

Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Алтайский районный детско – юношеский центр»

Методические рекомендации

«Развитие личности ребенка, способного к творческому самовыражению
через овладение основами хореографии»
театр песни и танца «Сюрприз»
педагог дополнительного образования Шварц Е.Л.

Алтайский район, с. Алтайское

Содержание

Введение	4
Глава 1. Хореография, как эффективный путь воздействия на двигательную сферу ребенка дошкольного возраста.....	6
1.1. Цели и методы обучения хореографией детей дошкольного возраста.....	6
1.2. Возрастные этапы и особенности развития детей на занятиях по хореографии	9
1.3. Особенности развития детей дошкольного возраста	10
1.4. «Золотые правила ритмики»	13
Глава 2. Танец, как средство выявления личностных особенностей детей дошкольного возраста	19
2.1. Общие задачи хореографического воспитания дошкольников.....	19
2.2. Влияние музыки на совершенствование двигательных навыков детей	21
2.3. Обучения танцам детей дошкольного возраста	24
2.4. Импровизация на занятиях хореографией в дошкольном возрасте.....	28
Заключение	31

Введение

Состояние здоровья современных детей вызывает серьезную тревогу. Поэтому одной из важнейших проблем образования является формирование здорового человека на всю последующую жизнь. Система образования Российской Федерации позволяет решить эту проблему. В частности, национальный проект образования «Наша новая школа».

Реформа системы образования ставит и перед учреждениями дополнительного образования задачу введения новых технологий и методик здоровьесберегающего обучения, обеспечивающих формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью и здорового образа жизни воспитанников.

Именно дошкольный возраст является наиболее важным для формирования двигательных навыков и физических качеств, так как в этот период наиболее интенсивно развиваются все органы и системы. Организм ребенка представляет собой единое целое, где деятельность одних систем находится в непрерывной взаимосвязи с деятельностью других.

В дошкольном возрасте происходит формирование разных по структуре и характеру основных движений.

Одним из средств развития и формирования этих навыков у детей дошкольного возраста выступает занятие хореографией. Поэтому тема данной методической рекомендации выбрана не случайно. Так как хореография способствует не только развитию творческих способностей, но и позволяет формировать навыки здорового образа жизни ребенка.

Педагогическая целесообразность программы объясняется основными принципами, на которых основывается вся программа, это – принцип взаимосвязи обучения и развития; принцип взаимосвязи эстетического воспитания с хореографической и физической подготовкой, что способствует развитию творческой активности детей, дает детям возможность участвовать в постановочной и концертной деятельности. Эстетическое воспитание помогает становлению основных качеств личности: активности, самостоятельности, трудолюбия. Программный материал нацелен на развитие ребенка, на приобщение его к здоровому образу жизни в результате разностороннего воспитания (развитие разнообразных движений, укрепление мышц; понимание детьми связи красоты движений с правильным выполнением физических упражнений и др.).

Цель программы: Развитие личности ребенка, способного к творческому самовыражению через овладение основами хореографии.

Для достижения поставленной цели решались следующие задачи:

1. Рассмотреть и изучить вопросы теории по данной проблеме в научной литературе;
2. Подобрать необходимые приемы, формы, методы для физического развития ребенка дошкольного возраста;
3. Распространить опыт работы по хореографическому воспитанию дошкольников.

Методическая рекомендация предназначена для руководителей хореографических коллективов, а также педагогам по ритмике в дошкольных учреждениях.

Приобщение детей к хореографическому искусству, в различных его видах, воспитания в детях стремления к самосовершенствованию в искусстве и спорте.

Достижение поставленной цели предполагает постановку следующих **задач**:

Образовательные:

- через образы дать возможность выразить собственное восприятие музыки;
- расширение музыкального кругозора, пополнение словарного запаса;
- умение отмечать в движении метр (сильную долю такта), простейший ритмический рисунок;
- умение менять движения в соответствии с двух- и трехчастной формой, и музыкальными фразами.

Развивающие:

- развитие координации, гибкости, пластичности, выразительности и точности движений;
- умение ритмично двигаться в соответствии с различным характером музыки, динамикой;
- координация и укрепление опорно-двигательного аппарата;
- приобщение к совместному движению с педагогом.

Воспитательные:

- воспитание у детей интереса к занятиям хореографией путем создания положительного эмоционального настроения;
- психологическое раскрепощение ребенка;
- воспитание умения работать в паре, коллективе,
- понимать и исполнять ритмические движения, названия которых даются педагогом на французском языке.

Условия реализации общеобразовательной программы.

Прием детей в группы проходит без специального отбора и любого возраста. Единственное условие – медицинская справка об общем состоянии ребенка.

Специально оборудованный зал:

- зеркальная стена;
- площадь зала, освещение и количество занимающихся в них детей должны соответствовать санитарно-медицинским нормативам);
- специальные помещения для переодевания (для девочек и мальчиков);
- видео и аудио аппаратура, кинокамера.

Актуальность

В годы дошкольного возраста закладываются основы здоровья, гармоничного, умственного, нравственного и физического развития ребёнка, формируется его личность. В настоящее время со стороны родителей и детей растет спрос на образовательные услуги в области хореографии. Очень часто дети начинают заниматься хореографией уже в дошкольном возрасте, так как родители справедливо считают, что ребенок, который умеет танцевать, развивается быстрее и гармоничнее своих сверстников.

Образовательная программа дополнительного образования детей предоставляет широкие возможности обучения основам танцевального искусства, дает возможность ввести детей 5–7-и лет в мир хореографии, с помощью игровых технологий познакомить с некоторыми

хореографическими жанрами, видами и стилями. Программа поможет дошкольникам творчески самовыразиться и проявить себя посредством пластики, ритмики и импровизации.

