

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

#вместекуспехукаждого

Сборник дидактических игр и упражнений

при обучении хореографическому
творчеству



г. Хабаровск, 2024 г.

Печатается по решению
научно-методического совета
КГАОУ ДО РМЦ
протокол № 01 от 01.02 2024 г.

Сборник дидактических игр и упражнений при обучении хореографическому творчеству /составители Позднякова Т.В., Кряжева О.А. — Хабаровск: КГАОУ ДО РМЦ, 2024 – 40 стр.

Ответственный редактор: Н.Н. Ефремова
Ответственный за выпуск: О.В. Кользун
Дизайн обложки: Ю.А. Лубашова

Сборник дидактических игр и упражнений при обучении хореографическому творчеству составлен с целью трансляции эффективного педагогического опыта. Он будет интересен и полезен педагогическим работникам края, осуществляющим свою деятельность по дополнительным общеобразовательным программам обучения хореографическому творчеству, вызовет интерес у педагогов, занимающихся с учащимися с ОВЗ.

Практический материал представляет собой прямое руководство к эффективному использованию в работе с обучающимися по развитию познавательной, двигательной, творческой активности, созданию положительной мотивации на занятиях хореографией.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	2
1. Правило трёх этапов организации игровой деятельности.....	4
2. Дети младшего школьного возраста и игра.....	5
2.1. Дидактические игры и упражнения для обучающихся младшего школьного возраста.....	6
2.2. Общеразвивающие упражнения для развития физических качеств младших школьников.....	12
3. Игровая деятельность в обучении хореографии детей среднего школьного возраста.....	23
3.1. Дидактические игры в процессе обучения хореографии детей среднего школьного возраста.....	24
4. Использование игр в обучении хореографии детей старшего школьного возраста	27
4.1. Дидактические игры и упражнения для обучающихся хореографии старшего школьного возраста.....	29
5. Заключение.....	34
6. Список использованной литературы и интернет-источников.....	34
7. Приложение. Комплекс упражнений на развитие координации движений рук и ног.....	35



Введение

«Есть много путей, ведущих к счастью.
Танец — один из них».
Вики Баум

В эстетическом воспитании подрастающего поколения важная роль отводится искусству, в частности хореографическому. Танцевальное искусство в нашей стране с каждым годом приобретает все большую популярность, становится одним из самых действенных факторов формирования гармонически развитой, духовно богатой личности.

Танцевальное искусство — массовое искусство. Оно доступно всем. Десятки тысяч детей принимают участие в работе хореографических кружков, балетных студий. Благодаря систематическому хореографическому воспитанию и образованию обучающиеся приобретают общую эстетическую и танцевальную культуру.

Соприкасаясь с танцевальным искусством в доступной форме, обучающиеся приобщаются к миру прекрасного. Хореографические упражнения прививают обучающимся культуру движений: правильную постановку рук, ног, туловища, умение сочетать движения в различных плоскостях, с различной амплитудой, определять положение частей тела, соблюдать координационную целесообразность движений. Танцующий ребёнок испытывает неповторимые ощущения от свободы и лёгкости движений, от умения владеть своим телом: его радуют точность и красота, с которыми он выполняет хореографические упражнения. Занятия хореографией полезны для физического развития ребёнка: улучшается осанка, укрепляются мышцы и связки, становятся подвижными суставы, совершенствуются движения.

Каждый ребёнок обладает своим набором способностей и возможностей, необходимых для занятий хореографией. Основываясь на общедоступности и личностно-ориентированном характере обучения, в целях создания индивидуальных условий для реализации и развития хореографических способностей и возможностей каждого ребёнка, желающего танцевать, предлагаем использовать игровой метод как основной в рамках организации образовательного процесса.

Воспитывая культуру танца, необходимо организовать педагогический процесс таким образом, чтобы он помогал раскрыть творческий потенциал каждого ребёнка, содействовал эстетическому воспитанию и более успешной адаптации детей в социуме. А для этого необходимо создать такие условия, при которых ребёнку будет интересно осваивать те или иные упражнения. Ведь ни для кого не секрет, что любое движение, поданное через игру, воспринимается и осваивается быстрее, легче и, соответственно, более результативно. Изучение любого танцевального материала должно проходить в увлекательной игровой форме, так как введение игровых ситуаций создает на занятиях непринуждённую атмосферу, облегчает процесс запоминания, освоения и выполнения упражнений, повышает эмоциональный настрой, а также способствует развитию мышления, воображения, творческих способностей детей.

Прыжки и другие танцевальные движения в образах насекомых, птиц, зверят помогают освоению элементов хореографии на базовом уровне. Сюжет игры должен быть простым, понятным и доступным для детей младшего возраста.

По мере взросления игры изменяются и переходят больше в разряд импровизаций, а чтобы дети в более взрослом возрасте умели свободно импровизировать, в раннем возрасте игра должна занять важное место в обучении.

Игра облегчает освоение упражнений, а также вызывает интерес к занятиям. Дети с удовольствием включаются в игру, предлагают свои варианты правил, усложняют содержание игры. Не следует вводить сразу много разных игр в одно занятие. Сначала дети должны хорошо освоить одну игру.

Есть масса игр, которые направлены на сплочение коллектива. Такие игры учат дружить и взаимодействовать друг с другом. Комплексное использование игр помогает подготовить ребенка к дальнейшему обучению. Коллективные игры — подвижные игры, в них у детей вырабатываются умения ориентироваться в пространстве, согласовывать свои движения с движениями других играющих. Совместные действия детей создают условия для общих радостных переживаний, общей активной

деятельности. В коллективных подвижных играх дети приобретают опыт играть дружно, уступая и помогая друг другу. Подвижные игры помогают ребенку преодолеть робость и застенчивость. В игре, подражая действиям взрослых и товарищей, ребенок естественно и непринужденно выполняет любые, самые разнообразные движения. Доступность игровых образов, интерес к игре, эмоциональный рассказ педагога, выразительное музыкальное сопровождение развивают детское воображение, дети точнее передают характер игрового персонажа, их движения становятся более свободными, исчезает скованность, появляется уверенность.

1. Правила трёх этапов игрового метода

Для того, чтобы успешно применять игровые технологии в обучении детей искусству танца, необходимо придерживаться правила трёх этапов проведения игр.

Первый этап — подготовка к проведению игры. На это этапе педагогу необходимо напомнить детям необходимые движения (если это требуется), распределить роли, раздать атрибуты и разместить играющих на площадке. Необходимо назвать игру и объяснить её правила, изложить содержание или ввести в сюжет (игровую ситуацию), подробно описать правила игры. При этом следует избегать фраз, типа: «вы должны сделать то-то», «вам нужно пойти туда-то». Лучше сказать: «я вам предлагаю», «давайте попробуем». В этой ситуации ребенок перестаёт чувствовать себя подчинённым, а становится активным участником процесса, что способствует его эмоциональному раскрытию.

Второй этап — проведение игры. Педагог руководит игрой, наблюдает за ней со стороны и иногда участвует сам, если это необходимо по условиям игры. В доброжелательном тоне делает замечания нарушившему правила и подсказывает действия растерявшемуся, вовремя подаёт сигналы, помогает сменить водящих и подбадривает участников. В процессе игры необходимо следить за безопасностью детей: не допускать физического перенапряжения или исполнения сложных элементов. На этом этапе идёт формирование и совершенствование двигательных, танцевальных навыков учащихся, проявляется их самостоятельность и индивидуальность.

Третий этап — подведение итогов игры. Окончание занятия должно быть ярким, запоминающимся и, конечно, содержать анализ. Анализируется поведение детей, отмечаются лучшие участники, сообщается о совершённых ошибках. Важным моментом в игре является поощрение учеников, чтобы они не теряли веру в себя, в возможность

достижения лучших результатов. Необходимо дать детям уверенность в том, что они смогут справиться с заданием в следующий раз.

Таким образом, игра — это ведущая деятельность, которая не должна уходить из жизни ребенка не только младшего, но также и среднего, и старшего школьного возраста. Благодаря игре обучение проходит плавно и легко, формируются необходимые навыки исполнительского мастерства, игра способствует развитию эмоциональности, воображения, умению ориентироваться в пространстве.

В данном сборнике собран опыт хореографов и педагогов дополнительного образования, а также собственный опыт автора по использованию дидактических игр, упражнений психогимнастики, игровых упражнений, органично связанных с материалом образовательной программы, включающей этапы подготовки учащихся в годичном цикле: начальный этап, базовый этап и этап совершенствования хореографических навыков для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста.

2. Дети младшего школьного возраста и игра.

Для детей младшего школьного возраста характерна чрезвычайная подвижность. Они нуждаются в частой смене деятельности, длительное сохранение статистического положения для них крайне утомительно. В то же время движения детей еще не организованы, плохо координированы, запас двигательных навыков у них не велик, они нуждаются в его пополнении и усовершенствовании. Относительная слабость мускулатуры и гибкость костей из-за большой прослойки хрящевой ткани могут привести к формированию плохой осанки и искривлениям позвоночника. Двигательный аппарат ребенка еще недостаточно окреп, это вызывает необходимость очень внимательного отношения к дозировке физических упражнений.

Внимание детей этого возраста крайне неустойчиво, они легко отвлекаются, им трудно продолжительное время сосредоточиваться на одном задании. Они легче воспринимают конкретный материал, живой образ для них гораздо ближе, нежели отвлеченное понятие.

Игра представляет естественную деятельность детей этого возраста. Их эмоции яркие и проявляются открыто и непосредственно. В этом возрасте дети особенно жизнерадостны и доверчивы.

