

Сергиенко Ольга Николаевна

Государственное бюджетное образовательное учреждение

дополнительного образования детей

Дворец учащейся молодёжи Санкт-Петербурга

«ИЗУЧЕНИЕ ОСНОВ ХОРЕОГРАФИИ ЧЕРЕЗ ИГРУ»

Введение

На первом году обучения очень внимательно надо отнестись к изучению самым первым шагам в хореографии: как проучите и дадите самые основы танца, так ребёнок и пойдёт дальше владеть теми навыками и умениями, которые вы в них вложили, а это очень важно. Если ребёнок неправильно научился владеть танцевальными движениями, в дальнейшем это может стать проблемой даже со здоровьем (колени, позвоночник, стопа и т.д.)

Тема: «Изучение основ хореографии через игру»

Цель: гармоничное развитие личности ребёнка, способность к творческому самовыражению через овладение основами хореографии

Задачи:

- научить слушать музыку и двигаться под неё;
- обучить навыкам танцевального искусства;
- развивать физические и психо-эмоциональные данные;
- развить артистизм и эмоциональную отзывчивость на музыку;
- воспитывать самостоятельность, умение общаться в коллективе.

4. Музыкальный материал (русские народные песни)

Калинка

Ах, вы сени, мои сени

Валенки

Во кузнице
Дуня-тонкопряха
Барыня
Во поле берёза стояла..
Как пойду я на быструю речку
Я на камушке сижу
Было у матушки двенадцать дочерей
Из-за острова на стрежень (музыка)
Во саду ли, в огороде
Я по луженьке хожу
Ай, чу-чу
Как на тоненький ледок
Метелица
Жили у бабуси
Бояре
Уж как шла коляда
Каравай
Пошла, млада за водой
Светит месяц
Солдатушки, бравы ребятушки
Камаринская (музыка)
Музыкальный материал для работы с детьми (адаптированный)
Музыка для малышей
Танцы для детей
Карнавал...
серия дисков: Топ-Хлоп № 1; Топ-Хлоп № 2; Топ-Хлоп № 3;
Коммуникативные игры для детей
Танцы народов мира



5. План конспекта занятия (4-5 лет)

Организационные моменты:

1.Приветствие. Поклон

2. Разминка Ходьба (под музыку «Спортивный марш» или «Вместе весело шагать»)

- Ходьба по кругу. Дети выполняют различные движения по кругу: Ходьба по кругу, вытянув носок стопы, ходьба на полупальцах, ходьба с пятки, «ходьба медведя» на боковых мышцах стопы. Движение «лошадки»- ходьба по кругу с высоким подниманием бедра, обращать внимание на вытянутые носки ног. «Топотушки» по кругу (двигаться притопом, ноги полу присед).

- Бег по кругу, руки на пояс, бег на носочках. «Мячики» - прыжки на двух ногах, с продвижением вперёд. Обращать внимание на ровный корпус, умение держать спину во время прыжков.

Основная часть:

3. Упражнение в центре зала.

1 часть: Середина. Дети стоят в кругу. Пальчиковая гимнастика.

- «Надуваем шарик». Руки держать перед собой, согнув в локтях, соединив пальцы рук. «Надуваем ртом» шарик: выдыхая ртом воздух, постепенно разъединяя пальцы рук – увеличиваем шарик в размере. Когда локти достигнут горизонтального положения и шарик сильно увеличиться в размере, говорим «шарик лопнул» и хлопаем ладонями.

- «Вышли пальчики гулять». Вытягиваем две руки вперёд, пальцы рук в кулаках. Читаем стихотворение и одновременно работаем пальцами рук.

1,2,3,4,5 (разжимаем кулак рук по одному пальцу. Когда раскрыли все пальцы – вращаем ладонями и говорим: вышли пальчики гулять.

1,2,3,4,5 (загибаем пальцы рук по одному пальцу), чтобы снова кулак получился.



Когда собрали пальцы в кулак, прячем руки в кулачках за спину и говорим:

в домик спрятались опять.

-«Работа с эмоциями». Дети стучат кулачками одной руки об другую (строят дом). Далее делают над головой руками крышу. Затем двумя руками закрывают ладонями лицо (ладошками к себе) – окна. Педагог называет эмоцию: - удивление; грусть; злость; радость. Дети открывают окошки и показывают эмоцию мимикой лица.

- «Петушок». Собирают пальцы в фигуру выученную, изображая петушка.

- «Котик». Собирают пальцы в фигуру выученную, изображая кота.

- «Утята». Собирают пальцы в фигуру выученную, изображая клюв утки.

- «Расскажи стихи руками». Под стихотворение дети изображают руками какое-нибудь действие, соответствующее словам в тексте.

(Открывай скорее книжку...), (Это, что ещё за хруст...) и т.д.