Занятия танцами формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актёрском мастерстве. Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания. Прослушивание ритмичной танцевальной музыки развивают и внутренне обогащают, прививают умение через танец выражать различные состояния, мысли, чувства человека, его взаимоотношения с окружающим миром.

Хореографическая деятельность включает выполнение следующих заданий:

музыкально-ритмические упражнения на освоение, закрепление музыкально-ритмических навыков и навыков выразительного движения;

пляски: парные, народно-тематические;

игры: сюжетные, несюжетные с пением, музыкально-дидактические;

хороводы;

построения, перестроения;

задания на танцевальное и игровое творчество.

Структура занятия состоит из трех частей:

I часть включает задания на умеренную моторную двигательную активность: построение, приветствие, комплекс упражнений для подготовки разных групп мышц к основной работе. По длительности – 1/3 часть общего времени занятия.

II часть включает задания с большой двигательной активностью, разучивание новых движений. По длительности – 2/3 общего времени занятия.

III часть включает музыкальные игры, творческие задания, комплекс упражнений на расслабление мышц и восстановление дыхания. По длительности – 2–3 минуты.

Занятия проводятся в игровой форме.

Режим занятий:

Подготовительная и начальная ступени обучения являются базовыми, позволяют заложить основы танца. В этих группах занимаются 15 человек включительно. Занятия проводятся два раза в неделю по одному учебному часу. Возможно проведение занятий в режиме 3 раза в неделю по 1 учебному часу.

Длительность одного учебного часа детей 5-и лет составляет 25 мин., для детей 6–7-и лет составляет 40 мин. (по С. П.)

Ожидаемые результаты:

К концу подготовительного года обучения воспитанники должны овладеть рядом знаний, умений, навыков:

- двигаться под музыку, в соответствии с её характером, ритмом и темпом;
- начинать и заканчивать движение вместе с музыкой;
- овладеть правильными позициями ног;
- исполнять движения, сохраняя при этом правильную осанку.

К концу первого года обучения воспитанники должны овладеть рядом знаний, умений, навыков-

- двигаться под музыку, в соответствии с её характером, ритмом и темпом;
- начинать и заканчивать движение вместе с музыкой;
- исполнять движения, сохраняя при этом правильную осанку;
- различать различные жанры музыкального сопровождения (хоровод, марш, полька и др.);
- овладеть различными видами танцевальных шагов (бодрый шаг с носка, притопы, танцевальный бег, подскоки и др.);
- овладеть правильными позициями ног и положением рук;
- уметь исполнить движения и танцевальные композиции хоровода, народных плясок.

Главный ожидаемый результат: овладение детьми навыками искусства танца, способности и желание продолжать занятия хореографией после освоения программы.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ СТУПЕНЬ

Учебно-тематический план

1. Теоретические занятия (час): - инструктаж по технике безопасности - правила гигиены - танцы народов мира - что такое осанка	 1 1 1 3
1. Практические занятия (час): - Музыкально-ритмические игры - Танцевальная азбука - постановки танцев, танцевальных композиций - актёрское мастерство	 16 16 38 20 90
1. Концертная деятельность: - зачеты, переводные экзамены - участие в концертах	 2 9 11
Всего часов:	104

Календарно-тематический план

СЕНТЯБРЬ-ОКТЯБРЬ

На середине зала расположены маленькие коврики для разминки, для учащихся каждый коврик является маленьким его островком.

Педагог: ребята, вставайте каждый на свой островок.

1. Упражнение: «Приветствие»

Цель:

темп 4/4 – носочек потянули, сели, поклон, перекатились на другую ножку и тоже самое другой ногой.

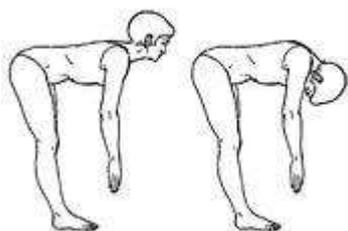
2. Упражнение «Часики» темп 2/2

Цель: Формирование правильной осанки, постановка корпуса, ног, рук, головы, обеспечивающая учащемуся устойчивость.

И.с. шестая позиция ног наклоны корпуса по точкам, наклоны головы

Наклон корпуса вперед

- головой вправо, потом влево так раз 6,
- просто наклон головы к плечу правому и левому,
- сделали наклон боком, показали ровенькую спинку (поговорили о верблюдах)
- наклон головы к плечу вправо, влево.
- ходили по точкам 1,2,3,4 на носочках, руки в стороне.
- повернулись вправо, ножки вместе, ручки в пол и ручками двигаем по-очереди один носочек, второй носочек в первую позицию.
- встали и на месте шагали на носочках.



3. Упражнение: «Кузнечик»

Цель: укрепление мышц ног, стопы и спины.

Кузнечик похож на саранчу,

Чем питаются бабочки,- насекомыми.

Как можно отличить кузнечика от саранчи - усиками.

Где живет - на полянке, в травке.

Каким цветом кузнечик-зелёным.

И.П. первая позиция ног, *demi plie* (полуприсед.) и прыжок навверх с прямыми ножками и подтянутыми носочками

Прыжки воздушные могут быть малые и большие, но, независимо от их степени, отрыв танцующего от пола должен быть всегда виден.

При развитии прыжка следует руководствоваться следующими указаниями.

1. Перед всяким прыжком должно быть сделано *demi-plie*.

