

Автор: @tiktok_100_idea

100

СЦЕНАРНЫХ
ИДЕЙ ДЛЯ

TikTok

& Instagram

Часть 1

16+

tiktok_100_idea

**100 сценарных идей для
TikTok & Instagram. Часть 1**

«ЛитРес: Самиздат»

2021

tiktok_100_idea

100 сценарных идей для TikTok & Instagram. Часть 1 /
tiktok_100_idea — «ЛитРес: Самиздат», 2021

Дорогой мой креативщик! Если ты решил вести аккаунт в популярных социальных сетях, то данный сборник поможет тебе с идеями для твоих сторис. Здесь ты найдешь целых 100 авторских сценариев на разные темы: юмор, лайфхаки, кулинария, музыка и многое другое. Сценарные идеи легко осуществимы, а это значит, что тебе не нужно профессиональное оборудование, режиссеры, сценаристы, монтажеры и др. Ты сможешь всё сам, я в тебя верю! Желаю тебе больше подписчиков!

© tiktok_100_idea, 2021

© ЛитРес: Самиздат, 2021

tiktok_100_idea

100 сценарных идей для TikTok & Instagram. Часть 1

Сценарий №1:

Название: КРУТОЙ

(для двоих)

Съемки на улице.

Вы идете и замечаете, что у вас развязался шнурок. Мимо проезжает машина. Вы ее тормозите и просите открыть водительскую дверь. Водитель открывает, вы ставите ногу на порог и завязываете шнурок. Убираете ногу, захлопываете дверь и машете рукой.

В этот момент можно добавить трек: DMX – Party UP

Идете дальше. Водитель «в шоке».

Сценарий №2:

Название: НОСКИ

(для одного)

ВЫ перебираете носки (свои, напарника или детские – не важно). У одного носка не находите пару.

Включается строчка из трека: Ляпис Трубецкой – «Ау, ау, ау, я тебя все равно найду»

Вы можете подпеть (или открыть рот, будто поете).

Отправляетесь на поиски (удаляетесь из кадра).

По желанию к ролику добавить надпись: «Когда не нашел вторую пару носков»

Сценарий №3:

Название: ХВАТИТ

(для двоих)

Надпись на протяжении всего видео: «Знакомая ситуация?»

Вы на кухне. Наливаете подруге (другу, родственнику) в кружку воду.

В кружке чайный пакетик.

Вы говорите: «Скажешь, когда хватит?» и начинаете лить.

Подруга (друг) кивает и задумывается. Вы льете, вода уже переполнила чашку и льется на стол, со стола на пол. Вы, будто это в порядке вещей, продолжаете лить, так как ждете ответ...

Сценарий №4:

Название: ДОЛГО ВМЕСТЕ

(для пары)

Надпись: «Когда вы встречаетесь первый год...»

Вы сидите с мужем (женой) на столе, пьете чай, угощаете друг друга сладостями, смеетесь и тд.

Надпись: «Когда вы уже лет 10 вместе...»

Перед вами ОДИН кусок пирога (шаурмы или еще чего-нибудь, что можно поделить)

Включаем трек Bill Conti – Eye of tiger

Этот пирог лежит в центре, рядом к нему примкнула линейка, Вы пытаетесь отрезать ножом так, чтобы куски были одинаковые, муж пристально наблюдает, нагибается к куску и добавляет: «Ровнее режь давай»

Сценарий №5:

Название: ЛАЙФХАК: СЮРПРИЗ

(для одного)

ВЫ держите купюру 50 или 100 рублей и говорите: «Знаете, как сделать приятное своей половинке (другу, близкому)?»

Далее достаете из шкафа куртку и кладете в карман купюру. Убираете обратно.

Говорите: «А потом он скажет, прикинь, я деньги нашел в куртке. Но вы то будете знать, кто тут волшебник»

*Обратите внимание: важно взять вещь следующего сезона. Если на дворе осень, то положите купюру в зимнюю куртку, если зима, то в демисезонную весеннюю. Летом в любую. Получится эффект «забытых денег в куртке».

Сценарий №6:

НАЗВАНИЕ: РЕЦЕПТ ЧУДЕСНОГО УТРА
(для одного)

В кадре вы показываете ладонь цифру пять, на самой ладошки написать слово «минут». Визуально получится, что вы показываете «5 минут».

Добавить надпись: «чудесного утра».

