Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Мордовский Дом детского творчества»

Мордовского муниципального округа Тамбовской области

Методическая разработка

# Развитие хореографических навыков у детей младшего школьного возраста

Автор: Петрова Оксана Николаевна,

педагог дополнительного образования

р.п. Мордово, 2024 г.

# Содержание

|  |  |
| --- | --- |
| Пояснительная записка …………………………………………............. | 3 |
| Раздел 1. Возрастные особенности детей младшего школьного возраста ………………………………………………………………….. |  6 |
| Раздел 2. Методика формирования хореографических навыков обучающихся …………………………………………………………… |  8 |
| Заключение ……………………………………………………………… | 21 |
| Литература ………………………………………………………………. | 21 |

# Пояснительная записка

Система дополнительного образования детей находится на современном этапе развития, который испытывает насущную потребность совершенствования, создания системы, формирующей разностороннюю творческую личность ребенка, берущей свое начало в периоде детства и одновременно была бы ориентирована на духовное совершенствование каждого человека. На достижение этих принципов и направлена детская хореография, являясь неотъемлемой частью системы художественно-эстетического воспитания детей.

Хореография – искусство, любимое детьми и работать с ними значит ежедневно отдавать ребёнку жизненный и духовный опыт, приобщать маленького человека к миру прекрасного, раскрыть потенциальные возможности подрастающего человека, формировать его физические и духовные качества.

Хореографическое образование, опирающееся на новое содержание и методику, комплексный и многожанровый характер воспитания пластической культуры подрастающего поколения - это огромный творческий потенциал в развитии художественно-эстетической культуры общества в целом.

Многолетний опыт хореографической работы с детьми на практике подтверждает научные тезисы о двигательной активности ребенка как насущной необходимости, об участии двигательного анализатора в формировании и совершенствовании его самых разнообразных танцевальных навыков и умений. Поэтому двигательную активность, потребность ребенка в движении важно организовать и направить в нужное русло - на освоение поэтически-красивой, образно-метафоричной «родственной» двигательной системы хореографического искусства.

Проблема становления хореографических умений и навыков на начальном этапе обучения хореографии исследована недостаточно. Научные разработки касались лишь отдельных её аспектов: выявление особенностей детского танцевального творчества (Р.Т. Акбарова, C.B. Акишев, Е.В. Горшкова), изучение влияния музыкального фольклора на музыкально- двигательное развитие детей (С.И. Мерзлякова), изучение основ ритмической пластики (А.И. Буренина), влияние хореографии на гармоничное развитие детей (А.Г. Назарова), исследование особенностей полихудожественного подхода к освоению детьми образной природы хореографии (Ю.В. Ушакова).

Процесс формирования хореографических умений у детей с учетом возрастных и психофизических особенностей изучался в этих исследованиях лишь частично.

Данная методическая разработка обобщает практический опыт автора в работе над развитием хореографических навыков у детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста.

Актуальность данной работы обусловлена:

* возросшей потребностью общества в качественном дополнительном образовании, обеспечивающем разностороннее развитие детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей;
* объективной необходимостью создания практико-ориентированной модели становления хореографических умений и навыков у детей.

Занятия хореографией в дошкольном и младшем школьном возрасте способствуют укреплению здоровья детей, развитию творческой инициативы детей, воображения, умения передать мысли, чувства, содержание образа движением, позволяют раскрыть индивидуальные творческие способности, привить навыки публичных выступлений.

**Новизной** разработки является целостный, комплексный подход в определении целей и задач обучения и воспитания, способствующих успешному личностному самовыражению ребёнка. Данная разработка направлена на создание целостной культурно-эстетической среды для успешного развития ребенка. Под культурно-эстетической средой понимается совокупность следующих условий организации жизнедеятельности обучающихся:

* предложение различных видов деятельности: танца, игры, познания, общения для творческого самовыражения;
* приоритет духовно-нравственных ценностей в организации образовательного процесса и творческой жизни детей.

Вхождение в мир хореографического искусства при опоре на личностные структуры сознания: критичность, рефлективность, автономность, субъектность, самореализацию позволяет прогнозировать успешность ребёнка в процессе обучения и воспитания.

**Целесообразность** заключена в использовании многообразия средств хореографического искусства для формирования у детей ценности и значимости таких категорий как «хореографическое искусство» и «здоровье человека», а также развития творческой одаренности детей.

Хореография является инструментом комплексного воздействия на личность ребенка:

- способствует развитию мышечной выразительности тела, формирует фигуру и осанку, устраняет недостатки физического развития, укрепляет здоровье;

- формирует выразительные двигательные навыки, умение легко, грациозно и координированно танцевать, а также ориентироваться в ограниченном сценическом пространстве;

- воспитывает общую музыкальную культуру, развивает слух, чувство ритма, знание простых музыкальных форм, стиля и характера произведения;

- пластическими средствами и мимикой выражает разнообразную гамму чувств и настроений; дает правильное направление развитию многообразия эмоциональных проявлений, гуманистических чувств, стремлению к сотрудничеству и положительному самоутверждению;

- способствует воспитанию гармонических качеств и коррекции эмоционально- психических расстройств, нарушений общения и межличностного взаимодействия;

- формирует личностные качества: силу, выносливость, смелость, волю, ловкость, трудолюбие, упорство и целеустремленность;

- развивает творческие способности детей (внимание, мышление, воображение, фантазию), способствует активному познанию окружающей действительности;

- воспитывает коммуникативные способности детей, развивает чувство «локтя партнера», группового, коллективного «ансамблевого» действия.