Так как главным фактором подачи силы при отделении танцующего от пола служит ступня, необходимо при выработке прыжка обращать особое внимание на правильное *demi-plie*, т. е. не отделять пяток от пола.

2. В момент прыжка следует держать ноги напряженно вытянутыми в колене, подъеме и пальцах, если прыжок делается двумя ногами. Если же он делается на одну ногу, другая принимает требуемое позой положение, причем надо строго соблюдать выворотность верхней части ноги и стройность спины, т. е. не выпячивать ягодиц.

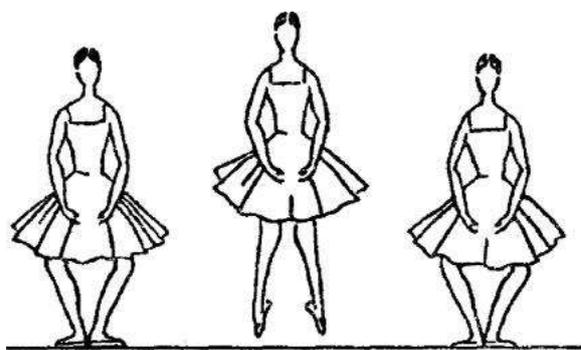
3. После прыжка ноги должны коснуться пола сначала носком, затем плавно перейти на пятку и опуститься на *demi-plie*, после чего вытянуть колени.

Как справедливо говорил Волынский, элевация состоит из двух элементов: собственно элевации и баллона. Элевация в собственном смысле слова есть взлет: человек отделяется от земли и делает высокий прыжок по воздуху, но такой прыжок может быть бессодержательным или гимнастически-акробатичным. Какой-нибудь акробат может перепрыгнуть через 10 человек, поставленных в шеренгу, изумляя ловкостью, но признать за ним элевацию классического порядка нельзя: это механический фокус, обусловленный хорошо тренированными мышцами. Чтобы была танцевальная элевация, необходимо к прыжку присоединить баллон. Под баллоном разумеется способность танцовщика задержаться в воздухе в определенной позе. Танцующий как бы замирает в воздухе. И вот, когда мы имеем дело с высоким прыжком, соединенным с баллоном, мы и говорим о классической элевации. Она развивается целым рядом движений, как то: для развития прыжка, оканчивающегося на две ноги, служит *changement de pieds*, для развития прыжка “трамплинного типа” с движением вперед, назад и в сторону на одну ногу служит *pas ballonne*.

Эти подготовительные *pas* для большой элевации необходимо проделывать с упорством и вниманием на тре-тьем-четвертом году обучения и проходить их в большом количестве.

К изучению прыжков подходят постепенно и издалека. Для детей и начинающих первоначальным упражнением служит следующее: стать в I позицию, *demi-plie*, оттолкнуться пятками и прыгнуть, захватив вытянутые пальцы, выгнув подъем и вытянув колени; опускаясь, касаться пола носком, в следующий момент опуститься на пятки на *demi-plie*, выпрямиться и вытянуть колени. Такое изучение прыжка на две ноги у палки можно начать, когда постигнут экзерсис, т. е. после первого полугодия обучения (*рис. 48*). То же делается со II и V позиций. Эти прыжки называются *temps leve*. После чего переходим к *changement de pieds*.

При прохождении *temps leve* на середине зала, оно часто делается на одной ноге, т. е. одной ногой производится прыжок, другая сохраняет положение, принятое до прыжка.



4. Упражнение «Бабочки»

Цель: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок.

Кто такие бабочки. Какие виды бабочек вы знаете.

Бабочки являются удивительными насекомыми, которым принадлежит большое количество рекордов в мире фауны. И самым очевидным есть вариант расцветок. Их несколько тысяч

- сделали бабочку, потом легли на животик - потянули детишек, посмотрели на солнышко-вытянули спинку и шейку.



5. Упражнение «Лыжи»

Цель:

- flex -носочки на себя, point -вытянули носочки вперед.
- вперед потянули носочки- воспитанники говорят ооооооо, на себя(Флекс)-воспитанники говорят -иииииии
- складочка вперед-потянулись
- флекс-взялись за носочки и поднимаем ножки, выпрямили коленочки
- ручками взяли за носочки и разводим по-тихоньку до пола
- вперед носочки, на себя носочки.
- ножки врозь и наклон вперед-лежим

6. Упражнение: «Пальчики»

Сначала девочки встают к шведской стенке и встают на пальчики, соединив пяточки и носочки вместе, а мальчики считают до 10

И потом меняются девочки местами с мальчиками.

«Поклон».

НОЯБРЬ-ДЕКАБРЬ

1.Поклон

2.Ладочки-

3.Деми плие с 6 и с1 позиции («Маленький присед» на франц. языке)

Цель упражнения – развитие эластичности суставно-связочного аппарата и «выворотности» в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах. Упражнение способствует развитию прыгучести за счет растягивания ахиллесова сухожилия.

Полуприсед (деми плие)

Полуприсед выполняется по всем позициям. В этом упражнении пятки от пола не отрываются, тяжесть тела распределяется равномерно на обе ноги. Сгибание и разгибание ног выполняется плавно, без остановки, «выворотно», колени направлены в стороны, по линии плеч. Осанка прямая.



4. Гранд плие с 6 и с 1 позиции ног («Большой присед» на франц. языке)

Цель упражнения – развитие эластичности суставно-связочного аппарата и «выворотности» в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах. Упражнение способствует развитию прыгучести за счет растягивания ахиллесова сухожилия

Присед (гранд плие)

Присед выполняется по всем позициям. Сначала плавно выполняется полуприсед, затем постепенно поднимаются пятки, а колени максимально сгибаются. При разгибании сначала опускаются на пол пятки, затем выпрямляются колени. При поднимании пяток не подниматься высоко на полупальцы. Исключением является гранд плие по второй позиции, где пятки от пола не отрываются в связи с широкой позицией ног.