Занятия танцами исправляют осанку, способствуют профилактике плоскостопия, ребенок становится стройным, гибким и изящным. Поэтому задача педагога — развивать органы чувств и сенсорные умения ребенка, которые необходимы в дальнейшем для занятий хореографией. Во многом

развитию данных умений и навыков способствуют танцевально-игровые упражнения, как одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных направлений. Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность – в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы ребенка. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, игровым методом, которые отвечают возрастным особенностям учащихся, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных. Поэтому игра является одним из эффективных приёмов обучения.

2.1. Комплекс дидактических игр для учащихся младшего школьного возраста

Игры на развитие чувства ритма.

Эти игры содействуют формированию навыков ритмического слушания и воспроизведения.

Игра «Дирижёр и оркестр».

Один учащийся читает стихотворение, другой дирижирует, а остальные «играют на музыкальных инструментах».

«Игра в слова».

У детей в руках музыкальные инструменты: бубны, кубики, палочки, маракасы, ложки. Сначала дети сопровождают пение педагога ударами на сильную долю, затем педагог или кто-то из учащихся называет слова, а дети отстукивают ритм слов песни или стихотворения.

Игра «Угадай, кого зову».

1 вариант проведения игры.

Дети по очереди называют своё имя и простукивают его на палочках, или других ударных инструментах, чётко выделяя акцентом ударный слог.

2 вариант проведения игры.

Педагог или учащийся простукивает ритм имени ребёнка, а ребёнок должен узнать в нём своё имя и поднять руку, и простучать его, произнося вслух. Называть можно имена в полной и уменьшительной форме (Маша, Мария, Машенька).

Игра «Музыкальное зеркало».

Учащиеся повторяют за педагогом элементарные упражнения для развития чувства ритма: последовательности одинаковых равномерных ударов или наоборот ударов в каком-нибудь необычном ритме. А можно, прослушав несложную мелодию (8 тактов) предложить детям отстучать её ритм, а при повторном исполнении самостоятельно воспроизвести его хлопками или на детских музыкальных инструментах.

Игра «Пантомима».

Включается музыкальная композиция, и детям предлагают изобразить следующие действия:

1. вы на подиуме, демонстрируете прекрасные модели одежды. Вокруг восхищённые зрители и фотографы. Давайте посмотрим, кто из вас самая лучшая модель;
2. вы солдаты, которые строем идёте в столовую. У них прекрасное настроение и поэтому они идут с песней.
3. необходимо изобразить походку очень старого человека, при этом не забывайте слушать музыку;
4. вы туристы, которые целый день шли под палящим солнцем, за спиной тяжёлый рюкзак, хочется пить, кроссовки натёрли ноги...
5. покажите, пожалуйста, поведение маленького ребёнка, который пошёл с мамой за покупками и потерялся.

После проведения каждого эпизода игры проводится анализ, разбор показа, замечания и предложения педагога и детей. Эту игру можно повторять множество раз, меняя темп и характер музыки, предлагаемые обстоятельства (показать походку балерины; показать малыша, который учится ходить; показать, что мы делаем, когда на улице холодно; показать больного перед кабинетом зубного врача и т.д.)

Игра «Пение и хлопки».

Группа делится на две команды. Одна подгруппа поёт мелодию, а другая, отстав на один-два такта, отхлопывает ритмический аккомпанемент.

Игра «Ритмический аккомпанемент».

Группа делится на две команды. Одна исполняет песню, а другая негромко отхлопывает определённый ритмический рисунок.

Игра «Ритмическое эхо».

1 вариант проведения игры.

Двое учащихся выходят в центр танцевального класса и поют фразы по очереди:

«Эхо, эхо, вот потеха!

Не могу сдержать я смеха!

Поиграем мы в игру,

Всё, что хлопну, повторю».

После этих слов один учащийся прохлопывает ритмический рисунок, а второй его повторяет. Потом ребята меняются ролями. Остальные внимательно слушают и оценивают успешность выполнения задания и то, насколько интересным был ритм. А возможно кто-то узнает в прослушанном ритмическом рисунке знакомую песенку.

2 вариант проведения игры.

Педагог отхлопывает различные ритмические рисунки. Учащиеся, прослушав их, повторяют всем составом. В случае, если позволяет ритмическая подготовка, эту игру можно провести с усложнением: учащиеся повторяют ритм в отсроченном режиме — канон.

Игра «Ансамбль».

Мелодию проигрывает педагог либо поёт один из учащихся. Остальные учащиеся делятся на три группы. Одна играет на ударных инструментах (ложках, маракасах, музыкальных коробочках) или прохлопывает в ладоши повторяющийся ритмический рисунок; другая на бубнах акцентирует сильную долю; третья группа выступает в роли зрителей или танцоров, а потом определяет, кто из музыкантов лучше справился с заданием.

Игры на развитие тембрового слуха.

Эти игры содействуют формированию навыков тембрового слушания и воспроизведения

Игра «Определи».

1 вариант проведения игры.

Звучит запись любого музыкального инструмента (скрипки, баяна, фортепиано и т.д.). Учащиеся находят нужную карточку и показывают педагогу.

2 вариант проведения игры.

В оркестровой форме звучат музыкальные инструменты, каждый в отдельности. Дети должны определить, какой инструмент звучал.

3 вариант проведения игры.

Звучат мужской, женский, детский голоса в аудиозаписи. Дети должны определить, где какой голос звучит.

Игра «Воротца».

Дети выстраиваются парами по кругу, держась за руки. Пары делятся на 2 команды: «Пеликаны» и «Великаны». Звучит марш и пары идут по кругу. На счёт «раз» 8-го такта ведущий подаёт команду: «Великаны!» или «Пеликаны!» Пары, которых назвали, останавливаются и образуют «воротца», неназванные пары пробегают в «воротца». К концу музыкальной фразы они должны добежать до своего места.

Игра «Музыкальный цветок».

Для этой игры из бумаги готовится «Музыкальный цветок», возможно, несколько таких цветов, с лепестками, на которых изображены различные музыкальные инструменты. Дети получают по одному музыкальному лепестку. Педагог включает запись звучания музыкальных инструментов. Ребёнок, у которого лепесток с изображением такого музыкального инструмента, идёт и прикрепляет лепесток к серединке цветка.

Игра «Колокольчик».

Для игры потребуется набор колокольчиков, типа «Валдай».

В игре участвуют все дети, один из них ведущий. Он садится спиной к играющим и звонит то одним, то другим колокольчиком. Учащиеся должны найти колокольчик, соответствующий звучанию, и прозвенеть им. При повторении игры ведущим становится тот, кто правильно определил колокольчик по звучанию.

Игры для развития диатонического слуха.

Диатонический слух — это умение слышать движение мелодии, то есть, как изменяется высота звуков по мере звучания мелодии. Такой слух обеспечивает целостное восприятие всей мелодии, а не только отдельных звуковых интервалов.

Эти игры содействуют формированию и развитию навыков ритмического слушания и воспроизведения, а также помогают развить чувство ритма.

Игра «Громко-тихо запоем».

Для игры потребуется любая игрушка.

Дети выбирают ведущего. Он выходит из комнаты. Все договариваются, куда спрятать игрушку. После возвращения в комнату ведущий должен найти игрушку, ориентируясь по громкости звучания песни, которую поют все дети: громкость усиливается, по мере приближения к месту, где находится игрушка, или ослабевает по мере удаления. Если ребенок успешно справился с заданием, при повторении игры он имеет право спрятать игрушку.

Игра «Колобок».

Для игры потребуется: игровое поле, молоточек, колобок и несколько небольших предметов, изображающих стог сена, бревно, пенёк, муравейник, ёлку. Всё это расставляется на игровом поле в любом порядке.

Дети рассматривают фигурки на игровом поле, затем выбирают ведущего, он выходит за дверь или отворачивается от остальных играющих. Дети договариваются, за какую фигурку они спрячут колобок, и зовут водящего:

«Укатился колобок, колобок — румяный бок,
Как же нам его найти, к деду с бабой принести?
Ну-ка, Ира, по дорожке походи, походи
И по песенке весёлой колобок отыщи».

Все поют любую знакомую песню. Ведущий берёт молоточек и водит им по дорожкам от фигурки к фигурке. Если молоточек находится далеко от той фигурки, за которой спрятан колобок, то дети поют тихо, если близко — громко.

Игры для развития звуко-высотного слуха.

Эти игры тренируют мелодический слух, звуко-высотные слуховые представления

Игра «Ступеньки».

Для игры потребуется: лесенка из пяти ступенек, игрушки (матрёшка, мишка, зайчик), детские музыкальные инструменты (аккордеон, металлофон, губная гармошка).

Ведущий исполняет на любом детском музыкальном инструменте мелодию, другой ребёнок определяет движение мелодии (вверх, вниз или на одном звуке) и соответственно передвигает игрушку по ступенькам

лесенки вверх, вниз или постукивает по одной ступеньке. Следующий ребёнок действует другой игрушкой.

Игра «Найди нужный колокольчик».

Для игры потребуется пять наборов колокольчиков, типа «Валдай».

В игре участвуют пять детей, один из них ведущий. Он садится за небольшой ширмой или спиной к играющим и звенит то одним, то другим колокольчиком. Дети должны в своем наборе найти колокольчик, соответствующий данному звучанию, и прозвенеть им. При повторении игры ведущим становится тот, кто правильно определил звучание каждого колокольчика.

Игры на развитие музыкальной памяти и внимания.

Игра «Слушаем музыку».

Для игры потребуется 4-5 картинок, иллюстрирующих содержание знакомых детям музыкальных произведений (это могут быть и инструментальные пьесы).

Дети рассаживаются полукругом, перед ними на столе располагают картинки так, чтобы они хорошо были видны всем играющим. Звучит какое-либо музыкальное произведение. Вызванный ребенок должен найти соответствующую картинку, назвать произведение и композитора, написавшего эту музыку. Если ответ правильный, все хлопают.

