каждого учащегося и выявляются индивидуальные потребности детей. На основе этого с помощью метода процентного соотношения определяется рейтинг и особенности потребностей учебной группы, всего детского коллектива.

Следует учитывать, что образовательные потребности занимающихся меняются с возрастом, по мере освоения образовательной программы. Поэтому целесообразно проводить данную методику регулярно, не менее одного раза в год.

Полученные данные могут стать основой для определения педагогом приоритетных аспектов, специфики работы с конкретным занимающимся, конкретной группой. Степень удовлетворенности потребностей детей в ходе занятий сделает значимыми для них результаты образовательного процесса.

## Итоговый тест

Итоговый тест включает в себя вопросы по всем изучаемым предметам и содержит задания как теоретического, так и практического характера. Может проводиться в форме мини-зачета, когда учащийся вытягивает билет с двумя вопросами. К некоторым вопросам прилагаются иллюстрации.

**1. Прием зеркало используется в:**

- А) синхронном дефиле,
- Б) асинхронном дефиле.

**2. Выход через два шага применяется в:**

- А) синхронном дефиле,
- Б) асинхронном дефиле.

**3. Назовите известные вам образы в дефиле.**

**4. Какой бывает ритм шага в дефиле?**

**5 Назовите средства выразительности в дефиле:**

-взгляд, движение, цвет, форма, взаимодействие с пространством, взаимодействие с одеждой, музыка.

**6. Назовите известные вам повороты:**

- полные  $180^\circ$ ,
- неполные  $180^\circ$ ,
- конверт,
- $210^\circ+90^\circ$ ,
- $90^\circ+270^\circ$ ,
- $360^\circ$ ,
- $60^\circ+120^\circ$ .

**7. Выпад вдоль подиума чаще всего используется при:**

- А) круговом зале,
- Б) фронтальных зрителей,
- В) боковых зрителей.

**8. Выпад поперек подиума чаще всего используется при:**

- А) круговом зале,
- Б) фронтальных зрителей,
- В) боковых зрителей.

**9. Продемонстрируйте принципы работы в синхронном парном дефиле.**

**10. Продемонстрируйте принципы работы в асинхронном парном дефиле.**

**11. Координирование элементов техники и эмоционального настроения. Показать дефиле со следующим набором эмоций:**

-романтичный выход, улыбка, влюбленность, мечтательность, уверенность, сила, целеустремленность.

**12. Подберите для данного музыкального материала скорость шага.**

**13. Создайте образ на данный музыкальный материал средствами дефиле.**

**14. Продемонстрируйте работу на бокового зрителя.**

**15. Продемонстрируйте технику исполнения упражнений экзерсиса классического танца.**

**16. Каковы правила работы головы, рук, корпуса в классическом танце.**

**17. Продемонстрируйте технику исполнения прыжков классического танца.**

**18. Продемонстрируйте технику исполнения танца модерн.**

**19. Назовите особенности исполнения Латино-американских танцев:**

-ча-ча-ча, джайв, румба, самба.

**20. Продемонстрируйте технику исполнения:**

- А) Венского вальса;
- Б) Медленного вальса;
- В) Ча-ча-ча.

**21. Авансцена –это:**

- передняя часть сцены,
- задняя часть сцены,
- средняя часть сцены,
- кулисы,

- оркестровая яма.

**22. Изобразите посредством пластики названные явления** (например «гроза», «шторм», «старушка с внуком»).

**23. Упражнения «вода», «бриз» направленный на отработку навыка:**

-постепенного движения,

-непрерывного движения.

**24. Средства выразительности актерского мастерства:**

-голос;

- форма;

- мимика;

-движение;

- интонация;

- музыка;

-интонация;

-танец;

- взаимодействие с предметом.

**25. Считается, что театр зародился в:**

-Африканских племенах,

-Англии,

-Франции,

-Древней Руси,

-Древней Греции.

**26. Профессия, бывшая очень распространенной в старом театре:**

-цирюльник;

-постижер,

-дрессировщик,

-суфлер.

**27. Выберите правильное утверждение:**

А) Мода диктует стиль;

Б) Чей либо стиль создает моду.

**28. Цвет одежды**

А) Оказывает влияние на наше настроение;

Б) Не оказывает влияние на наше настроение.

**29. К кому стилю вы отнесете одежду на иллюстрации:**

-милитари,

-морскому,

-романтичному,

-кантри.

**30. К кому стилю вы отнесете одежду на иллюстрации:**

-деловому,

-вечернему,

-спортивному,

-сафари.

