

Дом детского творчества «Ли́ра»

Методические рекомендации для педагогов дополнительного
образования:

***«ЭТЮДНЫЙ ТРЕНАЖ НА ЗАНЯТИЯХ ПО
ВОСТОЧНОМУ ТАНЦУ»***

Подготовила педагог дополнительного образования
Долгова А.В.

Элементарные понятия, с которыми знакомятся учащиеся первого года обучения:

- Характер музыки, темп, ритм, музыкальный размер;
- Динамические оттенки в музыке (форте, пиано), характер исполнения (легато, стаккато);
- Строение музыкальной речи, длительность звука, такт, фраза, предложение;
- Эмоциональная выразительность.

Знакомство происходит в процессе танца на музыкальном материале танцевальных упражнений, музыкальных игр, танцевальных композиций. Разумеется, в первый год работы идёт интуитивное восприятие материала и особенно сложных требований к учащимся ещё предъявить невозможно. Тщательно отобранные музыкальные произведения должны быть просты и доступны для детского восприятия по стилю, жанру, характеру, иметь яркую выразительную мелодию, чёткий метроритмический рисунок и, как правило, быть квадратными по форме.

Знакомство с основами актёрского мастерства происходит также во время урока танца. Для переключения внимания во время краткого отдыха от физической нагрузки педагог объясняет детям анатомические особенности строения лица, работу мышц лица и их значение для выражения человеческих эмоций.

Осознать это помогут игровые задания на передачу эмоциональных состояний: радостно-грустно, вкусно-невкусно, весело-страшно, интересно-неинтересно.

Подобным же образом, в игровой форме, можно познакомить учеников с анатомией частей тела, объяснив особенности их работы в процессе выполнения тех или иных движений. Эти знания помогут детям более осознано усваивать танцевальные па и избегать возможных травм.

В процессе второго года обучения полученные ранее понятия расширяются и закрепляются.

Общий характер музыки – дети учатся слушать музыку, воспринимать её характер, отражать его в движениях и пластике. Желательно больше времени уделять музыкально-танцевальным импровизациям.

Темп – выполняются движения в различных темпах. Вырабатывается умение не только сохранять заданный темп, но и ускорять и замедлять его вместе с музыкой, а также сохранять заданный темп после временного прекращения музыки.

Динамические оттенки – выполняются движения с различной амплитудой, разной силой мышечного напряжения в зависимости от динамических оттенков музыкального сопровождения.

Музыкально-танцевальные импровизации – усвоив понятие «жест» и его значение в танце, учащиеся переходят к отработке различных жестов – указательных, запрещающих, выражающих эмоциональное состояние.

Второй год обучения продолжает закрепление пройденного материала на более сложных примерах. Особое внимание уделяется маршевой и танцевальной музыке. Учащиеся должны определять особенности танцевальных жанров (санди, халиджи, дабки, взмахи волосами и др), уметь самостоятельно находить нужные движения и исполнять их в соответствующем жанру характере, импровизировать на заданную музыку.

Как наиболее сложный элемент прорабатывается затакт. Даются задачи на определение затактового построения. Дети должны уметь самостоятельно начинать движение из затакта в такт, вступать в коллективное движение в различных ритмах и темпах, с различным интервалом.

К понятию «жест» добавляется понятие «поза»; начинается изучение поз.

На завершающем этапе начального обучения учащиеся должны передовать услышанное в музыке мимикой и движением. Рекомендуется исполнение небольших пластических этюдов с воображаемыми предметами. Развитию актёрской выразительности послужат сценки подражания повадкам животных.

Методика работы с хореографическим коллективом

Методика работы с хореографическим коллективом. Одним из критериев при подборе репертуара для хореографического коллектива является его реальность, соответствие репертуара техническим, художественным и исполнительским возможностям участников коллектива.

