**Характеристика образу, зіграного студенткою 411 гр. Довгань К.**

**Казка «Великоднє чаювання»**

*Худ. Керівник: Лимаренко Лідія Іванівна*

*Персонаж:* Королева Писанок

Протягом всієї сюжетної лінії Королева Писанок розкривається як позитивний персонаж. Допомагає Алісі та Коту знайти чарівну скриню у якій Зла Королева сховала традиції свята.

Зверхньо відноситься до всіх, хто не дворянського походження люб'язна тільки з тими хто їй допомагає. Завжди строго слідує етикету. З великою повагою ставиться до своїх друзів, але трохи віддалена від бунтівних героїв.

*Зовнішність:* Бліде лице, довге та світле волосся. Вона вдягнута у білу сукню, з золотим поясом та хустинкою. На голові білі квіти.

*Мотивація персонажа*: повернути свято Великодня у Країну Чудес.

*Інструменти*: підказки, магічні сили.

*Характерні особливості*: порядність, доброта.

**Херсонський державний університет**

**Факультет культури і мистецтв**

**Тренінгові технології «Сценічний рух»**

**Мета:** розвиток творчихздібностей і природного апаратувиконавця, виховання пластичної культури.

**Основними завданнями** є всебічний розвиток тіла шляхом різноманітних тренувань та розширення діапазону рухових можливостей.

**Виконала*:*** студентка 411 групи Каріна Довгань

**Перевірила*:*** професор Лимаренко Л. І.

**2020**

**Вправи на пластику**

**Мета:** виховання почуття руху. Уміння рухатися безперервно, м'яко та плавно.

**Вправа 1**

Початкова позиція: нейтральна.

Витягуваннята розтягування рухів в одному темпі. Темп виконання один для всіх. Завдання в безперервності руху, при роботі всього тіла.

**Вправа 2**

Початкова позиція: нейтральна.

Грудною клітиною «малюємо цифру 8» вперед-назад, вправо-вліво.Траєкторія руху грудної клітини паралельно підлозі.

**Вправа 3**

Початкова позиція: ноги на ширині плечей.

Зробити крок правою ногою назад і потягнутися руками і всім корпусом до прямої лівій нозі. М'яко сісти на підлогу. Повторити вправу з кроком назад лівою ногою.

**Вправа 4**

Початкова позиція: нейтральна.

Завдання: безперервний рух в характері "округлих форм". Потім миттєво поміняти рух в характері "ламаних" ліній. Далі уявити, що все тіло складається з гострих кутів і спробувати виразити це відчуття в зовнішньому фізичному русі.

**Вправи на рівновагу  
Мета:**здатність зберігати й контролювати стаціонарне положення тіла та залишатися збалансованим у русі.

**Вправа 1**

Початкова позиція: ноги на ширині плечей, паралельні.

Перекати з п'ят на носочки і назад. Перекотившись на носочки, знайти стійку позицію. Прокотившись на п'яти, також утримати стійке положення.

**Вправа 2**

Початкова позиція: стоячи на лівій нозі.

Максимально відштовхнувшись, вистрибнути вгору і приземлитися на праву ногу. Права стопа опускається на те місце, де була ліва. Після стрибка - стійка позиція.

**Вправа 3**

Початкове позиція: ліва нога піднята і зігнута в коліні.

Баланс (вага тіла) на правій нозі. Руки в натуральному положенні або на поясі. Виконуємо нахили корпусом вправо-вліво, вперед-назад, потім кругові рухи тулубом. Повертаємося до початкового положення, стрибком міняємо опорну ногу на ліву, права зігнута в коліні. Повторюємо вправу.

**Вправа 4**

Початкова позиція: ноги на ширині плечей, ступні паралельно, руки в сторони, пальці зібрані в кулак.

Починаємо обертати руками від ліктів. Переносимо вагу тіла спочатку праву ногу, піднімаючи ліву ногу паралельно підлозі. Обертаємо лівою ногою від коліна, стопа розслаблена. Плавно міняємо опорну ногу, руху здійснюємо в іншу сторону. При зміні позиції, рух руками не припиняється. Завдання: утримувати баланс. Швидкість рухів чергується від мінімальної до максимальної.

**Вправа на координацію  
Мета:**сприяти розвитку координації в просторі та укріпленню м'язового корсету через загально розвивальні вправи

**Вправа 1**

Початкова позиція: ноги разом, руки опущені уздовж тіла.

Вправа виконується на вісім рахунків у стрибках. На перший рахунок - ноги в сторони; на «другий» - ноги разом; на «третій» - права нога вперед, ліва назад, на «четвертий» - ноги разом; на «п'ятий» - ноги в сторони; на «шостий» - ноги разом; на «сьомий» - ліва нога вперед, права назад; на «восьмий» - ноги разом. Рахунок для рук: на «перший» - права рука на пояс; на «другий» - ліва рука на пояс; на «третій» - права рука на плече; на «четвертий» - ліва рука на плече; на «п'ятий» - права рука на потилицю; на «шостий» - ліва рука на потилицю; на «сьомий» - права рука підіймається вгору; на «восьмий» - ліва рука підіймається вгору.

З'єднати рухи рук та ніг на вісім рахунків.

**Вправа 2**

Початкова позиція: Розвести обидві руки в сторони, паралельно підлозі.

Права - згинається в лікті і торкається потилиці; ліва - згинається в лікті і відводиться за спину. Далі, нахиляючись в ліву сторону, права рука випрямляється вперед, а ліва - уздовж корпусу, але в протилежному напрямку. Далі виконується ця ж вправа, змінивши положення рук: ліва - за головою, права - за спиною.

**Вправа 3**

Початкова позиція: ноги на ширині плечей, руки в натуральному положенні.

Ноги роблять праву велосипед, в цей час руки роблять такі рухи: праву руку згибаємо у лікті, паралельно до тіла, долоня повернута до обличчя, ліва рука в натуральному положенні, далі ліву руку підіймаємо в сторону, в цей час права, у зігнутому положенні теж підіймається в сторону, далі ліва рука підіймається вгору, в цей час права рука опускається до тіла у зігнутому положенні, далі права рука повертається в натуральне положення, а ліву руку згинаємо у лікті, паралельно до тіла. Далі рухи повторюються, але дзеркально.

**Вправа 4**

Початкова позиція: нейтральна

Підняти праву руку впередперед собою, потім підняти її вгору. Після цього відвести її в сторону (на рівні плеча) і опустити вниз. Виконати цю вправу на чотири рахунки. Ліва рука піднімається вперед перед собою, відводиться в сторону (зберігаючи цей же рівень), потім опускається вниз. Виконати цю вправу для лівої руки на три рахунки. Об'єднати руки. На рахунок «12» руки опускаються вниз одночасно.