*Конспект занятия*

*Тема*: Восточные танцы

*Цель:* 1.Познакомить с историей появления этого направления танца

2. Познакомить с историей костюма

3. Разучить базовые движения: техника и терминология

*Оборудование и материалы*: подборка литературы по теме, музыкальный центр, иллюстрации, музыкальное сопровождение.

*Ход урока*

1. *Организационный момент. Сообщение темы, задач и целей урока.*

Здравствуйте ребята, сегодня тема нашего занятия «Восточный танец». Я вас познакомлю с этим завораживающим танцем. Расскажу историю происхождения костюмов и разучу с вами базовые движения восточного танца.

1. *Изучение нового материала.*

        История появления этого направления танца до сих пор является загадкой. Никто до сих пор, не в состоянии точно сказать где, когда и как был рожден этот вид искусства. Хотя в наше время существует множество различных версий зарождения этого стиля культуры и возникновения этого танца, наблюдаются расхождения и противоречия. Появление знаменитых исполнительниц танца Востока отслеживается с 20-х годов. В то время он как бы получил вторую жизнь. Он переродился, изменился, его «окультурили», и появилось второе, новое направление в его использовании — светское. Он стал более доступным, более популярным и занял место развлекательного элемента в повседневной культуре Востока.

        По одной из версий этот танец зародился в результате грустной истории.

Провинившуюся девушку привели к падишаху на суд. И когда она выслушивала свой приговор, к ней под платье залетела пчела, чтобы избежать укуса, девушка стала извиваться всем телом и метаться по залу, выделывая изумительные движения бедрами и корпусом. Падишах был удивлен и поражен этим необычным танцем. Его гнев сменился на милость, и девушка была спасена. Этим способом, гаремные дивы, позже стали привлекать внимание правителя. Так была рождена новая легенда возникновения танца живота.

**История костюма**

       На раннем этапе развития этого танцевального стиля, единственным нарядом было длинное платье широкого кроя, закрывающее шею, руки и ноги. Этот наряд не стеснял движений и не допускал излишних демонстраций частей тела. Голобея - так назывался этот вид платья, был обычной домашней одеждой женщин. На бедра повязывали платок — и это было единственное украшение-атрибут. Волосы тоже скрывали под платком-шарфом. Движения были просты и бессистемными, и, чаще всего, этот танец исполнялся женщинами для женщин в той части дома, где не было мужчин. Этот вид искусства был популярен во всех деревнях Египта.

Мода на этот вид костюма развивалась стремительно быстро. Платья сменились на юбки, фасоны которых изменяли под особенности фигур танцовщиц. Прямые юбки-квадраты набирали объем и превращались в юбки-солнце, вытягивались в форму юбок-рыбок, суженных к колену и расклешенных к низу. Входили в моду многослойные юбки из разноцветных тканей. Всегда актуальными были шальвары, сплошные или с разрезами, задрапированные тканью или совсем облегченные. Менялась и фактура тканей. Плотные, легкие, воздушные и утяжеленные, расписанные причудливыми орнаментами и блестящие сочными расцветками, парча и атлас.

Костюм дополнялся множеством аксессуаров. Колье, броши, браслеты для рук и ног, ожерелье, бусы, обручи, рукава, перчатки, огромные серьги, цепочки для шеи и бедер, изобилие украшений на всех частях тела без ограничений, привлекающих к себе внимание. В наши дни сделать себе костюм не составляет никакого труда. В специализированных магазинах, полное изобилие ассортимента помогает раскрыться вашей фантазии во всей ее красе. Вашему вниманию предлагаются уже готовые бисерные навески разной длины и формы, уже расшитые элементы, и орнаменты не требуют дополнительной доработки. Опытные консультанты без труда помогут Вам выбрать наиболее выигрышный фасон юбки, в зависимости от индивидуальности Вашей фигуры. Законченный вид костюму можно придать обувью. Красивые туфельки-тапочки, балетки или специальный вид танцевально-спортивной обуви, которая надевается только на пальчики ног, в полной мере дополняет и украсят костюмный ансамбль.

1. *Практическая часть.*

Основным, базовым движением этого танца является четкая отбивка ударов бедром в ритм музыки. Для удобства исполнения, ноги слегка подсогнуты в коленях. Стойка — полупальцы (фото 83), но для начала пробуйте на полностью стоящей стопе. Подойдите к стене не вплотную, 10- 15 см между коленом и стеной, не отрывая стопы от пола, коснитесь одним коленом стены, потом др.

Движение бедра будет направлено вверх-вниз. Когда вы разберетесь в этом движении, подходите к зеркалу и отрабатывайте четкость ударов. Проверьте правильность исполнения: книгу на голову для баланса, ноги согнуты — работаем бедром вверх-вниз.

***Базовые ключи***

***Египетский ключ***

Опорная нога полусогнута в колене, стопа плотно прижата к полу. Рабочая нога выведена на полупалец, сильно согнута в колене. Разгибая и сгибая колено рабочей ноги, выводим бедро, соответственно, вверх или вниз. Попробуйте сделать 10 ударов вверх. Следите за тем, чтобы корпус «не прыгал». Работать должно только бедро.

***Прямой египет.***

Две ноги согнуты, спина зафиксирована, таз выбивает удары вперед-назад. При ударе вперед живот втягиваем, при ударе назад – выталкиваем.

***Египетская тряска***

Колени сильно согнуты и более активны. Выталкиваем не только назад, но и хорошо выводим вперед. Эта тряска — производная от техники 1:1. Если в суданской тряске линия бедра стоит на месте, а работают только ягодицы, то в египетской тряске косточки бедра работают 1:1. Если необходимо, то вы можете помочь себе работой пяток. Пяточками стучим по полу, тем самым поднимая темп тряски и увеличивая силу и амплитуду.