Сгибание и разгибание должно выполняться плавно, в одном темпе. Темп средний. Перед началом упражнения рука (если движение выполняется у станка) или обе руки (если движение выполняется на середине) из подготовительной позиции переводятся из подготовительной позиции через первую позицию во вторую. Затем с началом сгибания ног рука (или обе руки) опускается из второй позиции в подготовительную, а с началом разгибания ног рука снова переводится через первую позицию во вторую.

5. Кузнечик-прыжки с 6 и с 1 позиции ног, мячики с 6 и с 1 позиции ног

Прыжок с обеих ног на обе.

Музыкальный размер: 4/4, 2/4.

Изучается на один такт 4/4, позднее – на один такт 2/4 (движение начинается на «затакт»).

И. п. – I (6) позиция, *en face*, руки в подготовительном положении.

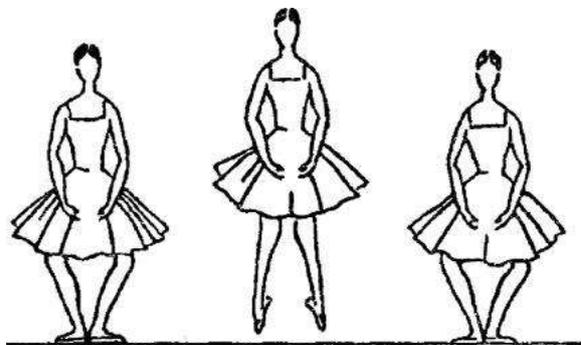
Раз – эластичное *demi-plié* на обеих ногах, пятки не отрываются от пола (не делать двойное *plié*).

И – сильно оттолкнувшись от пола, сделать прыжок, ноги остаются выворотными, вытянутыми в колене, подъеме, пальцах, корпус прямой, подтянут (как на *plié*, так и в прыжке), поясница не прогибается.

Два-и – с пальцев перейти на всю стопу в мягкое *demi-plié*.

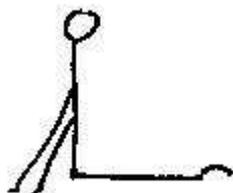
Три-и – ноги медленно вытянуть.

Четыре-и – положение сохранить.



6. Бабочка- сделали бабочку, потом легли на животик - потянули детишек, посмотрели на солнышко- вытянули спинку и шейку.

7. Лыжи-упражнения на вытягивание носочков («флекс»)-носочки тянут на себя, «Поинт»-носочки тянут вперед.



8. Лисичка- поднять руки в стороны изображая крылья самолёта, ноги при этом поднимаются от пола под углом 45 градусов, вытянутые в коленях и носках, спина ровная, плечи опущены, шея открыта. Опускаем ноги на пол, руки на пояс в исходное положение.

9. Дельфинчик - лежа на животике поднимать ножки прямые с вытянутыми носочками и прямыми ручками вверх, 4\4 и потом сделать лодочку, колечко, корзиночку, свечку, мостик.





Выполняем захват руками за щиколотки. Ноги сгибаются в коленях. Плечи тянутся к ногам. Спина сильно прогибается в поясничном отделе. Стопы тянем к голове. Колени соединены.

10. Часики- Наклон корпуса вперед

- головой вправо, потом влево так раз 6,

просто наклон головы к плечу правому и левому,

- сделали наклон боком, показали ровненькую спинку (поговорили о верблюдах)

- наклон головы к плечу вправо, влево.

- ходили по точкам 1,2,3,4 на носочках, руки в стороне.

- повернулись вправо, ножки вместе, ручки в пол и ручками двигаем по-очереди один носочек, второй носочек в первую позицию.

- встали и на месте шагали на носочках.

11. Пальчики- встать на пальчики-(пяточки и носочки вместе)

12. Журавлик - поднять ножку так, чтобы стопа была у колена левой ноги, корпус наклонить вперед и ручки назад- полетел журавлик, потом встали на носочки и вырос журавлик, руки поднять вверх -3 раза.

13. «Кошечка» – упражнение для улучшения гибкости корпуса, поясничного отдела.

Исходное положение:



Выгибая спину, сгибаем ноги в коленях, руками идем назад до положения «упор на четыре лапы».

Седьмой такт. «Кошка фыркает, выгибая спину».

Раз, два.

Прогнуться в поясничном отделе. Голова прямо.

Три, четыре.

Выгнуть спину дугой вверх. Голова опущена вниз.

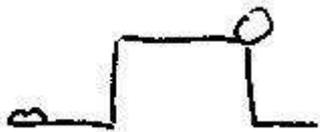
Восьмой, девятый такты. «Кошка возвращается домой».

Раз, два, три, четыре.

Возвращаемся в исходное положение.

Одиннадцатый, двенадцатый такты.

Повторяем движение первого, второго тактов.



ЯНВАРЬ-ФЕВРАЛЬ

1.Поклон

2.Ладошки

3.Деми плие с 6 и с1 позиции («Маленький присед» на франц. языке

Цель упражнения – развитие эластичности суставно-связочного аппарата и «выворотности» в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах. Упражнение способствует развитию прыгучести за счет растягивания ахиллесова сухожилия.