Игра «Откуда звук?»

Для игры потребуется: какой-либо музыкальный инструмент (колокольчик, бубен, погремушка, маракас и т.п.).

1 вариант проведения игры.

Дети стоят по кругу. Считалочкой выбирается водящий, он становится в центр круга и ему повязкой завязывают глаза. Дети под музыку передают по кругу музыкальный инструмент. Как только музыка останавливается, тот, у кого в руках оказался инструмент, издаёт на нём несколько звуков. Водящий должен отгадать, в какой стороне слышен звук и подойти к нему.

2 вариант проведения игры.

Детям даётся несколько инструментов (3-5) Они встают в разных концах помещения. Водящему завязывают глаза, он стоит в центре помещения. Под музыку дети меняются местами. Как только музыка останавливается, дети замирают местах. Они по очереди играют на инструментах. Затем воспитатель даёт команду, какой инструмент должен найти водящий. В случае затруднения названный инструмент подаёт звук ещё

раз.

Игры на развитие творческих способностей и воображения детей.

Игра «Кот и мыши».

Перед началом игры идёт рассказ: «Жил в одном доме старый (ленивый, ворчливый и т.д. — вариант зависит от вашей фантазии) кот, который любил поспать. А в подвале жили маленькие мышки, которые любили играть и бегать. Но кот не любил шума и всегда ловил мышек...»

Под музыку по очереди танцуют то кот, то мыши. В зависимости от того, кто танцует, меняется и музыка. Так как кот проснулся, то мышки выходят во двор и превращаются в разных зверей и насекомых: птички во дворе, зайки в лесу, бабочки и волки. Игра не имеет постоянного сценария. В зависимости от настроения детей мы можем стать красивыми бабочками, подлететь к коту и заставить его танцевать с собой, а можем превратиться в волка и напугать кота. Все зависит от того сценария, который создаёт педагог.

2.2. Общеразвивающие упражнения для развития физических качеств.

Использование этих упражнений не только содействует развитию физических качеств учащихся, но и учит их согласовывать свои движения с музыкой.

Упражнения для мышц шеи:

- «Часики» (наклоны головы в стороны, вперёд-назад);
- «Маятник» (полукруги головой по передней части, по задней части);
- «Юла» (повороты головы в стороны с остановкой в анфас, без остановки подряд, круговые движения головой в одну сторону, в другую сторону);
- «Черепашка» или «Стороны кубик-рубика» (работа головой от шеи по полукругам, по передней части и по задней части, работа головой от шеи вперед, назад);
- «Джинн» или «Стороны кубик-рубика» (работа головой от шеи в стороны);
- «Кубик-рубик» (работа головой от шеи по квадрату: вперед, в сторону, назад, в сторону и обратно).

Упражнения для плеч, предплечья, рук, кистей рук:

- «Незнайка и Знайка» (подъём плеч вместе, по очереди, по одному, по очереди вместе — по 3 раза);
- «Кубик-рубик» (квадрат плечами: вверх, назад, вниз, вперед и обратно);
- «Жернова» (работа плечами по полукругам вперед и назад)
- «Мельница» (круговые движения плечами вперед, назад (руки вдоль корпуса), круговые движения вытянутыми руками от плеча вперед, назад вместе, круговые движения вытянутыми руками от плеча вперед, назад по очереди, круговые движения плечами с согнутыми руками к плечам)
- «Регулировщик дорожного движения» (круговые движения руками от локтя, закрепив предплечья в стороны, друг на друга, друг от друга, круговые движения кулачками вытянутыми руками в стороны, кистями вперед, назад).

Упражнения для верхней части корпуса, при этом нижняя часть корпуса неподвижна:

- «Часики» (работа корпусом, наклоны в стороны, вперед, назад);
- «Столик» (наклон, корпусом вперед, фиксируя ровное положение спины, с поднятой головой в анфас, с опущенной головой вниз, голова продолжение корпуса, назад прогибы);
- «Юла» (повороты корпуса в стороны, фиксируя корпус «анфас», не фиксируя корпус в «анфас»; повороты корпуса назад, открывая руки в стороны; повороты корпуса назад с открытыми в стороны руками; круговые движения корпусом вправо, влево);
- «Маятник» (движения корпусом по полукругу по передней части «Столик» и по задней части);
- «Стороны кубик-рубика» (движения верхней частью корпуса, разгруппировав мышцы пояса, сгруппировав мышцы таза, вперед-назад, в стороны);
- «Кубик-рубик» (движения верхней части корпуса по квадрату: вперед, в сторону, назад, в сторону и обратно, фиксируя точки);
- «Черепашка» (полукруговые движения корпусом, по передней части и по задней части, разгруппировав мышцы пояса);
- «Вратарь» (движения корпусом в стороны за руками, открытыми в стороны).

Упражнения для корпуса с наклонами:

- «Садовод» (этюд) (руками показываем, как взяли семена, рассаду, начинаем сажать цветы, делая наклоны в разные стороны с вытянутыми коленями. Затем поливаем их, показав лейку: одна рука на поясе, как ручка лейки, другая поднята вверх с опущенной кистью, как носик лейки, делаем наклоны корпусом в сторону, в которую смотрит носик лейки, движение выполняется несколько раз (можно перед упражнением поговорить с детьми, как они любят помогать маме));
- «Замочек» (движения корпусом с вытянутыми руками, соединившимися в замок по кругу через низ наверх и обратно с вытянутыми коленями и во время наклона, и во время поднятия корпуса).
- «Репка» (И.П. — сидя на корточках. Одна рука поднимается вверх через волнообразное движение, затем другая рука за ней делает то же самое, изображая рост стебля репки. Продолжая работать руками, начинаем подниматься с корточек на выпрямленные ноги);
- «Растёт репка» (этюд) (стоя на выпрямленных ногах, начинаются движения корпусом от лопаток и рук в стороны, изображая как стебель качается на ветру, руки останавливаются с одной стороны (будто стебель упал, означая, что репка выросла), повернувшись корпусом к рукам в наклоне корпуса, начинается вытягивание репки, опора на ту ногу, которая находится сзади, постепенно уходя в растяжку, затем, продолжая приседание, руками охватывается впереди стоящая нога и заканчивается полным уходом в растяжку. Движение выполняется несколько раз в разные стороны);
- «Коробочка» складная/раскладная (И.П. — стоя прямо в 6 позиции, наклон корпуса вперёд, руки опускаются на пол, нос касается вытянутых коленей, а руки опускаются на всю ладонь, затем опускаются вниз бедра, оказываясь на корточках, затем бедра снова поднимаются вверх, колени вытягиваются, нос снова касается коленей и корпус поднимается. Упражнение выполняется несколько раз);
- «Шезлонг» (этюд). (И.П. — стоя прямо, руки с прямыми локтями поднимаются наверх, затем корпус с закреплёнными руками опускается вниз, руки достают до пола ладонями, затем, двигаясь на ладонях, оставляя ноги прямыми на месте, раскладываемся вперёд, опускаемся на живот, сгибаем ноги в коленях, руками придерживаем голову, опираясь на локти, загораем, вытянутые стопы двигаются вперёд-назад поочередно, голова исполняет наклоны в стороны,

затем ноги в коленях выпрямляют, опираясь на ладони, делаем движение по полу назад, постепенно поднимаясь с прямыми коленями, руки доходят до ног, корпус с руками, зафиксированными в плечах поднимается, руки опускаются. Упражнение выполняется несколько раз).

Упражнения для нижней части корпуса, бёдер, при этом верхняя часть корпуса неподвижна:

- «Часики» (работа бёдрами в стороны);
- «Маятник» (работа бёдрами по полукругам по передней части и по задней части корпуса);
- «Юла» (круговые движения бёдрами в разные стороны, с прямыми и согнутыми коленями);
- «Стороны кубик-рубика» (работа бёдрами вперёд-назад, в стороны, фиксируя точки, разгруппировав мышцы пояса);
- «Кубик-рубик» (работа бёдрами по квадрату, вперёд-в сторону, назад-в сторону и обратно, с прямыми и согнутыми коленями);
- «Восьмёрка» (работа бёдрами, рисуя цифру 8, круг в одну сторону и в другую, с прямыми и согнутыми коленями).

Упражнения для стоп и голеней:

- «Юла». (круговые движения коленями и стопами по очереди и вместе, меняя направления);
- «Тянемся к солнышку» (И.П. — стоя прямо. Подъём на высокие полупальцы, в первый раз вытягивая нос вверх, во второй раз с вытянутой вверх одной рукой, в третий раз с вытянутой вверх другой рукой, в четвёртый раз — с обеими вытянутыми вверх руками. Упражнение повторяется несколько раз).
- «Стульчик и солнышко» (demi-plie и relever по 6 позиции)
- «Лестница» (подъём на полупальцы по 6 позиции. Поочередно отпуская пятки на пол, подъём и отпускание на полупальцах. Поочередно чередуя ноги, добавляя круговые движения руками, как показывают поезд, вместе и по очереди высокие полупальцы
- «Паровоз» (ходьба через полупальцы, постепенно переходя на всю стопу выжимая в бедро, мягко и чётко, резко)

Упражнения на полу для развития выворотности танцевального шага, стоп («птички» — подъёма), силы ног, гибкости (par terre).

Упражнения для стоп:

– «Птичка» (вытягивание и сокращение стопы по 6 позиции, по 1 позиции);

– «Рисуем кружочки острыми наточенными карандашиками» (работа стопами по кругу друг к другу и друг от друга, при этом стопы вытянуты, разведены, сокращены, собраны. Упражнение повторяется несколько раз.

