

Методические рекомендации

в помощь педагогу – хореографу в сфере

дополнительного образования,

по использованию музыкально - ритмических и

танцевальных движений для детей дошкольного и

младшего школьного возраста.

Трудно представить себе лучший метод воспитания, чем тот, который открыт и проверен опытом веков; он может быть выражен в двух положениях: «гимнастика для тела и музыка для души»

(Платон)

В данной методической разработке будут представлены:

- Значение и роль хореографического воспитания в учреждениях дополнительного образования;
- Цели и задачи первого года обучения;
- Методы и приёмы обучения;
- План конспект занятия.

Значение и роль хореографического воспитания в учреждениях дополнительного образования.

Танцевально-хореографическое творчество любого жанра, будь то классический, современный, народный, фольклорный танец, направлено на гармоничное развитие личности. Занятия хореографией влияет на развитие осанки, походки, укрепляет различные группы мышц ребенка. Особенно это актуально сейчас, когда среднестатистический школьник проводит до 8 часов за школьной партой и компьютером в день. Огромное разнообразие диагнозов, таких как сколиоз позвоночника, плоскостопие, нарушение зрительных функций, ожирение и др. связано с отсутствием должного количества движения в жизни современного ребенка.

Танцевальное творчество не только активизирует двигательные функции организма, но и несет огромную психоэмоциональную нагрузку, которая необходима для освоения танцевальных навыков.

Цели и задачи 1го года обучения

Приступая к занятиям ритмикой с детьми младшего школьного возраста, важно дать им правильные первоначальные навыки, которые они будут совершенствовать и расширять.

Цель :

создание оптимальных условий для развития, саморазвития и самореализации личности учащегося, а также творческое развитие детей, укрепление физического и психического здоровья средствами ритмики.

Задачи:

- развитие общей физической подготовки (*силы, выносливости, ловкости*);
- развитие танцевальных данных (*выворотности, гибкости, прыжка, шага, устойчивости и координации, изучение танцевальных элементов*);
- развитие ритмичности, музыкальности, артистичности и эмоциональной выразительности;
- воспитание трудолюбия, терпения, навыков общения в коллективе.

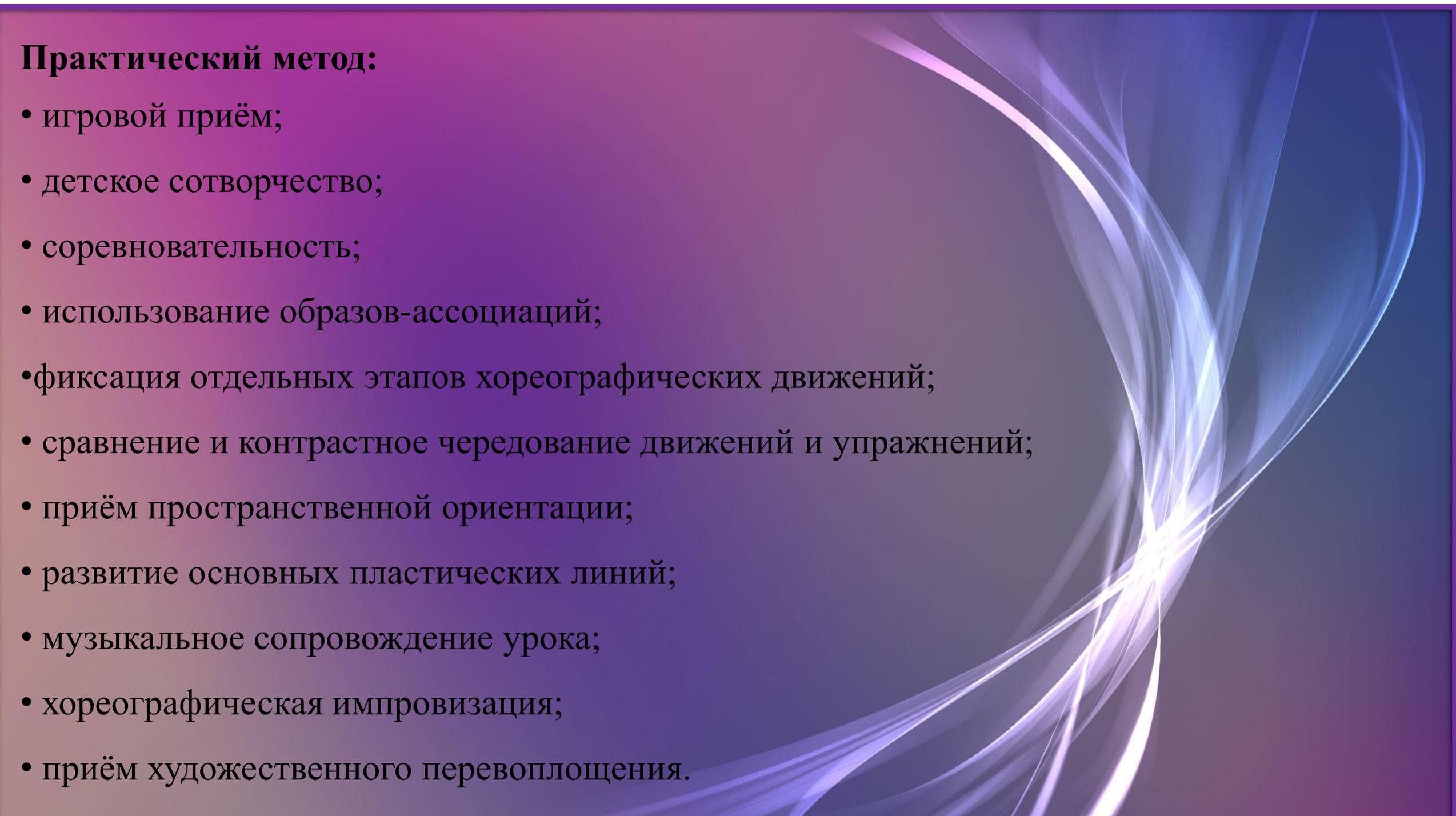
Методы и приёмы обучения **Наглядный метод :**