Полуприсед (деми плие)

Полуприсед выполняется по всем позициям. В этом упражнении пятки от пола не отрываются, тяжесть тела распределяется равномерно на обе ноги. Сгибание и разгибание ног выполняется плавно, без остановки, «выворотно», колени направлены в стороны, по линии плеч. Осанка прямая.



4.Гранд плие с 6 и с 1 позиции ног («Большой присед» на франц. языке)

Цель упражнения – развитие эластичности суставно-связочного аппарата и «выворотности» в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах. Упражнение способствует развитию прыгучести за счет растягивания ахиллесова сухожилия

Присед (гранд плие)

Присед выполняется по всем позициям. Сначала плавно выполняется полуприсед, затем постепенно поднимаются пятки, а колени максимально сгибаются. При разгибании сначала опускаются на пол пятки, затем выпрямляются колени. При поднимании пяток не подниматься высоко на полупальцы. Исключением является гранд плие по второй позиции, где пятки от пола не отрываются в связи с широкой позицией ног.



Сгибание и разгибание должно выполняться плавно, в одном темпе. Темп средний. Перед началом упражнения рука (если движение выполняется у станка) или обе руки (если движение выполняется на середине) из подготовительной позиции переводятся из подготовительной позиции через первую позицию во вторую. Затем с началом сгибания ног рука (или обе руки) опускается из второй позиции в подготовительную, а с началом разгибания ног рука снова переводится через первую позицию во вторую.

5. Кузнечик-прыжки с 6 и с 1 позиции ног, мячики с 6 и с 1 позиции ног

Прыжок с обеих ног на обе.

Музыкальный размер: 4/4, 2/4.

Изучается на один такт 4/4, позднее – на один такт 2/4 (движение начинается на «затакт»).

И. п. – I (6) позиция, *en face*, руки в подготовительном положении.

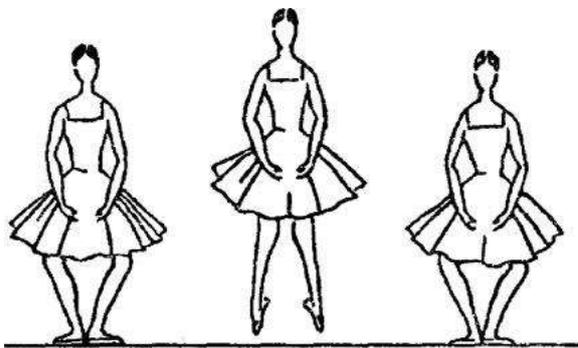
Раз – эластичное *demi-plié* на обеих ногах, пятки не отрываются от пола (не делать двойное *plié*).

И – сильно оттолкнувшись от пола, сделать прыжок, ноги остаются выворотными, вытянутыми в колене, подъеме, пальцах, корпус прямой, подтянут (как на *plié*, так и в прыжке), поясница не прогибается.

Два-и – с пальцев перейти на всю стопу в мягкое *demi-plié*.

Три-и – ноги медленно вытянуть.

Четыре-и – положение сохранить.



Прыжки по точкам через правое плечо.

6. Бабочка- сделали бабочку, потом легли на животик - потянули детишек, посмотрели на солнышко- вытянули спинку и шейку.

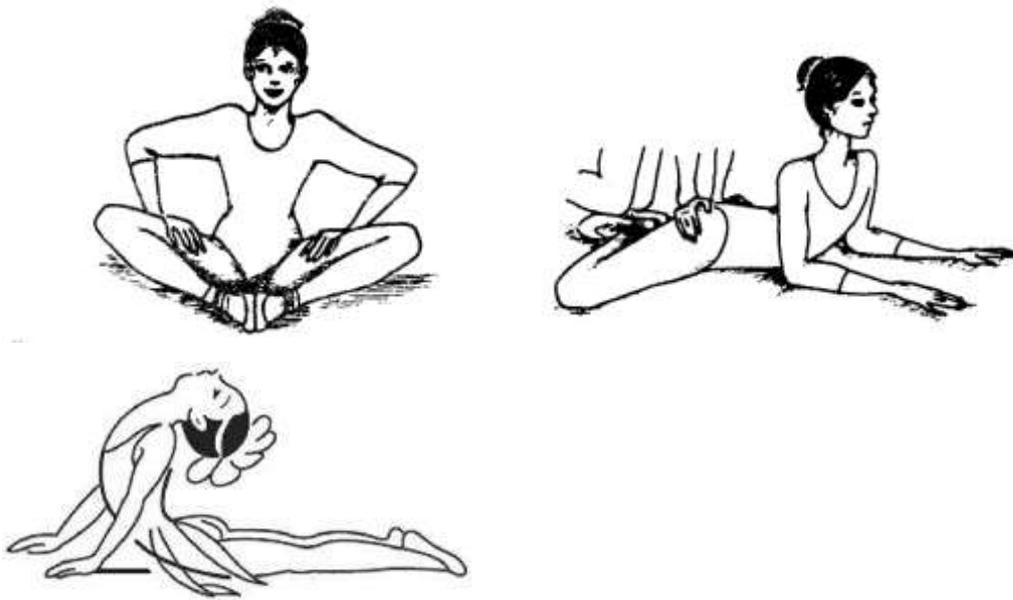


Рис. 74

«Замочек»

7.Лыжи-упражнения на вытягивание носочков («флекс»)-носочки тянут на себя, «Поинт»-носочки тянут вперед.

8.Лисичка- поднять руки в стороны изображая крылья самолёта, ноги при этом поднимаются от пола под углом 45 градусов, вытянутые в коленях и носках, спина ровная, плечи опущены, шея открыта. Опускаем ноги на пол, руки на пояс в исходное положение

9.Дельфинчик - лежа на животике поднимать ножки прямые с вытянутыми носочками и прямыми ручками вверх, 4\4 и потом сделать лодочку, колечко, корзиночку, свечку, мостик.



