МАОУ ДОД ОДИНЦОВСКИЙ ЦЕНТР ЭСТЕТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

«ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ВРАЩЕНИЯ В МЛАДШИХ ГРУППАХ»

ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ ДЕТСКОГО ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО АНСАМБЛЯ НАРОДНОГО ТАНЦА «КОНФЕТТИ»

ПЕДАГОГ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО

 ОБРАЗОВАНИЯ

 О.Г.ЗЕНИНА

ОДИНЦОВО

2020 г.

 Данная методика обучения техники вращения в группах младшего возраста разработана руководителем детского хореографического ансамбля народного танца «Конфетти», педагогом дополнительного образования, Зениной О.Г., непосредственно для детей, занимающихся в данном коллективе.

 Разработка носит ознакомительный, методически-рекомендательный характер для педагогов, работающих в данной области.

 Тема затрагивает нюансы постановки головы, корпуса, ориентации в пространстве при постановке вращения.

 Особенность заключается в том, что обучение вращениям в коллективе начинается с подготовительной группы 1-го года обучения, т.е. , с 4-5 лет.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Введение
2. Постановка техники вращения:

А. Постановка корпуса

Б. Работа головы. Точка

В. Повороты на месте

Г. Повороты с продвижением

 3. Заключение

 4. Приложения

 5. Список литературы

 Основываясь на необходимости подготовки детей к вращению, используемому в постановочных номерах хореографического коллектива, я попыталась найти и выстроить определенные упражнения, направленные на раннее развитие данных, необходимых для изучения и освоения техники вращения.

 В начале изучения данного вопроса, я отталкивалась от конкретного возраста ребенка. И полагала, что вращение дается детям в сознательном, среднем и старшем возрасте. В дальнейшем, проведя определенные наблюдения за ростом (физическим и эмоциональным) моих учеников, пришла к выводу, что к вращениям можно начинать готовить в младшем возрасте, что позволит к среднему возрасту владеть техникой вращения на приличном уровне. Дети 4-6 лет способны с успехом заниматься хореографией. Сформированность структур и функций мозга ребенка близка по ряду показателей к мозгу взрослого человека. 4 – 6 -летний ребенок готов к усвоению доступной информации в процессе систематического обучения. Урок строится на слиянии игрового и чисто учебного процесса. Смена деятельности (разминка, упражнения на середине, работа на ковриках и с предметами, разучивание танцевальных движений), ввод музыкальных и ритмических игр способствуют лучшему усвоению материала. Однако, в индивидуальном развитии детей одного и того же возраста наблюдаются отклонения от средних показателей темпа созревания мозга и всего организма - опережение или отставание. Необходимо также учитывать и половые различия физического и биологического роста (мальчики ,в среднем, отстают от девочек от 6 до 12 месяцев).

 Обучение хореографии начинается непосредственно с работы над выработкой устойчивости, что достигается при правильной постановке корпуса и головы, положения ног и рук. Это является непременным условием для освоения техники вращения.

На данном этапе идет комплексная работа над корпусом – на середине зала, на ковриках, используются игровые приемы. (Приложение №1)

Параллельно работаем над ориентацией в пространстве – отрабатываются приемы лево-право, изучаем точки хореографического зала, ориентиры сцены. Работаем над продвижением и перемещением в заданных направлениях , используя определенные приемы. (Приложение №2)

Изучать повороты дети начинают комплексно – на месте и с продвижением в заданном направлении. При этом определяют сходства и различия. Очень активно используются игровые приемы для обозначения опорных точек для правильного поворота головы. (Приложение №3)

Когда дети овладели опорной техникой, я ввожу приобретенные навыки непосредственно в танец. В младших группах это, в основном, детский танец, танец-игра.

