

Министерство образования и науки Хабаровского края
Краевое государственное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Центр развития творчества детей
(Региональный модельный центр дополнительного образования детей
Хабаровского края)»

Центр художественно-эстетического развития

Сборник методических разработок занятий и мастер-класса

**«Импровизационный компонент
на занятиях по хореографии
с учащимися младшего школьного возраста»**



**Хабаровск
2018**



Печатается по решению
научно-методического совета
КГБОУ ДО ХКЦРТДиЮ
Протокол № 1 от 26.03.2018 г.

Сборник методических разработок занятий и мастер-класса
«Импровизационный компонент на занятиях по хореографии с уча-
щимися младшего школьного возраста» / сост. В.А. Подугольникова,
Т.В. Позднякова, Е.Г. Ланина – г. Хабаровск: КГАОУ ДО РМЦ, 2018. –
31 с.

Ответственный редактор: В.В. Шевченко

Ответственный за выпуск: В.А. Подугольникова

Компьютерная вёрстка: В.Д. Шабалдина

Данный сборник методических разработок занятий и мастер-клас-
са адресован педагогам дополнительного образования для работы
с учащимися младшего школьного возраста хореографического объ-
единения.

Содержание

Введение	3
----------------	---

I. В.А. Подугольникова

Конспект занятия по теме «Контактная импровизация»	6
1. Организационная часть	7
2. Основная часть	7
– Актуализация опорных знаний учащихся	7
– Разминка	7
– Партерная гимнастика	8
– Упражнения у хореографического станка	9
– Упражнения по диагонали	10
– Импровизационная контактная игра-танец	11
– Игры на импровизацию	11
3. Подведение итогов. Рефлексия	13
4. Заключительная часть	14
Список литературы	14

II. Т.В. Позднякова

Конспект занятия по теме «Импровизация, как способ развития творческого потенциала

у детей младшего школьного возраста»	15
1. Организационная часть	16
2. Разминка	16
3. Основная часть	17
– Упражнение 1. На внимание	17
– Упражнение 2. Импровизация в партере	18
– Упражнение 3. Этюды по заданной теме	18
– Упражнение 4. На доверие	19
– Игра на импровизацию	19
4. Подведение итогов	20
Список литературы	20

Ш. Е.Г. Ланина

Конспект мастер класса по теме «Радуга здоровья».....	22
1. Организационная часть	23
2. Основная часть.....	24
– Детский танец.....	24
– Классический танец	24
– Народный танец.....	25
– Современный танец.....	27
– Импровизация.....	28
4. Заключительная часть. Подведение итогов	30
Список литературы.....	31

Введение

Развивать у ребёнка творческие способности, фантазию, нестандартное мышление, воображение необходимо с детства. В образовательном и воспитательном процессах для решения этой задачи педагог может использовать новые активные специальные приёмы и методы обучения и создавать комбинации из уже известных. Можно выделить ряд эффективных форм развития и совершенствования творческих способностей детей.

На занятиях по хореографии детей изначально необходимо обучить азам и основам классического танца. Для этого педагог может применить *метод наглядного обучения*, посредством которого знакомит учащихся с танцевальной композицией, отдельными фигурами и элементами, учит сравнивать и анализировать их, помогает понять танцевальную лексику, характер и особенности танцевальной музыки. Наглядно-образные представления, получаемые обучающимися, являются основой для последующего разучивания схемы движений, поворотов, вращений.

Метод наглядного обучения и *устного изложения материала* органически сочетаются с *методами практических действий*.

В педагогическом процессе с самого раннего детского возраста используется *метод перевоплощения*. В данном случае задачей ребёнка является наиболее убедительно перевоплотиться в другой образ, например: сидеть тихо «как мышки», прыгать «как лягушки» или танцевать «как бабочки». Если заглянуть в суть этого метода, то можно увидеть сложнейшую цепочку мыслительных процессов. Для того чтобы ребёнок мог поверить, что он «превратился» в бабочку, ему надо представить, как она выглядит, охарактеризовать её, сравнить с другими бабочками (маленькая, лёгкая, воздушная, цветная, грациозная, перелетает с цветка на цветок). Затем ребёнок присваивает эти качества себе и воплощает их при помощи движений.

Практически каждое занятие по хореографии традиционно заканчивается полюбившейся *творческой развивающей игрой*, которая представляет собой набор задач, предлагаемых учащимся в поряд-

ке возрастания сложности. Задачи имеют очень широкий диапазон трудностей, кроме того игры разнообразны по своему содержанию, поэтому они могут быть интересны на протяжении нескольких лет. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она постепенно перерастает в обучение, творчество, позволяет развивать фантазию, обогащать танцевальную лексику учащихся.

Опыт работы показывает, что занятия по развитию творческих начал должны идти по двум направлениям:

– *коллективная творческая деятельность на практических занятиях*, помогающая педагогу научить детей слушать и слышать друг друга;

– *индивидуальное и в мини-группах самостоятельное выполнение творческих заданий на импровизацию.*

Импровизация — это радость движения и игры. Импровизация — это творческая лаборатория для учащихся, где они раскрывают свои творческие способности. Это самостоятельность и свобода действий, возможность воплотить свои творческие, хореографические фантазии в реальность.

Введение импровизационных элементов в занятия по хореографии, несомненно, оказывает влияние на музыкальное, интеллектуальное развитие ребёнка, способствует углублению, закреплению и освоению знаний о хореографии, музыке, искусстве.

Но импровизационное творчество не возникает само по себе, ему необходимо научить. И задача педагога — раскрыть и развить творческую личность способом импровизации, помочь ребёнку научиться логически думать и свободно фантазировать.