При создании репертуара коллектива необходимо придерживаться определённых требований, сочинить танцевальный номер, требующий от руководителя несомненных творческих способностей, невозможно. Эти требования можно свести к следующим:

1. **Необходимо помнить, что постановки должны соответствовать возрасту** (каждому возрасту – свои номера) и уровню развития детей, они должны быть понятны им самим, тогда их поймёт и примет зритель;
2. **Для одной и той же возрастной группы необходимо создавать танцы разного жанра: игрового, сюжетного;**
3. **При решении номера его содержание и образность должны исходить из его темы, диктуемой музыкальным материалом;**
4. **Учитывать учебно-тренировочные цели;**
5. **Создавать танцевальные произведения в расчёте на весь коллектив, отдельных сольных исполнителей, на пять – шесть человек (это позволяет работать с двумя составами), так как важно занимать всех участников коллектива;**
6. **В хореографической практике пользоваться материалом из народных танцев, историко-бытовых и современных с соответствующей выразительной пластикой.**

Любое произведение искусства, требует оригинального решения, индивидуального подхода. «... артист растёт только на новом, каждая новая постановка – это качественный скачок в творческой биографии, потому что любой хореограф, воплощая свой замысел в исполнителе, стремится к совершенной материализации своей идеи, требует этого от артиста и подводит его к максимальному приближению.

Ответственность за репертуар лежит на руководителе, так как репертуар – это лицо коллектива, показывающий его возможности и раскрывающий будущие перспективы.

У каждого руководителя вырабатывается постепенно своя методика построения и проведения репетиционных занятий, организации работы коллектива вообще. Однако это не исключает необходимости знания основных принципов и условий проведения репетиций, исходя из которых, каждый руководитель может выбрать или подобрать такие приёмы и формы работы, которые соответствовали бы его индивидуальной творческой манере. Особенно это касается молодых, начинающих руководителей, которым порой трудно найти наиболее подходящую форму и интересную методику репетиционных занятий, подготовить за короткий промежуток времени коллектив к выступлению.

Начинать репетицию необходимо вовремя, независимо от того, сколько пришло к назначенному часу участников.

Репетиция должна начинаться с разминки, чтобы разогреть исполнителей, подготовить их для работы. Но разминка не должна быть затянутой, так как у исполнителей должны остаться силы для работы над репертуаром коллектива.

В любом хореографическом коллективе, а особенно в детском, не следует работать над одним произведением в течение половины репетиции, тем более в течение всей репетиции. Участники в этом случае быстро устают. Номер им «примелькается», и они допускают в исполнении произвольные ошибки, вызванные в первую очередь снижением внимания, усталостью. Должен быть закон: если ты репетируешь с двумя, а остальные пятнадцать сидят, то им тоже должно быть интересно. Если им скучно, ты должен сделать так, чтобы и они тоже что-то получили от репетиции.

Укрепляется у участников желание работать ещё плодотворнее, настойчиво овладеть техническим мастерством, расти творчески.

Разминка:

Повороты головы

Положение тела - основная стойка. Повертывайте голову из стороны в сторону несколько раз, стараясь поворачивать ее как можно дальше.

Наклоны головы

Основная стойка. Плавно наклоните голову вперед, затем верните ее в вертикальное положение. Не дергайте плечами.

Вращение плечами

Основная стойка. Вращайте плечами направлению вверх, назад и вниз, вперед несколько раз. Затем смените направление движения.

"Шраги" (пожимание плечами)

Основная стойка. Поднимите плечи как можно выше, одновременно вдыхая, затем резко выдохните, столь же резко опустив плечи.

Махи руками

Основная стойка. Сделайте мах руками, начиная с положения над головой и двигая их вниз в стороны, а также скрещивая перед грудью. Затем взмахните руками вверх и продолжайте.

Подъем рук вперед

Основная стойка. Соедините кисти перед собой. Глубоко вдохните, поднимая руки над головой, и сделайте выдох, возвращаясь в исходное положение.

Подъем рук назад

Основная стойка. Соедините кисти внизу за спиной. Вдохните, поднимая их как можно выше и назад, выдыхайте, возвращаясь в исходное положение. Ни в коем случае не наклоняйтесь вперед.

Разведения рук стоя

Основная стойка. Начинайте с выпрямления рук перед собой на уровне груди. Разведите руки как можно дальше назад, сводя вместе лопатки и вдыхая. Во время выдоха верните руки снова в исходное положение, округлите спину и плечи вперед, разводя лопатки в стороны.