 Таким образом, дети без ущерба собственному здоровью и личностному восприятию танца, постепенно, в игровой и репетиционной форме овладевают основами техники вращения. С возрастом, физическим и эмоциональным, начальные навыки приобретают устойчивые признаки и трансформируются в интересные трюковые вращения на месте (фуэте, обертас, в параллельных и открытых позициях ног и т.д.) и с продвижением в заданных направлениях (шене, туры, дробные вращения, бегунок, коза, блинчик и т.д.)

 ПРИЛОЖЕНИЕ №1 (даны примеры некоторых упражнений)

- упражнение «Резинка» на середине-

 и.п. – корпус прямо, стопы во II параллельной позиции. На выдох - Сжимаем кулаки и с силой тянем их вниз, при этом сильно вытягиваем шею и тянемся макушкой в потолок. «Растягиваем резинку». Считаем вслух до 4-х (8-ми и т.д). Потом расслабляемся и делаем вдох. Повторить от 4 до … раз. Темп можно ускорять и замедлять.

- упражнение со скакалкой на середине –

И.п. – корпус прямо, стопы во II параллельной позиции, в руках скакалка, сложенная вчетверо.

На «Раз-два» поднимаем скакалку на прямых руках вперед и вверх, максимально натянув руки. На «три-четыре» поднимаемся на полупальцы и сильно тянем скакалку к потолку. Удержаться в таком положении под счет как можно дольше. Это упражнение можно выполнять под музыку.

- упражнение «Полупальцы» на середине , у палки

И.п.- стопы в I параллельной позиции , руки на вступление ставятся на пояс. Кисти плотно сжаты.

На каждую четверть первого такта поднимаемся на полупальцы (4 раза). На второй такт – замереть на полупальцах. Темп от медленного к среднему. При усвоении элемента по параллельной позиции, переходим к открытым позициям (I. II. III. Y), обращая внимание на положение пяток!

- упражнение «Маленькая планка» на коврике

И.п. – лежа на спине, руки вытянуты вдоль корпуса, ноги сомкнуты и согнуты в коленях.

На первый такт оторвать нижнюю часть корпуса от пола, сильно упираясь стопами в пол и держа основной упор на лопатки. На второй такт вернуться в и.п. Выполнение упражнения можно удлинять до достаточно большого количества тактов (или счета) и ускорить или замедлить темп.

- упражнение «Дощечка» на коврике

И.п. сидя на высоких коленях, руки на поясе, локти в стороны, кисти плотно сжаты.

На 2\4 отклониться назад, на 2\4 вернуться в и.п. Главное условие, сохранять положение локтей в стороны, не выпускать «хвост», держать голову прямо.

ПРИЛОЖЕНИЕ № 2 (даны примеры некоторых упражнений)

- дети учатся строиться в линию, :

И.п. – вразброс по залу. По сигналу педагога малыши-«бусинки» должны собраться в одни длинные «бусы», взяться за руки. Ровняют линеечку по положению стоп. Позднее, собираются без помощи рук. Так же учим понятие интервала – вначале с помощью рук – «птички открывают крылья» и касаются кончиками пальцев рук-«перьями» пальцев рук соседей. Позднее учатся брать интервалы только с помощью визуализации.

- дети учатся строиться в колонку:

И.п. – вразброс по залу. По сигналу педагога дети прицепляют «вагончики» к «паровозу». Паровоз «едет» прямо, змейкой, по кругу. Интервалы увеличиваются – уменьшаюся за счет натянутости рук малышей, лежащих на плечах впередистоящего. Впоследствии, «паровозик»строится и передвигается без помощи рук.

- передвигаются по заданному направлению: по кругу, по квадрату (соблюдая все повороты) , по диагоналям, по прямой (слева- направо и наоборот, вперед-назад)

- учим точки зала и направления

 6

5

 4

 3

 8

 7

 2

 1

- марш (прыжки на 2-х ногах) с поворотом

И.п. стопы в I параллельной позиции, руки на вступление поставить на пояс, локти в стороны, ладони плотно сжаты.