Данная методическая разработка предназначена педагогам-хореографам. Она обобщает многолетний плодотворный опыт работы автора руководителем детского хореографического коллектива.

# Раздел 1. Возрастные особенности детей младшего школьного возраста

Возрастные психологические особенности детей младшего возраста зависят от предшествующего психологического развития детей, от их готовности к чуткому отклику на воспитательные воздействия взрослых.

В младшем школьном возрасте закрепляются и развиваются основные человеческие характеристики познавательных процессов (внимание, восприятие, память, воображение, мышление, речь). У первоклассников, второклассников доминируют наглядно-действенные и наглядно-образное мышление, у третьего – четвертого класса появляются элементы логического мышления. Ребенок также обладает большой двигательной активностью. В этом возрасте многие дети быстро утомляются, требуется частая смена деятельности, ребенок любознателен, подвижен, общается с детьми и взрослыми.

Проявляются особенности психологического поведения ребенка, которые проявились в учебной практике: слабый, разрозненный, неорганизованный физический опыт, недостаточная координация, потребность к смене эмоционального состояний, общение в опоре на чувственные ощущения, личностная доминанта, то есть стремление к самовыражению в двигательных формах. Совместная деятельность ребенка и педагога при правильном подходе педагога будет продуктивной.

Коллектив – для ребенка младшего школьного возраста – это среда общения, где он учится сравнивать, оценивать поведение, возможности – других ребят и свои. В коллективе младший школьник начинает адекватно оценивать себя, формирует свою линию поведения, поэтому важен диалог, понимание между учителем и учеником, передача жизненного опыта, межличностное общение.

В младшем школьном возрасте ребенок лучше воспринимает информацию при показе. Показ должен быть очень точным и четким, так как дети нередко просто копируют педагога и могут повторить его ошибки. Но для развития второй сигнальной системы, пополнения терминологического запаса показ следует сопровождать кратким и доступным объяснением.

Эмоциональные проявления у детей несовершенны, волевые и нравственные качества имеют ограниченный характер. Поэтому необходимо неустанно работать над развитием этих качеств у детей, помня, что похвала и методы поощрения в этом возрасте гораздо действеннее методов наказания, при поощрении за малейшее достижение ребёнок стремится достигнуть еще большего, хорошо воздействует также ситуация успеха, положительный пример сверстников.

Музыкальное сопровождение занятий на этом этапе начальной подготовки должно быть простым, понятным и доступным, близким детям.

При систематических занятиях происходит динамичное развитие способностей ребенка. Мышцы детей в этом возрасте имеют более пластичную структуру, по сравнению с взрослыми. Они обладают хорошей эластичностью, поэтому болевые и тянущие ощущения сведены к минимуму (при тренировке),

суставы так же подвижны и с лёгкостью поддаются тренировке гибкости, что придаёт детям в этом возрасте преимущество перед взрослыми на занятиях, нацеленных на растяжку и гибкость.

В младшем возрасте начинают устанавливаться постоянные характеристики тела. Начинается окостенение длинных костей. Окостенение идет неравномерно, и чрезмерные силовые нагрузки могут нарушить этот процесс. Оформляются изгибы позвоночного столба, и имеет место недостаточно компенсированный поясничный лордоз (дети ходят, выставив вперед живот).

Вдумчивое применение упражнений помогает исправлению осанки. Так же в возрасте 7 – 10 лет мышцы полностью не оформлены, имеет место неравномерность развития отдельных мышечных групп. Тем, у кого сильнее мышцы-сгибатели, целесообразно обратить внимание на развитие разгибателей и наоборот. В этом возрасте дети могут переносить значительные нагрузки, но лучше приспосабливаются к занятиям умеренной интенсивности. Основные двигательные качества развиваются неравномерно и зависят от состояния функциональных систем ребенка и его дыхательного опыта. Поэтому специалисты рекомендуют в начальный период повышать общую дееспособность занимающихся с помощью разнообразных средств.

# Раздел 2. Методика формирования хореографических навыков обучающихся

Обучение хореографии – трудоемкий педагогический процесс, требующий значительных физических и психических усилий, как от педагога, так и от учащегося. И основная задача педагога – сделать процесс обучения доступным и интересным для ребенка. Отправной точкой в решении этой задачи будет использование тех педагогических технологий, тех методических приемов, которые позволят наиболее эффективно организовать работу по развитию физических данных ребенка и формированию его хореографических навыков.

Учитывая возрастные и психологические особенности обучающихся младшего школьного возраста, педагог-хореограф в качестве ведущего вида образовательной деятельности использует игровую деятельность. Игра представляет естественную деятельность, эмоции детей ярки и открыты. И вот этим всем необходимо воспользоваться, чтобы дети не потеряли умение радоваться, открываться зрителю в дальнейшем обучении хореографии. Ведь так трудно порой добиться эмоций на сцене, даже при хорошей технике и школе в пластике.

