**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ДОПОЛНИЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА УЛЬЯНОВСКА**

**«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР № 3»**

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрена на заседаниипедагогического советаПротокол № \_\_\_\_\_\_\_от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |  УТВЕРЖДАЮ Директор ДЮЦ № 3  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Головина Е.Г Приказ № \_\_\_\_ от «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_  |

Методическая разработка

**«Развитие коммуникативных навыков средствами хореографии»**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Разработала: ОнуприенкоКсения Александровна, педагог дополнительного образования |

Ульяновск, 2021

**Введение**

Методическая разработка посвящена теме развития коммуникативных навыков средствами хореографии. Она раскрывает роль хореографического искусства в жизни подрастающего поколения. Обучающиеся открывают для себя мир парных и массовых танцев, учатся красиво двигаться, а это необходимо молодым людям, чтобы быть успешными на современных вечерах, балах. Понимание возможностей своего тела способствует воспитанию уверенности в себе, предотвращает появление различных психологических комплексов. Вырабатываются коммуникабельность, взаимовыручка, умение находить подход к людям, самоконтроль, культура общения. Улучшается общее самочувствие и физическая форма, снимается напряжение и усталость, развивается гибкость и чувство ритма, уходит скованность и страх.

Занятия танцами обладают особым потенциалом для развития навыков невербального общения, дают возможность обрести согласие с собственным телом и выразить чувства языком движений, что способствует сохранению здоровья и душевного равновесия. Европейские танцы формируют правильную осанку и красивую фигуру. Кроме того, они способствуют проявлению уважения, чуткости и нежности между юношей и девушкой, танцующими в паре. Занятия хореографией содействуют эстетическому воспитанию детей, оказывают положительное воздействие на их физическое развитие, способствуют росту их общей культуры.

Для проведения занятий необходим зал, оснащённый зеркалами и музыкальным оборудованием. Программа предусматривает разучивание танцевальных комбинаций в разных стилях и направлениях, участие в тренингах и в групповом проекте. Во время итогового мероприятия – бала – обучающиеся демонстрируют приобретённые компетенции во время танцев и игр.

**Цель** – развитие у детей творческих способностей, инициативности, логического мышления; формирование навыков общения, убеждения и аргументирования своей позиции; освоение эффективных способов вербальной и невербальной коммуникации; снятие психологических барьеров.

**Задачи:**

* дать представление об эффективных способах коммуникации и невербальных средствах общения путем развития творческих способностей личности;
* сформировать практические навыки использования языка танца, пластики и музыкальности при индивидуальной и командной работе;
* сформировать способности к актерскому мастерству, танцевальной и речевой импровизации, креативности, работе с публикой;
* изучить основы хореографического искусства, вербальной и невербальной коммуникации;
* развить у детей уверенность в себе, повысить культуру общения.

**Танец как средство коммуникации**

Коммуникации – это способ общения и передачи информации от человека к человеку в виде устных и письменных сообщений, языка телодвижений и параметров речи. Общение людей осуществляется с помощью вербальных и невербальных коммуникаций. Вербальные коммуникации – это устные и письменные сообщения. К средствам невербальной коммуникации принадлежат жесты, мимика, интонации, паузы, поза, смех, слезы и т.д., которые образуют знаковую систему, дополняющую и усиливающую, а иногда и заменяющую средства вербальной коммуникации – слова. Согласно исследованиям, 55% сообщений воспринимается через выражение лица, позы и жесты. Другими словами, во многих случаях то, как мы говорим, важнее слов, которые мы произносим. Благодаря невербальному общению человек получает возможность психологически развиваться еще до того, как он научился пользоваться речью. Кроме того, само по себе невербальное поведение способствует развитию и совершенствованию коммуникативных возможностей человека, вследствие чего он становиться более способным к межличностным контактам и открывает для себя более широкие возможности для развития.