Обучение детей импровизации строится по принципу «от простого к сложному» (постепенное развитие творческого потенциала детей) и опирается на восприятие музыки, музыкальный слух и воображение ребёнка, способность комбинировать, изменять, создавать нечто новое на основе имеющегося музыкально-слухового опыта.

Дети импровизируют выразительно-изобразительные движения в зависимости от характера музыки, которую слушают; изображают с помощью ритмичных хлопков, отстукиваний отдельные слова и словосочетания, двух и четырёхтактные фразы из стихотворений; участвуют в ритмических и мелодических «разговорах», проходящих в

вопросно-ответной форме, в играх-импровизациях с тематикой русских народных сказок и сказок других народов.

Хороводы под русские народные песни вводят их в атмосферу народного танца. Здесь же ставится задача услышать куплетно-вариационное строение народной песни-танца. Игровые движения к песне подбираются на основе соответствия её содержанию. Например, импровизируя под песню «Зимушка» (музыка и слова Л. Олифирова) выразительные движения, изображающие детские зимние забавы, дети лучше воспринимают характер «зимней песни», её весёлый быстрый темп.

К творческим заданиям импровизационного характера относится также самостоятельный выбор наиболее подходящих названий к прослушиваемой музыке.

Чтобы настроить детей на процесс творчества, необходимо создать определенные условия. К ним относятся создаваемые педагогом в ходе занятия *проблемные ситуации* — это и узнавание музыкальных жанров по их характерным признакам, и узнавание мелодии в разном тембровом звучании, и нахождение нужных исполнительских красок и т.д.

В импровизациях ребёнок эмоционально, непосредственно применяет всё, что усвоил в процессе обучения. В свою очередь обучение обогащается творческими проявлениями детей, приобретает развивающий характер. Включение в занятия по хореографии элементов импровизации значительно повышает степень развития творческого потенциала у детей младшего школьного возраста.

I. Конспект занятия по теме «Контактная импровизация».

*В.А. Подугольникова,
педагог дополнительного образования*

Цель: ознакомление с понятием «контактная импровизация».

Задачи:

- обучить элементам контактной импровизации;
- развивать зрительную память, концентрацию внимания, пространственное мышление;
- развивать физические данные учащихся (гибкость, подвижность суставов, выворотность стоп), координацию движений, умение двигаться в пространстве;
- научить копировать, изучать и запоминать движения тела;
- воспитывать в детях чувство взаимного сотрудничества, сплочённости, взаимопонимания.

Раздел программы: музыкально-танцевальные игры, импровизация.

Характеристика группы учащихся:

- первый год обучения;
- возраст детей: 6–8 лет;
- состав группы: 15 человек.

Форма занятия: практическое занятие.

Тип занятия: образовательно-тренировочный.

Используемые методы:

- целостный (метод целостно-конструктивного упражнения);
- расчленённо-конструктивный;
- наглядного восприятия;
- игровой.

Технология обучения: обучение в сотрудничестве.

Способы организации учебно-познавательной деятельности:

- индивидуальный;
- групповой.

Место проведения: хореографический класс.

Продолжительность: 45 минут.

Методическое обеспечение: карточки с заданиями на внимание разной степени сложности, CD и DVD-диски с записями детских песен, мультимедийная презентация.

Оборудование: монитор, ноутбук, хореографический станок, гимнастические коврики.

План занятия:

1. Организационная часть – 2 мин.
2. Основная часть – 38 мин.
3. Подведение итогов. Рефлексия – 4 мин.
4. Заключительная часть – 1 мин.

1. Организационная часть.

Вход в хореографический класс. Построение детей в линии в шахматном порядке. Приветствие педагога. Поклон м/р 2/4. Объявление темы и цели занятия, объяснение задач.

2. Основная часть.

Актуализация опорных знаний учащихся.

Педагог: «На прошлом занятии мы познакомились с новой игрой-импровизацией. Скажите, что мы делали? (Двигались под музыку, придумывали «танцевальные движения цветов»). Как можно назвать эти движения одним словом? (Импровизация).

Сегодня мы с вами продолжим выполнять эти движения, но теперь к слову «импровизация» добавим слово «контактная». Что такое контакт?»

Дети дают свои варианты ответов.

Педагог: «Правильно, контакт — это общение, движения, которые выполняются сообща. В контакте друг с другом мы можем сделать гораздо больше, чем в одиночку, ведь благодаря партнёру наши возможности приумножаются. Импровизация — это всегда спонтанность и непредсказуемость, а когда импровизируют два человека, то спонтанность и непредсказуемость увеличиваются вдвое».

Разминка.

Педагог: «Для того чтобы можно было чётко выполнять движения, необходимо размять тело, руки, ноги, шею».

Обучающиеся выстраиваются в шахматном порядке. Звучит музыка.



Упражнения на разминку:

1. Марш по 6-ой позиции вперёд-назад.
2. Марш на полупальцах вперёд-назад, высоко поднимая колено.
3. Прыжки saute по 6-ой позиции.
4. Комбинация plié.
5. Комбинация relevé на высоких полупальцах по 6-ой позиции.
6. Приседания по 6-ой позиции.
7. Потягивание на полупальцах.

Партерная гимнастика.



После разминки обучающиеся по команде педагога берут гимнастические коврики и рассаживаются в шахматном порядке. Приступаем к партерной гимнастике.

Упражнения партерной гимнастики:

1. Port de bras с наклонами корпуса.
2. Натягивание стоп вместе и попеременно.
3. Поднятие ноги на 25 градусов.
4. Упражнения в прилоктевом положении.
5. Сгибание и выпрямление ног одновременно, затем с rond.
6. Наклоны корпуса вперёд с раскрытием рук в 3-ю позицию.
7. Упражнения на растяжку.
8. Перегиб корпуса назад.
9. Упражнения на пресс.
10. Махи ногами вперёд.
11. Махи со сгибанием колена.