**31. Какая цветовая гамма характерна для делового стиля:**

А) Блеск, обилие страз, надписей;

Б) Спокойные, умеренные тона

В) Яркие пестры мотивы, горох, зигзаги.

**32. Характерные особенности украшения одежды в русском национальном костюме:**

А) вышивка, бахрома, тесьма,

Б) перья и кожаные вставки, металлические детали,

В) Кружева, пэчворк, бусины.

**33. Женский головной убор в национальном костюме назывался:**

А) шляпа,

Б) виньетка,

В) кокошник.

**34. Нарисуйте схему коррекции вашей формы лица.**

**35. Нарисуйте варианты причесок к вашему типу лица.**

## 1.2. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

- 1.Акимов Н.П. Театральное наследие. Кн. 1. Об искусстве театра. Театральный художник.– Л.: Искусство, 1978.– 295 с.
- 2.Аксёнова М, Евсеева Т, Чернова А. Мода и стиль. – М.: Мир энциклопедий Аванта +, 2007. – 480 с.: ил.
3. Андерсон Мари «Модель» (1997 г).
- 4.Болдарева Л.Ю. Твой стиль. Екатеринбург, У-Фактория, 2001.
5. Васильева А., Полянская И. Мои красивые ноги. 1998;
- 6.Выготский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте. М., Просвещение, 1991.
7. Геронимус Т.М. Работаем с удовольствием. М., АСТ-Пресс, 1998.
- Градова К. В. Театральный костюм. Кн. 1: Женский костюм.– М.: Всероссийское театральное общество, 1976.– 312 с.
8. Градова К. В. Театральный костюм. Кн. 2: Мужской костюм.– М.: Союз театр. деятелей, 1987. – 351 с.
9. Джексон Шейла. Костюм для сцены: Пособие по изготовлению театрального костюма. – М.: Искусство, 1984. – 143с.
10. Захава Б.Е. Мастерство актера и режиссера. М., 2008.
11. Захаржевская, Р.В. Костюм для сцены. Часть 1. Изд. 2-е, перераб. доп. М., «Сов. Россия», 1973.–112с.
12. Захаржевская, Р.В. Костюм для сцены. Часть 2. Изд. 2-е, перераб. доп. М., «Сов. Россия», 1974.–176с.
13. Исенко С.П. Русский народный костюм и его сценическое воплощение. – М.: Издательство Московского государственного университета культуры, 2002 – 144 с.
14. Калашникова Н.М. Народный костюм (семиотические функции). Учебное пособие/ М.: «Сварог и К», 2002. – 374 с.
15. Карпов М.В. Уроки сценического движения. М., ГИТИС. 1999.
16. Кибалова Л. Иллюстрированная энциклопедия моды. Артил, 1988.
17. Кирсанова Р.М. Сценический костюм и театральная публика в России 19 века. – М.: «Артист. Режиссер. Театр.» 1997.– 384 с.
- 18.Кох В.В. Сценическое движение: М-Л., 1937.
19. Михайлов Л. Д. Семь глав о театре: Размышления, воспоминания, диалоги. – М.: Искусство, 1985. – 335 с.
20. Немировский А.Б. Пластическая выразительность актера. М., 1988.
21. Нерсесов Я.Н. Я познаю мир. История моды. М., Издательство АСТ, 1998.
22. Плаксина Э.Б. История костюма. Стили и направления/ Э.Б. Плаксина, Л.А. Михайловская, В.П.Попов; Под ред. Э.Б. Плаксиной. – М.: ИРПО: «Академия», 2003. – 224 с., [8] л. цв. ил.: ил.
23. Рачинская Е. И., Сидоренко В. И. Моделирование и художественное оформление одежды.– Ростов-на-Дону.: «Феникс», 2002. – 599 с.
24. Рогова А. Секреты красоты. М.. Премьера, 2000.
25. Сидоренко В.И. История стилей в искусстве и costume. – Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 480 с.
26. Соколова-Сербская Л. А., Субочева М.Л. Костюм история и современность.– М.: «Академия», 2008. – 124 с.
- 27.Супрун А. Почему мы так одеты? М., 1990.
28. Терешкович Т. А. Словарь моды. – Минск.: Хэлтон, 1999. – 459 с.
29. Шубина И. Б. Драматургия и режиссура зрелища. Игра, сопровождающая жизнь. – Ростов-на-Дону.: «Феникс», 2006. – 285 с.