Наклоны в стороны

Основная стойка. Соедините в замок кисти рук за головой и проделайте наклоны из стороны в сторону. Таз сохраняйте неподвижным.

Вращение торса

Основная стойка, за исключением того, что ступни слегка развернуты носками в стороны, а не параллельны. Руки на бедрах. Сохраняя тазовый пояс неподвижным, сначала наклонитесь вперед, сгибаясь в талии. Затем вернитесь в исходное положение (в стойку). Затем сделайте то же самое по очереди вправо, назад, влево. Повторите 3 раза, после чего смените направление движения.

Повороты торса в наклоне

Предостережение: Если вы недогадаете от каких-либо осложнений в нижней части позвоночника, избегайте этого упражнения.

Широко расставьте ступни, ноги в коленях слегка согните и наклонитесь вперед, сгибаясь в талии, так чтобы торс оказался в положении, параллельном полу. Соедините в замок кисти рук за головой. Приведите левый локоть к правому колену, затем правый локоть к левому колену. Как при выполнении разминки, повторите несколько раз. Будьте внимательны и не округляйте спину. Допускается скручивание тазового пояса из стороны в сторону.

Выпрямление ног вперед стоя

Используя правую руку для сохранения равновесия, расположите левую кисть на поясе. Выпрямите левую ногу вперед, подняв ее как можно выше. Затем согните левую ногу в колене и проделайте сгибание и выпрямление несколько раз. Повторите процедуру правой ногой, теперь используя левую руку для удержания равновесия. Не расслабляйте коленный сустав опорной ноги.

"Нырок"

Стоя на левой ноге, сделайте упор на полу на обеих кистях и поднимите правую ногу назад, согнув ее в коленном суставе. Сгибайте и разгибайте левую ногу. Повторите несколько раз. Левую ступню удерживайте плашмя на полу и не выключайте коленный сустав этой ноги, когда поднимаетесь в верхнюю точку движения. Смените положение ног и повторите.

Махи

Удерживайте равновесие с помощью правой руки. Производите махи левой ногой вперед и назад, повторив это несколько раз; затем сделайте то же самое справа налево. Смените ноги и повторите.

Выпады в стороны

Руки на поясе, ступни расположены параллельно, широкая стойка. Сделайте глубокий выпад в одну сторону, затем в другую, при этом ступни не отрывайте от пола и не перемещайте их. Не наклоняйте торс вперед.

Вращение ступней

Держась за что-нибудь рукой для сохранения равновесия, поднимите ногу с пола и вращайте свободной ступней сначала в одном направлении, затем в другом проделав это несколько раз каждой ногой.

Подъем на носки

Поднимитесь на носки обеих ног, удерживая равновесие, держась за какую-нибудь устойчивую опору. Опускайте и поднимайте пятки, сохраняя параллельным положение ступней. Повторите с носками, развернутыми наружу, затем с носками внутрь. Разумеется, это далеко не полный перечень упражнений, а лишь основные из вашего возможного разминочного комплекса. запястья полукру

ШАГ ГАЛОПА (м/р 2/4)

Подводящие упражнения:

- а) приставные шаги вправо (влево);
- б) приставные шаги вправо (влево) с подниманием на полупальцы (на носки);
- в) приставные шаги на полупальцах;
- г) приставные шаги в подскоке.

ПОДСКОКИ (м/р. 2/4)

Выполняются с продвижением вперед, назад и в повороте на месте. Подводящие упражнения:

- а) шаги с фиксацией ноги вперед, голень вниз;
- б) то же самое с подниманием на полупальцы (носки);
- в) то же самое в подскоке.

Позиция — основное положение ног и рук в хореографии.

Первая позиция ног: пятки вместе, носки врозь, ступни соприкасаются пятками и развернуты носками наружу, образуя на полу прямую линию.

Вторая позиция: стопы выворочены и расположены на одной прямой линии, расстояние между пятками составляет длину стопы (то есть примерно на 33 см[1]).

