

ГБУ ДО Дворец детского (юношеского) творчества Московского района

Методическое пособие
по хореографии
для работы в цирковых коллективах
с детьми дошкольного возраста
(4-6 лет)

Авторы:
ЧИСТЯКОВА ИРИНА АЛЕКСАНДРОВНА,
педагог высшей квалификационной категории,

Санкт-Петербург
-2021-

Общие методические рекомендации.

Занятия танцевальной гимнастикой, хореографией и игровым танцем дают большую возможность для самовыражения, особенно при введении в занятия импровизации под музыкальное сопровождение.

Особенно важно при занятиях в младших возрастных группах обратить внимание на следующее:

1. Сочетание общеразвивающих гимнастических упражнений с элементами классических, народных и современных танцев.
2. Введение в занятия игровых и гротесковых движений.
3. Высокая динамичность и разнообразие движений.
4. Большая эмоциональная насыщенность за счет большой экспрессии движений, активной роли преподавателя на занятиях, подбора соответствующего музыкального материала.
5. Расширение двигательных возможностей и повышение культуры движения.
6. Побуждение к эмоциональному самовыражению, двигательному творчеству, эмоциональной разрядке.
- ✓ 7. Коллективный характер занятий, позволяющий совместно переживать радость движения и общения.

Игровая форма проведения ритмической разминки и танца, представляющая законченную сюжетную композицию, является особенно эффективной для развития пластичности, координированности, накопления двигательных навыков.

Игровой танец требует и волевого проявления, т. к. ребенок, сознательно выполняя поставленные перед ним задачи, согласует свои действия с музыкой.

Ритмика, игровой танец, как и уроки хореографии в дальнейшем, требует и быстрой реакции на внешние раздражители, своевременного переключения с одного движения на другое.

Чтобы держаться в соответствии с характером музыки, образом танца, нужно иметь определенный запас движений. Предлагаемые движения игровых танцев не являются полным и окончательным вариантом занятий. Движения можно заимствовать из физических упражнений, различных танцев и т.д. нужно только помнить, что движения должны иметь достаточно большую амплитуду, включать элементы координации рук, ног, туловища, развивать группы мышц, воспитывать навыки выразительного движения.

Следует поощрять на уроке составление детьми комбинаций из элементов танцевальных и ритмических упражнений, собственных выразительных движений.

При выполнении движений приучать ребенка следить за правильностью занятой позы, воспитывать хорошую осанку.

Упражнения на уроке хореографии развивают преимущественно те или иные группы мышц или суставы, содействуют координации движений, их точности, выразительности.

Методические рекомендации

преподавания хореографии в младших возрастных группах (4-6 лет)

Дети дошкольного возраста на уроках хореографии овладевают простейшими навыками и элементами хореографии.

1. Изучение позиций рук (подг.. 1, 2, 3) , позиций ног (4, 1, 2, 5), положения корпуса.

2. Разминочные упражнения.

Все упражнения можно выполнять в любом возрасте с той разницей, что детям 4 – 6 лет рекомендуется делать их в 2 раза медленнее.

- Упр. для головы
- Упр. для плечевого пояса
- Упр. для локтевого сустава и кистей.
- Упр. для ног

3. Прыжковая часть.

Много внимания на уроке уделяется прыжковой части, это помогает ребенку более координированно управлять своим телом, вырабатывает выносливость, укрепляет мышечный аппарат. Этот раздел урока не выполняется весь целиком, упражнения понемногу вставляются на протяжении занятия, по 1-2 элемента.

Упражнения проводят как на середине зала. Так и по диагонали.

- Поджатые прыжки
- Ноги в стороны
- Простые по 4
- Чередование различных комбинаций прыжков

4. русская середина.

Для занятий младшего возраста рекомендуется вводить элементы народно – сценических танцев, которые помогут раскрыть индивидуальность ребенка, разовьют свободу движений, легкость. При этом следует отбирать наиболее характерные элементы.

Музыкальное сопровождение должно быть органично связано с выполняемыми движениями, должно соответствовать движению по характеру, стилю, национальной окраске. В народно – сценическом танце применяют следующие позиции ног:

1. открытые 1, 2, 3, 4, 5 позиции аналогичны соответствующим в классическом танце.
2. Прямые – эти позиции обычно применяются в основном в выстукиваниях и джробях.
3. Свободные – в этих позициях ноги поставлены так, что стопы находятся в промежуточном положении между соответствующими открытыми и прямыми позициями.
4. Закрытые – 1 закрытая позиция – ноги повернуты внутрь и поставлены носками вместе; 2 закрытая позиция аналогична 1, но имеется расстояние между носками.