12. Упражнения «Берёзка», «Лягушка», «Самолётик».

13. Шпагат.

После завершения партерной гимнастики по команде педагога дети относят гимнастические коврики на место и выходят на круг движением *suivi* по 6-ой позиции (у девочек руки находятся в положении *allongée*, у мальчиков — руки на поясе; выполняют шаг с носка).

Упражнения у хореографического станка.



Педагог: «Ребята, подойдите, пожалуйста, к хореографическому станку».

Дети становятся около хореографического станка в чётко определённом порядке.

Педагог: «Сегодня мы с вами повторим пройденный материал — экзерсис у станка, изучим новое движение *ronds de jambe par terre* (круг ногой, сохраняя выворотность и проходящую позицию ног) и познакомимся с такими понятиями, как *en dehors* (наружу) и *en dedans* (внутри). От движений, направленных на развитие вращательной подвижности тазобедренного сустава, зависит диапазон выворотности ног».

Все упражнения выполняются лицом к станку с правой или левой ноги:

1. *Demi-plié* и *grand plié* (м/р–3/4) по 1-ой, 2-ой, 5-ой позициям ног. Растягивается ахиллово сухожилие, готовится стопа для дальнейшей нагрузки на неё, укрепляются мышцы, работающие на выворотность бедра. *Demi-plie* – 4 раза и *grand plie* – 2 раза с переходом через *battement tendu* по позициям.

2. *Battement tendu* (м/р–2/4) крестом по 8 раз.

Приобретается выворотность, правильная постановка ног.

3. *Battements tendu jeté* (м/р–2/4) – 8 раз крестом из 1-ой позиции

ног. Темп исполнения ускоряется, вводятся в работу все группы малых и больших мышц.

4. Ronds de jambe par terre (м/р–3/4):

– 1-ая позиция ног: ronds de jambe par terre 4 раза en dehors (наружу);

– 1-ая позиция ног (только нога по принципу battement tendu выходит назад): ronds de jambe par terre 4 раза en dedans (внутри).

После выполнения заданий учащиеся, стоя лицом к хореографическому станку, делают упражнения на растяжку ног (поочерёдно): рабочая нога скользит по станку, опорная нога сохраняет выворотность, не сгибая колено.

Выполнив растяжку, обучающиеся по команде педагога организовано идут в конец класса для выполнения упражнений по диагонали.

Упражнения по диагонали.

Учащиеся выстраиваются друг за другом. Включается музыкальное произведение. Дети выполняют упражнение, после чего делают поклон, движение suivi и уходят в конец колонны.

Виды упражнений:

1. Марш на полупальцах по 6-ой позиции.

2. Tour chaînés в правую, левую стороны (руки на поясе).

3. Jeté (бег с максимально натянутыми стопами ног вперёд, у девочек руки находятся в положении allongée, у мальчиков — руки на поясе).

4. Прыжок «Лягушка» (разножка, с поднятыми вверх руками, ноги раскрываются в шпагат).

Завершив упражнения по диагонали, учащиеся становятся для исполнения танцевального номера.

Импровизационная контактная игра-танец.

Педагог: «Теперь мы будем танцевать. Давайте вспомним танец «Домовята». Скажите, кто главные герои в танце? (Дети отвечают). А какие бывают домовята? (Грациозные, шаловливые, игривые). Как они двигаются? Давайте поимпровизируем. (Учащиеся показывают).

Теперь вам надо разделить на 2 группы. Одна группа будет домовятами шаловливыми, а другая группа — серьёзными и строгими. Обсудите в своих группах, как вы будете двигаться?..

Покажите, что ваши группы придумали. Как вы думаете, работая в группе, какую импровизацию вы использовали? (Контактную). Молодцы.

А теперь давайте исполним наш танец «Домовята».

После исполнения танца «Домовята» обучающиеся возвращаются на свои первоначальные места (в шахматном порядке).

Игры на импровизацию.

«Контрасты»

Педагог выбирает разную по характеру и настроению музыку и обговаривает с детьми, куда они хотят «отправиться» (например, в «волшебный лес», «подводное царство», «зимнюю сказку» и т.д.) и в кого там могут «превратиться».

Исходное положение — дети свободно располагаются на площадке. Педагог включает один из музыкальных фрагментов, под который дети начинают двигаться. В этой игре важно, чтобы дети чувствовали контраст в музыке и придумывали (импровизировали) движения в соответствии с ней.

Затем педагог включает следующий музыкальный фрагмент.

«Прогулка с закрытыми глазами»

Участники делятся на пары. Один участник из пары закрывает глаза — он становится ведомый; второй — ведущий (он будет вести партнёра по классу).

Вначале парам следует двигаться медленно. Освоившись, веду-

щий может смелее вести участника с закрытыми глазами, например, бегом, кружась, садясь и вставая. Участники должны двигаться легко и непрерывно.

В любой момент двое ведущих могут поменяться своими партнёрами, при этом ведомые остаются с закрытыми глазами, чтобы не увидеть, кто ведёт их в данный момент.

Также могут меняться ролями ведущий и ведомый (одним из двух способов):

1) ведомый может открыть глаза и встретиться с глазами ведущего, который после этого закрывает глаза и сам становится ведомым;

2) ведущий может коснуться лба своего партнёра, который открывает глаза, в то время как ведущий их закрывает.

«Зеркало»

Эта игра с применением способа зеркального отражения поможет детям получить навыки, необходимые для импровизации.