На 4\4 марш лицом в точку 1, следующий такт – поворот головы на право. 3-ий такт повернуть корпус на 1\4 круга, исполняя марш. Далее повторяем: такт – поворот головы, следующий такт – поворот корпуса. Упражнение исполняется в обе стороны.

Постепенно вводим поворот на 1\2 круга и на целый круг.

- шаги (перескоки) с поворотом вдоль палки – «Идем за леденцом»

И.п. спиной к палке , на полупальцах, руки слегка опираются на палку сзади. На противоположной стене прикреплено изображение леденца (что угодно)

На 2\4 поворот головы направо, и одновременно шаг в сторону, сохраняя положение корпуса спиной к палке. Голова повернута в сторону «леденца». На третью и четвертую четверти повернуться лицом к палке и собрать ноги плотно вместе в I параллельной позиции. Сохранить положении головы повернутой в сторону «Леденца». Далее опять поворот головы и шаг в сторону, сохраняя положение спиной к палке и опять резкий поворот к палке на собранные ноги. Голова все время должна быть повернута к «леденцу». Темп медленный.

ПРИЛОЖЕНИЕ № 3 (даны примеры некоторых упражнений)

- поворот на двух ногах по 1\2 круга

И.п. стопы в I параллельной позиции, руки на вступление поставить на пояс, локти в стороны, ладони плотно сжаты. В точку 1.

На 2\4 подъем на полупальцы обеих ног и возврат в и.п. На третью и четвертую четверти поворот головы направо. На 2\4 следующего такта резкий поворот в точку 5 через правое плечо. Голова фиксируется в заранее обозначенной детям точке.. На третью и четвертую четверти пауза. Затем повторить и вернуться в точку 1. Повороты изучаются в обе стороны.

- отработка точки «Солнышко»

И.п. стопы в I параллельной позиции, руки на вступление поставить на пояс, локти в стороны, ладони плотно сжаты, подняться на полупальцы. В точку 1.

Мелко переступая на полупальцах поворачиваемся направо, оставляя голову в точке 1 (для наглядности вешаем любую яркую фигурку среднего размера на уровне лица взрослого человека) на первый такт. На 1\4 второго такта резко поворачиваем голову направо и возвращаемся глазами в точку 1, на 2-ую – 4-ую четверти доворачиваем корпус в точку 1. Темп медленный. Повторять от 4 до ….. раз, постепенно темп ускоряется.

- перекаты, лежа на полу

И.п. лежа на спине руки вытянуты вверх, ноги сильно натянуты.

2\4 первого такта – поворот головы на право, третья и четвертая четверти –перекатиться через правое плечо опять на спину. При этом не касаться лицом пола. Т.е , сильно напрячь и вытянуть шею. Следующий такт – поворот-перекат на лево.

Выполнить несколько раз в обе стороны. Обязательно сохранять натянутость корпуса, рук и ног (стоп особенно).

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:

Вербицкая А. Основы сценического движения. – М., 1983

Горшкова Е.В. От жеста к танцу. – М.: Гном и Д, 2002

Костровицкая В.С. 100 уроков классического танца. – Л.: Искусство, 1981.

Левин М.В. Гимнастика в хореографической школе. – М.: Терра-спорт, 2001.

Никифорова А.В. Советы педагога классического танца. С.-П., 2005

Никитин В.Ю. Модерн – методика преподавания. – М.: ВЦХТ, 2002.

Обухова Л.Ф. Возрастная психология. – М., 2006.- 220с.

Прибылов Г.Н. Методическое пособие по классическому танцу для педагогов-

 хореографов младших и средних классов. М.: Интермакс-ТК, 2007

Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. «Учите детей танцевать: учебное пособие для студентов учреждений среди профобразования».- М.: ВЛАДОС, 2007.

Хореографическое искусство. Справочник. – М.: Искусство. – 2008. с ил.