Детям очень интересно и увлекательно, когда их фантазия работает в полную силу. Поэтому, для детей младшего школьного возраста при любых видах упражнений следует использовать образные названия. Дети с удовольствием исполняют такие интересные образные упражнения, слыша такие «красочные» названия как: «корзиночка», «лягушка», «чемоданчик»

«мостик». Игровые названия детских шагов и движений, например, «я кокетливая», «веселый каблучок», «лошадка», гораздо быстрее запоминаются и ассоциируются с выполнением определенного действия. Прием игры имеет ключевое значение при организации импровизационной части занятия по хореографии с детьми младшего школьного возраста.

Использование педагогом методов и приемов личностно- ориентированного обучения позволяет при организации образовательного процесса учитывать индивидуальные особенности учащихся, их характерные личностные черты, склонности и интересы, что в конечном итоге приводит к обеспечению комфортных и безопасных условий развития личности ребенка, его природных потенциалов.

Занятия хореографией позволяют не только прививать художественный вкус, но и развивать тело ребенка: укреплять мышечный корсет, корректировать осанку, развивать суставы, влиять на работу внутренних органов, обрести физическую силу и выносливость, т.е. увеличить физические резервы организма. Именно поэтому занятия хореографией играют важную роль в формировании у детей ценностей здорового стиля жизни.

Дети – источник постоянного движения. И в качестве основного приема организации образовательной деятельности мы используем двигательную игру, в которой дети творчески познают возможности своего тела: покачивание,

балансировку, повороты и кружение, бег и бег вприпрыжку, ползание, вращение, наклоны и многое другое. Особое внимание уделяется умению детей ориентироваться в пространстве (движение по кругу, квадрату, диагонали,

«змейками», «восьмёрками», парами, тройками, цепочками, со сменой партнёра, направления движения и т. п.). В игровой форме ребёнок учится соблюдать дистанцию, находить свои тропинки и избегать столкновений. Используются также специальные упражнения на реакцию, сосредоточенность, концентрацию внимания, балансировку, напряжение и расслабление.

По мере развития детей внимание в двигательных упражнениях может быть концентрировано на специальных моментах (акцентированные и не акцентированные шаги в различных метрах, соединение различных видов шага, бега и т. д.). Именно таков путь естественного и постепенного рождения элементарного танца из элементарных движений под простую, доступную детям музыку.

На начальном этапе работы, основным является развитие чувства размерной метрической пульсации, которое нужно длительно формировать у детей, чтобы оно стало устойчивым навыком. Движение здесь является обязательным и незаменимым средством. Все его простейшие виды, вначале на одном месте, затем с продвижением в пространстве, соединённые с речью, звучащими жестами, шумовыми инструментами, пригодны и полезны в этой работе.

В работе с детьми используются определённые методы в организации образовательной деятельности. В связи с этим педагог для каждого упражнения, игры, танца выбирает наиболее эффективный путь объяснения:

* Метод показа. Разучивание нового движения или комбинации педагог начинает с точного безукоризненного показа.
* Словесный метод. Методический показ не может обойтись без словесных пояснений. Происходит знакомство с методикой исполнения, специальными терминами. Так же педагог ставит перед детьми определённые задачи, хвалит и предъявляет требования. Это определяет разнообразие методических приёмов использования слова в обучении: рассказ, беседа, объяснение, словесное сопровождение движений под музыку. Очень важна интонация и эмоциональность педагога.
* Наглядный метод (просмотр видеозаписей с выступлениями коллектива, а также различных ансамблей танцев, фотографий, иллюстраций).
* Музыкальное сопровождение, как методический приём. Педагог своими пояснениями помогает детям приобрести умение согласовывать движения с музыкой. Музыка, сопровождая движения, повышает качество их исполнения: выразительность, ритмичность, чёткость, координацию.
* Игровой метод. Педагог подбирает такую игру, которая отвечает задачам и содержанию занятия, возрасту и подготовленности детей. Игра повышает интерес к занятиям, вызывает положительные эмоции. Благодаря игре индивидуальность ребёнка находит выражение в коллективном творчестве. Игра развивает фантазию, воображение ребёнка, память, помогает самореализоваться. Форма занятия через игру позволяет быстрее добиться запоминания необходимых понятий и знаний.
* Практический метод - самостоятельное выполнение детьми упражнений и танцевальных комбинаций.

Образовательный процесс строится с учётом основных педагогических принципов: систематичность и регулярность занятий; последовательность в овладении материалом; постепенность увеличение физической нагрузки и технической сложности (от простого к сложному).

Занятия хореографией позволяют комплексно воздействовать на развитие обучающихся, достигать различных образовательных целей, способствующих формированию хореографических навыков юных танцоров:

**-** укрепление суставно-двигательного и связочного аппарата. Упражнения на укрепление суставно-двигательного и связочного аппарата позволят повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Упражнения способствуют исправлению некоторых недостатков в корпусе, ногах и помогают вырабатывать выворотность ног, развивать гибкость, эластичность стоп.

**-** улучшение качества движения детей. Дети должны держаться прямо, стройно, легко и свободно ходить, бегать, эластично отскакивать и приземляться при прыжках и пружинить при подскоках, правильно выполнять гимнастические упражнения. Вырабатывать правильную координацию рук и ног в любых движениях. Развивать торможение, сохраняя при этом правильное положение тела. Занятия должны научить детей придавать основным движениям (ходьбе, бегу, подскокам), элементам пляски-танца выразительность, диктуемую музыкой.