Теперь вы прописываете пошагово 1,2,3,4,5 минута, и между ними показываете, что нужно делать, для того, чтобы утро было чудесный. Само собой, каждое действие укладываются в 3-4 секунды.

1 минута: сидите неподвижно в тишине.

2 минута: хвалите себя – говорите, я лучший, сегодня я сделаю то, что давно планировал (выйду на пробежку, напишу главу книги и др.)

3 минута: прорепетировать в голове все события дня. Для этого вы можете закрыть глаза, будто думаете.

4 минута: прочитать страничку любимой книги.

5 минута: зарядка. Минуту прыгаете или бегаєте на месте.

По желанию, расписать каждое действие текстом.

Сценарий №7:

НАЗВАНИЕ: ДВЕ ХОЗЯЙКИ
(для одного)

1. В кадре шкаф. Надпись: Говорят у хорошей хозяйки в шкафу...

Открываете: все аккуратно сложено.

Надпись: Порядок..

2. Снова в кадре шкаф. Надпись: А у плохой хозяйки в шкафу...

Открываете: там сидит мужик.

Надпись: Любовник..

Сценарий №8:

НАЗВАНИЕ: ЛАЙФХАК: «КАК ПРОДАТЬ КНИГУ?»
(для одного)

Вы держите в руках газету. Серьезный. Отрываетесь и смотрите в камеру.

Говорите: Знаете ли вы, что первая книга Джеймса Гвотни никак не раскупалась. Тогда писатель дал объявление в газету: «Молодой красивый миллионер хотел бы познакомиться с девушкой, похожей на героиню книги Джеймса Гвотни». Что вы думаете, весь тираж был раскуплен за сутки.

Открываете газету и продолжаете читать. Камера отдалается.

Сценарий №9:

НАЗВАНИЕ: СТИРКА

(для пары)

Жена сидит на кухне, пьет чай. Кричит мужу, будто он в другой комнате:

«ИМЯ, ты закинул стирку? Постирай цветное, а белое я уже завтра сама»

Муж заходит и отвечает:

«Не переживай, все вещи влезли за раз!»

Сценарий №10:

НАЗВАНИЕ: РЫБА ЖЕЛАНИЙ

(для одного)

На столе лежит не живая рыба для готовки.

ВЫ подходите с ножом. Вдруг слышится голос рыбки (закадровый): "Стой, не ешь меня, я исполню любое твоё желание".

Вы задумываетесь и говорите: "Хочу есть и не толстеть".

Происходит волшебство (можно сопроводить музыкой, хлопком).

В кадре на столе приготовленная рыба, из нее торчат кусочки лимона и записка.

Вы берете записку и видите надпись (зритель тоже ее видит крупным планом): "Размечталась"

Сценарий №11:

НАЗВАНИЕ: ЛАЙФХАК ТРАНСФОРМАЦИЯ ОКРОШКИ
(для одного)

Вы открываете холодильник. Видите окрошку. Разочаровываетесь.

Думаете, улыбаетесь, так как в голову пришла идея. Достаете зеленый горошек, майонез.

В перемотке (таймлапс) добавляете, все смешиваете.

Надпись: «Трансформация окрошки в оливье»

Добавить картинку (найти по названию в интернете): «Оксфордский университет хочет добавить вас в друзья»

Сценарий №12:

НАЗВАНИЕ: К ЧЕМУ ЧТО ЧЕШЕТСЯ?

(для двоих)

Вы говорите (демонстрируя): «Говорят, если чешется левая ладонь, то к деньгам, правая сулит близкую встречу, если чешется нос – то к употреблению алкоголя, губы – к поцелуям»

На фоне проходит муж (друг), почесывая нос.

Вы смотрите на него и шепотом: «Нос чешет, в холодильнике вино, совпадение?»

Сценарий №13:

НАЗВАНИЕ: ОК ГУГЛ
(для одного)

Делаете нарезку из мелодий.

Берет телефон и делает вид, что вы общаетесь с ОК Гугл.

1. Спрашиваете: Ок гугл, какая сегодня погода?

Ответ: если жарко, то Чечерина – жара, жара.

Если дождливо: Иванушки – да и на небе тучи, а тучи.

Другая погода: Главней всего, погода в доме.

2. Ок гугл, что приготовить на завтрак?

Ответ: Дискотека Авария – яйца (сейчас я расскажу секрет приготовления, яичницы куриной с приправой абалденною)

3. Чем сегодня заняться?