Участники становятся парами лицом друг к другу. Один из учащихся — ведущий, другой — ведомый. Ведомый зеркально повторяет движения ведущего: когда ведущий движется, ведомый старается точно отразить каждое движение. Ведущий должен двигаться чётко и достаточно медленно и избегать внезапных движений; задача ведомого — чувствовать связь своих движений с движениями ведущего. Пара должна достигнуть такой согласованности в движениях, чтобы наблюдатель со стороны, не мог различить, кто ведёт, а кто повторяет.

Ведущий должен точно представлять, где проходит «зеркальная плоскость». Он может перемещаться вдоль «зеркала», приближаться и отдаляться от него, но не должен проходить сквозь «зеркало».

Через несколько минут дети меняются ролями и повторяют упражнение.

«Локомотив»

Все выстраиваются в колонну за одним участником (ведущим), который начинает делать различные движения (импровизировать). Остальные участники колонны повторяют за ведущим эти движения.

Через некоторое время другой участник может встать во главе колонны (стать ведущим) и показать новое движение.

Ведущие не должны делать движения слишком быстро, а остальные участники должны быть внимательными. Постепенно движения должны становиться более энергичными.

«Цепочка имён»

Все участники стоят по кругу и по очереди представляют короткое танцевальное движение (импровизируют), во время которого, используя разный ритм и громкость голоса, произносят своё имя (также имя можно произнести до или после движения). Например: первый участник выполняет движение и называет своё имя, скажем, «Лена»; повторяет ещё раз. Вся группа выполняет это движение и звуки в унисон. Второй участник повторяет движение Лены со звуками и добавляет собственное движение и имя, например, «Ира», после чего повторяет обе фразы. Затем все повторяют движения и звуки в унисон. Процесс продолжается со следующими участниками: Катя, Слава... Если последовательность становится слишком длинной для запоминания, ведущий может прервать цикл и начать всё сначала.

3. Подведение итогов. Рефлексия.

Педагог: «Наше занятие подходит к концу. Но прежде я бы хотела, чтобы вы с помощью разноцветных листочков рассказали о вашем настроении. У нас есть дерево достижений. Я предлагаю украсить его листочками:

- красный листочек означает, что сегодня вам было очень трудно и у вас плохое настроение;
- жёлтый листочек — сегодня было интересно и сложно, но вы старались справиться;
- зелёный листочек покажет, что сегодня на занятии было интересно, и вы справились со сложным заданием».

Обучающиеся определяют уровень своих достижений и затруднений, выбирают цвет листочков в соответствии с настроением и прикрепляют их на дерево.

4. Заключительная часть.

Педагог: «Ребята, сегодня вы замечательно потрудились. Вам понравилось самим придумывать движения — импровизировать? Дома перед зеркалом повторите движения ronds de jambe pa terre и выучите en dehors (наружу ногой) и en dedans (внутри ногой).

Спасибо всем за занятие. Мне было очень приятно с вами работать!»

Дети выполняют ритуал «Прощание» (поклон) и выходят из класса.

Список литературы.

1. Гришон А. Танцевальная импровизация. – М., 2014.
2. Гришон А. Импровизация и хореография. Контактная импровизация. – Альманах 1, 2012.
3. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество. – М.: Академия, 2010.
4. Запора Р. Импровизация присутствует. – Альманах 1, 2012.
5. Барышникова Т. Азбука хореографии. – М., 1999.
6. Рунин Б.М. О психологии импровизации. – М., 2011.
7. Рунин Б.М. Танцевальный клондайк. – М., 2014. – Декабрь (12).
8. Рунин Б.М. Современные и эстрадные танцы. – М., 2012. – Май (5).
9. Фельденкрайз М. Искусство движения. Уроки мастера. – М.: ЭКСМО, 2013.
10. Фомин А.С. Танец: понятие, структура, функции. – М.: Книга, 1990.

II. Конспект занятия по теме «Импровизация как способ развития творческого потенциала у детей младшего школьного возраста».

*Т.В. Позднякова,
педагог дополнительного образования*

Цель занятия: формирование интереса учащихся к импровизации, как возможности самовыражения в хореографической деятельности.

Задачи:

- научить детей основам импровизации в хореографии, естественно и выразительно исполнять танцевальные движения;
- развивать творческое воображение, внимание, музыкальный слух, чувство ритма, волю, настойчивость в достижении цели;
- воспитывать у детей внимательное отношение друг к другу, чувство товарищеской взаимопомощи, ответственности.

Характеристика группы учащихся:

- возраст учащихся: 9–10 лет;
- состав группы: 12 человек.

Формы занятия:

- групповая;
- малая;
- индивидуальная.

Тип занятия: танцевальная импровизация.

Место проведения: хореографический класс.

Продолжительность занятия: 45 минут.

Материалы и оборудование: аудиопроигрыватель, флэш-накопитель с фонограммами.

План занятия:

1. Организационная часть (5 минут).
2. Разминка (5 минут).
3. Основная часть (30 минут).
4. Подведение итогов (5 минут).

1. Организационная часть.

Дети выстраиваются в шахматном порядке в зале хореографии.

Педагог: «Здравствуйте, ребята! Сегодня у нас необычное занятие. Посмотрите на это слово (на ватмане написано слово «импровизация»). Как вы думаете, что оно означает?»

Дети дают свои варианты ответов...

Формулировка целей и задач занятия совместно с детьми.

Педагог: «На нашем занятии мы будем фантазировать и попробуем свои силы в самостоятельном творчестве по созданию художественного образа и небольших танцевальных композиций.

По традиции в хореографии мы исполняем поклон, то есть приветствие — так мы выражаем уважение друг к другу и танцу. Давайте встанем в круг. Каждый по очереди, в произвольной форме и проявляя фантазию, поприветствует стоящего рядом товарища. Тот, кто получил приветствие, повторяет эти движения, а к следующему учащемуся обращается со своим приветствием».

