Сценическое движение.

**1. «Бег с произвнесением цифр».**

Техника исполнения. Пробежка в течении 30-40 сек. в темпе 120-130. Затем постепенно замедляющая ходьба и остановка. Длительность хъодьбы не должна привышать длительность бега. После остановки поворачиваемся лимцом в круг и произносим отдельные цифры «1,2,3» (вдох), 4,5,6 (вдох), 7,8,9 (вдох), и так далее, до тех пор пока дыхание не придет в норму, а звучание не станет ровным и спокойным.

Второй вариант. Это упражнение выполняется так же как и 1-ое, но нет замедляющей ходьбы после бега. Пробежав положенное время следует остановится и сразу читать текст.

**2. «Бег с чтением логического текста».**

Выполняется упражнение так же как и предыдущие, только остановившись, группа поварачивается лицом в центр и произносит «2\*1=2», «2\*2=4», «2\*3=6» и т.д. Если ученики сами не будут делать паузу в 4ой доле (т.е. после каждого примера), их надо поправлять. Брать дыхание только в логической паузе текста, дыхание правильно, если вдох был быстрым и не перегруженным; только при естественном наполнении легких хвучание будет хорошим.

**3. «Внимание и координация».**

Учащиеся должны внимательно выслушать задание и\. осмылить его, представить себе, что именно они должны делать руками. Надо сказать, что преподаватель сознательно НЕ показывает движений.

Техника исполнения: Задание для ПРАВОЙ руки:

1- поднять правую руку вперед, ладонь открыта,

2 - закрыть ладонь (сжать кулак);

3- открыть ладонь;

4 - опустить руку вниз.

Задание надо повторить 4 раза, для ого, чтобы запомнить движения.

Задание для ЛЕВОЙ руки:

1 - отвезти руку в сторону (кулак сжат);

2-открыть кулак;

3- сжать кулак;

4 - опустить руку вниз.

Также повторить 4 раза. Потом соединяем движения правой и левой руки, делаем движения одновременно.

**4. «Одновременно противоположное».**

Движения для ПРАВОЙ руки: вперед, вверх, в сторону, вниз (повторить 4 раза).

ЛЕВАЯ рука: в сторону, вверх, вперед, вниз ( 4 раза).

Надо сказать, что во-первых, надо запомнить движения в тот момент, когда объясняют их технику, а во-вторых, что, делая упражнение в 1 раз, актёр создает его схему, во 2-ой, уточяет технику, в 3 раз - репетирует и лишь в 4-ый раз - свободно исполняет.

**5. «Одновремнно противоположное 2 вариант».**

ПРАВАЯ рука - вперед, перед грудью (согнуть локоть), в сторону, вниз.

ЛЕВАЯ рука - в сторону, вверх, перед грудью, вниз. Все движения повторить 4 раза. Движения рук соединить.

Как только движения рук хорошо отработаны можно подключить ходьбу. Каждый шаг на каждое движение.