**-** развитие музыкального слуха и чувства ритма. Воспитанники должны научиться ориентироваться в понятии тактов, сильных и слабых долей, синхронизировать свои движения с музыкальным ритмом.

**-** улучшение навыков ориентации в пространстве. Занятия должны воспитывать у детей умение ориентироваться в пространстве, организационно двигаться в группе, не мешая друг другу или выполнять перестроения.

**-**освоение основ пластической импровизации. Занятия помогут развитию в детях инициативы, активности, творческого поиска. Дети смогут выделять характерные признаки предметов и живых объектов, сравнивать и группировать их по общим признакам.

Занятие по хореографии с детьми младшего школьного возраста начинается с построения. Учащиеся встают в колонну и делают поклон, именно с этого момента атмосфера в зале наполняется позитивом, дети подсознательно вновь пересекают границу между внешним миром и миром хореографии, в котором они проведут все последующее занятие.

Затем дети равномерно расходятся по всему залу, начиная легкую разминку. В этот момент происходит втягивание каждого ребенка в последующий ритм занятия. Разминка необходима для того, чтобы разогреть мышцы, предотвратить растяжения и другие возможные последствия. На

разминке постепенно прорабатывается каждая группа мышц, что позволяет телу ребенка развиваться более правильно и гармонично. Помимо адаптации мышечных групп, уже начиная с разминки, особое внимание уделяется правильной постановке корпуса будущего танцора.

Изначально все встают лицом к зеркалу в шахматном порядке, голова приподнята и направлена на педагога, руки расположены на талии, плечи опущены, прямая осанка. Весь комплекс разминочных упражнений выполняется под музыку, соответствующую ритму движений. Музыка для разминки должна вызывать позитивный эмоциональный настрой, творческую активность, быть доступной для детского восприятия.

При подборе комплексов упражнений для занятий необходимо учитывать подготовленность занимающихся, их возрастные особенности и двигательные, координационные способности. Неудачное выполнение слишком трудных упражнений может привести к боязни в дальнейшем показать свое неумение, неловкость, особенно в условиях групповых занятий, может «отбить» желание продолжать заниматься. И наоборот, правильное и красивое выполнение приносит удовлетворение, побуждает к дальнейшим занятиям, вселяет уверенность в себе.

Выбирая упражнения, важно руководствоваться следующими принципами:

* постепенное наращивание развивающе-тренирующих воздействий,
* адаптивное сбалансирование динамики нагрузок (нагрузку, складывающуюся на протяжении серии занятий, необходимо регламентировать применительно к динамике тренированности занимающихся с учетом конкретных показателей адаптации к этой нагрузке).

Интенсивность в комплексах зависит от скорости исполнения, количества упражнений, пауз и отдыха (пассивный или активный), от того, чем заполнена пауза (расслабление, внушение), от длительности комплекса, музыкального сопровождения, координационной сложности упражнений.

Рассмотрим разминочные упражнения стоя для детей первого года обучения:

Для разогрева мышц шеи и растягивания шейных позвонков:

- наклоны головы «часы»,

- повороты головой «да, нет»,

- круги и полукруги,

- движение со смещением шейных позвонков вправо-влево и вперед-назад

«кукушка».

Для укрепления и развития подвижности плечевого сустава:

- прямые направления плечей вверх и вниз «Незнайка»,

* полукруги и круги плечами,

- волнообразные потряхивания плечами вперед-назад «кнопка»

Для укрепления и развития мышц рук:

- круги и полукруги кистью, предплечьем, всей рукой целиком

* «моторчик».

Для растягивания позвоночника

- наклоны корпуса в стороны, вперед «сломанная кукла» и вниз «собираем грибы».

Для развития опорно-двигательного аппарата и сохранения координации:

- приседания на двух ногах «пружинка» (по 6 позиции)

- приседания с отрывом пяток от пола (по 6 позиции)

- вырастание на полупальцы (по 6 позиции)

- «лесенка»

Для того, чтобы дети восстановили дыхание после начальной разминки, используются ритмические упражнения. Помимо восстановительной функции, они необходимы для формирования у детей основ музыкальной грамотности. Примеры упражнений:

*«эхо»* - педагогом с помощью хлопков задается определенный ритм, а дети все одновременно его повторяют;

*«волна*». Работа в кругу с выполнением ритмических рисунков синхронно и последовательно.

*«повтори ритм*». Индивидуальная самостоятельная работа учащихся по составлению своих ритмических рисунков без музыки, на заданную музыку.

Основы музыкальной грамоты очень важны на первой стадии обучения детей. Они должны ощущать построение музыкальной фразы, схватывать характер счета. В дальнейшем это будет необходимо для исполнения танцевальных номеров.

Усвоение счета должно стать для ребенка естественным, чтобы, участвуя в танце, он безошибочно мог вступить на указанную долю музыкального такта. Позже счет усложняется, используется канон, когда каждый вступает на две четверти позже предыдущего. Так можно добиться от ребенка собранности и, главное, умения концентрировать внимание.

После динамичной разминочной части используются игры-превращения, которые учат чувствовать напряженное и расслабленное состояние мышц, всего тела или отдельных его частей: ног, рук, головы, шеи, плеч.

В качестве примера - *игра «Деревянные и тряпичные куклы»*. Изображая деревянных кукол, дети напрягают мышцы всего тела, а подражая тряпичным куклам, дети должны снять излишнее напряжение в плечах и корпусе.

