

## **Примеры пластических и пластико-артистических тренингов применяемые на занятиях по хореографии**

### *Пластические тренинги:*

1. Ходим, как роботы, зажать тело, двигаются только отдельные некоторые части.
2. Летаем, как прозрачные мыльные пузыри, если столкнулись – лопнули, оставив мокрый кружочек.
3. Ходим, как деревянные куклы, у которых работают только ноги.
4. Превращаемся в резиновые надувные куклы. Обязательно проверять их на «резиновость», то есть пружинит ли тело от касания. Проверяем «сдуваемость» – вынуть пробку.
5. Резиновые куклы передвигаются, но уже наполненные водой.
6. Летаем, как воздушные шарики, наполненные воздухом.
7. Ходим осторожно, как стеклянные игрушки.

### *Пластико-артистический тренинг:*

1. Расслабиться сидя на стуле так, чтобы казалось, что вы спите. Руки, голову, ноги пристроить уютно и расслабить. Глазки прикрыть и тишина...
2. Не торопясь просыпаемся, потягиваемся с удовольствием, сползаем на пол и потягиваемся, как кошки. Вспомнить, как кошки выгибают спину, вытягивают задние и передние лапы.
3. Бегаем хаотично на четырех конечностях, как божьи коровки.
4. Крадемся, как тигры в тростнике за добычей.
5. Прыгаем, как кенгуру с детенышем в сумке.
6. Бежим, как испуганные жирафы, вытянув шею.
7. Ползем, как крокодилы за добычей.
8. Идем, как больные черепахи.

### *Упражнения, связанные с закрепощением тела:*

1. «Скульптура». Обучающиеся выходят по одной паре в центр, один из них – скульптор, другой – скульптура. Скульптор придает телу нужную форму, скульптура легко поддается и фиксирует форму. Можно отгадывать, что слеплено, можно предложить скульптуре «ожить» и подвигаться в логике слепленного существа. Потом они меняются ролями.
2. «Зеркало». Обучающиеся в парах стоят лицом друг к другу. Один – «живой» человек, другой – отражение. Человек у зеркала не торопясь совершает некоторые простые движения, зеркало – копирует их.
3. «Ожившая» тень. Одна пара двигается в центре площадки, так, чтобы первый не замечал за собой «тени», то есть того, кто сзади копирует все движения.
4. «Прилипшая» рука. Одна пара двигается в центре площадки, но ведущий пытается избавиться от прилипшей к плечу (спине, бедру, пятке) руки партнера.

5. Осваиваем различные походки: старик, малыш, человек-паук, кошка и др.

6. Поднимаем невидимые тяжести. Двумя руками большой камень, тяжелую сумку, папин портфель, штангу. Следить за правильным напряжением в руках и теле.

7. Бросаем невидимые предметы: камень (куда? попал ли?), слепленный снежок, летающую тарелку, мяч и т.д.

8. Упражнение «Фиксация позиции со стулом». У каждого ребенка стул и на нем он по хлопку замирает, как фотография, по хлопку следующему – быстрая смена позиции, и так, пока их фантазия не иссякнет.