- образный показ педагога;
- эталонный образец-показ движения лучшим исполнителем;
- подражание образам окружающей среды;
- наглядно-слуховой приём;
- демонстрация эмоционально-мимических навыков;
- использование наглядных пособий;

Словесный метод:

- рассказ;
- объяснение;
- инструкция;
- беседа;
- лекция;
- анализ и обсуждение;
- словесный комментарий педагога по ходу исполнения движений;
- приём закрепления целостного танцевального движения-комбинации;

Практический метод:

- игровой приём;
 - детское сотворчество;
 - соревновательность;
 - использование образов-ассоциаций;
 - фиксация отдельных этапов хореографических движений;
 - сравнение и контрастное чередование движений и упражнений;
 - приём пространственной ориентации;
 - развитие основных пластических линий;
 - музыкальное сопровождение урока;
 - хореографическая импровизация;
 - приём художественного перевоплощения.
- 

Психолого-педагогический метод:

- приём педагогического наблюдения;
- приём индивидуального, дифференцированного подхода к каждому ребёнку;
- приём воспитания подсознательной деятельности;
- приём контрастного чередования психофизических нагрузок и восстановительного отдыха (релаксация);
- педагогическая оценка исполнения ребёнком танцевальных упражнений .

В основу **обучения** детей младшего школьного возраста необходимо положить игровое начало. Игра на уроке танца не должна являться наградой или отдыхом после нелегкой или скучной работы, скорее труд возникает на почве игры, становится ее смыслом и продолжением.

Правильно подобранные и организованные в процессе **обучения** танц-игры способствуют умению трудиться, вызывают интерес к уроку, к работе. Поэтому педагогу очень важно внимательно отнестись к подбору репертуара для учащихся младшего школьного возраста, постоянно его обновлять, внося, с учетом времени и особенностей **обучаемых** детей, определенные коррективы.

Специфика **обучения** хореографии связана с постоянной физической нагрузкой. Но физическая нагрузка сама по себе не имеет для ребенка воспитательного значения. Она обязательно должна быть совместима с творчеством, с умственным трудом и эмоциональным выражением. Задача педагога-хореографа – воспитать в детях стремление к творческому самовыражению, к грамотному овладению эмоциями, пониманию прекрасного.

Построение занятия

1. Поклон;

Переход к станку, по кругу.

2. Разминка у станка :

- Releve по VI позиции ног;
- Releve с добавлением plie по VI позиции ног;
- Releve с добавлением соскока;
- Подъем на пальцы;
- Plie по I и II позициям ног;
- Pordebras лицом к станку;



Поклон



Releve по VI позиции ног



Подъём на пальцы



Plie по I и II позициям ног



Plie по I и II позициям ног

Переход на середину зала.