Немного отдохнув от физических нагрузок с помощью упражнений на развитие ритмических способностей и игр-превращений, дети приступают к партерной гимнастике. Она служит для:

укрепления и развития силы мышц, эластичности связок, гибкости позвоночника, подвижности суставов,

развития выносливости, координации работы опорно-двигательного аппарата, а также постановка дыхания обучаемых;

формирования навыков высокой культуры движений;

Рассмотрим упражнения партерной гимнастики:

# Комплекс упражнений сидя на полу:

1. *Упражнения для развития и укрепления голеностопного сустава*:
* сокращение и вытягивание стоп обеих ног с поворотами головы
* сокращение и вытягивание стоп по очереди с наклонами головы
1. *Упражнение для растягивания ахилового сухожилия:*
* «Чемоданчик» (при исходном положении с натянутыми ногами происходит поднятие рук наверх, с дальнейшим опусканием корпуса вместе с руками)
1. *Упражнения для развития паховой выворотности***:**
* «Бабочка» (при исходном положении, когда ноги согнуты в коленях и стопы соединены, руки поднимаются, а потом вместе с корпусом опускаются между ног на стопы)
* «Гармошка» (при исходном положении с натянутыми ногами, прямым корпусом и руками в свободном положении позади спины, обе ноги поочередно ведутся к корпусу, ставятся на носок, и зафиксировав положение, возвращаются в исходное).

# Комплекс упражнений лёжа на спине:

1. *Упражнения на пресс:*
* Поднятие ног (поочередно поднимаются и фиксируются над телом обе ноги, а затем одновременно)
* «Велосипед» (ноги поочерёдно сгибаются в коленях, описывая, круг в воздухе.)
1. *Упражнение для пресса и укрепления мышц поясничного отдела позвоночника*
* «Берёзка» (одновременно поднимаются натянутые ноги и таз, двигаясь навстречу друг другу, с фиксацией получившегося положения на несколько тактов).

# Комплекс упражнений лёжа на животе:

* 1. *Упражнения для развития гибкости*
* «Окошечко» (при исходном положении с натянутыми ногами и руками вдоль корпуса, руки сначала сгибаются в локтях и ставятся возле грудной клетки, затем раскрываются в стороны и затем плечевой пояс поднимается как можно выше)
* «Самолетик» (при исходном положении с натянутыми ногами и руками под подбородком, руки сначала выпрямляются и раскрываются по сторонам, плечевой пояс также отрывается от пола, натянутые ноги поднимаются на 25 и выше градусов, на ширину больше ширины плеч).

# Комплекс упражнений для растягивания мышц ног

* «Чемоданчик» в парах
* ноги по сторонам (Тянущийся кладёт корпус между ног, а тянущий оказывает значительное давление на спину, так чтобы корпус лёг на пол.)

- полушпагат

- шпагат.

Для перехода к выполнению танцевальных элементов детской хореографии, прорабатываются базовые позиции постановки ног, необходимые для дальнейшего их правильного выполнения: позиции ног VI, I, II, III. Регулярный повтор этих позиций воздействует на мышечную память ребенка, способствуя, в дальнейшем, автоматической постановке самим ребенком позиций ног в правильное положение.

Разучивание детских танцевальных элементов происходит в красочной манере, благодаря своим названиям, вызывая ассоциативные эмоции у ребенка.

# «Веселый каблучок»

*Притопы*– одно из основных движений танцев. Они соответствуют веселой, плясовой музыке и передают ее ритмический рисунок. Притопы выполняются одной ногой или то одной, то другой ногой попеременно с приставлением топнувшей ногой обратно к опорной. При энергичных, сильных притопах ногу следует поднимать выше и быстрее (как бы отталкиваясь от пола). Колено опорной ноги может слегка пружинить.

Музыкальный размер - 2/4

И.П.- ноги по 6 позиции, руки кулачками на поясе Раз - Топаем ногой чуть впереди себя

Два - Приставляем топающую ногу к опорной.

# «Я веселая»

*Переменные притопы*выполняются то одной, то другой ногой Музыкальный размер - 4/4

И.П.- ноги по 6 позиции, руки кулачками на поясе. Раз - Топаем ногой чуть впереди себя

Два - Приставляем топающую ногу к опорной

Три -Топаем противоположной ногой впереди себя Четыре - Приставляем топающую ногу к опорной.

Чтобы не потерять равновесие, не следует выносить топающую ногу далеко вперед, необходимо ставить ее рядом с опорной. Корпус во время движения следует держать прямо.

# «Я кокетливая»

*Полуприседание с выставлением ноги на пятку.*

Выставление ноги вперед на пятку– элемент польки и других народных и детских танцев. Нога на пятку выставляется сильно согнутой в подъеме так, чтобы носок смотрел вверх задорно и весело; корпус остается прямым.

Музыкальный размер - 4/4

И. П.—ноги в основной стойке (пятки вместе, носки врозь)

Раз - пружинящее полуприседание, одновременно правая нога выставляется вперёд на пятку, носок поднят вверх, левая остаётся прямой, корпус чуть откинут назад.

Два - правая нога приставляется к левой

Три - одновременно с полуприседанием левая нога выставляется вперед на пятку, носок поднят вверх, правая остается прямой, корпус чуть откинут назад Четыре - левая нога приставляется к правой.