Упражнения для коленных связок:

– «Цыплята клюют зернышки» (И.П. — сидя на полу. Наклон корпуса к вытянутым коленям, стараясь носом («клювиком») достать до коленей. Руки чередуем: согнутые в локтях перед собой, кисти в кулачках («цыпленок»), руки на поясе («курочка»), руки за спиной («петушок»);

– «Разводные мосты» (этюд). (И.П. — сидя на полу. Наклон корпуса с руками, вытянутыми перед собой, к выпрямленным коленям, пытаюсь положить корпус на ноги. При этом дети говорят: «Машины едут по мосту, автобусы». Затем выпрямиться в корпусе, поставить руки назад на пол и, не сгибая коленей, поднять тазобедренную часть вверх (чем выше, тем лучше), опираясь на руки, голову запрокидываем назад. При этом дети говорят: «Поезда едут, корабли плывут под мостом»);

– «Гармошка» (руками взяться за пальцы ног, согнуть колени и закрепить верхнюю часть корпуса и галифе, затем, стараясь растянуть «гармошку» так, чтобы не отрывать корпуса от ног, выпрямить колени до пола, повторять несколько раз, сгибая и разгибая колени, усложнить можно, перехватив руками всю стопу посередине).

Упражнения для растягивания связок бедра и выворотности:

– «Бабочка» (И.П. — сидя, ноги согнуты в коленях, стопы прилегают друг к другу. Руки поставить на пояс, коленями и руками выполняются движения, изображающие полёт бабочки, затем, руками нажимая на колени, «расправляем красивые разноцветные крылышки», стараемся достать ими до пола. Если колени достают до пола, то стопы нужно отодвинуть дальше от себя);

– «Часики» (И.П. — сидя с вытянутыми перед собой ногами в 6 позицию. Поочередно отводить ноги с прямыми коленями и

вытянутыми стопами в стороны (как стрелки часов), постепенно отводя ноги назад-в сторону (как без двадцати минут двенадцать или двадцать минут первого), можно «увеличивать время», корпус при этом сохраняется прямо);

– «Кормим цыплят» (И.П. — сидя, ноги разведены в стороны как можно дальше друг от друга. Всем корпусом лечь на одну из ног с вытянутыми руками к стопе, постепенно, делая наклоны вперед, растягиваясь. Затем двигаемся корпусом к другой ноге, одной рукой (ладонью) опереться позади корпуса и поднять корпус (бедренную часть) вверх. Свободную руку поднять вверх, работая кистью, как крылышком («цыпленок от радости, наевшись, хочет взлететь») и опускаемся снова на ягодицы. Движения повторяются несколько раз);

– «Машинки» (И.П. — сидя с максимально широко разведёнными в разные стороны прямыми в коленях ногами. Ставим руки на ладони перед собой и, постепенно скользя ими по полу, ложимся на пол всем телом и обратно. При этом дети говорят: «У кого машинка дальше всех едет — тем лучше!»);

– «Гармошка» (И.П. — ноги согнуты перед собой. Взяться за пальцы ног, затем, не отпуская их, развести ноги в стороны как можно шире. корпус, отпуская вперед, и снова собираем перед собой в б позицию согнутыми коленями).

– «Пружинка» — упражнение для растягивания связок ног. (И.П. — сидя на корточках, одна нога согнута в колене, другая вытянута. Выполнять аккуратные пружинистые движения лицом к согнутому колену; лицом вперед, отставив колено в сторону; лицом к вытянутой ноге, отставив колено в сторону; перейти на другую ногу, Движения повторяются несколько раз);

– «Паучок» (этюд). И.П. — сидя на корточках. Переходим с ноги на ногу, постепенно вытягивая в колене то одну, то другую ногу, колени «смотрят» в стороны как на «Пружинке», руки согнуты в локтях, локти подняты вверх, изображая лапки паука, ладони лежат на коленях. Можно исполнять как игровой этюд: «паучок злой» — показываем лицом, затем «паучок плетёт паутину» — показываем руками, жестикулируем, затем «паучок ловит и ест мух» — жестикулируем, «паук становится добрым» — спина выпрямляется, руки поставить ладонями на колени, согнув в локтях. При выполнении упражнения делается переход с одной ноги на другую.

– «Лягушка».

1 вариант проведения упражнения.

И.П. — лёжа на животе, ноги разведены в стороны и согнуты в коленях, стопы собраны стопа к стопе. Нужно, чтобы и ноги, и ягодицы достали до пола или легли на пол.

2 вариант проведения упражнения.

И.П. — лёжа на животе. Руками берёмся за стопы, стопы вытянуты и стараемся прижать их к полу.

3 вариант проведения упражнения. «Буква «П».

И.П. — лёжа на животе, ноги разведены в стороны и согнуты в коленях, изображая букву «П». Нужно, чтобы и ноги, и ягодицы достали до пола или легли на пол;

– «Рисуем солнышко красками и кистями» (И.П. — сидя на ягодицах, ноги разведены по бокам в «лягушку»). Вытянутыми руками рисуем круг вокруг себя. Чем больше круг («солнышко»), тем лучше.

Упражнения для связок спины и живота, для развития гибкости:

– «Ёжик» (этюд). И.П. — сидя на коленях. «Ёжик пугается: чувствуя опасность, он собирается в клубок, выпускает свои иголки»: тазом садимся на стопы, корпус отпускается вниз, спина становится круглой. Затем «Ёжик оглядывается, понимая, что опасности нет, прячет иголки и разворачивается»: встать на колени, корпус выпрямлен, перегибается назад, голова запрокидывается назад, руки на поясе, стараемся опуститься назад как можно ниже, затем руки достают до пола. Упражнение повторяется несколько раз;

– «Колечко» (И.П. — лёжа на животе и опираясь на ладони, которые находятся перед корпусом. Ноги сгибаются в коленях и направляются к голове, передняя часть корпуса поднимается, опираясь на вытянутые в локтях руки, голова запрокидывается назад и направляется к коленям, нужно соединить стопу с головой. Впоследствии упражнение усложняется: стопа ставится на плечи и т.д.

– «Корзинка» (И.П. — лёжа на животе. Руками взяться за вытянутые стопы и подняться от пола так высоко, чтобы ноги и голова с плечами максимально поднялись, образовав «корзинку». Чем глубже «корзинка», тем лучше;

– «Тюлень» (И.П. — лёжа на животе. Ноги выпрямлены, сокращены в стопах, образуя первую позицию ног. Передняя часть корпуса до пояса поднимается, опора на руки, которые находятся перед корпусом, голова поднимается вверх, максимально прогнуться в

спине);

– «Крокодильчик» (И.П. — лёжа на животе, опираясь на ладони, локти согнуты под собой, голова поднята, Одну ногу согнуть в колене, другая ставится на стопу согнутой ноги коленом, стопа вытянута. Упражнение выполняется с другой ноги и повторяется несколько раз;

– «Коробочка» (И.П. – как в упражнении «Крокодильчик», только нога, которая опиралась коленом на стопу согнутой ноги, согнута в колене и направляется к голове, а голова к ноге, стопы вытянуты, Упражнение выполняется с другой ноги и повторяется несколько раз; – «Поможем дельфину» (этюд) Корпус подтягивается, ноги и руки максимально отрываются от пола, упражнение выполняется несколько раз;

– «Дельфин в море» И.П. — лёжа на животе, ноги вытянуты, руки вытянуты перед собой, ладони соединены. Подняв руки и ноги вверх, катаемся на подтянутом животе: до груди и до таза).

Упражнения для спины, укрепление и растягивания мышц и связок спины и корпуса:

– «Пенёчек» (И.П. — лёжа на спине. Перекатиться на лопатки, руками поддерживая себя под таз, ноги закидываются вверх, заводятся за голову, таз поднимается вверх, коленями стараться достать до пола);

– «Берёзка» И.П. — лёжа на спине. Перекатиться на лопатки, руками поддерживая себя под таз, ноги закидываются вверх, заводятся за голову, таз поднимается вверх, вытянутые ноги поднимаются вверх, таз подбирается);

– «Колобок» (И.П. — сидя на полу, колени согнуты, стопы рядом с собой. Руками охватить ноги, спину собрать и выполнять перекаты на спину и обратно. Сесть в исходное положение. Упражнение исполняется несколько раз);

– «Кувырки через пеньки» (сделать «Пенёк», затем голову повернуть в сторону и постепенно через плечо перекатиться и оказаться на коленях. Выполняется в одну и в другую сторону, с одного и с другого плеча, также можно выполнять с вытянутой одной ногой или вытянутыми в стороны двумя ногами, можно перейти после кувырка на шпагат. Также можно исполнять все три варианта вперёд, поджимая под себя голову);

– «Брёвнышко» (И.П. — лёжа на животе. Руки и ноги вытянуть и соединить между собой, перекачиваться в одну и в другую сторону,

сгруппировав ноги вместе, и руки, вытянутые вверх вместе. Руки и ноги во время движения не отрываются друг от друга и от пола);

– «Медвежонок» (И.П. — «Бабочка», согнув колени и разведя их в стороны, стопы соединить между собой, руками держаться за стопы, спинку вытянуть и выпрямить. Делать перекаты и ложиться на один бок, перекатиться через спину на другой бок, наклонившись к ногам, подняться и снова сесть на ягодицы, затем дальше на второй полукруг. Движение делается по кругу, в одну сторону и в другую сторону).