2. Разминка.

После приветствия все учащиеся выстраиваются в шахматном порядке на разминку.

Педагог: «Ребята, для чего нам нужна разминка?»

Дети отвечают (разминку обязательно надо выполнять каждое занятие во избежание травм).

Педагог: «Я предлагаю провести разминку одному из учащихся. Чтобы выбрать ведущего, мы посчитаемся по всем известной считалке:

Громче, дудочка, дуди,
Мы играем — ты води!

Задача остальных во время разминки: внимательно следить за ведущим и повторять его движения».

Выбранный из учащих ведущий проводит разминку, используя выученные движения головы, рук, корпуса, ног, стоп:

- повороты, наклоны головы;
- упражнения для плеч (поднимание, круговые движения);
- упражнения для рук, кистей;
- различные виды наклонов корпуса;
- упражнения для ног (махи);
- упражнения для стоп (releve с demi-plié по невыворотным и выворотным позициям).

Во время разминки педагог следит, чтобы учащиеся чётко выполняли движения, упражнения делали размеренно. Это помогает детям разогреть каждую мышцу, каждую связку в руках и ногах.

Педагог: «Молодцы, ребята. Теперь становимся по диагонали и передвигаемся шагами или прыжками по заданной схеме:

- grand battment вперёд с продвижением;
- прыжки по 6-ой позиции;
- «гусиный» шаг;
- вращение (chene, подскоки в повороте)».

Упражнения по диагонали развивают хореографические навыки и позволяют приобрести свою манеру и стиль исполнения танца.

3. Основная часть.

Упражнение 1. На внимание. (Индивидуальная работа)

Учащиеся перестраиваются на середину зала в шахматном порядке.

Педагог: «Ребята, сейчас я проверю, насколько вы внимательны, а также умеете использовать пространство зала.

Ваша задача: свободно двигаться по залу, обязательно проходить через центр, ни с кем не сталкиваясь. По моему хлопку вы должны останавливаться. Я буду менять задания. После этого вы продолжите движение, выполняя новое задание».

- Ходьба (простой шаг – хлопок – идём с грустным выражением лица – хлопок – изображаем разговор по телефону и т.д.).
- Бег (предлагаемые ситуации аналогичны вышеуказанным).
- Прыжки (предлагаемые ситуации аналогичны вышеуказанным).

Выполнив упражнение, по хлопку учащиеся останавливаются.

Упражнение 2. Импровизация в партере. (Индивидуальная работа)

Используя приём «замедленное кино», учащиеся выполняют позицию «партер».

Педагог: «Сейчас мы с вами будем использовать импровизацию в партере. Кто из вас знает, что такое партерные упражнения?»

Дети отвечают...

Педагог: «Послушайте музыкальное произведение.

Ваша задача: почувствовать характер музыки. В партере перемещаемся, занимая всё пространство, при этом следим за своими движениями, чтобы никого не задеть. Свободная пластика».



Упражнение 3. Этюды по заданной теме. (Работа в группах)

Педагог предлагает всем учащимся разделиться на 3 группы.

Педагог: «У меня в руках 3 карточки разного цвета с заданиями:

- красная карточка — задание «Огонь в лесу»;
- синяя карточка — задание «Дождь в лесу»;
- жёлтая карточка — задание «Утро в лесу».

Каждая группа выбирает карточку и готовит небольшой этюд по заданной теме. Продолжительность этюда 1–2 минуты. На подготов-

ку даётся 5 минут. Пока одна группа представляет свою композицию, в это время две другие — смотрят.

Ваша задача: проанализировать выступления групп, насколько образ соответствовал заданию, какие элементы использовались, как было задействовано пространство зала».

С помощью педагога дети высказывают свои мысли и впечатления.

После показа всех этюдов педагог отмечает, какие учащиеся — молодцы, а также на что необходимо обратить внимание.

Упражнение 4. На доверие. *(Работа в парах)*

Педагог: «Ребята, я наблюдала за тем, как вы работаете в своих группах, насколько вы доверяете друг другу, как общаетесь между собой. Меня порадовало ваше сотрудничество. Поэтому следующее упражнение будет на доверие.

Встаньте, пожалуйста, парами друг за другом. Первый (впереди стоящий) — ведомый, второй — ведущий. Задание: первый закрывает глаза, второй ведёт его по залу. Пары должны двигаться в такт музыке. Затем партнёры меняются местами».

Дети в парах импровизируют под соответствующую танцевальную композицию. По окончании задания педагог спрашивает детей об ощущениях.

Игра на импровизацию.

Педагог предлагает игру на импровизацию. По считалке выбирается «Водяной». Участники игры, завязав «Водяному» глаза платком, водят вокруг него хоровод и поют:

Водяной, водяной,
Что сидишь ты под водой?
Выходи на бережок,
Поиграй со мной, дружок!

Исполнив песню, дети разбегаются. «Водяной» кричит: «Стоп!»

Все игроки останавливаются. «Водяной» ходит, вытянув руки вперёд, и старается кого-нибудь коснуться. Коснувшись, спрашивает: «Кто вокруг меня?» Тот, кого он коснулся, отвечает: «Пчёлки» (гуси, зайцы, воробьи, медузы, шары, балерины и т.д.). Все играющие придумывают позу того, кого назвали. «Водяной» снимает повязку, выбирает то одну понравившуюся позу, то другую и просит её «оживить» (дать танцевальную характеристику). Затем называет лучшую на его взгляд позу участника — тот и будет далее «Водяным». Игра начинается снова.

4. Подведение итогов.