Развитие коммуникативных способностей обучающихся является на современном этапе развития социальных отношений одной из важнейших проблем. В современном обществе, отличительными чертами которого являются непрерывное нарастание объёмов информации, прогрессирование роли информационно-коммуникационных технологий, наблюдается кризис общения, кризис коммуникации. В создавшейся обстановке естественным стало активное использование педагогических технологий, нацеленных на охрану здоровья детей. Актуальность формирования коммуникативных навыков подрастающего поколения определяется социальным заказом общества – формированием социально развитой личности ребенка. Использование хореографической деятельности в формировании коммуникативных навыков является одним из способов решения этой проблемы. Коммуникация и танец имеют много общих элементов: невербальные сигналы и знаки, установление и регуляция взаимоотношений. Пространство танца позволяет каждому ребёнку общаться с собой, со сверстниками, окружающим реальным и вымышленным миром. Общение через танец возможно благодаря тому, что танец является совокупностью невербальных сигналов и знаков, несущих информацию о психологических особенностях личности и группы. Хореографическая деятельность необыкновенно насыщена эмоционально. Танцевальные движения в сочетании с физическими контактами и интенсивным межличностным взаимодействием могут вызвать очень глубокие и сильные чувства. В формировании культуры личности хореографическое искусство является важнейшим аспектом воспитания. Хореография – это мир красоты движения, звуков, световых красок, костюмов, то есть мир волшебного искусства. Каждый прожитый день, каждое занятие, репетиция или концерт изменяют интересы и возможности детей. Активность детей на занятиях, тренинги, игры, конкурсы, концерты – всё это способствует здоровому духовному и физическому развитию: полезные навыки приобретаются естественно.

Сегодня в отношениях между людьми часто можно встретить неловкость, грубость, а то и вовсе безразличие к передаваемой информации. Совсем иное дело – танец, который подразумевает обращенность людей друг к другу, взаимное участие, глубинность общения. Коммуникативная сторона танца, его возможность «говорить» проявляется в том, что танец воздействует на глубинные структуры человеческой психики, зачастую минуя сознание; движения танца представляют собой образец коммуникативных движений, выступая эталоном обращенности к миру и к окружающим людям. Невербальные формы коммуникации, существующие наряду с вербальными знаковыми системами, также выполняют весь комплекс функций словесного языка, в том числе и самую важную из них – функцию общения. Изначально присущая художественной активности человека коммуникативная функция позволяет определить искусство в качестве одного из действенных средств общения не только между отдельными людьми, но и между культурами. Особая конструктивная природа искусства делает его специфическим и исключительно совершенным средством фиксации и хранения общечеловеческого опыта и ценностных смыслов культуры. Поэтому искусство, являясь своеобразным языком, способно также выступать как один из способов приобщения индивида к социуму. То, что не может быть передано словами, способно с большей точностью схватываться благодаря жестам, телодвижениям. Через танец, а точнее, через его систему символов человек пытается выразить свое сознательное и подсознательное «Я», чему в значительной степени способствует психологическая раскованность танца. Таким образом, танцевальное искусство оказывается полем соприкосновения эмоционального и интеллектуального развития.

**Развитие навыков невербального общения в условиях творческого объединения**

Танец – один из самых древних видов искусства. Сколько существует человечество, столько оно и танцует. Человечество использовало танец как средство коммуникации до появления вербального общения. У древних людей танец носил в себе обрядово – ритуальное значение, немного позже танец нес в себе также развлекательную и просветительскую функцию. Сегодня танец выступает в роли способа самовыражения, достижения релаксации, психокоррекции, как вид физической нагрузки. В сравнении с музыкой, пением, изобразительным искусством, имеющими свое постоянное место в сетке школьного расписания, танец, несмотря на усилия известных педагогов, хореографов, психологов, искусствоведов, так и не смог войти в число обязательных предметов образования школьника. Между тем хореография, как никакое другое искусство, обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития.

Развитие коммуникативных компетенций в условиях творческого объединения – важное звено в социальной адаптации ребенка, поскольку, совершенствуя свои коммуникативные умения, ребёнок сможет преодолеть страх перед выступлением, перед работой с залом, а в дальнейшем будет более успешен в установлении контактов с окружающими людьми, легче пройдет процесс социализации.

Чтобы занимать лидирующие места на творческих конкурсах, обучающимся необходимо умение держаться на сцене и выступать перед публикой, нести образ, передавать характер музыки, грациозно двигаться, технично и музыкально выполнять танцевальные комбинации, держать хореографические рисунки, импровизировать.