Сама тряска аналогична движению шуруп, но с большей динамикой. Ноги поставлены на ширине плеч. Руки для балансировки корпуса разведены в сторону. Стараясь не напрягать мышцы живота и ягодиц, выводим «косточку» бедра вперед и назад. Движение бедра выполняется параллельно полу. При достижении эффекта «легкости бедра» увеличиваем скорость вращения бедра. Корпус и руки удерживаем в зафиксированном положении.

Изучая и отрабатывая эти виды трясок, пытайтесь исполнить их и на одной ноге. Одна нога опорная (на нее перенесем весь вес), вторая выведена на полупалец и отведена в сторону — это рабочая нога. Рабочая нога и есть исполнитель тряски. Техника исполнения тряски не меняется.

Приведенный выше перечень движений является основным базовым набором. Из этих движений и строится танец. Старайтесь выполнять все элементы четко, смазанные и недоделанные движения испортят всю картину. Проработайте все эти движения в народном (жестком) и классическом (мягком) стилях.

***Постановка рук***

Красивые руки — основа хореографии. Как бы красиво не работает таз, без движения руками танец будет пустой.

*Фото*

Но нужно уметь работать руками по позициям, которые соответствуют позициям таза и ног.

Если вы отбиваете египетскую технику, например, 2:2, у вас работают оба бедра и две руки, соответственно, в одинаковых позициях. Таких позиций 4: вверху, в стороны, впереди, внизу.

Если вы работаете в стиле «шуруп», две руки раскрыты в стороны.

Если движение «ключ», то у вас работает одно бедро, и позиция рук соответственно асимметричная.

Это самые простые правила. Если вы сможете сочетать работу рук и тела, отталкиваясь от этих правил, то вы сможете гармонично украсить свой танец произвольными движениями рук.

***Таз***

***Тарелочка***— это круг тазом в горизонтальной плоскости. На хорошо полусогнутых ногах поочередно выпрямляя колени, плавно соединяем 4 верхних точки в круг. Выводим правое бедро вверх, переводим таз прямо пиерх, левое бедро, и задний удар вверх.

***Бочка***

Не работая бедрами, на широко растравленных ногах рисуем самый большой круг тазом. Корпус наклоняем слегка помогая, наклонами в противоположные стороны.

***Маятник***

Это восьмерка в вертикальной плоскости. Косточками бедра на стене рисуется знак бесконечности. Схематично это будет выглядеть так: выводим бедро вверх, переводим в сторону, опускаем вниз и подтягиваем к себе, не останавливаясь продолжаем другим бедром.

*фото*

***Восьмерка***

Это движение описывалось в разминке: в горизонтальной плоскости, мягко выводя бедро в сторону, отводим его назад или вперед, в зави симости от направления восьмерки.

***Нижняя волна***

Обратная: приседая в коленях, выталкиваем таз вперед, на полупрямых уводим назад, главное — удержать баланс корпусом.

Прямая: работаем в обратном порядке. На полупрямых ногах, с прогибом в спине и расслабленным животом выводим таз вперед, втягивая живот в себя, возвращаем таз назад уже на более согнутых ногах.

***Корпус***

Все базовые движения пластики, описанные выше, также являются основными для верхней части тела. В терминологии будет добавлять- гн слово «верхняя».

***Верхняя тарелочка.***— круг корпусом относительно бедра. Голова и таз остаются зафиксированными.

***Верхняя бочка***— широко расставленные ноги помогут корпусу сделать более объемный и красивый круг.

.

***Верхняя волна***

Обратная: наклон корпуса г прямой спиной вперед, мягкое округление спины и отведение ее назад в том положении, выпрямляем спинку и опять наклоняемся.

Прямая: наклоняемся вперед, сгибая спину, тянемся вперед и, выпрямляя спину, отводим корпус назад.

***Руки***

Мягкие, плавные круги кистью в разных направлениях добавят нотку колорита вашему танцу. Делаем их медленно, периодически разбавляя элементами из техники рук.

***Волны руками***

Выведите руку в сторону, немного согните в локте. Прямых рук в этом танце не бывает.

Поочередно попытайтесь поднять: плечо локоть запястье, пальцы  вверх. Движение закончится на конце ногтя. Теперь попробуйте поочередно опустить вниз: плечо, локоть, запястье и пальчики.

Выведите две руки вперед. Соедините их и разведите. Причем сводим руки выпрямленные, а разводим округленные в локтях. Стремитесь работать с маленькой амплитудой, широко не разводя рук.

         Более ярко будут смотреться широкие всплески руками. Раскройтесь, взмахнув руками вверх и разводя их в стороны. Сделайте это одновременно двумя руками и поочередно.

Попробуйте сочетать работу рук с работой корпуса. Движения должны быть гармоничны и размеренны. Никакой спешки и суеты.

Итак, подведем промежуточный итог по базовому материалу. Все основные элементы пластики и техники вами изучены. Теперь вы владеете информацией, необходимой для грамотного и правильного исполнения танцевальных движений. На этом этапе изучения техники «танца живота» себя можно проверить. Для своего тестирования приобретите любой видеоноситель, где танцовщица этого жанра демонстрирует свое мастерство. Просмотрите исполнение танца. Уже на этом уровне обучения, вы как бы «прочитаете танец». Если раньше, до начала обучения, вы могли видеть простой красивый танец, непонятный для вас в технике исполнения, то сейчас вы сможете разобрать каждое движение танцовщицы.

1. *Обучение детей и отработка движений.*

*5.Итоги урока.*

Сегодня мы узнали об истории восточного танца, истории костюма. Разучили базовые движения: технику и терминологию. Посмотрели иллюстрации. Наш урок подошел к концу.

*Спасибо за внимание!*