3. Упражнения на середине зала сидя на ковриках:

- Работа стопами (натягиваем подъем, затем сокращаем стопу);
- Складочка;
- Battement tendu с сокращенной стопой;
- Ножницы;



- Книжечка;
- Бабочка;
- Лягушка с подъёмом корпуса;
- Коробочка;
- Корзиночка;
- Лодочка;
- Маятник;
- Работа в парах, упражнение направленное на укрепление мышц спины;
- Шпагат продольный;
- Зигзаг (шпагат у стены с правой и левой ног);
- Упражнение на закрепление растяжки;



Работа в парах



Маятник



Зигзаг



Шпагат продольный



Книжечка



Бабочка



Бабочка с наклоном корпуса



Лягушка с подъёмом корпуса



Коробочка



Корзиночка

4. Пререход на круг.

Танцевальная игра, направленная на изучение танцевальных рисунков;

5. Перестроение в 2е колонны.

- Шаг с носка, не отрывая ноги от пола;
- Бег выворотными ногами, под музыку $\frac{3}{4}$, выделяя сильную долю;
- Подскоки (далее подскок в повороте);
- Шене;
- Щучка;
- Тараканчики;
- Циркуль;
- Колесо;



6. Прыжковая часть урока:

- Прыжки по VI позиции ног с продвижением;
- Разножка с продвижением;
- Поджатки с продвижением;

Переход на середину зала.

- Sote п I и II позициям;
- Игра на развитие координации;
- Рефлексия;
- Поклон.

Длительное изучение, проработка материала (*движений*) дает возможность качественного его усвоения, что в дальнейшем станет прочным фундаментом знаний. Разнообразие сочетаний танцевальных движений создает впечатление новизны и развивает творческую фантазию детей.

Уроки хореографии должны проводиться в танцевальном зале. Наличие специальных станков в зале обязательно, но желательно. Хорошо, чтобы одна из стен зала была оборудована зеркалами, но при этом педагогу следует во время занятий периодически менять направление движения учащихся, с тем чтобы, поворачиваясь то лицом, то спиной к зеркалу, они научились контролировать себя через ощущение. Постоянные занятия лицом к зеркалу не дадут возможности почувствовать свое тело и мышцы, а впоследствии затруднят ориентацию при выступлении на сценической площадке.

Обучение танцевальным движениям происходит путем практического показа и словесных объяснений. Педагогу необходимо четко определять баланс в сочетании этих двух методов. Излишнее и подробное словесное объяснение может привести к потере внимания учащихся, вызовет скуку на занятии. В то же время нельзя ограничиваться только практическим показом, в этом случае дети воспринимают материал подражательно и неосознанно.

Будет нелишне напомнить начинающим педагогам общепринятые в хореографии правила подачи учебного материала и построения урока танца. При изучении нового и повторении пройденного материала следует как можно чаще менять построение детей в зале, менять в последовательном порядке линии, по которым выстроены дети. Например, через каждые 3 – 4 движения ученики, стоящие в первой линии, переходят в последнюю, соответственно вторая линия становится первой и так далее. В противном случае дети, постоянно находящиеся в последних линиях, привыкнув смотреть на ноги впереди стоящих, никогда не научатся мыслить и работать самостоятельно. Кроме того, при перестроении создается оживленная, игровая атмосфера, происходит своеобразная разрядка.

Как известно, двигательные навыки человека формируются и развиваются с первых дней его жизни: вначале ребенок учится ходить, затем бегать, прыгать и так далее. Любое движение представляет собой рефлекс, и на овладение любым танцевальным движением требуется время. Таким образом, танцевально-двигательный навык вырабатывается не сразу, а постепенно и процесс усвоения материала предполагает **поэтапность** с учетом возрастных особенностей.

Хореографическая тренировка (*экзерсис*) – это достаточно длительный процесс выработки большого числа все усложняющихся музыкально-двигательных навыков. Позы, положения, движения и их комбинации в различных вариантах – это новые для организма двигательные навыки, новая психологическая и физическая нагрузка. При этом педагогу следует все время помнить, что овладение двигательными навыками всегда должно сопровождаться определенным эмоциональным настроением, что нельзя учить только движениям, а эмоциональную выразительность откладывать на более поздний срок (это самая распространенная ошибка в педагогической практике у начинающих руководителей детских хореографических коллективов).

Педагогической психологией введен основной закон усвоения материала: воспринять, осмыслить, запомнить, применить, проверить результат. Из этой формулы ничего нельзя исключить, и нецелесообразно разрывать **этапы усвоения во времени**, потому что они взаимосвязаны: восприятие и запоминание расширяются, углубляются и закрепляются в процессе их применения и проверки на практике.