Упражнения и этюды на полу:

– «Шпагаты» с правой ноги, с левой ноги, канатик;

– «Солнышко» (сесть на пол, ноги вытянуть перед собой, постепенно разводить ноги друг от друга в стороны, чем дальше, тем лучше, опираясь на ладони перед собой, двигая ноги назад через поперечный шпагат и собрать их сзади, затем обратно);

– мини-танец «Русалочка». Комбинация для ног (лёжа на боку, ноги вытянуты вместе, опираясь на локоть и кисть рук, работающая нога вытянутая поднимается к голове и дальше, выше, с вытянутыми коленом и стопой, колено смотрит вверх, пятка смотрит вниз, несколько раз поднимается и опускается, затем работающая нога сгибается в колене, показывая положение *pas de terre* (скользящее движение работающей ноги по полу), вытягивается от колена вверх, опускается в исходное положение, делается несколько раз, затем нога поднимается, сгибается в колене, вытягивается вверх и опускается, делается несколько раз, затем обе ноги собираются, «склеиваются» между собой, тяжесть корпуса переносится на таз, ноги переводим через переднюю, часть или через заднюю часть в другую сторону, всё повторяется с другой ноги, снова переводятся ноги на другую сторону, сгибаются в коленях и поджимаются под себя, садимся на пятую точку, одна ручка поднимается вверх, показывая красивую кисть, а на другую руку опираемся);

- «Цыганочка» (сидя в «Лягушке» (2 вариант), руками сделать «фонарики» в одну сторону, затем хлопок перед собой, руками сделать «фонарики» в другую сторону, снова хлопок перед собой, руки развести в стороны, и поработать плечами вперед-назад. Корпус поочередно ложится то вперед, то назад, затем исполняется «Солнышко» с руками, открытыми в стороны по кругу. Упражнение повторяется в другую сторону;

– «Джинн» (этюд).

Педагог и дети садятся в позу лотоса.

Педагог: «К нам с далекого Востока приехал Джинн, он решил немного поколдовать, но для этого ему нужны все его принадлежности! И вот он взял свой большой красивый сундук (имитируем), открыл его (имитируем) и стал доставать волшебные принадлежности. Сначала он достал свои кольца, (имитируем надевание колец и вместе с детьми проговариваем: «Большой», «Указательный», «Средний», «Безымянный», «Мизинчик». И так же на другой руке), затем он достал свои браслеты (имитируем, как надеваем браслеты и вместе с детьми проговариваем «Правая рука», «Левая рука»), затем он достал свои большие волшебные серьги (имитируем, как надеваем серьги и вместе с детьми проговариваем: «Правое ухо», «Левое ухо») и наконец, свою чалму (имитируем, как надеваем чалму). Начинает колдовать (вместе с детьми исполняются движения кистями, сжимая и разжимая резко кулачки, работая руками в разные стороны). К нему приползла его помощница красивая волшебная змея (руками делаются волнообразные движения), и они вместе стали танцевать (руки имитируют движения змеи: подняты от локтя вверх, а кисть опущена. Исполняются повороты головы и кисти друг к другу и друг от друга). Закончив танец, Джинн попрощался со змеёй (руки складываются ладонями друг к другу перед собой, и делается наклон головой) и змея уползла (руки делают волнообразные движения). Джинн начинает собираться, для этого ему нужно снять свои принадлежности и сложить обратно в сундук (с этого места все исполняется, начиная со снятия чалмы в обратном порядке, при этом все движения проговариваются в обратном порядке);

- «Мостик большой» (И.П. — лёжа на полу на спине. Ноги согнуть в коленях, руки положить на пол на ладони, повернутые пальцами вниз рядом с головой, начинаем аккуратно поднимать тело вверх, постепенно пододвигая руки и ноги друг к другу, спина ещё больше сгибается и тело поднимается выше. Чем выше, тем лучше).

Прыжковые упражнения, махи ногами, трюки, вращения.

Прыжковые упражнения:

- «Зайчики» (прыжки с вытянутыми стопами по шестой позиции на месте и по кругу);
- «Мячики» (прыжки с вытянутыми стопами по шестой позиции вперёд и назад);
- «Скакалки» (прыжки с вытянутыми стопами по 6 позиции в

стороны);

– «Звёздочка» («Разножка» по 6 позиции и по 2 позиции параллельной, чередуя руки то наверх, то в стороны);

– «На лыжах» (руками по очереди работаем вперед-назад, имитируя движения с лыжными палками, ноги в 4 позиции параллельной и даже шире. Ноги чередуются каждый прыжок: одна вперёд, другая назад, нога, уходящая назад, должна постепенно с носка опуститься на всю стопу, опустив пятку и выжимая колени).

Во время упражнения педагог может комментировать движения детей: «Сейчас мы с вами будем кататься на лыжах, берём палки, надеваем лыжи и поднимаемся на самую высокую гору, а теперь летим с горы (ноги в 6 позиции, делать приседания и работать руками, как будто отталкиваемся палками). Упражнение повторяется несколько раз);

– «Разножка» с 6 позиции (прыжок наверх с 6 позиции, в момент прыжка руки и ноги раскрываются в стороны);

– «Прыжки с поднятием колена» (во время прыжка опорная нога прямая, другая нога согнута в колене, стопа вытянута. Вытянутой стопой достать до колена опорной ноги, после ноги меняются. Можно помогать руками, опуская их вниз в момент броска ноги. Упражнение выполняется также с вытянутым вперёд коленом, это уже броски, похожие на «Канкан». Можно делать круговые движения от опорной ноги, чередуя ноги).

Упражнения-диагонали — ходы, прыжки

– «Тянемся к солнышку» (ход на высоких полупальцах);

– «Бусинки» (мелкий семенящий ход на полупальцах);

– «Канатоходцы» (шаги с носка, подавая пятку вперёд, как по канатику, руки в стороны);

– «Цапля» (шаги с подъёмом колена и с вытянутой стопой. Стопой поднятой ноги коснуться колена другой ноги);

– «Ножницы» (прыжковые движения, меняя прямые ноги перед собой и позади себя);

– «Лошадка»

(1 вариант проведения упражнения — перескок с одной ноги на другую, высоко поднимая колени с вытянутым носком.

2 вариант проведения упражнения — бег с поднятием вытянутых стоп до ягодиц);

– «Ручеёк» Мелкий семенящий бег с носка (на высоких или средних полупальцах) — впоследствии балетный бег.

- подскоки;
- галоп в стороны, вперёд, назад, по два раза в каждую сторону;
- шаг польки — вначале можно учить через галоп вперёд, назад;
- «Петушок» (шаги с подъёмом колена и с вытянутой стопой. Стопой поднятой ноги коснуться колена другой ноги с приседанием и наклоном корпуса вперёд в момент поднятия колена);
- комбинация полька (две польки: с правой ноги первая, с левой ноги вторая, потом с правой ноги четыре подскока, два галопа с левой ноги, затем с правой ноги и затем поворот, состоящий из подскоков через левое плечо с правой ноги, руки на поясе).

Коллективно-порядковые упражнения:

Выход из одного рисунка в другой: под музыку дети двигаются по залу. Когда музыка перестаёт звучать, дети должны встать в тот рисунок, который показывает педагог (на листах бумаги А4 заранее нарисовать фигуры и поочередно показывать):

1. Линия — линия, круг, колонна, диагональ, змейка, коробка, шахматы, 2 линии, клубочек;
2. Колонна — колонна, линия, круг, диагональ, змейка, коробка, шахматы, 2 колонны, клубочек, ручеек;
3. Круг — линия, круг, колонна, диагональ, змейка, коробка, шахматы, 2 колонны, 2 линии, клубочек, ручеек;
4. Диагональ – линия 1, 2, круг, колонна 1, 2, диагональ 1, 2, змейка, коробка, клубок, шахматы;
5. Змейка, все возможные варианты, см. 1, 2, 3, 4;
6. Ручеек, все возможные варианты, см. 1-5, стоя на месте, и с продвижением пар назад.

3. Использование игр в обучении хореографии детей среднего школьного возраста

Дети среднего школьного возраста обычно составляют основное ядро хореографических коллективов. Стремление этих детей к занятиям объясняется их возрастными особенностями. Они отличаются большой активностью и восприимчивостью, им свойственно стремление действовать и выполнять какие-то задания. Их привлекает участие в общей со своими сверстниками живой и интересной творческой работе. На занятиях получает удовлетворение их потребность в движении и активной деятельности, проявляется свойственная детям этого возраста жизнерадостность. Физически они значительно более развиты, чем дети

младшего школьного возраста, им легче даётся разучивание разнообразных танцевальных движений. Они занимаются с увлечением и настойчивостью.

В занятиях дети находят удовлетворение своих индивидуальных интересов, так как весь процесс учебной и постановочной работы позволяет им творчески участвовать в создании танца. Особое значение в работе с детьми этого возраста приобретает содействие сплочению детей в дружный коллектив. Коллективный строй занятий, совместное исполнение танцев перед зрителями, общая заинтересованность в успешном показе танцевальных постановок способствуют объединению детей в дружный коллектив, приучают детей к ответственности за общее дело, повышают требовательность каждого члена коллектива к самому себе и к работе в целом.

Большое значение приобретает работа над развитием творческих способностей детей. Дети этого возраста отличаются впечатлительностью и наблюдательностью, они с большой активностью относятся к созданию танцевального образа, в своей работе обнаруживают большую творческую изобретательность, фантазию, юмор.

В занятиях с детьми среднего школьного возраста эта работа ведется в форме сочинения танцевальных этюдов, помогающих детям понять содержание танца, найти характерные черты танцевального образа, продумать все подробности действия, разворачивающегося в танце. Вполне закономерно объединять работу над этюдами с прохождением музыкально-ритмических заданий. При продуманном и грамотном отборе музыкального сопровождения для этюдов вполне возможно на этом материале познакомить детей со всеми музыкальными понятиями, терминологией, средствами музыкальной выразительности. В то же время музыка помогает детям развить содержание этюда, распределить свои действия и движения в соответствии с содержанием и строением музыкального отрывка и придать выразительность танцу. В процессе этой работы дети привыкают ритмично двигаться, что очень важно в танцевальной подготовке.