Овладев минимальными навыками танца, дети могут показать своё умение на различных праздниках, не говоря о традиционных отчетных концертах. Разучивая танцевальные комбинации в разных стилях и направлениях (классическая, народная, бальная, современная, уличная, историко-бытовая хореография), обучающиеся постигают язык танца, с помощью которого могут общаться люди, даже говорящие на разных языках. Обучение танцам является важной частью системы образования, воспитания и развития личности. Помимо занятий танцами формированию коммуникативных навыков способствуют мастер-классы по актерскому мастерству, конкурсы музыкальных импровизаций, тренинги на общение и взаимодействие, во время которых создаются условия для полноценного общения между участниками. Каждый узнает себя как партнера по общению, открывает в себе самые разнообразные стороны личности: и те, которые помогают установить контакт, и те, которые мешают этому. Игры и тренинги на занятиях являются также важным средством активизации мышления детей, благоприятно сказываются на обогащении социальных представлений, а также имеют несомненное воспитательное значение. Рефлексия – обязательный элемент каждого занятия. Подведение итогов тренинга проходит в свободной форме, когда все участники находятся в кругу. Ведущий еще раз фиксирует внимание всех участников на приобретенном опыте, а именно на конструктивных моментах, и предоставляет возможность проанализировать занятие и высказаться.

**Тренинг по актёрскому мастерству**

Задания:

* Сделать поклон, как: 1. Японец, 2. Балерина, 3. Клоун, 4. Скромница, 5. Звезда, 6. Мим, 7. Русская царевна, 8. Слуга или служанка, 9. Дрессировщик в цирке, 10. Дрессированный пони.
* Изобразить позы (в группах): 1. Скульптуры, 2. Манекены, 3. Куклы, 4. Деревья, 5. Инопланетяне.
* Пройтись, как: 1. Супермодель, 2. Младенец, 3. Старый человек, 4. Горилла, 5. Вор, 6. Кошка, 7. Солдат, 8. Человек, которому жмут ботинки, 9. Опаздывающий, 10. Король или королева.
* Изобразить эмоции (индивидуально): 1. Радость, 2. Грусть, 3. Страх, 4. Удивление, 5. Равнодушие, 6. Стыд, 7. Злость, 8. Обида, 9. Отвращение, 10. Сомнение.
* Упражнение «Зеркало». Выполняется в парах. Одна девочка задает движение, другая синхронно повторяет. Потом роли меняются.
* Улыбнуться, как: 1. Джокер, 2. Солнце, 3. Злая ведьма, 4. Мама ребёнку, 5. Младенец маме, 6. Мона Лиза, 7. Псих, 8. Модель с рекламы зубной пасты, 9. Кокетка, 10. Нашкодивший ребёнок.

**Танцевальные импровизации**

Под выбранную музыку проводится перепляс/танцевальный баттл. Участницы соревнуются по парам, одновременно изображая животных, предметы, явления природы, человеческие профессии и т.д. Во время импровизаций, которые занимают примерно 30 секунд, остальные девочки играют роль жюри. Победитель в паре выбирается общим голосованием. Затем соревнуется следующая пара. Так продолжается до 2 побед одной из участниц в каждой паре. После этого проигравшие выбывают из конкурса, но продолжают голосовать за понравившихся танцоров в финале. На этом этапе соревнования продолжаются аналогичным образом (в парах), однако теперь проигравший сразу выбывает и присоединяется к членам жюри. В итоге остается 1 победитель (возможна ничья).

**Бал**

Танцевальный репертуар:

* Французский танец знакомств «О-ля-ля»
* Полька знакомств
* Вальс дружбы
* Полька-тройка
* Падеграс
* Бранль
* Кадриль
* Шотландский вальс

Игры на балу:

* **В шляпе не танцуют**. Танцевальный конкурс. На голове у юноши шляпа. Он разбивает любую пару, передавая шляпу. У кого с окончанием музыки остаётся шляпа, тот получает игровое задание, а затем утешительный приз.
* **Ручеёк**. Участники строятся «коридорчиком», подняв руки вверх. Под музыку кавалеры «ныряют» в «коридорчик», выбирают себе партнёршу и встают с ней в конце ручейка. Оставшиеся без партнёрши кавалеры снова отправляются в ручеёк. Условия игры: нельзя выбирать одного и того же партнёра или партнёршу. Музыка прерывается, и тот, кто остался без пары на время, должен пожелать всем гостям что-то приятное.
* **Туфелька для Золушки**. Приглашаются несколько пар. Задание: внимательно рассмотреть друг друга. Затем кавалеры на несколько секунд уходят за дверь, дамы снимают по одной туфельке и складывают в общую кучу. Кто первым найдёт туфельку своей дамы, получает титул Принца, а дама – Золушки.
* **Снежный ком**. Танец-игра. Приглашается одна пара, танцует. Музыка обрывается, пара распадается и быстро приглашает новых танцоров: танцуют уже 2 пары и т.д., чтобы все участники бала потанцевали.
* **Танец с перерывами**.Участники бала танцуют парами. Музыка обрывается. По этому сигналу кавалеры должны встать на левое колено, а правое выставить перед собой. Дама быстро оббегает кавалера и садится на выставленное колено. Пара, последней выполнившая эту фигуру, выбывает. Этот номер повторяется несколько раз, пока не определится несколько пар – победительниц.
* **Разноцветное счастье.** Звучит веселая музыка, во время которой по залу пускаются три шарика: красный – символ любви, желтый – символ удачи и зеленый – символ здоровья. Их нужно передавать друг другу, пританцовывая. Когда музыка остановится – обнаруживаются «счастливцы» с шариками в руках. А всем тем, кто хочет, чтобы и их тоже не покидали любовь, удача и здоровье, предлагается быстро прикоснуться к тем, у кого шарики – подержаться за «везунчиков». По окончании игры можно попросить мальчиков лопнуть шары одновременно – будет фейерверк.
* **Танец на месте**. Веселый танец игра исполняется под музыку любой польки. Все участники танца сидят на стульях, перед ними ведущий. Он показывает движения, которые все повторяют. Первые два раза можно комментировать движения. С каждым разом темп движения убыстряется. Важно сделать движения точно, красиво и ничего не перепутать (хлопки по коленям, перед собой, друг с другом, притопывания, пожимаем плечами и тд)
* **Танец на газете**. Берется газета и расстилается на полу. Приглашаются несколько молодых пар, которым предлагается станцевать на ней, пока будет играть музыка. Заступившие за газету выбывают. После непродолжительного танца музыка останавливается, и газета сворачивается в два раза. Так продолжается до тех пор, пока не останется одна пара, устоявшая на свернутой газете и при этом танцующая (иногда мальчики догадываются взять девочек на руки).
* **Король и королева бала**. Приглашаются желающие пары. Участники импровизируют под музыкальную нарезку танцев: цыганочка, рок-н-ролл, танго, ламбада. По аплодисментам выбираются король и королева бала.

**Литература**

1. Абрамова А.В. Развитие творческого потенциала детей посредством импровизации на занятиях хореографией. Томск, 2019.
2. Битянова М.Р., Беглова Т.В. Учимся решать проблемы: Программа развития проектного мышления у подростков. М.: Генезис, 2005.
3. Браиловская Л. Самоучитель бальных танцев: вальс, танго, самба. Ростов-на-Дону: Феникс, 2005.
4. Буренина А.И. Коммуникативные танцы-игры для детей. СПб.: Музыкальная палитра, 2004.
5. Воронина И. Историко-бытовой танец. Учебное пособие. М.: Искусство, 1980.
6. Гаврилина Л. Язык танца // Танцевальный клондайк. – 2010. № 1(104). С. 8-9.
7. Истратова О.Н. Психология эффективного общения и группового взаимодействия. Ростов-на-Дону, Таганрог: Издательство Южного федерального университета, 2018.
8. Кириллов А.П. Языковый аспект художественно-образной природы танцевального движения. М., 1988.
9. Кондратенко Г.М. Танцы и игры для детей 6-летнего возраста. CПб.: НОУ «Институт развития образования «Смена», 2007.
10. Конорова Е. Эстетическое воспитание средствами хореографического искусства М.: Просвещение, 2010.
11. Луговая Е.К. О невербальной форме общения в культуре / Танец как язык и миф // Вестник МГУ. Сер. 6. 1991. – № 3. – С. 54-57.
12. Мостовая, Т.Н. Физическая культура. Осанка и здоровье (методика формирования невербального поведения). Орел: МАБИВ, 2016.
13. Овчинникова Т.С., Симкина А.А. Музыка, движение и воспитание. СПб.: КАРО, 2011.
14. Сковородников А.П. Эффективное речевое общение (базовые компетенции). Красноярск: СФУ, 2014.
15. Собольников, В. В. Невербальные средства коммуникации : учебное пособие для вузов. Москва: Издательство Юрайт, 2021
16. Тер-Минасова С.Г. Язык и межкультурная коммуникация. М.: Слово, 2000.
17. Ходоров Дж. Танцевальная терапия и глубинная психология: движущее воображение / перевод О. Д. Шустова; под редакцией И.В. Бирюковой. Москва: Когито-Центр, 2019.
18. Чернышов А. Когда поет Артек. Вальс дружбы. Режим доступа: <http://artek-songs.itkm.ru/st.php?320>