Ногу следует выставлять не далеко от опорной ноги, чтобы не переносить тяжесть тела на выставленную ногу. Полуприседание с выставлением ноги на пятку можно выполнять на прыжке.

# «Я озорная»

*Прыжки с выносом ноги вперед*– одно из популярных и любимых плясовых движений детей.

Музыкальный размер - 2/4

И.П.- 6 позиция ног, руки положены на пояс кулачками или скрещены на груди, корпус чуть откинут назад.

Раз - одновременно с прыжком на опорную ногу, другая нога приподнимается и выносится вперёд. Носок при этом следует слегка повернуть наружу

Два - одновременно с прыжком на опорную ногу, другая-приставляется к исходному положению.

Элемент можно выполнять на 4 такта, с чередованием положений правой и левой ноги.

Чем старше ребенок, тем легче ему выносить ногу вперед, не сгибая колено и почти касаясь носком ноги пола. Прыжки с выбрасыванием ног не следует делать очень активными, нужно соизмерять их с возможностями детей.

# «Я стремительная»

*Боковой галоп*– элемент детских, бальных и многих народных танцев. Музыкальный размер -2/4

Исполняется на один такт музыки И.П. - 6 позиция ног

Раз - скользящий шаг в сторону вправо на низкие полупальцы правой ноги (корпус в сторону движения не разворачивается, носки обеих ног слегка разведены в стороны)

И - подвести левую ногу к правой вплотную (как бы выбивая правую ногу), ставя ее на низкие полупальцы.

Два -Повторить движения, исполнявшиеся на счет «раз-и». Движение можно исполнять с левой ноги с продвижением влево.

Характер движения – полетный. Если музыка стала более энергичной, правая нога поднимается выше и опускается на пол с легким ударом, прыжок делается сильнее и выше.

# «Я порхаю как мотылек»

*Подскоки*обычно выполняется под веселую музыку и передают ее беспечный, непринужденный, легкий характер.

Музыкальный размер -2/4 Исполняется на 2 такта музыки И.П.- 6 позиция ног, руки на поясе.

Раз - выполняется подпрыгивание на полупальцах левой ноги со сгибанием колена и натянутым носком в правой.

И - правая нога опускается вместе с левой на полупальцы.

Два - движение выполняется аналогично первому такту со сменой опорной ноги

И - обе ноги опускаются на полупальцы.

Следить, чтобы ребенок хорошо оттолкнулся от пола, устремляясь корпусом вверх. Качество движения зависит от степени развития стопы ребенка. Для ее укрепления (а значит, и для совершенствования подскока) следует выполнять тренировочные упражнения: в умеренном ритме и темпе активно подниматься на носки, хорошо обхватив талию руками, или, активно отталкиваясь от пола, прыгать как можно выше. Выполняя для лучшего отскока одновременно хлопок над головой.

«Шаг с подскоком».Музыкальный размер - 2/4 Исполняется на один такт музыки.

Исходное положение — шестая позиция ног, руки на поясе, спина прямая Раз - шаг вперед на низкие полупальцы правой ноги

И - Легко подскочить на полупальцах правой ноги, а левую ногу, согнув в колене, приподнять немного вперед с вытянутым подъемом,

Два - Шаг вперед на низкие полупальцы левой ноги,

И - легко подскочить на полупальцах левой ноги, правую ногу, согнув в колене, приподнять немного вперед с вытянутым подъемом.

# «Пружинка»

Музыкальный размер -2/4

И.П.- ноги вместе, по 6 позиции, руки на поясе, спина прямая.

Раз - выполняется сгибание обеих ног в коленях, пятки не отрываются от пола. Два - ноги возвращаются в исходное положение.

# Маршевые шаги

Музыкальный размер -2/4

Исходное положение - встать лицом вперед по движению, пятки вместе, носки врозь, руки опустить по сторонам. Спину выпрямить.

1такт:

Раз - наступать на правую ногу с носка на всю ступню, делая шаг вперед

И - провести левую ногу вперед, как на затакт (колено, подъем и пальцы вытянуты). Правую руку согнуть и задержать впереди, левую руку разогнуть в локте и отвести влево

Два - делая шаг вперед, наступить на левую ногу с носка на всю ступню, как на счет «раз»

На счет «И» - повторить движения затакта

На следующие такты повторять движения 1такта, четко выполняя каждый шаг.

# «Цапля»

*Шаг с высоким подниманием бедра.*Координирует синхронное движение рук и ног.

Музыкальный размер -2/4

И.П.- ноги по 6 позиции, руки натянуты вдоль тела, спина прямая.

Раз - выполняется подъем правой ноги, согнутой в колене с натянутым носком, опорная левая – встает на полупальцы, прямые руки тянутся вверх через сторону, имитируя движение крыльев, оставаясь напряженными в положении над головой, кисть расслаблена.

И - ноги опускаются на полную стопу, руки опускаются вдоль корпуса.

Два - подъем левой ноги, согнутой в колене с натянутым носком, опорная правая-на полупальцы, руки тянутся аналогично первому такту.

И – ноги опускаются на полную стопу, руки опускаются вдоль корпуса.

# Бег на полупальцах

Семенящие, мелкие движения ногами, поднятыми на полупальцы. Руки находятся на талии, спина прямая.

# Вращения на месте.

Музыкальный размер - 4/4

И.П.- ноги по 6 позиции, руки на талии, спина прямая.