### Список литературы для занимающихся.

- 1.Акимов Н.П. Театральное наследие. Кн. 1. Об искусстве театра. Театральный художник.– Л.: Искусство, 1978.– 295 с.
- 2.Аксёнова М, Евсеева Т, Чернова А. Мода и стиль. – М.: Мир энциклопедий Аванта +, 2007. – 480 с.: ил.
3. Андерсон Мари «Модель» (1997 г).
- 4.Болдарева Л.Ю. Твой стиль. Екатеринбург, У-Фактория, 2001.
5. Васильева А., Полянская И. Мои красивые ноги. 1998;
- 6.Выготский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте. М., Просвещение, 1991.
7. Геронимус Т.М. Работаем с удовольствием. М., АСТ-Пресс, 1998.
- Градова К. В. Театральный костюм. Кн. 1: Женский костюм.– М.: Всероссийское театральное общество, 1976.– 312 с.
8. Градова К. В. Театральный костюм. Кн. 2: Мужской костюм.– М.: Союз театр. деятелей, 1987. – 351 с.
9. Джексон Шейла. Костюм для сцены: Пособие по изготовлению театрального костюма. – М.: Искусство, 1984. – 143с.
10. Захава Б.Е. Мастерство актера и режиссера. М., 2008.
11. Захаржевская, Р.В. Костюм для сцены. Часть 1. Изд. 2-е, перераб. доп. М., «Сов. Россия», 1973.–112с.
12. Захаржевская, Р.В. Костюм для сцены. Часть 2. Изд. 2-е, перераб. доп. М., «Сов. Россия», 1974.–176с.
13. Исенко С.П. Русский народный костюм и его сценическое воплощение. – М.: Издательство Московского государственного университета культуры, 2002 – 144 с.
14. Калашникова Н.М. Народный костюм (семиотические функции). Учебное пособие/ М.: «Сварог и К», 2002. – 374 с.
15. Карпов М.В. Уроки сценического движения. М., ГИТИС. 1999.



## Тренинг по актерскому мастерству

## Тема: Мимика. Жест.

## 1. РАЗМИНКА ЛИЦА

Перед игрой на сцене актеру необходимо сделать разминку лица. Хорошо этим также начинать каждое занятие театральной группы. Возьмите зеркало. Найдите подвижные части лица: брови и лоб, глаза, губы и щеки, язык, нос (ноздри). По очереди двигайте, к примеру, только бровями. Поднимите их, как можно выше, затем опустите, как можно ниже. Поднимите по очереди: одну, потом другую бровь. Потом сделайте несколько разных движений с глазами, губами. 3-5 минут разминки дадут вам ощущение подвижности своего лица. Вы почувствуете, что даже говорить вам стало легче (при условии, что вы перед этим хорошо размяли губ и язык).

## 2. ИЗУЧИТЕ СВОЕ ЛИЦО

Для актера очень важно, чтобы его лицо было выразительным. Если человек хорошо выражает свои эмоции на лице, то зрителю легче понять сцену.

Давайте изучим свое лицо. Рекомендую это упражнение в числе первых упражнений по мимике лица. Для чего нужно знать свое лицо? Мы не всегда знаем, как мы выглядим в той или иной ситуации (когда удивляемся, например, или когда сердимся). Изучив мимику своего лица, подкорректировав ее, актер будет уверен, что, играя в сцене гнев, он изображает на своем лице гнев, а не суетливость, например. В моей практике встречались люди, которые некоторые эмоции изображали на своем лице нестандартно, не так как все. Вот, к примеру, изобразим удивление. Что вы делаете, когда удивляетесь? Рот приоткрыт, брови ползут вверх, глаза широко раскрываются. Это общепринятое выражение лица. Если актер будет так играть, то зрители поймут, что он удивляется. Но я знаю парня, у которого вместо удивления на лице можно было прочесть совсем другое. Он так делал глазами, как будто заигрывает. В таком случае зритель может не правильно понять сцену. Поэтому надо изучить свое лицо.

Итак, пусть каждый актер принесет с собой из дома небольшое зеркальце. Садитесь поудобнее и начинайте изображать эмоции. Вся группа пусть делает это одновременно по команде лидера. Задача лидера – смотреть, кто как изображает, и корректировать мимику. Например, кому-то надо выше поднять брови, или прищурить глаза и т.д. Выражение лица каждого актера может обсуждать вся группа, вместе легко приходит к правильному выводу. Какие эмоции актеры должны уметь изображать на своем лице? Предлагаю 10 самых общепринятых масок.