3.1. Дидактические игры в процессе обучения хореографии детей среднего школьного возраста

Игра «Автомобили».

Дети занимают всё пространство зала. По сигналу педагога начинают перемещаться в хаотичном порядке.

Предлагаются общие правила:

– скорость передвижения (медленная, средняя, высокая). Соблюдать правила дорожного движения, не сталкиваться друг с другом.

– реагировать на сигнал светофора: красный — остановиться, жёлтый — приготовиться, зелёный — двигаться.

– не разговаривать, подавать сигнал только в крайнем случае.

Когда все «автомобили» освоили правила, моделировать разные ситуации на дороге, озвучивать новые условия или препятствия:

– у каждого водителя свои дела. Нужную скорость можно выбирать самостоятельно: кто-то опаздывает, кто-то едет медленно, у кого-то спустилось колесо, его нужно подкачать (делают приседания);

– едем по камням. Дети перескакивают большие и маленькие «камни», высоко поднимая ноги;

– едем по песку. Колеса (ноги) вязнут, застревают в песке;

– запотели стёкла. Моем окна. Разогрев плечевых суставов (круговые вращения руками);

– едем по кольцу. Все автомобили едут по кругу;

– закончился бензин. Нужно заправить машину. Импровизация. Каждый сам находит нужное движение для имитации действий водителя;

– разъехаться по гаражам, на парковочные места. Дети занимают свои изначальные места;

В течение игры работает «светофор», ведущий озвучивает цвета: красный, жёлтый, зелёный.

По этому принципу можно построить игру для любого возраста. Главное — придумать образы и действия, которые могут происходить.

Игра «Снежки».

На счёт «раз» — наклоняемся, как бы берём снег, на счет «два - три» — лепим снежок, на счет «четыре» — кидаем и кричим «ха». Повторяем на месте несколько раз, затем начинаем перемещаться по залу. Можно менять темп.

Игра «Цепочка».

Участники становятся в колонну и двигаются змейкой. Их руки находятся в постоянном сцеплении, которое по команде ведущего принимает разные формы (руки на плечи, на пояс, крест-накрест, за руки, под руки и т.д.). Периодически педагог меняет предлагаемые обстоятельства: «двигаемся по узкой тропинке на носочках», «идём по болоту — ступаем осторожно», «перешагиваем лужи» и др.

Игра «Танец Огня».

Танцующие тесно сжимаются в круг, руки поднимают вверх и постепенно, в такт бодрой музыке, опускают и поднимают руки, изображая язычки пламени.

Педагог: «Костёр ритмично покачивается то в одну, то в другую сторону, становится то выше (на цыпочках танцуют), то ниже (приседают и покачиваются). Дует сильный ветер, и костер распадается на маленькие искорки, которые свободно разлетаются, кружатся, соединяются друг с другом (берутся за руки) по две, три, четыре вместе. Искорки светятся радостью и добром».

Игра «Зеркало».

Участники разбиваются на пары. Звучит любая музыка. Один из пары — зеркало, он с наибольшей точностью старается повторить танцевальные движения другого. Затем дети в паре меняются ролями.

Игра «Поломанное движение».

Дети стоят в колонне друг за другом. Тот, кто стоит последним, поворачивает к себе лицом предыдущего и показывает ему любое движение, состоящее не более чем из трех элементов. Запомнив движение, которое ему показали, ребёнок поворачивает стоящего перед ним и показывает ему движения. Таким образом, каждый стоящий показывает упражнение в том виде, в каком он его запомнил. Последний игрок выходит из колонны и воспроизводит движения в том виде, в котором оно до него дошло. Первый игрок показывает изначальный вариант, выбирает следующего, кто будет показывать движения и встаёт первым в колонну.

Игра может быть использована в работе с детьми разного возраста.

Игра «Ласточки, воробьи, петухи».

Дети стоят по кругу или свободно по залу. Каждому образу соответствует своя музыка.

«Ласточки» — «летают» (быстро бегают на носочках и машут крыльями).

«Воробьи» — сидят на корточках, клюют зёрнышки, прыгают по залу.

«Петухи» — важно прохаживаются по залу, руки (крылья) за спиной.

Вначале игры сначала следует проанализировать с детьми образы и объяснить (и показать!), какая музыка какому образу соответствует.

Игра «Добрая Фея».

Игра-импровизация. Обучающимся предлагается прослушать вариацию феи Сирени из балета П.И. Чайковского «Спящая красавица», а после, двигаясь под музыку, попытаться создать соответствующий пластический образ («открытый» корпус, движения свободные, мягкие, даже воздушные).

Педагог: «У Феи светлое лицо, излучающее доброту и любовь. Всё, к чему она ласково и бережно прикасается, расцветает, оживает, преображается, радуется жизни. В борьбе со злом Фея проявляет твердость, и тогда в её движениях чувствуется властная сила».

Чтобы ребёнок лучше представлял добрую Фею, хорошо заранее обсудить с ним её характер, какие волшебства она может совершать, во что она одета и т.д. Затем вернуться к упражнению и предложить ребёнку попытаться найти дополнительные выразительные средства, чтобы продемонстрировать характер и возможности Феи.

Игра «Злая волшебница».

Игра-импровизация. Упражнение выполняется аналогично предыдущему. Обучающимся предлагается прослушать фрагмент из пролога к балету П.И. Чайковского «Спящая красавица» (появление феи Карабос). а после, двигаясь под музыку, попытаться создать соответствующий пластический образ. В случае необходимости следует объяснить ребёнку, что пластика у злой волшебницы иная («закрытый» корпус, движения угловатые, резкие; лицо мрачное, брови нахмурены, улыбка злорадная).

4. Использование игр в обучении хореографии детей старшего школьного возраста

Учащиеся подросткового возраста не являются новичками в хореографическом искусстве. Это танцевальная группа, представляющая собой дружный сплочённый коллектив, обладающий достаточной танцевальной подготовкой. Педагог имеет все возможности проводить с этими учащимися серьёзную учебно-воспитательную работу, открывая в то же время для детей возможность получать от занятий хореографией большое удовольствие и удовлетворение.

В этом возрасте отношения между детьми начинают принимать более сознательный и осмысленный характер. Проявляется умение владеть собой, сдерживать себя, приходить на помощь друг другу, уметь убедить другого, если он не прав и т.п. У подростков дружеские отношения отличаются большей сознательностью: дружба устанавливается с меньшей

доверчивостью, чем у младших, но отличается стойкостью и постоянством, в ней проявляется перспектива длительной совместной деятельности.

Занятия с подростками следует проводить на более сложном материале, в значительно более быстром темпе. Учащиеся способны к более скорому усвоению танцевальных движений, и это позволяет знакомить их с более сложными комбинациями танцевальных движений.

Формы работы, представляющие наибольший интерес в занятиях с подростками этого возраста — танцы с сюжетом, хореографические этюды, танцевальный спектакль или мюзикл. Через игру учащиеся овладевают формами коллективного творчества: совместным сюжетосложением, распределением ролей, поиском выразительных средств воплощения замысла, учатся образному перевоплощению и ролевому взаимодействию партнёров-исполнителей в рамках определённого сюжетного построения игры, танцевальной сценки и т.д.

В сюжетно-ролевых играх учащиеся создают образ действующих персонажей посредством пластики своего тела, используя различные виды мимических, пантомимических, логарифмических, пластических и танцевальных движений.

Игровой процесс включает в себя несколько этапов:

- предварительное обдумывание, размышление с активным слушанием музыки. Многообразие музыкальных красок стимулирует фантазию детей, помогает вообразить определённый сюжет, распределить роли;
- поиск выразительно-изобразительных средств для персонажей;
- выразительное исполнение детьми собственных танцевальных сочинений.

На занятиях педагог может использовать:

- приём ассоциативного мышления (при разучивании или исполнении отдельных движений, комбинаций). Например, при изучении «*battement tendu*» объяснить, что «нога не отрывается от пола, а скользит как примагниченная», при изучении «*riqué*» — касание ногой пола происходит, «как будто обожглись или укололись» и т.д.
- разучивание логарифмических упражнений, где танец связан не только с музыкой, но и с художественным словом, что пробуждает творческую активность и позволяет в занимательной игровой форме добиться желаемого результата;
- задания-игры, которые учат учащихся умению перевоплощаться, импровизировать, внутренне раскрепощаться, выражать свои эмоции и отношение к данному образу, показать свою индивидуальность.

4.1. Дидактические игры и упражнения для обучающихся хореографии старшего школьного возраста.

Игры и упражнения на импровизацию.

Игры и упражнения на импровизацию выполняются индивидуально, в парах, в мини-группах и в группах.

Игра «Угадай эмоцию».

Участникам раздаются карточки с названиями эмоций и предлагается по очереди выразить их с помощью мимики. Остальные участники должны угадать загаданную эмоцию.

Игра «Стоп-кадр».

Участникам раздаются карточки с картинками либо названиями предметов или абстрактных понятий и предлагается по очереди изобразить эти понятия или предметы в мимике, жестах, позе, движении тела.

Игра «Сядьте, как...».

Эта игра предусматривает вхождение в какую-либо социальную роль и создание загаданного образа, передачу его движений и манеры поведения.

Игра «Увеличительное стекло».

Обучающиеся разбиваются на пары. Они могут быть сформированы случайным образом, либо целенаправленно. Задача одного из партнеров — двигаться спонтанно и свободно, принимать различные позы, задача другого — копировать его движения в преувеличенном, гипертрофированном виде, то есть если бы между ними находилось увеличительное стекло. Затем обучающиеся меняются ролями.