Позиции и положения рук.

В народно – сценическом танце принято семь позиций рук.

1, 2, 3 позиции аналогичны соответствующим позициям классического танца, немного изменено лишь положение кистей и пальцев.

4 позиция. Руки на поясе (обхват ладонью или кулачком) плечи и локти направлены в стороны по одной прямой.

4 позиция. Руки за голову.

7 позиция. Руки за спину. Запястье одной руки лежит на запястье другой, ладони повернуты вверх.

Также в этой части урока дети проходят простейшие элементы народного танца.

- ковырялочка
- гармошка (по 4 позиции и выворотная)

- припадание
- веревочка
- моталочка
- простейшие выстукивания и дроби

Импровизация.

5. с самого начала обучения ребенка вводятся элементарные понятия актерского мастерства, ребенок приучается каждое движение выполнять с заданным характером, в этом большую помощь оказывает импровизация.

На заданную музыкальную тему и сюжет ребенок придумывает танцевальный номер – этюд, основанный на своем понимании образа героя, места и времени, его национальных особенностей.

Этот раздел урока помогает наиболее полно раскрыть возможности ребенка, раскрепощает его, учит мыслить, что позволяет преподавателю наиболее плодотворно проводить занятия.

6. Танцевальная середина.

Приступая к разучиванию определенного танца (а это в основном танцевальные номера, основанные на польке), преподаватель должен выучить с детьми определенный запас движений: подскоки, галоп, боковой галоп, шаг польки, хлопки, притопы.

Только после того как ребенок усвоил простейшие элементы, их можно соединить в простые комбинации, а в дальнейшем – и в танцевальный номер.

Разучивая определенный танец, педагог предлагает учащимся сначала послушать мелодию, определить музыкальный размер, рассказать сюжет номера (если он есть).

Разучиваемые элементы танца используются сначала в медленном темпе, следует чередовать быстрые и медленные движения, новые танцевальные элементы вводятся постепенно, не более 2 – 3 в одно занятие.

В каждом танцевальном номере педагог должен использовать различные рисунки построения танца, такие как круг, диагональ, квадрат, воротники, различные линии и т.д. во время исполнения танца нужно научить ребенка держать дистанцию по отношению к другим танцующим (сохранять расстояние), сохранять рисунок танца (построение в затылок, шахматный порядок и т.д.).

Большое значение имеет музыкальное сопровождение. Музыка – основа танца, его душа. Во время разучивания танца она является одним из главных средств, активизирующих процесс обучения, условием согласованного исполнения движений танцующими. Музыкальное сопровождение должно быть понятным и доступным детям. Строить каждую танцевальную комбинацию надо так, чтобы она полностью занимала музыкальную фразу. Нельзя обрывать музыку на середине музыкальной фразы, нужно, чтобы композиция движений в танце совпадала с музыкой.

На занятия приходят дети с разными музыкальными способностями и подготовкой. Практика показывает, что дети не сразу привыкают внимательно слушать музыку, даже если обладают хорошим слухом. Лишь постепенно, в процессе занятий, они учатся слышать музыку, согласовывать с ней свои движения. Большую помощь в овладении этим навыком оказывают ритмические упражнения, с которыми дети знакомятся во время разминки, русской середины, прыжковой части.

Каждый урок с детьми младших возрастных групп (4 – 6 лет) преподаватель должен стремиться выдержать в игровой форме, доступной и интересной детям,

ведь ребенок, пришедший на занятия, помимо профессиональных физических и танцевальных навыков должен получить еще и моральное удовлетворение, хорошее настроение и т.д. Поэтому в конце каждого урока рекомендуется провести ряд упражнений на расслабление (релаксацию) или музыкальные игры, которые не займут много времени (2-4 мин.), но доставят большое эмоциональное наслаждение, радость детям.

**Рекомендуемый тематический план занятий
с младшими возрастными группами
(4 – 6 лет)**

1. разминка.
2. прыжки
3. русская середина
4. прыжки
5. танцевальная середина
6. импровизация
7. разучивание или повторение отдельного номера
8. упражнения для рук и дыхания
9. игры

Литература:

1. Ваганова А.Я. «Основы классического танца»
2. Ростислав Захаров «Слово о танце»
3. Ростислав Захаров «Страницы педагогического мастерства»
4. Пономарев С.А. «Растите малышей здоровыми»
5. Назарова А.Г. «Танцевать могут все»
6. «Гимнастическое многоборье» (женские виды), изд. 2 –е, под редакцией Ю. Гавердовского