- «Надуваем пузыри». Под музыку медленно дети отрабатывают классическое положение рук: подготовительная позиция, первая позиция, третья позиция рук. В конце без музыки держат 3-ю позицию рук. Обращаем внимание на правильное положение рук.

- «Танцует голова». Детей «заколдовала» злая волшебница и все окаменели. Двигаться может только голова и шея. Направо – прямо; Налево – прямо; Вниз-вверх; Назад – вперёд; На бок –направо; На бок – налево. Затем детей расколдовывают, и они под музыку танцуют свободно, где можно двигать всем туловищем. Дети сами придумывают свои движения. Обращать внимание на эстетику движений.

-«Лифт». Дети стоят ровно, ноги по 6 позиции. Руки на пояс на одну руку «сажаем» например: цыплёнка на одну ногу, на другую лисичку; зайчика и волка; кошку и мышонка; «Лифт» - нога согнутая в колене медленно



поднимается вверх с вытянутым носком ноги. Затем медленно опускается. Сначала едет цыплёнок – одна нога, затем лисичка – другая нога. Обращать внимание на натянутый носок ноги и удерживать равновесие.

-«Утюжки». Подготовка ног детей для battement tundy. Включаем «утюжки», надавливая пальцами рук на большой палец ноги. Греются «утюжки» - стопы. Дети выставляют ногу в сторону на носок, затем опускают всю стопу на пол и «гладят» всей стопой, задействуя правильные мышцы ног с силой подтягивают ногу к себе. Обращать внимание на прямые ноги (колени не сгибать).

- «Лягушки». Подготовка мышц ног и корпуса, (развитие выворотности в паховой области), закрепление правильного положения корпуса упражнения: demy plie. На счёт 1,2,3,4 дети медленно садятся в plie, на 1,2,3,4 медленно встают, соблюдая все требования к правильному выполнению данного упражнения экзерсиса. Педагог ходит вокруг в роли «цапли» ищет тех лягушек, которые не спрятались (не правильно делают упражнение).

- Прыжки «лягушек». Дети радуются, что «цапля» не нашла лягушат и начинают весело прыгать. Прыжки мягкие по 1 позиции, обращать внимание на правильную постановку стоп и спины. Выполнять технику прыжков правильно.

Партерный экзерсис. Сидя на ковриках на полу.

- сидя на полу. Руки поднимаем вверх «Ракета». Носки натянутые, руки подняты вверх, корпус тянется вверх, удерживаем в этом положении как можно дольше.

- «танцуют ножки». Работа со стопами. Напряжённые ноги, работают стопы вверх-вниз, максимально натянутыми носками. Тренировка мышц и связок стопы.

- «бегут ножки». Сначала бегут носочки, потом пяточки, затем согнув колени, имитируя движение бега, бежим сидя. Обратить внимание, чтобы дети двигали ногами и руками активно, напрягая мышцы.



- «бабочка» (сесть так чтобы ноги были согнуты в коленях, а стопы прилегали друг к другу, руки поставить на пояс, коленями и руками исполняются движения, изображающие полет крыльев бабочки, затем руками нажимая на колени, «расправляем красивые расписные крылышки», стараемся достать ими до пола, если колени достают до пола, то стопы нужно отодвинуть дальше от себя). Спину держать прямо.

- «велосипед». Лёжа на спине, дети изображают движение велосипеда, изображая движение ног на велосипеде.

- «лягушка» - лёжа на полу сначала на спине, затем на животе, колени сгибаем, соединяя стопы «изображаем лягушку» - лёжа на спине – Греем животик; лёжа на животе – Греем спинку. Выработка растяжки в паховой области, стараясь максимально положить колени на пол(лёжа на спине), максимально опускаем и прижимаем таз к полу соединяя стопы, а колени на пол, (лёжа на животе).

-«кошечка добрая и злая» - стоя на коленях и руках (ладони)- прогибаем спину «делаем скамеечку» - добрая кошечка – говорим «мяу!», затем опускаем голову тянем подбородок в груди, а спину(лопатки) стараемся поднять вверх максимально – кошечка злая – говорим «ф-ф-ф».

- «ёжик» (сидя на полу «ёжик пугается», чувствуя опасность, он собирается в клубок, выпускает свои иголочки, тем временем ложится на пол, сгибая колени, обхватывает их руками «группируется» носом в колени, голову тоже. Выходит лиса и смотрит кто выпустил иголки кого можно съесть, если живот открыт, если все хорошо спрятались – сгруппировались лиса уходит голодная.

-«черепаха» (сидя на полу на пятках, плечи направлены назад, вытягиваем шею и держим эту позу как можно дольше)- подбородок тянется вперёд.



- «не послушные ножки» (руками взяться за пальцы стоп, согнуть колени и закрепить верхнюю часть корпуса и галифе, затем, говоря «ножки уходят», двигаемся на пятках, идём вперёд, выпрямить колени до пола, повторять несколько раз, сгибая и разгибая колени. Затем возвращаем ножки назад к себе и говорим: «Нам ножки самим нужны».