## 3. ДЕСЯТЬ МАСОК

Вот те маски (выражения лица), которые наверняка пригодятся вам при игре в христианском театре. Каждую маску обязательно обсудите с группой. Обсудите в подробностях: как актер должен смотреть? Должен ли он моргать глазами? Должен ли он опускать глаза? Открывать ли рот? Поднимать ли брови? И т.д. Итак, предлагаю следующие маски, из которых вам нужно выбрать 10 самых, на ваш взгляд, общеупотребимых.

1. Страх
2. Злость
3. Любовь (влюбленность)
4. Радость
5. Смирение
6. Раскаяние, угрызение совести
7. Плач
8. Стеснение, смущение
9. Раздумье, размышление
10. Презрение
11. Равнодушие
12. Боль
13. Сонливость
14. Прошение (вы кого-то о чем-то просите)

Запомните, как выглядит ваше лицо в зеркале, когда вы изображаете эти маски. При игре на сцене, вы должны произвести в своей памяти все маски правильно, выразительно. Запомните движения мышц своего лица. Изобразите их при игре так, как изображали перед зеркалом. Потом уже вы будете делать это произвольно.

#### 4. СЕКРЕТ: КАК ЛУЧШЕ ИЗОБРАЗИТЬ ЭМОЦИИ

Не всегда легко изобразить на своем лице некоторые эмоции. Ну, как сделать свое лицо злым, если ты в душе добрый? Открою маленький секрет. Чтобы у вас лучше получалось изображать, к примеру, презрение, говорите про себя соответствующие слова (ты посмотри, на кого ты похож? да я тебя терпеть не могу, ты посмотри, что ты на себя одел? И не стыдно тебе, что от тебя так воняет? И т.п.). Может, это не совсем этично, зато помогает.

##### **Жест и воля.**

Как в окраске вам дан ключ к чувствам, так в действиях — к воле. Жесты говорят о желаниях (воле). Если желание (воля) сильно, то и жест, выражающий его, будет сильным. Если же желание слабо и неопределенно — жест также будет слабым и неопределенным. Таково же обратное соотношение жеста и воли. Если вы сделаете сильный, выразительный, хорошо сформированный жест — в вас может вспыхнуть соответствующее ему желание. (Вспомните старичка, героя чеховского рассказа, который сначала топнул ногой, потом рассердился.) Вы не можете захотеть по приказу. Ваша воля не подчиняется вам. Но вы можете сделать жест, и ваша воля будет реагировать на него.

##### **Психологический жест**

Существует род движений, жестов, отличных от натуралистических и относящихся к ним, как ОБЩЕЕ к ЧАСТНОМУ. Из них, как из источника, вытекают все натуралистические, характерные, частные жесты. Существуют, например, жесты отталкивания, притяжения, раскрытия, закрытия вообще. Из них возникают все индивидуальные жесты отталкивания, притяжения, раскрытия и т.д., которые вы будете делать по-своему, я — по-своему. Общие жесты мы, не замечая этого, всегда производим в нашей душе.

Вдумайтесь, например, в человеческую речь: что происходит в нас, когда мы говорим или слышим такие выражения, как

ПРИЙТИ к заключению.

КОСНУТЬСЯ проблемы.

ПОРВАТЬ отношения.

СХВАТИТЬ идею.

УСКОЛЬЗНУТЬ от ответственности.

ВПАСТЬ в отчаяние.

ПОСТАВИТЬ вопрос и т.п.

О чем говорят все эти глаголы? О жестах, определенных и ясных. И мы совершаем в душе эти жесты, скрытые в словесных выражениях. Когда мы, например, касаемся проблемы, мы касаемся ее не физически, но душевно. Природа душевного жеста касания та же, что и физического, с той только разницей, что один жест имеет общий характер и совершается невидимо в душевной сфере, другой, физический, имеет частный характер и выполняется, видимо, в физической сфере. В повседневной жизни мы не пользуемся общими жестами, разве только в случаях, когда мы чрезмерно возбуждены или когда хотим говорить с пафосом. Впрочем, такими жестами нередко можно любоваться, беседуя с итальянцами, евреями или русскими. Но жесты эти все же живут в каждом из нас как прообразы наших физических, бытовых жестов. Они стоят за ними (как и за словами нашей речи), давая им смысл, силу и выразительность. В них, невидимо, жестикулирует наша душа. Это — ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЖЕСТЫ.