Педагог: «Наше занятие подошло к концу. Скажите, что нового вы узнали сегодня. Понравилось ли вам занятие?»

Дети отвечают...

Педагог: «Благодарю всех за занятие. Прощаемся с улыбкой. Предлагаю поаплодировать друг другу и сделать поклон как в начале занятия».

Встав в круг, учащиеся благодарят друг друга и всех присутствующих в зале за занятие.

Список литературы.

1. Азарова Л.Н. Как развивать творческую индивидуальность младших школьников. – М., 2001.
2. Баскаков В. Свободное тело. – М., 2010.
3. Барышникова Т. Азбука хореографии. – М., 1999.
4. Гиршон А. Импровизация и хореография. – Альманах 1, – 2012.
5. Гришон А. Танцевальная импровизация. – М., 2014.
6. Загорц М. Сочинение танца. Страницы педагогического опыта. – М., 2003.
7. Лабунская В.А., Шкурко Т.А. Развитие личности методом танцевально-экспрессивного тренинга // Психологический журнал. – 1999. – Т. 20. № 1. – С.31–38.
8. Пасюковская В. Волшебный мир танца. – М.: Просвещение, 2003.

9. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать. – М., 2003.
10. Рунин Б.М. О психологии импровизации. – М., 2011.
11. Филатов С.В. От образного слова – к выразительному движению. М., 2013.
12. Фомин А.С. Танец: понятие, структура, функции. – М.: Книга, 1990.

III. Конспект мастер класса по теме «Радуга здоровья».

Е.Г. Ланина,

педагог дополнительного образования

Детская хореография очень многообразна, она помогает ребёнку стать более открытым и весёлым, способствует гармоничному развитию, учит красиво и грациозно двигаться. Посредством танцев можно влиять на такие вегетативные реакции, как тонус сосудов, ритм сердца, перистальтику желудочно-кишечного тракта и т.д.

В конспекте мастер-класса «Радуга здоровья» рассматривается влияние на здоровье учащихся различных классификаций танцев, в том числе такого вида хореографии, как импровизация. В данном случае импровизация используется, как один из элементов занятия.

Цель: формирование знаний о стилевых особенностях исполнения различных видов танца, обеспечение сохранения здоровья детей посредством разновидностей танца.

Задачи:

- развивать фантазию, выразительность, эмоциональность, раскрепощённость, творчество в движениях;
- развивать чувство ритма, музыкальный слух, внимание, музыкальную и двигательную память;
- формировать правильную осанку, укреплять свод стопы, мышечную силу;
- развивать координацию, гибкость, выносливость, скоростно-силовые способности;
- воспитывать умение работать в коллективе и индивидуально.

Характеристика группы учащихся:

- возраст учащихся: 9–10 лет;
- состав группы: 12 человек.

Формы мастер-класса:

- групповая;
- малая;
- индивидуальная.

Место проведения: хореографический класс.

Продолжительность: 45 минут.

Оборудование: экран, ноутбук, аудиопроигрыватель, флэш-

накопитель с фонограммами, хореографический станок, гимнастические коврики.

План мастер-класса:

1. Организационная часть – 2 мин.
2. Основная часть – 40 мин.
3. Заключительная часть. Подведение итогов – 3 мин.

1. Организационная часть.

Педагог:

«Что за чудо-чудеса!
В гости радуга пришла,
Семь дорожек принесла.
Все дорожки непростые,
А волшебные такие:
По дорожкам кто пойдёт? —
Тот, кто танцами живёт,
Кто ошибки устранил,
Своё здоровье сохранит.

Наше здоровье — это самая большая ценность для любого человека. Вы замечали, что когда мы болеем, нам всё становится безразлично.

Как можно поддержать своё здоровье? Для здоровья необходима регулярная физическая активность. Учёные и врачи утверждают, что люди, которые занимаются танцами, в среднем живут дольше остальных. Как же танец влияет на наше здоровье? Прежде, чем ответить на этот вопрос, необходимо понять, что же такое на самом деле танец?

Танец — это прекраснейший вид искусства, заставляющий человека переживать целую гамму чувств и эмоций. Это огромный мир, для изучения и покорения которого требуется время и терпение.

Доказано, что ритмичные движения под музыку — хороший, а главное, приятный вариант оздоровления. Во время танца исполнитель напрягает мышцы бёдер, предплечий, нижние икроножные мышцы, выравнивает позвоночник и так далее. Другими словами, в танце задействованы практически все группы мышц. Ритмичные движения под музыку улучшают наше настроение, движение крови, раз-

жижают кровь, обогащают мозг кислородом и прекрасно тренируют мышцы сердца. Именно поэтому люди, которые постоянно танцуют, даже не профессионально, дольше сохраняют ясность ума и отличную память. Они меньше страдают от различных заболеваний мышц и обладают прекрасным вестибулярным аппаратом.

Занятия танцами в раннем детстве стимулируют защитные силы организма, повышают иммунитет, помогают избавиться от регулярных простудных заболеваний, бронхитов, способны восстанавливать нарушенные функции организма. Помимо этого, танцы учат самодисциплине и помогают бороться со стрессами. Девочки, которые занимаются танцами, имеют изящную походку и более женственную фигуру.

2. Основная часть.

В течение мастер-класса мы рассмотрим несколько классификаций танцев.

Детский танец.

Начнём с **детского танца**. Детский танец может помочь в преодолении некоторых страхов, например, застенчивости или боязни прикосновения. Детский танец открывает разнообразие жестов, мимики.

Сейчас учащиеся представят этюд детского танца».

Учащиеся исполняют этюд танца «Детство».

На экране появляется сиреневый цвет радуги (этот цвет отвечает за детский танец).

