МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

 ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ

 ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «СОЗВЕЗДИЕ»

**"Работа над мимикой для выражения характера отдельного танца"**

(методические рекомендации)

 Автор-составитель: Оранский М. А.

Краснодар

2012

 Данные методические рекомендации предназначены для педагогов дополнительного образования, работающих в клубах, школах, студиях спортивного бального танца при подготовке спортсменов-танцоров для участия в соревнованиях.

 Из опыта работы с детьми возраста: 6-12 лет , в танцевальном спортивном клубе "Мастер".

 На протяжении 5 лет работы в танцевально спортивном клубе "Мастер" апробировались, и внедрялись нижеперечисленные способы и методы.

Автор: Оранский Михаил Александрович

педагог дополнительного образования высшей категории

МОУДОД ДДТ "Созвездие"

 **Пояснительная записка.**

 Неотъемлемой частью танца является мимика. Ведь именно выражение лица и эмоции помогают создать живой и законченный образ, который представлен в танце. Поэтому если вы танцуете с «каменным» или вообще «непонятным» выражением лица, то можно испортить даже самый лучший танец в мире. Значит, начиная обучение танцам, необходимо параллельно работать и над мимикой.

 **Основными целями** данных методических рекомендаций, которые необходимо можно применять при работе над выражением лица во время танца являются : во-первых, уход от штампов – выражений на все случаи жизни не бывает, а искусственная демонстрация чувств, скорее всего, вызовет негативную реакцию у окружающих, во-вторых, в создании образа не рекомендуется копировать чужое выражение. Это тоже будет обман. Необходимо искать отклик внутри себя и наблюдать за тем, как он проявляется внешне. Конечно, создать законченный «психологический портрет» во время танца способны только те, кто умеет управлять своей мимикой. Но научиться этому может каждый при условии регулярной работы над расслаблением, раскрепощением мышц лица.

 Использование данных методических рекомендаций в системе дополнительного образования детей может помочь подготовить спортсмена к особенностям исполнения танцевальных программ, а так же развить правильное восприятие себя - как танцора.

 Особенностью предлагаемых рекомендаций является то, что данные рекомендации и правила могут быть использованы не только в спортивном танцевальном направлении, но и в процессе обучения в других танцевальных направлениях.

 **Основная часть.**

Прежде всего запомните два правила:
Первое: нельзя заучить все лицевые выражения на все случаи жизни. Все созданные «маски» лишают мимику естественности.
Второе: никогда нельзя копировать «чужую» мимику. Нужно демонстрировать свои эмоции и чувства — грусть, нежность, страсть, ненависть и т. д. Поэтому главная задача — научиться управлять ими. А для этого необходимо раскрепостить лицевые мышцы.
Занятия по раскрепощению мышц проводят несколько раз в неделю (минимум 2–3 раза в неделю), и обязательно перед зеркалом. Для этого делают лицевой массаж и специальные упражнения.

Как же развить артистизм у детей? Главным и основным показателем артистизма является лицо. Что же такое наше лицо? Назовем его частью тела, обладающей костной и мышечной тканью. Ну а для развития любых мышц необ­ходим тренаж. Для чего?

1. Все мы умеем улыбать­ся, удивляться, пугаться, то есть выражать свои чувства, но делаем мы это на рефлек­торном уровне. Для примера: грудной ребенок, когда ему хорошо - улыбается, когда плохо - плачет. Никто его этому не учил - это рефлек­сы. Но свойство всех рефлек­сов - они достаточно непро­должительны по времени. Для того чтобы удерживать долго то или иное выражение лица, необходима тренировка мышц.
2. Бытовые проявления чувств отличаются от сцени­ческих. В быту наши чувства и соответствующее им выра­жение лица проявляются для себя или для людей, близко нас окружающих. В сцени­ческом варианте то или иное выражение лица предназна­чено для зрителя, находяще­гося как в первом, так и в последнем ряду. Потому оно должно быть ярче, вырази­тельнее, гротескнее. Здесь в помощь вступает также ис­кусство грима. Ярким, краси­вым выражениям лица детей нужно научить - это опять тренировка.

Значит, логически мы по­дошли к выводу, что тренинг лица необходим. Это подвело меня к разработке программы «Развитие мышц лица», ведущей идеей которой, является: добиться того, чтобы ребенок танцевал не движе­ния, а свои чувства, переживания, эмоциональное состояние с помощью движений. Главная задача: научить ребенка владеть своим лицом.

**Программа «Развитие мышц лица»**

Разминка:

Не забываем про то, что любая хорошая разминка должна проходить по зако­нам ритма, то есть под музы­ку. Каждое движение испол­няется по 16 раз.

1. Нижняя челюсть - одна из самых подвижных частей лица:

* движение из стороны в сторону;
* движения вперед и в себя; оттягивание вниз;
* сжатие зубов;

- зажать челюсти и пошевелить желваками.

2. Губы:

* зажать верхними зуба­ми нижнюю губу;
* зубами нижней челю­сти зажать верхнюю губу;
* поджать две губы в ни­точку; поцелуй;
* нижней губой постарать­ся дотянуться до носа;
* то же самое двумя губами;
* в этом положении поше­велить вверх и вниз, из сторо­ны в сторону.

3. Щеки:

* надуть поочередно то одну, то другую щеку; надуть две шеки;
* втянуть две щеки.

4. Нос:

* сморщить и расслабить;
* приподнимание ноздрей по очереди.

5. Веки:

* нервный тик:
* моргнуть двумя глазами;
* моргаю поочередно.