Упражнение «Походки».

Это упражнение предполагает передачу движений, походки уверенного, радостного, обиженного и т.д. человека.

Упражнение «Зеркало».

Обучающимся в этом упражнении следует не просто повторить движения за партнёром, но и сделать движения, ему противоположные, как в зеркальном отражении.

Упражнение «Групповое зеркало».

На полу в помещении для танцев намечается линия, пересекающая центр пространства и обозначающая зеркало. Её можно нарисовать мелом или положить ленту для наглядности. Половина обучающихся — зрители. Остальные делятся на пары. Один из танцоров в каждой паре — ведущий. Все ведущие находятся с одной стороны зеркала, а их партнеры — с противоположной. Ведущие двигаются, их партнеры отзеркаливают все их движения так точно, как смогут. Ведущие могут взаимодействовать друг с другом, обращая особое внимание на пространственную согласованность группы в целом. Ведущий может меняться с партнёром ролями всякий раз, когда захочет, приблизившись к зеркалу, дотронувшись ладонью до ладони партнёра и поменявшись с ним местами через зеркало. Таким образом, все ведущие всегда остаются по одну сторону зеркала.

Это упражнение может быть ограничено отработкой определённых навыков (по указанию педагога).

Упражнение «Цепочка имён».

При подготовке к упражнению каждый танцор составляет короткую танцевальную фразу, которую нужно будет сопровождать названием своего имени. Имя может быть произнесено во время движения, до него или после. Танцоры могут играть с ритмом и громкостью, произнося свое имя. Имя должно произноситься чётко и громко. Все танцоры стоят в круге. Танцор, назначенный ведущим, начинает. Он или она представляет свою танцевальную фразу, сопровождая её своим именем, скажем, «Маша», и повторяет её ещё раз. Затем вся группа повторяет движение и называет имя в унисон. Второй танцор повторяет танцевальную фразу «Маша», называя имя, и добавляет своё собственное движение и своё имя, например, «Лена». Он повторяет обе фразы. Затем все повторяют уже два имени и два движения в унисон. Далее процесс продолжается. Ведущий может в любой момент прервать цепочку и начать заново со следующего человека, если последовательность движений становится слишком длинной для запоминания.

Называние в ходе выполнения упражнений имён танцоров помогает новой группе познакомиться.

Упражнение можно выполнять, используя любое звуковое сопровождение, или в тишине.

Упражнение «Унисон в группе».

Группа обучающихся становится друг за другом, лицом в одном направлении. Танцор, который окажется во главе группы и который не может видеть остальных, начинает двигаться. Другие двигаются в унисон с ним. Если направление движения (следовательно, группы) изменяется, также меняется и ведущий. Когда ведущий наклоняется, ведущим становится тот, кто находится на другом конце колонны. Танцоры должны стремиться к гладким переходам от ведущего к ведущему, прерывая движение как можно меньше. Группа должна стараться двигаться в унисон. Ведущие всегда должны помнить, что другие стремятся следовать им, и выбирать соответствующие движения.

Вариант упражнения. Танцоры делятся на группы по три человека в каждой. Если пространство позволяет, все трио могут быть в пространстве одновременно. Каждое трио строится в треугольник, все три танцора лицом в одном направлении. Танцор, стоящий спиной к двум другим, является ведущим. Ведомые подражают его движениям как можно точно. Когда ведущий поворачивается к одному из танцоров, лидерство переходит к этому танцору. Танцоры должны в конечном итоге экспериментировать со всё более и более частой сменой ведущих.

Упражнение «Следование за двумя ведущими».

Часть группы — зрители. В упражнении участвует, по меньшей мере, пять танцоров, два из которых выбираются ведущими. Танцоры распределяются так, чтобы каждый мог видеть, по крайней мере, одного из ведущих. Ведущие двигаются, как пожелают, оставаясь спиной к ведомым. Ведомые могут подражать любому из ведущих. Они могут следовать то за одним, то за другим по собственному усмотрению, поддерживая непрерывность движения во время этих переходов. Ведущие играют важную роль, определяя не только движение, но связи между двумя группами. Они могут противопоставлять уровни или скорость, или оставлять одну группу на месте, в то время как другая перемещается, или устанавливать двигательный диалог между двумя группами. Ведущий может также быть неподвижен какое-то время. Ведомые также могут создавать неожиданные моменты, когда переходят от одного ведущего к другому. Эти переходы должны происходить довольно часто, так как они являются наиболее интересной частью этой импровизации.

Упражнение «Движение с закрытыми глазами».

Все танцоры закрывают глаза и поворачиваются вокруг своей оси несколько раз, чтобы потерять ориентацию в пространстве. Затем танцоры перемещаются по помещению, исследуя пол, стены, мебель. Они могут исследовать пространство через медленные движения, чтобы безопасно чувствовать себя с закрытыми глазами. Если два танцора сталкиваются друг с другом, они могут взаимодействовать некоторое время, оставаясь с закрытыми глазами. Даже в знакомом пространстве танцоры могут сделать открытия относительно размера, формы пространства, или расположения объектов внутри него. Это упражнение также готовит обучающихся к упражнению на доверие, приведённому ниже.

Упражнение «Ведение танцора с закрытыми глазами».

Обучающиеся делятся на пары. Один танцор в каждой паре закрывает глаза. Партнёр должен вести его в пространстве. Вначале это следует делать медленно, после, если позволяют условия, ведущий может вести партнёра смелее, например, бегом, кружась, садясь и вставая. Два ведущих в любой момент могут поменяться партнёрами. Ведомые должны оставаться с закрытыми глазами, они не должны знать, кто ведёт их в данный момент. Танцоры должны стремиться двигаться легко и непрерывно, даже меняя партнёров. Танцоры могут меняться ролями ведущего и ведомого двумя способами:

- 1) ведомый может открыть глаза и встретиться с глазами ведущего, который при этом закрывает глаза и становится ведомым;
- 2) ведущий может коснуться лба своего партнёра, который открывает глаза, в то время как ведущий закрывает их.

Упражнение «Активные и пассивные роли в дуэтах».

Танцоры делятся на пары. Один танцор в каждой паре активен, другой пассивен. После каждого из следующих четырёх упражнений танцоры меняются ролями и повторяют упражнение.

1. Активный танцор — скульптор, он придаёт различным частям тела своего партнёра новые положения. Пассивный танцор должен позволить делать это, не сопротивляясь и не добавляя своих движений.
2. Активный танцор даёт импульсы движения своему партнёру. Например, качает руку своего партнера, толкает его бедро собственным бедром или толкает партнёра в плечо. Партнёр должен двигаться, следуя только этому импульсу, не сопротивляясь и не добавляя собственного движения. После каждого движения активный танцор должен позволить своему партнёру остановиться перед следующим импульсом.

3. Активный танцор дает импульсы движения своему партнёру. На этот раз партнёр немного расширяет своё ответное движение, инициированное импульсом. Активный танцор позволяет своему партнеру останавливаться перед тем, как дать следующий импульс.

4. Активный танцор даёт импульсы движения своему партнёру, который теперь значительно увеличивает свой ответ, создавая более растянутую фразу движения, или делая большое движение в ответ на незначительный импульс.

В качестве усложнённого варианта упражнения можно предложить пассивному партнёру после получения импульса от активного выбрать, один из четырёх уже известных ему путей реагирования. Таким образом пассивный партнёр может как соответствовать видимому намерению активного партнёра, так и преднамеренно контрастировать с ним. Во время этого упражнения активный танцор должен не только инициировать движение партнёра, но также превратить собственные действия в танец. Он может также иногда останавливаться, придавая своему телу позу, соотносящуюся с позами партнёра. Танцоры в пассивной роли должны быть внимательными, чтобы не опережать своих партнёров, а только перенимать от них импульсы движения. Так они смогут почувствовать вес собственного тела, его инерцию и импульсы.

Упражнение «Активные и пассивные роли в группе».

В упражнении участвует вся группа целиком или часть группы. В последнем случае оставшиеся могут стать зрителями. Используя навыки активности и пассивности, полученные в предыдущем упражнении, танцоры могут по желанию выбирать активную или пассивную роль. Они должны учитывать действия всей группы, решая перейти от одной роли к другой. Пассивный танцор может преподнести сюрприз партнёру, внезапно став активным. Активные танцоры могут относиться ко всем остальным, как к пассивным танцорам. Несколько активных танцоров могут вместе участвовать в создании движений одного пассивного.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Использование системы дидактических игр при обучении хореографическому творчеству позволяет сделать образовательный процесс более интересным и эффективным, содействует повышению качества обучения, создаёт и поддерживает положительное отношение и устойчивый интерес обучающихся к занятиям, позволяет повысить уровень их тренированности и способствует дальнейшему росту хореографического мастерства. Введение импровизации в процесс обучения детей хореографии развивает у них воображение, мышление, воспитывает умение работать в парах, в группах, формирует пространственное мышление, позволяет детям свободно чувствовать себя на сценической площадке. Важно также то, что при объединении детей разного возраста во время игры и импровизации происходит сплочение коллектива, а это непосредственно влияет на результативность и творческие достижения всех обучающихся.