Классический танец.

Педагог: «**Классический танец** (от лат. «образцовый», первоклассный) — строгая простота линий, отточенность движений, стремительность прыжков и вращений, богатство пластических оттенков, поэтическая одухотворённость. Этот вид танца появился в конце XVI века в Италии и получил своё дальнейшее развитие во Франции благодаря придворному балету. В Россию классический танец пришёл в первой половине XVIII века. Благодаря деятельности Жана-Батиста Ланде в Петербурге в 1738 году была открыта первая танцевальная

школа в России (впоследствии ставшая Академией русского балета им. А. Я. Вагановой). Русский классический танец синтезировал в себе как французскую, так и итальянскую школы исполнительства.

Он основан на тщательной разработке различных групп движений при помощи экзерсиса. Сейчас вы увидите несколько небольших классических комбинаций у станка».

Учащиеся исполняют комбинации классического танца: demi-plie, battment tendu, battment tendu jete, rond de jambe, партер у станка.

Педагог: «Классический танец помогает выработать осанку, тренирует мелкие мышцы: межпозвоночные, шейные, тазового дна, диафрагмы, пальцев рук и ног. Развивает подвижность позвоночника и суставов, усиливая в них кровоснабжение, избавляя от шлаков и солевых отложений, стимулирует развитие нервных центров. Этот танец помогает избавиться от некоторых физических недостатков (плоскостопие, небольшой сколиоз), облегчает течение многих хронических заболеваний».

На экране появляется синий цвет радуги (этот цвет отвечает за классический танец).

Народный танец.

Педагог: «**Народный танец** — это самый давний и богатый вид искусства: очень интересный, многогранный, яркий, несущий в себе огромный эмоциональный заряд.



Народный танец является родоначальником всех направлений танца, которые формировались в течение многих веков на его основе: это и классический, и историко-бытовой, и эстрадный, и современный. Он несёт в себе историю создавшего его народа.

Русский народный танец — яркое, красочное творение народа, являющееся эмоциональным художественным специфическим отображением быта, характера, мыслей, чувств, эстетических взглядов и красоты окружающего мира. Сейчас вы увидите небольшой этюд русского танца».

Учащиеся исполняют этюд русского народного танца.

На экране появляется голубой цвет радуги (этот цвет отвечает за русский народный танец).

Педагог: «Украинский народный танец» развивался на протяжении всей истории украинского народа, обогащаясь новым содержанием и своеобразными, выразительными средствами. В нём нашли своё отображение радость творческого труда, героизм борьбы и величие побед, задорная весёлость, мягкий юмор, черты, присущие украинскому национальному характеру. Танец Украины то задумчиво лиричен, то неудержимо весел, то скромн и нежен».

Учащиеся исполняют этюд украинского народного танца «Украинская полька».

На экране появляется зелёный цвет радуги (этот цвет отвечает за народный украинский танец).

Педагог: «Еврейский народный танец». Пожалуй, нет в мире другого народа, на чью долю выпало больше страданий, чем народ «Земли Обетованной» или Израиля. Врождённое жизнелюбие, оптимизм, а в чём-то и везение помогли этому народу выжить в этом мире и пронести сквозь века свою своеобразную, самобытную, оригинальную, не похожую ни на одну другую культуру.

Сейчас учащиеся исполнят танец «Хава нагила». Перевод этих слов — «Давайте радоваться».

Учащиеся исполняют этюд еврейского народного танца «Хава нагила».

На экране появляется жёлтый цвет радуги (этот цвет отвечает за народный еврейский танец).

Педагог: «Этот танец усиливает естественное кровообращение, укрепляет сердечно-сосудистую систему, стимулирует деятельность эндокринных желёз. Он способен корректировать характер человека, раскрывает творческие способности.

Народные танцы являются интенсивным массажем внутренних органов, прекрасно тренируют вестибулярный аппарат, эффективны в предотвращении и лечении таких заболеваний, как, например, диабет, гипертония, астма, лечат сколиоз первой степени. Также гармонизируют эмоциональное состояние, способствуют сохранению спокойствия во всех ситуациях, снятию зажимов и напряжения в теле.

Современный танец.

Современный танец — танец, воплощающий с помощью хореографии идеи, темы, образы, почерпнутые из современной действительности, и использующий при этом основные хореографические системы и приёмы, пластические навыки, свойственные и употребляемые в данное конкретное время. Современный танец обращён к индивидуальности, отличается персональностью высказывания. Современный танец — это искусство эквилибристики чувств.

Сейчас ребята покажут небольшой кусочек хип-хопа — это одна из разновидностей современного танца.

Хип-хоп (от англ. hip-hop — танцевальный вариант музыки рэп) — вид и танцевальная система авторских студийных техник массово популярного синтезированного танца в современной хореографии американско-европейского происхождения».

Учащиеся исполняют этюд современной хореографии «Хип-хоп».

Педагог: «Этот танец корректирует характер человека, направленно формируя его черты и качества; раскрывает творческие способности. При выполнении различных па этого танца максимально вовлекаются в работу подкорковые структуры мозга, который отвечает за поддержание статического положения тела, распределение мышечного тонуса и удержание равновесия. Посредством танца можно вли-

ять на такие вегетативные реакции, как тонус сосудов, ритм сердца, перистальтику желудочно-кишечного тракта и т.д. Является мощным средством против стресса. Выполняет роль гимнастики, способствуя снятию зажимов и напряжения в теле».

На экране появляется оранжевый цвет радуги (этот цвет отвечает за современный танец).

Педагог: «А сейчас мы с детьми предлагаем вам разучить небольшую комбинацию современного танца».

Дети приглашают гостей к разучиванию комбинации танца «Хип-хоп».

