

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества» Вахитовского района г. Казани**

**Мастер-класс
«Сценическое движение. Биомеханика
хореографических упражнений»**

**Педагог дополнительного образования
Холмогорцева Ольга Викторовна**

май, 2025 год

Объединение: «Танцевальный коллектив «Стихия»

Педагог: Холмогорцева Ольга Викторовна

Состав: учащиеся объединения танцевального коллектива «Стихия», группа 1-го года обучения

Возраст: 10-14 лет

Цель: Научить детей основам сценического движения, развить координацию, выразительность, понимание движения как средства передачи эмоций. Познакомить с базовыми принципами биомеханики и их применением в танце.

Задачи:

Предметные:

1. Познакомить учащихся с понятием сценическое движение и его ролью в хореографическом искусстве.
2. Ввести основные принципы биомеханики движения: ось тела, баланс, импульс, перенос тела, работа суставов.
3. Научить использовать тело как инструмент выразительности- передавать настроение, эмоции и характер через движение.

Метапредметные:

1. Развить координацию движений, баланс и контроль над телом
2. Развить эмоциональную выразительность и способность передавать образы в танце
3. Стимулировать воображение и фантазию, через игровые и импровизационные задания

Личностные:

1. Воспитать культуру сценического поведения, внимательность к партнерам и взаимное уважение в группе
2. Поддержать интерес к хореографическому искусству
3. Способствовать уверенности в себе, открытости и позитивного отношения к движению и творчеству

План мастер-класса:

1. Разминка+ биомеханика в движении (15 минут)

Цель: подготовить тело к работе и объяснить базовые принципы биомеханики

1.1.Разминка (8 минут)

- Круговые движения головы, плеч, рук, таза, коленей
- Прыжки на месте, акцент на мягкую посадку (здесь важно объяснить, что ОБЯЗАТЕЛЬНО приземление на «мягкие» колени)
- Дыхательные упражнения: вдох через нос, выдох через рот, движение тела сопровождается дыханием.

1.2.Элементы биомеханики (7 минут)

- Понятие что такое «Биомеханика» - это наука о том, как двигается ваше тело. Чтобы двигаться правильно, надо учитывать, как работают суставы, мышцы, ось тела и равновесие.

- Упражнение «Маятник»- раскачивание корпуса-вперед-назад, акцент на вес тела.
- Упражнение «Точки опоры»- поочередный перенос веса тела с одной ноги на другую
- Упражнение «Ось»-выравнивание тела: макушка тянется вверх, стопы в пол, таз подкручен («к себе»)

2. Сценическое движение (20 минут)

Цель: Показать, как применять биомеханику в движении и танце

2.1. Движение с воображением (игровая форма)

- Задание: идти, будто вы пробираетесь сквозь густой туман, идете по раскаленному полу, несете невидимый тяжелый предмет
- Обсуждение: какие части тела включаются в работу? Удалось ли почувствовать свое тело? Как влияет воображение на качество исполнения движения?

2.2. Эмоциональный шаг

- Ходьба с разными эмоциями: радость, страх, удивление, грусть
- Разбор: какие изменения происходят в осанке, темпе, амплитуде?

2.3. Импульс движения

- Работа в парах: один «дает энергетический импульс» (прикосновением к плечу), второй «реагирует» всем телом-важно соблюдать инерцию, плавность, использовать суставы, движения не должны быть «рваными»

3. Хореографическая комбинация с элементами биомеханики (15 минут)

Цель: Объединить технику, выразительность и сценическое поведение в маленький танцевальный этюд

- Небольшая связка из простых движений (2 восьмерки)
- Пружинистые колени
- Ось тела-сохраняется
- Включаются в движение руки, выполняя «волну», она может исполняться руками в разных плоскостях
- Концовка- freeze с выражением эмоции
- Повтор комбинации в разном темпе и с выражением разных эмоций (радость, страх, грусть и т.п.): медленно, быстро, «резко» с характером

4. Итог. Рефлексия (5 минут)

- Обсуждение: «Что было самым интересным?», «Что запомнилось?», «Как вы чувствуете свое тело после занятий?»
- Игра «Статуя» (можно «Море волнуется раз»), задание замереть в определенной позе героя или предмета, либо животного или растения, заданной педагогом

Заключение:

Тело –это инструмент артиста. Чем лучше мы его понимаем, тем ярче и свободнее можем выражать себя на сцене и в танце.