Раз – правая нога делает шаг на половину маленького круга вокруг себя, голова удерживается в исходном положении (анфас)

Два - левая нога, описывая такую же траекторию, ставится рядом с правой, голова удерживается в исходном положении (анфас)

Три - правая нога делает второй шаг, доворачивая корпус в исходное положение, на конец такта голова резко уходит на вращение вокруг корпуса.

Четыре - левая нога, вслед за правой, возвращается в исходное положение, голова после резкого поворота также возвращается в исходное положение.

# «Лошадки»

*Бег с высоким подниманием бедра.*

Музыкальный размер - 2/4

И.П.- 6 позиция ног, руки на талии, спина прямая.

На каждый такт ритма, поочередно работающая нога, сгибаясь в колене, поднимается вверх, с натянутым носком, а опорная, оставаясь на всей стопе, пружинит для прыжка. При чередовании рабочей и опорной ноги происходит перескакивание с ноги на ногу.

# Бег с замахом ноги назад

Музыкальный размер -2/4

И.П.- 6 позиция ног, руки на талии, спина прямая.

На каждый такт ритма, поочередно, работающая нога уходит с захлестом назад, носок натянут и стремится коснуться спины, колени соединены. Опорная нога слегка присогнута.

# Шаг польки

Музыкальный размер - 2/4.

И.П. — 3 позиция (правая нога впереди), руки на талии, спина прямая.

Затакт - подскочить на полупальцах левой ноги, правую ногу отделить от пола, Раз - шаг вперед на полупальцы правой ноги, левую ногу отделить от пола,

И - переступить на полупальцы левой ноги, поставив ее рядом с правой ногой, которую чуть отделить от пола.

Два - шаг вперед на полупальцы правой ноги

И - подскочить на полупальцах правой ноги, левую ногу отделить от пола. Движение исполняется очень легко, на полупальцах, пружиня на каждом шаге.

Детские танцевальные элементы разучиваются с применением различных рисунков построения. Среди них: прямая линия, круг, диагональ, шахматы, змейка и другие. Комплексный подход к разучиванию движений и общего рисунка позволяет:

-постоянно меняя рисунок, избежать монотонности занятия для ребенка,

-добиться освоения юными танцорами правильного построения основных хореографических фигур построения,

* научить детей ориентироваться в пространстве и соблюдать интервалы между собой.

В дальнейшем, за счет этого, во время концертных выступлений, дети будут быстрее адаптироваться к новым танцевальным площадкам.

Задача заключительной части занятия по хореографии – перейти от выполнения упражнений и заучивания движений к импровизации, с применением игры, где каждый учащийся сможет внутренне раскрыться, проявить творческие способности и показать свою индивидуальность. Дети легко воспринимают конкретный материал, живой образ для них ближе, когда в этюдах оживают различные образы - это похоже на сказку. Детская игровая импровизация развивает образность мышления, мимику, музыкальность, и способствует эмоциональному и физическому раскрепощению.

Детская хореографическая импровизация не имеет границ и придает каждому занятию индивидуальный оттенок, делает его неповторимым, оставляя эффект радости и надолго оставаясь в памяти детей.

Импровизация исполняется по заданию педагога с применением игры. Игра-импровизация «Веселый скульптор»предполагает перевоплощение в скульптурный образ определенного предмета или животного, в котором дети должны замереть. Затем можно обогатить образ созданием пластических импровизаций на заданную тему, основываясь на определенной музыке.

На играх-импровизациях, ставя определенные задачи и давая определенные задания, педагог придумывает интересную сюжетную линию, чтобы образ получил более широкое развитие, «зажил».

Например, игра-импровизация «Кошка».

* Какие же пластичные движения свойственны кошке?
* Представь себе какую-нибудь кошку, которую ты видел или знаешь.
* А теперь вспомни, как она ходит, плавно переставляя лапы и выгибая спину.
* Пройдись как кошка!
* Вспомни, как кошка умывается, вылизывая себя языком, как чешет себя за ушком. Вспоминая, попробуй делать те же движения, что и она.
* Кошка фырчит, выгибая спину, когда сердится или хочет напугать.
* Посмотри, как она прогнулась, когда ластиться к тебе или когда у нее просто хорошее настроение.
* Изобрази движениями, как кошка лезет в дырку в заборе.
* Пройдись на четырех лапах.
* Придумай и сыграй сценку – этюд. Кошка спит, удобно свернувшись калачиком, но вот она проснулась, потянулась, умылась и стала разгуливать по комнате.

За яркими образами можно обратиться не только к миру животных, но и растений, например, развив композицию о розе.

* Вначале еще нет никакого цветка, только маленькое семечко спит в земле и ждет, когда ему можно будет прорасти.
* Но вот появился росток и стал изо всех сил тянуться вверх, к солнышку.

- Он тянется все выше и выше – и вот уже перед нами огромный розовый бутон.

- И наконец – о, чудо! – бутон раскрылся, и цветок впервые взглянул на мир.

* Не забывай, это не просто цветок, а прекрасная Роза. Попробуй уложить руки, словно лепестки.
* Подумай, какого цвета твоя Роза, какой у нее характер. Оживи свой цветок!
* Ах, как хочется пить! Я изнываю от жажды, мои лепестки могут засохнуть…
* Наконец-то пошел дождь!
* Ах, как хорошо!
* Но наступила ночь.
* Роза прикрылась своими лепестками, словно одеяльцем, и уснула.