Ответ: Рефлекс – танцы (танцы танцы танцы и сводит музыка с ума)

Сценарий №14:

НАЗВАНИЕ: ЛАЙФХАК ГЛАЖКА БЕЗ УТЮГА
(для одного)

Надпись: Что делать, если сломался утюг?

Быстрые кадры (2-3 сек. на кадр):

– Вешаете рубашку (или платье) на вешалку

-Достаете выпрямитель для волос

-Включаете в розетку

-Крупно показать ваше хитрое лицо.

Теперь таймлапс – показываем, как проглаживаем одежду выпрямителем.

Без перемотки: результат глажки.

Сценарий №15:

НАЗВАНИЕ: ФАНАТ
(для компании)

*Этот сценарий подойдет для тех, кто идет на концерт рок группы, или может присутствовать на их репетициях.

Надпись: «Когда ты считаешь себя полноценным членом группы, но со стороны это выглядит так:»

В кадре: группа играет (на гитарах, барабанах и тд)

Камера смещается в зону танцпола. Ты стоишь рядом и зажигательно танцуешь. Стрелка на тебя.

Сценарий №16:

НАЗВАНИЕ: МОТИВАЦИЯ
(для одного)

ВЫ смотрите в камеру. Говорите:

«Хожу по 10 км в день пешком. Отказался (лась) от мяса и мучного. Ем только овощи и готовлю каждый день. Выпиваю про три литра чистой воды. Ноль алкоголя. Каждый день часовая фитнес тренировка + йога. Почти научился (лась) медитировать. Сбросил (а) 4 кг. Учю иностранные языки.»

Далее вы смотрите в телефон, будто оттуда был взят текст. Показываете пальцем на свой телефон.

Говорите: «Понятия не имею, кто это написал, но я горжусь этим человеком!»

Сценарий №17:

НАЗВАНИЕ: УЖАСТИК С РЕБЕНКОМ
(для двоих)

Надпись на протяжении всего ролика: «Мой страх №111»

ВЫ лежите на кровати. К вам подходит ребенок.

Вы говорите: «Чего встал? Иди в свою кровать»

Далее вы встаете сами, берете ребенка за руку. Открываете дверь комнаты, акцент на кровати:

В ней уже лежит и спит ваш ребенок. Крупно снимаем ваше испугавшееся лицо.

Вы медленно смотрите вниз, за руку вас уже никто не держит.

(можно ребенка заменить на супругу, друга и тд)

Сценарий №18:

НАЗВАНИЕ: ОБЪЯТИЯ В СЕМЬЕ

(для двоих и более)

Вы в кадре, говорите:

«Слышали вы когда-нибудь про окситоцин, в народе его называют «гормон объятий»? Дак вот, этот гормон благополучно влияет на здоровье, общее самочувствие, избавляет от страха, сердце от болезней и главное помогает сохранить семью. Поэтому бегом обниматься. И будьте здоровы.»

Таймлапс: вы бегаєте и обнимаете родных.

По желанию добавить надпись: «Не забудьте про пушистиков»

Сценарий №19:

НАЗВАНИЕ: ОБМАНУЛ ДРУЗЕЙ

(для одного)

В кадре зажженная спичка.

Надпись: «Сегодня (написать сегодняшнее число, например 28 сентября 2020 г) на 30 году жизни (написать сколько вам лет) Иванов Иван Иванович (написать ваше ФИО) хорошо поспал и собирается приготовить себе завтрак»

В кадре ВЫ, в руках спичка, вы зажигаете ей плиту, ставите сковородку.

Сценарий №20:

НАЗВАНИЕ: БАНАНОВАЯ КОЖУРА

(для двоих)

На кухне кто-то уронил банановую кожуру. ВЫ шагаете (в замедленном действии) так, что вот-вот наступите и возможно упадете. Звучит какой-то слегка тревожный трек, к примеру Ludovico Einaudi – Fly (из фильма «1+1»)

Теперь в кадре: Муж (супруг) показывает крест руками (типо «стоп»).

Снова в кадре Вы: ваша нога уже почти над кожурой, вот-вот наступит.

Тут Муж достает телефон, у него новое сообщение (от друга): «ИМЯ, погнали на футбол вечером! (или в бар, или еще куда)».