Выполняем захват руками за щиколотки. Ноги сгибаются в коленях. Плечи тянутся к ногам. Спина сильно прогибается в поясничном отделе. Стопы тянем к голове. Колени соединены.

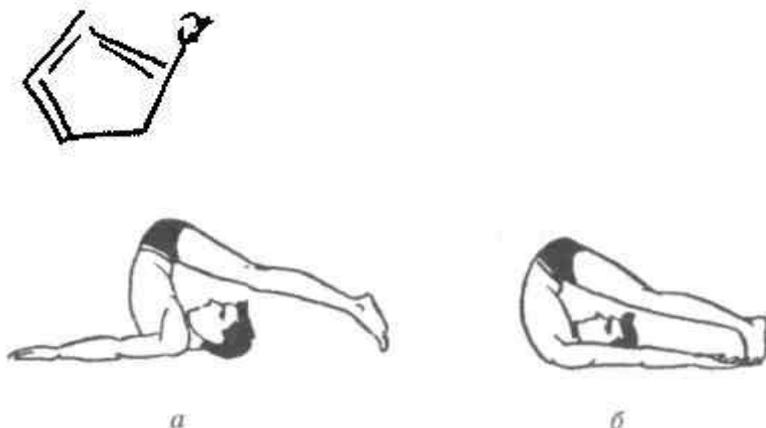
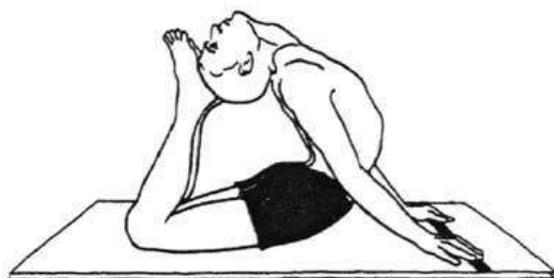


Рис. 61

«Колечко» - исходное положение лежа на животе, согнуть ноги в коленях и взять их руками за стопы. Поднимаем сцепленные руки и ноги вверх образуя кольцо. Опускаем в исходное положение.



10. Часики - Наклон корпуса вперед

- головой вправо, потом влево так раз 6,
- просто наклон головы к плечу правому и левому,
- сделали наклон боком, показали ровенькую спинку (поговорили о верблюдах)
- наклон головы к плечу вправо, влево.
- ходили по точкам 1,2,3,4 на носочках, руки в стороне.
- повернулись вправо, ножки вместе, ручки в пол и ручками двигаем по-очереди один носочек, второй носочек в первую позицию.
- встали и на месте шагали на носочках.

11. Пальчики - встать на пальчики (пяточки и носочки вместе)

12. Журавлик - поднять ножку так, чтобы стопа была у колена левой ноги, корпус наклонить вперед и ручки назад - полетел журавлик, потом встали на носочки и вырос журавлик, руки поднять наверх - 3 раза.

13. «Кошечка» – упражнение для улучшения гибкости корпуса, поясничного отдела.

Исходное положение:



Выгибая спину, сгибаем ноги в коленях, руками идем назад до положения «упор на четыре лапы».

Седьмой такт. «Кошка фыркает, выгибая спину».

Раз, два.

Прогнуться в поясничном отделе. Голова прямо.

Три, четыре.

Выгнуть спину дугой наверх. Голова опущена вниз.

Восьмой, девятый такты. «Кошка возвращается домой».

Раз, два, три, четыре.

Возвращаемся в исходное положение.

Одиннадцатый, двенадцатый такты.

Повторяем движение первого, второго тактов.



14. Перестроение на середине зала по кругу, в две колонны, в три колонны.

15. Разучивание подскока, захлеста, бег с высоким поднимания бедра, голоп правый и левый.

16. Актерское мастерство - это умение, играя какую-то роль, быть самим собой. Парадоксально? Да. Но человек обязан перевоплотиться и начать мыслить так же, как мыслит его герой, так же говорить и так же двигаться. В танцах, как в спектакле или кино, необходимо чувствовать образ. Следя за координацией и пластичностью, нужно превращаться в людей, которые отличаются друг от друга своим характером и темпераментом. Поэтому владеть техникой актерского мастерства обязан любой танцор. Часто бывает так, что танец выглядит просто шикарно, но такое ощущение, что чего-то не хватает. И, глядя на танцоров, почему-то чувствуешь некоторое разочарование.

Случается и обратное - хореографическая постановка не впечатляет, но артист настолько мастерски передает характер своего героя, что аудитория с восторгом и трепетом продолжает следить за игрой танцора. И секрет успеха такого выступления - актерское мастерство.

- 2.1. «Буратино» - изображают веселого Буратино
 - 2.2. «Болванчик»-изображают удивление
 - 2.3. «Пузырик»- надувают щечки, изображают пызырик
 - 2.4. «Солнышко»- бровки приподнять, глазки как можно шире открыть и улыбаться, изображают веселое солнышко.
17. Разучивание танцевальной композиции

МАРТ-МАЙ

1.Разминка.

2.Актерское мастерство - это умение, играя какую-то роль, быть самим собой. Парадоксально? Да. Но человек обязан перевоплотиться и начать мыслить так же, как мыслит его герой, так, же говорить и так, же двигаться. В танцах, как в спектакле или кино, необходимо чувствовать образ. Следя за координацией и пластичностью, нужно превращаться в людей, которые отличаются друг от друга своим характером и темпераментом. Поэтому владеть техникой актерского мастерства обязан любой танцор. Часто бывает так, что танец выглядит просто шикарно, но такое ощущение, что чего-то не хватает. И, глядя на танцоров, почему-то чувствуешь некоторое разочарование.