Богатыми и динамичными образами для импровизации могут стать также явления природы (дождь, сильный ветер), времена года, сказочные герои и т.д.

* здесь нет границ творчества педагога и детской фантазии.

Импровизация на занятии может быть индивидуальной или массовой.

Причем, массовая импровизация может иметь сюжет, где у каждого участника своя определенная роль. Например, можно сначала перевоплотиться в определенный образ, скажем, лягушки, а потом придумать и сыграть сценку- этюд. Сидя по-лягушачьи, представить, что на болоте, где живет наш воображаемый лягушонок, устраивается лягушачий концерт. Кто-то будет квакать - петь в хоре, кто-то показывать акробатические номера в воде, а кто-то будет танцевать.

Идеальной для развития фантазии, художественной образности и артистизма является игра «Угадай-ка».Один ребенок показывает (Кто это? Что делает?), остальные отгадывают.

Игра «Клоуны»направлена на развитие мимики ребенка. Во время игры дети сначала по команде закрывают лицо, а потом, открывая, показывают то или иное заданное педагогом эмоциональное состояние, затем по команде лицо

закрывается снова и после новой команды появляется уже новое выражение лица, отражающее другую эмоцию. С помощью этой игры развивается способность яркой передачи эмоциональных состояний (улыбка, грусть, удивление и т.д.)

В конце занятия используются игры на полную эмоциональную и физическую разрядку. Они являются также отличным средством для сплочения группы, установления внутри нее дружеских отношений.

Игра «Мышеловка».Дети делятся на 2 группы. Первая образует круг, в котором дети держат друг друга за руки. Играет веселая ритмичная музыка. Вторая группа детей пробегает через мышеловку. Пока играет музыка, руки детей, образующих мышеловку, подняты (положение открытой мышеловки). Затем музыка резко прекращается, и в этот момент дети, образующие мышеловку, дружно опускают руки (мышеловка захлопнулась). Оставшиеся в этот момент в круге дети становятся частью мышеловки. Игра продолжается до тех пор, пока мышеловка не поймает всех мышей.

Игра «Рыбаки и рыбки».Дети делятся на 2 группы: первая-рыбаки, вторая-рыбки. Рыбаки пытаются догнать рыбок. И те, и другие при этом попеременно прыгают на одной ноге. Если рыбак дотронулся до рыбки, они меняются ролями.

Занятие заканчивается построением в линию и поклоном.

Обводя взглядом своих учащихся по окончанию занятия, педагог оценивает результаты своего педагогического труда. Что может быть ценнее и выше по значимости, чем позитивные эмоции, задорный блеск глаз каждого ребенка, сияющие от улыбок лица? Значит, росток творчества и мастерства прорастает.

# Заключение

Приобщение ребенка к искусству танца предполагает его желание заниматься хореографией. Возникающие в процессе обучения физические трудности при формировании хореографических навыков нередко становятся причиной охлаждения интереса у ребенка к занятиям. Поэтому при проведении учебных занятий педагогу необходимо учитывать психофизиологические индивидуальные способности детей.

Вот некоторые приемы, которыми мы пользуемся на занятиях:

- Чтобы ребенку процесс обучения был в радость, он не должен замечать, как учится. Все упражнения ему преподносятся, как игра. Ребенок увлекается в этом процессе и с достаточной легкостью выучивает нужный материал.

- На каждом занятии каждому ребенку даем возможность открыть для себя что-то новое, проявить себя, сочинить свои неповторимые танцевальные движения.

- На занятиях очень много фантазируем, придумывая сказки, истории, которые обязательно рассказываем при помощи движений.

Мы выполняем упражнения, изучаем танцевальные движения не механически, а творчески, творчество присутствует в каждом разделе хореографического занятия. Искусно вплетенное в канву учебного процесса, оно не оставляет детей равнодушными, а педагог, в свою очередь, достигает запланированного результата - раскрыть и развить физические возможности учащихся, сформировать необходимые хореографические умения и навыки, научить основам хореографического исполнительства.

# Литература

1. Андерсен Боб. Растяжка для каждого. - М., 2008
2. Базарова Н.П. Азбука классического танца. – М., 2009
3. Барышникова Т.А. Азбука хореографии. - М.: РОЛЬФ,1999
4. Бекина С.П., Ломова Т.П., Соковнина Е.Н. Музыка и движение. - М.: Просвещение, 1984
5. Вихрева Н.А. Экзерсис на полу для подготовки к занятиям классическим танцем. - М.: Московская государственная академия хореографии, 2004.
6. Есаулов И.Г. Устойчивость и координация в хореографии. - М., 2010
7. Зацепина М.Б. Музыкальное развитие детей. – М., 2010
8. Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. - М.:Гном-Пресс, 2009
9. Леонтьева Н. Н. Анатомия и физиология детского организма. / Учебное пособие. //2-е изд. – М.: Просвещение, 1986.
10. Лифиц И.В. Ритмика. /Методическое пособие для преподавателей. - М., 1992
11. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. – Ярославль: Академия Холдинг, 2000
12. Полятков С.С. Основы современного танца. – М., 2011 13. Руднева С.Д. Ритмика. Музыкальное движение. - М., 2007