Выключается музыка. Вы останавливаетесь, ногу убираете (которая так и не наступила) и задумчиво говорите мужу: «ИМЯ, а давай вечером устроим романтический вечер»

Надпись: «Ах, эта женская интуиция...» под трек Douglas Cuomo – Sex and the city (title theme) (из сериала «Секс в большом городе»)

Сценарий №21:

НАЗВАНИЕ: ЛАЙФХАК ПОДАРОК ДЕТЯМ ЧЕРЕЗ N ЛЕТ
(для одного)

Купите бутылку вина. Расскажите:

«Этот лайфхак для тех, у кого есть маленькие дети, или вообще их сейчас нет, но в планах. Купите бутылку хорошего вина уже сейчас, и сохраните ее до свадьбы своего ребенка. Представляете, как приятно получить подарок с 20 летней выдержкой.

Для доказательства, сохраните чек с датой покупки и приклейте его к бутылке.»

Сценарий №22:

НАЗВАНИЕ: ШАРИК
(для одного)

Надпись на протяжении всего ролика: «Когда иду на день рождения...»

«Как видят меня со стороны:»

Вы радостный идете с шаром в руках.

«Что у меня в голове:»

Вставить отрывок из мультфильма Винни Пух, где Пятачок бежит с шаром.

Сценарий №23:

НАЗВАНИЕ: МОЩНАЯ ЗАЩИТА
(для одного)

Вам нужно пластиковое яйцо от киндера.

Надпись: «Как полезно использовать яйцо?»

1. Насыпаете туда соль, на яйцо пишете для пикника.

Перечеркиваем красным крестом, или показываем руками крест. Будто это действие нам не подходит.

2. Складываете туда бисер или рыболовные крючки.

Снова перечеркиваем.

3. Складываем наушники, будто это футляр.

Перечеркиваем.

4. Делаете дырочки и кладете туда чеснок, надеваем на шею.

Надпись: «Мощная защита от вампиров и гриппа!»

Показываете класс.

Сценарий №24:

НАЗВАНИЕ: ЛАЙФХАК ЧАЙНИК
(для одного)

Берем электрический чайник немного с ржавчиной. Показываем пакет лимонной кислоты. Высыпаем в чайник, кипятим, выливаем. Показываем, что чайник стал чистым.

Сценарий №25:

НАЗВАНИЕ: SPA ВАННА

(для двоих)

Вы в ванной моете руки. В это время заходит муж (супруг), к примеру, с грязными носками или полотенцем на шее. Если с носками, он говорит: «Я пока закину в ванну и позже постираю» и кидает не глядя.

Если с полотенцем, то говорит: «Ну и жара, вытирает лицо и шею и кидает полотенце в ванну, добавляет: «Позже постираю»

Теперь замедленная съемка: носки летят в спа ванну, где пенка, лепесточки из роз и тд.

Муж (супруг) понимает, что испортил процедуры, и вы начинаете пристально смотреть друг на друга.

Добавить надпись: «Больше его никто не видел...»

СЦЕНАРИЙ №26:

НАЗВАНИЕ: ЛАЙФХАК ПОЛИВ РАСТЕНИЙ
(для одного)

Быстрые кадры (2 сек. на кадр):

- плетете косички из шерстяной нитки
- набираете воду в тазике
- ставите тазик на подоконник выше растений.
- в каждый горшок закидываете косичку из нитки (второй конец в тазике)

Показываете общую картину.

Надпись: «Теперь я в отпуск»

СЦЕНАРИЙ №27:

НАЗВАНИЕ: ЛУЧШИЙ АНТИСТРЕСС
(для одного)

Надпись на протяжении всего ролика: «Когда тебе нужны антидепрессанты»

Быстрые кадры (по 2 сек), в конце каждого крест, означающий «неверное решение»:

- Рюмка (бокал), в него льют алкоголь
- В кадре Ваше довольное лицо (вам делают массаж головы или спины)
- На стол летят упаковки с таблетками
- Девушка пытается обнять кота, кот хочет убежать

Теперь лучи солнца падают на улыбающееся лицо главного героя, он явно кайфует, камера спускается ниже, в руках упаковка с лопающимися пузырьками.

Появление зеленой галочки – «правильное решение»

СЦЕНАРИЙ №28:

НАЗВАНИЕ: МЁД
(для одного)

Надпись: «Когда захотел мед...»

Достаете банку. Оттуда тихо играет музыка, открываете крышку и заглядываете.

Музыка становится громче.

Вставляем фрагмент из Rasa – Пчеловод.

Кричите в банку: «За аренду не забудьте заплатить»

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.