Импровизация.

Педагог: «А теперь мы подошли к самому интересному блоку нашего мастер-класса — импровизации. Это вид хореографии, дающий возможность быть любым, фантазировать (от лат. *improvisus* — внезапность; англ. *improvisation* — импровизация).

Импровизация развивает у ребёнка логическое мышление, творческие способности, а также делает его более внимательным и дисциплинированным.

Но импровизировать — это не только приятное время препровождения, но и серьёзный труд».

Упражнение на импровизацию «Танец-образ».



Длительность — 5–7 минут.

В этой части мастер-класса педагог выбирает несколько разных по характеру музыкальных композиций и подбирает соответствующие образы. Дети танцуют, импровизируя согласно заданному образу.

В процессе показа педагог может дополнительно рассказать об этом образе. Например, сказать,

что кактус очень колючий и ядовитый; ветер сначала ласковый и нежный, а затем холодный и порывистый и т.п. Попросить детей подвигаться с закрытыми глазами. Например, под медленную лирическую мелодию дети танцуют, изображая цветок, ветерок, сон, змею, улитку и т.п. Под быструю, ритмическую — кактус, ножницы, барабан, кенгуру и т.п.

Такие упражнения развивают фантазию и воображение ребёнка, повышают настроение, дают почувствовать радость творчества, а также раскрепощают, помогают преодолеть комплексы».

Педагог: «А сейчас мы вам предлагаем посмотреть несколько импровизационных композиций, составленных самими учащимися».

Учащиеся исполняют хореографические этюды собственного сочинения: «Кабы не было зимы» (совместное творчество), «Валенки» и «Зима» (индивидуальные сочинения).

Педагог: «Как же импровизация может влиять на здоровье? Этот вид танцевального искусства является тренингом для координации движения, памяти, образного и логического мышления. При исполнении различных импровизационных танцев максимально вовлекаются в работу подкорковые структуры мозга и мозжечок, который отвечает за поддержание статического положения тела, распределение мышечного тонуса и удержание равновесия.

Импровизация раскрывает творческие способности, гармонизирует эмоциональное состояние, является мощным средством против стресса и способствует сохранению спокойствия в эмоционально сложных ситуациях».

На экране появляется красный цвет радуги (этот цвет отвечает за импровизацию).

4. Заключительная часть. Подведение итогов.

Педагог: «В заключение сделаем несколько выводов о пользе танца для здоровья человека. Как видите, любой танец имеет положительные стороны для здоровья человека.

На физическое состояние танец влияет следующим образом:

- улучшение общего состояния человека;
- улучшение состояния сердца и легких;
- увеличение массы и тонуса мышц;
- возможность управлять своим весом;
- укрепление костей;
- выработка чёткой координации движений;
- придание телу гибкости, ловкости и внутренней силы.

На эмоциональное состояние:

- улучшение эмоционального состояния в целом;
- повышение самооценки;
- восприятие жизни с совершенно новых положительных сторон;
- повышение уверенности в себе и самоуважения;
- новые знакомства, социальные связи и перспективы;
- хорошая профилактика и способ лечения депрессии.

Танец вполне можно назвать настоящим эликсиром молодости, волшебным средством, которое продлевает жизнь, делает её интересней. Он — своего рода, оздоровительная программа не только для физического, но и духовного развития. Танцы являются уникальным способом оставаться в форме для людей любого возраста, социального статуса и любой комплекции. Занятие танцами имеет массу положительных сторон, а главное, танцы — это новые ощущения и новые открытия.

Удачи вам и здоровья!»

Список литературы.

1. Выготский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте. – М., 1991.
2. Пономарев А.Я. Психология творчества. – М., 1999.
3. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать. – М.: Владос, 2003.
4. Филатов С.В. От образности слова – к выразительному движению. – М.,1993.
5. Чудновский В.Э. Воспитание способностей и формирование личности. – М.: Знание, 1986.
6. Тарасов Н.И. Классический танец. Школа мужского исполнительства. – СПб.: Лань: Планета музыки, 2008.
7. Александрова Н.А. Танец модерн. – СПб.: Лань: Планета музыки, 2007.
8. Баглай В.Е. Этническая хореография народов мира. – Ростов на/Д: Феникс, 2007.
9. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. Этюды. – М.: Владос, 2004.
10. Дункан А. Моя жизнь. Танец будущего. – М.: Книга, 2005 – 345 с.
11. Руководство по телесно-ориентированной терапии. – СПб: Речь, 2000. – 256 с.
12. Старк А. и Хендрикс К. Танцевально-двигательная терапия. Пер. с англ. – Ярославль, 1994. – 116 с.
13. Танцевально-двигательная терапия //Журнал практического психолога. – 2005. – Специальный выпуск № 3.
14. Баскаков В. Свободное тело. – М., 2010.
15. Гиршон А. Импровизация и хореография. Контактная импровизация. – Альманах 1. – 2012.
16. Рунин Б.М. Современные и эстрадные танцы. – Май. М., 2012.

Сборник методических разработок занятий и мастер-класса
«Импровизационный компонент на занятиях по хореографии
с учащимися младшего школьного возраста»

Краевое государственное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Центр развития творчества детей
(Региональный модельный центр дополнительного образования детей
Хабаровского края)»

680000, г. Хабаровск, ул. Комсомольская, 87
тел. / факс: (4212) 30-57-13
Твиттер: twitter.com/yung_khb
Инстаграм: @yung_khb
e-mail: yung_khb@mail.ru
<http://www.kcdod.khb.ru>

Подписано в печать: 27.12.2018
Тираж: 20 экз.

Методические рекомендации размещены на сайте КГАОУ ДО РМЦ