Случается и обратное - хореографическая постановка не впечатляет, но артист настолько мастерски передает характер своего героя, что аудитория с восторгом и трепетом продолжает следить за игрой танцора. И секрет успеха такого выступления - актерское мастерство.

- 2.1. «Буратино» - изображают веселого Буратино
 - 2.2. «Болванчик»-изображают удивление
 - 2.3. «Пузырик»- надувают щечки, изображают пызырик
 - 2.4. «Солнышко»- бровки приподнять, глазки как можно шире открыть и улыбаться, изображают веселое солнышко.
3. Отработка танцевальных движений.

«Золотые правила» хореографии.

1. Физическая нагрузка по времени должна строго дозироваться в соответствии с возрастными особенностями детей.
2. Ни одно движение не должно причинять боль или доставлять дискомфорт.
3. Избегать резких движений, скручиваний в шейном и поясничном отделах позвоночника. Резкие повороты, скручивания могут повредить межпозвоночные диски, играющие роль буферов.

Нельзя забывать о необходимости контроля за физическим состоянием детей. Дети не способны сами контролировать свое состояние и ответственность за их здоровье лежит на педагоге. Следует обращать особое внимание на признаки физического «неблагополучия ребенка», при проявлении которых необходимо снизить нагрузку или даже прекратить на время занятие:

- Изменение цвета кожного покрова, особенно в виде резкого побледнения или покраснения, появления пятен на лице ребенка;

- Обильное потоотделение;
- Поверхностное, аритмичное дыхание через открытый рот;
- Потеря равновесия, резкая сгорбленность, неуверенная походка;
- Страх, сонливость, тоска, тусклый взгляд.

Дыхательным упражнениям необходимо уделить особое внимание. Вентиляция легких обеспечивает постоянство газового состава воздуха. При выполнении физических упражнений организму требуется больше кислорода, а это возможно обеспечить только путем увеличения числа дыхательных циклов в минуту и возрастанием глубины дыхания. При выполнении сравнительно легких упражнений дети нередко задерживают дыхание, поэтому правильному дыханию надо учить специально. Необходимым условием при этом является движение грудной клетки, которое осуществляется специальными мышцами. Существуют различные типы дыхания: верхнегрудное, нижнегрудное, диафрагмальное и полное.

Дыхательные упражнения направлены на координацию ротового носового дыхания, на выработку нижнегрудного типа дыхания при активном участии диафрагмы. Дыхательная гимнастика выполняется в медленном темпе, спокойно, без напряжения. При обучении навыкам правильного дыхания предлагаются дыхательные упражнения в образном оформлении, чтобы детям были понятны их действия при вдохе и выдохе. Во время вдоха голова должна быть приподнята, шея выпрямлена. Если голова опущена и шея согнута, то верхние ребра, а с ними и вся грудная клетка не будут приподниматься.

Однако во время вдоха не следует поднимать плечи, так как при этом грудная клетка не расширяется. Выполняя динамические дыхательные упражнения, следует помнить, что амплитуду и темп упражнений необходимо согласовывать с глубиной и ритмом дыхания. Вдоху способствуют упражнения, связанные с выпрямлением туловища, разведением рук в стороны и подъемом их вверх, выдоху – упражнения в сгибании туловища вперед, приседания, сведения и опускания рук.

Освоение приемов движения

Для того, чтобы дети могли легко и непринужденно реагировать на музыку движением, надо воспитывать у них необходимые качества движения, дать им ряд двигательных навыков. Движения в упражнениях, играх, танцах просты и естественны: это основные движения человеческого тела (ходьба, бег, подскоки, прыжки, сгибания, разгибания, повороты), движения подражательные и изобразительные (образы человеческой деятельности, повадки зверей, особенности предметов и т.п.). Музыкальное движение – всегда средство для воплощения музыкально – двигательного образа. Чтобы научить детей управлять своими движениями, надо развивать у них мышечное чувство – умение различать напряженное и ненапряженное состояние мышц, воспитывать ощущение своей позы и направления движения.

Работая с детьми над ритмическими упражнениями, педагог должен добиваться точного выполнения движений, следить за правильностью осанки. Нарушение осанки сказывается не только на внешнем виде ребенка, но и на его здоровье: неправильное положение тела ведет к сужению грудной клетки и искривлению позвоночника, что затрудняет работу сердца и легких. Основные требования к осанке заключаются в следующем: плечи опущены и несколько отведены назад, голова приподнята, спина прямая, живот подтянут.

Качество движений детей в большей степени зависит от исходного положения. Правильное исходное положение внешне и внутренне организует детей, мобилизует их внимание, активизирует, как бы настраивая на предстоящее движение.

Ходьба. При ходьбе следует координировать движения рук и ног, не допускать шаркающей походки, сохранять правильную осанку. Ходьба укрепляет, главным образом, мышцы нижних конечностей, развивает ориентировку в пространстве. Нагрузка на организм при ходьбе зависит от скорости движения и интенсивности шага. На занятиях по ритмике применяются следующие виды ходьбы: с носка, на носках, с перекатом с пятки на носок, топающим шагом, пружинящим, широким, с высоким подъемом ног.