Психологический жест дает возможность актеру, работающему над ролью, сделать первый, свободный “набросок углем” на большом полотне. Ваш первый творческий импульс вы выливаете в форму психологического жеста. Вы создаете как бы план, по которому шаг за шагом будете осуществлять ваш художественный замысел.

Невидимый психологический жест вы можете сделать видимо, физически. Вы можете соединить его с определенной окраской и пользоваться им для пробуждения ваших чувств и воли. Как жест, имеющий общий характер, он, естественно, проникает глубже в вашу душу и воздействует на нее с большей силой, чем жест частный, случайный, натуралистический. Ясной, четкой формы и большой внутренней силы требует такой жест, чтобы воспламенить вашу творческую волю и пробудить чувства. Путем упражнений

вы научитесь делать его правильным образом. (В дальнейшем для краткости я буду обозначать психологический жест как ПЖ.)

## Упражнение 1.

Найдите ПЖ на следующие действия: тащить, волочить, давить, бить, ломать, разделять, поднимать, бросать, трогать, открывать, закрывать, разрывать, мять, брать, давать, подпирать и т.п.

Выполняйте их с возможной четкостью и силой, но без излишнего мускульного напряжения. Сначала делайте их без определенной окраски.

Соблюдайте следующие четыре условия: 1. Не “играйте” ваших жестов, то есть не делайте вид, что вы тащите, например, что-то тяжелое, устаете, отдыхаете, снова тащите и т.д. Пусть ваши жесты останутся беспредметными, не натуралистическими. Пусть они будут широкими, красивыми и свободными (как “наброски углем на большом полотне”), 2. Делайте движения всем телом, стараясь использовать по возможности все окружающее вас пространство. 3. Производите движения в умеренном темпе. Спокойно заканчивайте жест, перед тем как снова повторить его. Небрежность, спешка или чрезмерная медленность вредят упражнению. 4. Упражнение должно производиться активно. Лучше прервать его, чем делать вяло. Прodelайте те же жесты с окраской.

Сделайте простой, повседневный жест. Найдите его идеальный прообраз (ПЖ). Прodelайте его несколько раз с различной окраской. Терпеливо добивайтесь того, чтобы ПЖ и его окраска пробудили в вас волю и чувства. Прodelайте мысленно все ПЖ предыдущего упражнения. Добейтесь, чтобы мысленный жест воздействовал на ваши чувства и волю так же, как и фактический.

## Фантастический ПЖ

Вы можете придать ПЖ большее или меньшее сходство с натуралистическими. Но вы можете также создать и фантастический ПЖ. Через него вы в состоянии будете выразить для себя ваши самые оригинальные художественные замыслы. Путем упражнений вы разовьете в себе способность создавать такие жесты.

## Упражнение 2.

Начните с наблюдения форм цветов и растений. Спросите себя: какие жесты и какие окраски они навевают вам? Кипарис, например, устремляясь вверх (жест), имеет спокойный, сосредоточенный характер (окраска), в то время как старый ветвистый дуб широко и безудержно (окраска) раскидывается в стороны (жест). Фиалка нежно, вопросительно (окраска) выглядывает (жест) из массы листиков, а огненная лилия страстно (окраска) вырывается (жест) из земли. Каждый лист, скала, отдаленная горная цепь, каждое облако, ручей, волна будут говорить вам об их жестах и окрасках. Прodelайте сами подмеченные вами при этих наблюдениях ПЖ. (Но не воображайте себя цветком, не имитируйте его. В этом нет надобности: психология жеста принадлежит вам, а не цветку.) Помните, что ПЖ должен быть прост.

Перейдите к наблюдению архитектурных конструкций: лестниц, колонн, арок, сводов, крыш, башен, форм окон и дверей в постройках различных стилей. Они также вызовут в вашем воображении композиции известных сил и качеств. Создайте соответствующие им ПЖ.

Если бы Леонардо да Винчи не прodelывал внутренне жестов, заключенных в архитектурных формах, он не мог бы сказать: “Арка есть не что иное, как сила, созданная двумя слабостями; арка состоит из двух частей круга, и каждая из этих частей, сама по себе слабая, хочет упасть, но так как каждая из них противится падению другой, то две слабости превращаются в одну силу”.

Ищите ПЖ с их окрасками для пейзажей. (Можете пользоваться для этого картинами и фотографиями.) Создавайте ПЖ для фантастических образов (мифы, легенды, сказки).

Кроме тонкой восприимчивости к производимым вами жестам упражнения пробудят в вас чувство гармонии между внутренним переживанием и внешним его проявлением. Сценическая правда станет для вас внутренней необходимостью.