- «дзинь!» Сидя на полу, руки согнуты в локтях, руками «молоточками» простукиваем ноги, начиная от бёдер и заканчивая носками ног, колени не сгибаем, когда руки «молоточки» доходят до конца ног дети говорят «Дзинь!». Всё начинаем сначала.

- «птицы» Лёжа на животе, руки сложены под подбородком, ноги вместе. На слова «Птицы летят», дети приподнимают верхнюю часть спины, руки разводят в сторону и машут руками «крыльями», стараясь как можно выше приподняться над полом (показать грудку).

- «хвост гремучей змеи» Лёжа на животе, руки сложены под подбородком, ноги вместе. Дети поднимают две ноги вверх, стараясь поднять ноги не сгибая колен и поднять их как можно выше, голова лежит на руках.

- растяжка «Айболит слушает ножки» Сидя на полу, дети как можно шире раздвигают ноги, стараясь не сгибать колени. Руками (изображающими) слушку(два кулачка) наклоняются к коленке одной, затем к другой, стараясь не сгибать колени, носки натянутые тем самым растягивая связки, мышцы внутренней части ноги.

Затем наклоны корпуса вперёд, стараясь максимально лечь на пол грудью.

Обратите внимание, чтобы колени (частая ошибка) не заворачивали внутрь, колени и ноги наоборот стараться разводить в сторону.

- «паучок» упражнение – игра. Стоя на ковриках, дети наклоняются, вниз стараясь достать руками до коврика, не сгибая колени при этом. Когда руки опустили на коврик раскачиваемся «хвостиком» - паучок плетёт паутину. Затем



дети показывают как «танцует паучок», одновременно поднимая и опуская согнутые руки и ноги. Затем каждый называет, какое насекомое попало в сети к пауку. Дети гладят себя по животу «паучок съел» добычу и начинается упражнение – игра сначала. Игра повторяется 2-3 раза.

2 часть: Прыжки

Дети стоят лицом к зеркалу по линиям и по росту. Объясняется техника прыжков. Сначала дети прыгают на двух ногах, держат спину ровно. Отталкиваясь двумя ногами, стараться выпрыгивать именно головой «ракета». Затем прыжки «петрушки» - одновременно прыжком ноги в сторону, руки делают хлопок над головой. После этого руки опускаем, вниз прижимая к туловищу, ноги ставим прыжком вместе и т.д.

Со временем увеличивается продолжительность по времени прыжков, и разнообразие их видов тем самым вырабатывается выносливость и техника прыжка.

3 часть: Танцы и танцевальные этюды.

«Утята»;

«Куклы-неваляшки»;

Танец «Звёздочек»;

«Полька парами»;

«Танец со сменой партнёра»;

«Танец – приглашение»;

«Мартышки»; «Куклы»

Танцы с предметами:

«С Ложками»;

«С лентами»

Этюд:

«Кактус» под специальную музыку сначала дети изображают «семечко» в земле (присев на корточки, руки сложенные ладонь в ладонь) изображают, как



растёт семечко (сначала медленно встают под музыку, выпрямляя ноги) затем по окончании музыкальной фразы прыжком встают руки вверху и ноги на ширине плеч. Затем начинают изображать «кактус». Первое время оказывает педагог позы, движения «кактуса», затем дети когда готовы сами изображают уже свой «кактус», проявляя творчество и фантазию.

«Гусеница» Дети встают друг за другом по росту. Первый стоит, держа спину ровно, слегка наклоняясь вперёд, руки на пояс. Остальные берут друг друга за пояс и опускают голову на спину впереди стоящего ребёнка. Получается «гусеница», под музыку дети двигаются вперёд, поочередно поднимая согнутую в колене то одну ногу, то другую. Обратите внимание главное не разорвать «гусеницу». Можно в дальнейшем делить детей на 2 группы, включая в занятие даже элемент соревнования.

4. Подведение итогов

Оценка работы детей на занятии при помощи карточек-картинок (цветочек, капля, зайчик, котик, ёлочка, игрушечный шар, медвежонок, колокольчик, перо жар-птицы, яблоко) если кошечка, шарик, цветочек, лицо человечка улыбается, то это значит, что ребёнок хорошо сегодня занимался и старался (это тоже продолжение игры), если эмоция с прямым ротиком (прямая линия) то надо стараться больше, ну а если ротик уголки губ опущены вниз (грустное лицо), то это отрицательная оценка, конечно желательно детям стараться не давать такую оценку.

Я стараюсь в каждом ребёнке видеть положительные стороны и обязательно найти то, за что можно похвалить, и ребёнок будет стараться сделать то, что у него раньше плохо получалось.

Я стараюсь им дать понять, что любое старание и стремление достигать своим трудом поставленной цели никогда не останется незамеченным.

Дети все талантливы! Вот так их и надо позиционировать!