6. Глаза - одно из вырази­тельных средств лица:

* закатить вверх и опустить вниз:
* движения из стороны в сторон}:
* движения по кругу в од­ном направлении и в другом:
* скосить и развести.

7. Брови:

* поднятие вверх;
* опускание вниз.

Это основные элементы движений разминки. Проходят они по принципу постепенно­го увеличения темпа и услож­нения координации. Можно придумать свои движения вплоть до шевеления ушами.

Маски:

В этом этапе проучивания нужно добиться яркого и выра­зительного лица. Часто дети просто не умеют создать яр­кую и выразительную маску. Этому их нужно научить и объяснить. Но бывает, что по­падается ребенок с настолько яркой мимикой, что впору у него поучиться самому. Поэтому нужно быть наблюдатель­ным, чтобы такого ребенка не пропустить. Здесь хочу повто­риться еще раз, что сценическое выражение лица должно быть гораздо ярче бытового.

1. Радостная, улыбчивая:

- рот растянуть в улыбку; губы и зубы приоткрыты, глаза широко открыты.

2. Удивление:

- нижняя челюсть оттягивается «вниз», рот раскрывается буквой «О» до отказа, брови поднимаются вверх, глаза рас­крываются изо всех сил.

3. Испуг:

- голова втягивается в пле­чи, глаза сильно зажмуривают­ся, губы поджимаются.

4. Плач:

- этот вид маски можно про­учивать сразу как живое лицо, только не позволять детям ис­пользовать руки и голос.

5. Кокетство:

- голова слегка наклонена или повернута, губы поджаты, глаза смещены до отказа в сто­рону вверх или вниз.

6. Ненависть:

- губы и зубы сжаты, голова наклонена вперед, глаза смот­рят из-под лобья.

Маски проучиваются на му­зыкальной основе. Одну музы­кальную фразу удерживаю мас­ку, другую отдыхаю.

Постепен­но увеличиваю скорость воз­никновения и исчезания маски. Потом добиваемся быстрых переходов из одной маски в другую.

Эти занятия должны прохо­дить «красной нитью» через весь урок. Допустим, в партер­ной гимнастике: одно упраж­нение делаю с улыбкой, дру­гое с грустью. В станке: батман тандю - злое, а фондю - застен­чивое. Ну а на середине зала, можно пробовать одну и ту же комби­нацию разными масками. Здесь нужно учитывать один нюанс: движения должны со­ответствовать той или иной маске.

Живое лицо:

По самому названию уже понятно: лицо не застывает в маске, а находится в движе­нии, переходя из одного оттен­ка масок в другой. Здесь под­ключаются руки, корпус, на­клоны и повороты головы. Часто хореографы львиную долю проучивания уделяют ногам. Это и понятно: ноги одни из основных элементов танца, несущие большую долю нагрузки. Но при этом не нужно забывать про корпус, руки, голову и лицо. Если считать человеческое тело оркестром, а части тела - инструментами, то чем больше задействованы все инструмен­ты, тем богаче, ярче, красочнее наш танец. Для развития координации рук и корпуса я бы посоветовал «пордебра», как можно больше и не обязатель­но классические, можно придумывать и самому.

Занятия мышцами лица обогатят исполнительское мастерство ваших детей. Позволят вам перейти к более слож­ным видам хореографии, такой, например, как сюжетная. Вы сможете показывать не просто танец, а мини-спек­такль, где у каждого ребенка будет своя, пусть небольшая, роль или образ. Всем известна страсть детей к кривляниям и подражаниям, поэтому они с большим удовольствием занимаются этими упражне­ниями. Это не займет у вас много времени, но занятия должны быть регулярными. И еще хотелось бы сказать следующее. Ни для кого не секрет, что наши артисты и актеры хорошо выглядят даже в достаточно зрелом возрасте. Почему-то сложилось мнение, что у них безбедная, легкая жизнь, мол, они стоят по вы­ходным на даче в известной позе. Но следует напомнить, что входя в различные роли и образы, артист ежедневно ра­ботает над мимикой своего лица, тренируя этим мышцы. А как известно, тренированные, сильные мышцы краси­вее дряблых и слабых. Одна из причин их красоты мне кажется именно в этом. Поэтому я бы советовал всем, а особенно женщинам, заниматься тренингом мышц лица, а не только масками, массажами и макияжами. Тогда вы всегда будете красивыми, обворожительными и эффектными.

Еще одним хорошим средством развития артистиз­ма являются этюды на изоб­ражение животных, помимо артистизма, они развивают фантазию и наблюдатель­ность детей и им они очень нравятся.

В более старшем возрасте хорошим развитием артис­тизма является смена партий. Мужской на женскую и на­оборот. Это гасит стеснитель­ность, важно в этих этюдах избежать кривляний, добить­ся натуральности.

При постоянной и целе­направленной работе по этой программе вы увидите, как изменятся ваши дети, они станут раскованными, ярки­ми и неповторимыми.

 Список литературы:

 1. «Азбука-класс по танцам» Н. Базаро­вой

2. http://mir-todes.ru/articles/sozdaem-obraz/tanets-i-mimika/

3. Васильева Е. «Танец» М, «Искусство», 1968

4. Ражников В.Г. «Школа настроения - методика развития художественного сознания детей», журнал «Искусство в школе», № 1, 1993.

5. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-дансе». Танцевально-игровая гимнастика для детей. С-Пб, Детство-пресс, 2010

6. Василевская М.В. «Танцы от А до Я», 2007