Вид ходьбы, так же как и интенсивность шага (энергичный, спокойный, легкий), определяется характером, темпом, динамикой музыки. Ходьба энергичным и топающим шагом, акцентирующим сильную долю такта, способствует развитию ощущения ритма. Чередование различных видов ходьбы или разных движений подчеркивает смену динамики музыки.

Бег. Положение тела при беге должно содействовать быстрому движению: корпус следует чуть наклонить вперед, не напрягая плеч; кисти рук расслабить. Координация рук и ног та же, что и при ходьбе. Бег способствует физическому развитию, активизируя работу сердца, легких. Различными видами бега отмечаются динамические оттенки, структура музыкального произведения. Посредством бега можно создать определенный художественный образ.

Прыжки. Для выполнения прыжков требуется работа всего мышечного аппарата, обеспечивающая мягкость, упругость движений, сохранение равновесие. Прыжки развивают мышцы ног, живота и всего туловища, укрепляют связки и суставы ног. Подготовкой к прыжкам являются ходьба и движение «пружинка». Использование в ритмических упражнениях прыжков связано с особенностями музыки (отрывистое звучание, пунктирный ритм).

Сохранение равновесия. Умение сохранять равновесие при выполнении движений или в статичном положении развивается у детей постепенно, по мере овладения двигательными навыками. Выработке этого умения способствует ряд упражнений: детям предлагается стоять на одной ноге, на носках, не шевелиться после какого-нибудь движения. При смещении центра тяжести тела равновесие поддерживается с помощью балансировки, то есть добавочных, выравнивающих движений рук, ног, туловища, головы. В ритмических упражнениях, выполняемых в соответствии с характером музыки, задача сохранения равновесия связана с музыкальными заданиями. Так, остановкой после ходьбы отмечается окончание фраз или частей произведения.

Построение и перестроение. Построения и перестроения организуют и дисциплинируют коллектив, развивают ориентировку в пространстве. Эти действия выполняются на протяжении всего урока ритмики. На занятиях используются построение по кругу, враспынную, образование нескольких кружков, шеренги, колонны, в шахматном порядке и др. При построении враспынную дети должны заполнить все имеющееся пространство, соблюдая дистанцию, необходимую для свободного движения.

Посредством перестроений отмечается смена динамики и фразировка музыкального произведения. Умение строиться в круг развивает у детей чувство пространственной формы и является одним из первых навыков. Выполнение заданий на свободное размещение по площадке развивает глазомер, сообразительность, инициативу каждого ребенка и всей группы.

Общеразвивающие упражнения и партерная гимнастика. Данные упражнения проводятся на всех уроках ритмики. Их цель – равномерное развитие всей мышечной системы, совершенствование всех двигательных навыков, выработка пластичности, точности, координации, координации движений, формирование правильной осанки. Посредством

выполнения упражнений стоя и в партере в соответствии с темпом и размером музыки, решается задача – развитие чувства ритма.

Танцы. На занятиях ритмики используются лишь несложные, доступные детям танцевальные движения. Разучивание танца не является самоцелью – главными остаются музыкально – ритмические задачи: четкая смена движений в соответствии со строением произведения, соблюдение темпа, размера, иногда выполнение ритмического рисунка, передача эмоционального характера музыки. Работа над танцами способствует воспитанию пластичности, красоты, выразительности движений, творческих способностей детей.

Игры. Музыкально-ритмические игры строятся на основных и танцевальных движениях. Они развивают восприятие музыки, двигательные навыки, творческие способности детей. В игре дети учатся выражать посредством движений свое отношение к музыке, создавать художественный образ.

Игра имеет также большое воспитательное значение. В игре, как нигде, выявляется характер ребенка (смелость, застенчивость, активность, доброжелательность) и его психофизические качества (сообразительность, находчивость, быстрота реакции).

Заключение

Занятия ритмикой и хореографией является профилирующим направлением в эстетическом цикле предметом. Целями данных занятий являются: формирование знаний в области хореографической культуры, развитие творческих способностей детей. Кроме того, приобщение детей к искусству танца позволяет не только постичь эстетику движения, но и способствует решению одной из важнейших проблем эстетического воспитания дошкольников – приобщению их к богатству танцевального и музыкального народного творчества.

В процессе занятий дети приучаются к сотворчеству, у них развивается художественное воображение, ассоциативная память, творческие способности. Они осваивают музыкально-танцевальную природу искусства. Развивается творческая инициатива детей, воображение, умение передать характер музыки и содержание образа движениями.

Обучение танцам – это всегда диалог, даже когда ученик совсем еще маленький человек, но все равно от его настойчивости, целеустремленности в желании постигать тайны искусства танца зависит успех совместного труда.

Педагогу, обучающему детей дошкольного возраста основам хореографии, необходимо понимать внутренний мир ребенка, детское мировосприятие. Он должен уметь проникать в мир ребенка, стать человеком, открывающим малышу красоту танца и музыки.

Следовательно, кроме требовательности к детям, необходима требовательность и к самим себе. И здесь все имеет значение: интонация, настроение, взгляд и даже ваш внешний вид.

Список литературы

1. Барышникова, Т. Азбука хореографии [Текст]: практическое пособие / Т. Барышникова. – М.: Рольф, 2001. – 272 с.
2. Зарецкая, Н. В. Танцы для детей старшего дошкольного возраста [Текст]: пособие для практических работников ДОУ / Н. В. Зарецкая. – М.: Айрис – пресс, 2005. – 128с.
3. Зарецкая, Н. В. Танцы для детей среднего дошкольного возраста [Текст]: пособие для практических работников ДОУ / Н. В. Зарецкая. – М.: Айрис – пресс, 2008. – 112с.