Третья позиция: ступни прилегают одна к другой так, что пятка одной ступни соприкасается с серединой другой ступни (то есть одна стопа наполовину закрывает другую). Эта позиция в настоящее время используется редко[1].

Четвертая позиция: выворотные ступни, располагаясь параллельно, отстоят друг от друга на длину стопы (33 см). Пятка одной ступни должна находиться прямо перед носком другой; таким образом, вес распределяется равномерно.

Пятая позиция: ступни, плотно прилегая друг к другу, расположены рядом, пятка одной ноги соприкасается с носком другой. Эта позиция сходна с четвертой, с той разницей, что ступни плотно прилегают одна к другой.

Шестая позиция: ноги вместе.

Первая позиция рук: руки опущены вниз и округлены, ладони направлены вверх.

Вторая позиция рук: руки из первой позиции плавно поднимаются до уровня живота, плечи свободно опущены вниз.

Третья позиция рук: руки из второй позиции плавно поднимаются вверх над головой, кисти сохраняют балетную позицию.

Четвертая позиция: одна рука во второй позиции (на уровне живота), другая рука в третьей позиции (над головой).

Пятая позиция: одна рука в третьей позиции, другая — прямая, чуть в стороне от корпуса.

Шестая позиция: одна рука остается возле корпуса, другая плавно опускается вниз, во вторую позицию.

Седьмая позиция: обе руки разведены в стороны, образуя от локтя до запястья полукруг.

Полька — это веселый танец с ритмом две четверти («Раз — ии, два — ии»). Полька была придумана в Чехии, но этот простой и красивый танец быстро распространился во Франции и в Англии. В каждой стране польку немного меняли и везде её танцевали по-разному, поэтому до нас дошло так много вариаций этого танца. Самая популярная вариация польки — «heel and toe and away we go» — «пяточка, носочек, и уходим отсюда...» — очень легка в исполнении.

Исходная позиция:

- 1) Пары стоят по кругу, боком в круг
 - 2) Партнёр стоит левым боком внутрь круга
 - 3) Девушка стоит правым боком внутрь круга
 - 4) Руки партнёра на талии у девушки, руки девушки на плечах у партнёра
- Раз – иии, два – иии: Ногой внутри круга: пятка - (приставили) носок, пятка - носок
Три – иии, четыре – иии: Три приставных шага в центр, на четвертый девушка подпрыгивает, партнёр помогает прыгать – немного её подбрасывает верх
Раз – иии, два – иии: В обратную сторону: пятка - носок, пятка - носок
Три – иии, четыре – иии: Три приставных шага из центра, на четвертый девушка подпрыгивает, партнёр помогает прыгать – немного её подбрасывает верх
- Ещё восемь счётов: то же самое
Ещё две восьмёрки: Полечное кружение по кругу
И так повторять с начала до конца музыки!

Методические рекомендации по хореографии

На уроках хореографии в первую очередь акцент делается на развитии чувства ритма, а также пластике. Любой, кто занимается танцами, должен слышать такт и чувствовать музыку.

Традиционно урок хореографии начинается с **разминки**. Это позволяет подготовить тело к последующим нагрузкам, и, благодаря интенсивным упражнениям, держит в тоне все группы мышц.

После разминки приходит черед основной части занятия, которая включает в себя **изучение базовых элементов танца, танцевальных шагов и движений**.

Кроме освоения нового, **повторяется и закрепляется уже пройденный материал**.

Во время урока **изучаются комбинации и связки**, состоящие из нескольких движений. Здесь появляется немалый простор для фантазии – ученик может самостоятельно попробовать подобрать пару движений и связующий шаг, а если танец предполагает двоих танцующих, то сделать это в паре.

Во всех видах танца идёт обязательная **работа с руками**, а также **постановка корпуса**.

Если те, кто занимаются бальными танцами, должны строго держать спину и руки, а также за поворотами головы, то, к примеру, в хастле используется слегка расслабленный, «свободный» стиль.

Обязательным элементом уроков хореографии является стретчинг, или растяжка. Это позволяет делать эффектные движения, а также сводит к минимуму вероятность травмы связок.

-Еще одной приятной составляющей урока является выбор костюма.