Список литературы

1. Активные формы обучения. С-Пб.: Изд-во РГПУ им. А Герцена, 1991.
2. Аникеева Н.П. Воспитание игрой. М.: Просвещение, 1987.
3. Бриль М.С. В процессе проведения подвижных игр. Физкультура в школе, 1991.
4. Воронина Н.В., Михайлова М.А. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. Ярославль.: Академия развития, 2000. — 112 с.
5. Геллер Е.М. Игра и её роль в физическом совершенствовании человека. Минск, 1990.
6. Клобоук Т. Ритмические способности детей 9-10 лет и методика их развития.: Дис. канд. пед. наук. Спб., 1992. — 131с.
7. Ляпина Г.А. Игра как средство активизации учебно-воспитательного процесса. Алма-Ата.: Мектеп, 1978.
8. Лобова А.Ф., Дрень О.Е. Развитие чувства ритма у детей в музыкально-игровой деятельности. Екатеринбург: Урал. гос. пед. ун-т, 2003. — 163 с.

Использованные интернет-ресурсы

1. Ахваткина Е.С. Применение игровых технологий на уроках хореографии. Электронный ресурс. URL: <https://infourok.ru/primenenie-igrovih-tehnologiy-na-urokahhoreografii-2799179.html>

2. Горбунова Н.Н. Игровые технологии на занятиях по хореографии | Методическая разработка: Электронный ресурс. URL: https://nsportal.ru/download/yandex.html#https://nsportal.ru/sites/default/files/2023/01/23/tantsevalnye_igry_0.doc

3. Рослякова А.И. Использование игровых технологий на занятиях по хореографии младшего школьного возраста. Электронный ресурс. URL: <https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/433220-igrovyetehnologii-v-horeografii>

Приложение.

Комплекс упражнений на развитие координации движений рук и ног

Блок 1. Упражнения для развития координации движений рук.

Упражнение 1. «Мельница». И.П. — стоя, руки согнуты в локтевых суставах, пальцы, сжатые в кулак, дотрагиваются плеч. Вращение руками в разных направлениях. Счёт 8 — в одном направлении, и счёт 8 — в другом направлении.

Упражнение 2. «Воображаемые геометрические фигуры». И.П. — стоя, руки вытянуты вперёд. Руками одновременно описывать различные воображаемые геометрические фигуры. Например, левая рука описывает круг, а правая — квадрат.

Упражнение 3. «Точки». И.П. — стоя, руки на 2 позиции. На счёт 1 — согнуть руки в локтевых суставах до плеч; на счёт 2 — поднять руки вверх; на счёт 3 — коснуться руками плеч; на счёт 4 — опустить руки вниз; на счёт 5 — коснуться плеч; на счёт 6 — вытянуть руки вперёд, на счёт 7 — коснуться руками плеч, на счёт 8 — руки открываются в стороны.

Упражнение 4. «Точки-догонялки». Упражнение производится по схеме упражнения «Точки», только правая и левая руки работают поочередно.

Упражнение 5: «Точки-догонялки-кулачки». Упражнение производится по схеме упражнения «Точки-догонялки» только со сжиманием и разжиманием кистей рук.

Упражнение 6: «Кнопки». И.П. — стоя. Движение рук осуществляется по трём точкам: правое плечо, левое плечо и живот. Задача заключается в том, чтобы рукой закрыть свободную точку, двигаясь по часовой стрелке (начать

с левой руки) или против часовой стрелки (начать с правой руки). Руки две, а точки, по которым двигаются руки, три.

Упражнение 7. «Кнопки». Второй вариант. Движение рук осуществляется по трём точкам: правое ухо, левое ухо и нос. Задача заключается в том, чтобы указательным пальцем закрывать свободную точку, чередуя правую и левую руки. Выполнять упражнение следует сначала с правой руки, а затем с левой.

Когда обучающиеся освоят эти упражнения и смогут выполнять их без ошибок, можно приступить к упражнениям, в которых движения рук и ног происходят одновременно.

Упражнение 8. «Догонялки рук». И.П. — стоя, руки свободно вытянуты вдоль корпуса. На счёт 1 — правая рука на пояс, левая неподвижна; на счёт 2 — правая рука на плечо, левая только на пояс; на счёт 3 — правая поднимается вверх, левая на плечо; на счёт 4 — руки меняются. Далее то же самое, только по направлению вниз.

Для усложнения упражнения «Догонялки рук» добавляется бег на каждый счёт.

Упражнение 9. «Вентилятор». И.П. — стоя, руки свободно вытянуты вдоль корпуса. Большими круговыми движениями руки движутся в противоположные стороны.

Упражнение 10. «Блинчики». И.П. — одна ладонь размещается около головы, а вторая около живота. Расстояние от ладоней до тела — около 10 сантиметров. Упражнение заключается в следующем: первая рука дотрагивается до темени, а вторая в то же время описывает круги параллельно плоскости живота. Затем меняются руки и направления.

Упражнение 11. «Миксер». И.П. — стоя, руки свободно вытянуты вдоль корпуса. Вращение кистями, в локтевых и в плечевых суставах как в одну сторону, так и одновременно в разные стороны.

Блок 2. Упражнения для развития координации движений рук и ног

Упражнение 1. «Веселые прыжки». И.П. — стоя. На счёт 1-4 прыжки на правой ноге, на счёт 5-8 — на левой ноге на месте.

Усложнение: на счёт 2 — на каждой ноге. На счёт 1 — на каждой ноге.

Упражнение 2. «Каблучки».

Работа рук:

- а) на счёт 1, 2, 3, 4 — отводим в стороны обе руки и собираем их к плечам, сгибая в локтях;
- б) на счёт 1 — отводим в сторону правую руку, 2 — собираем её к плечу, 3 — отводим в сторону левую руку, 4 — собираем её к плечу;
- в) на счёт 1 — отводим в сторону левую руку, 2 — собираем её к плечу, 3 — отводим в сторону правую руку, 4 — собираем её к плечу.

Работа ног: на счёт 1 отводим в сторону на каблук правую ногу, на счёт 2 — приставляем правую ногу к левой ноге, на счёт 3 — отводим в сторону на каблук левую ногу, и на счёт 4 — приставляем левую ногу к правой.

Руки и ноги начинают двигаться одновременно.

Упражнение 4. «Носочки». И.П. — стоя, руки согнуты в локтях, кисти прижаты к плечам.

Работа рук:

- а) на счёт 1, 2, 3, 4 — отводим вверх обе руки и собираем их к плечам, сгибая в локтевых суставах;
- б) на счёт 1 — отводим вверх правую руку, 2 — собираем её к плечу, 3 — отводим вверх левую руку, 4 — собираем её к плечу;
- в) на счёт 1 — отводим вверх левую руку, 2 — собираем её к плечу;
- г) на счёт 1 — отводим вверх правую руку, 2 — собираем её к плечу.

Работа ног: И.П. — стоя, ноги вместе. На счёт 1, 2, 3, 4 — отводим вперёд на носок, а затем приставляем в исходное положение поочерёдно правую и левую ноги. Руки и ноги начинают двигаться одновременно.

Упражнение 5. «Каблучки-носочки». В этом упражнении соединяются вместе упражнения «Каблучки» (на счёт 4) и упражнение «Носочки» (на счёт 4).

Упражнение 6. «Шаги». И.П. — стоя.

Работа рук:

а) на счёт 1, 2, 3, 4 — отводим в стороны обе руки и собираем их к плечам, сгибая в локтях;

б) на счёт 1 — отводим в сторону правую руку, 2 — собираем её к плечу, 3 — отводим в сторону левую руку, 4 — собираем её к плечу;

в) на счёт 1 — отводим в сторону левую руку, 2 — собираем её к плечу, 3 — отводим в сторону правую руку, 4 — собираем её к плечу.

Работа ног: И.П. — стоя, ноги вместе. На счёт 1, 2 — шаг в сторону правой ногой и приставка левой ноги; на счёт 3, 4 — то же самое с другой ноги. Руки и ноги начинают двигаться одновременно.

Упражнение 7. «Семафор». И.П. — стоя, ноги вместе, руки согнуты в локтях, кисти прижаты к плечам.

Работа рук:

а) на счёт 1, 2, 3, 4 — отводим вверх обе руки и собираем их к плечам, сгибая в локтевых суставах;

б) на счёт 1 — отводим вверх правую руку, 2 — собираем её к плечу, 3 — отводим вверх левую руку, 4 — собираем её к плечу;

в) на счёт 1 — отводим вверх левую руку, 2 — собираем её к плечу;

г) на счёт 3 — отводим вверх правую руку, 4 — собираем её к плечу.

Работа ног: на счёт 1, 2 — шаг вперёд правой ногой и подставка левой ноги, на счёт 3, 4 — то же самое с другой ноги.

Упражнение 8. «Робот». И.П. — стоя.

- на счёт 1 — шаг с *demi plie* в сторону, руки ставятся прямым углом, левая рука горизонтально;
- на счёт 2 — левая нога подставляется в б позицию, руки меняются, т.е. правая горизонтально;
- на счёт 3 — шаг без *plie* в сторону, левая рука вытягивается вверх, правая согнута в локте;
- на счёт «и» — левая нога подставляется, левая рука сгибается в локте, правая вытягивается вверх;

- на счёт 4 — правая рука опускается в сторону, левая направляется горизонтально вдоль груди.
- Далее движения повторяются.

Упражнение 9. «Машина времени». Это упражнение, задание которого можно придумать по ходу занятия: даётся небольшая комбинация и предлагается повторить её в обратном порядке.

ДЛЯ ЗАМЕТОК

**Сборник дидактических игр и упражнений
при обучении хореографическому творчеству**

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
Телеграм: @dopobrazovanie27
ВКонтакте: @dop.obrazovanie27
e-mail: rmc@rmc.27.ru
<http://www.kcdod.khb.ru>

Подписано в печать: 28.06.2024
Тираж: 30 экз.

Методические материалы размещены на сайте КГАОУ ДО РМЦ



физкультурно-спортивная



туристско-краеведческая



художественная



естественнонаучная



техническая



социально-гуманитарная

