Преподаватель «Искусства танца»

Батаева Назым Алмасовна

Школа при КАУ

**Методика обучения детей танцам.**

 Учебно-методическое пособие для преподавателей хореографии и ритмики дошкольных образовательных учреждений.

Учебно-методическое пособие для преподавателей хореографии и ритмики дошкольных образовательных учреждений.

В пособие вошли разделы по музыкально-ритмическому воспитанию

детей, ритмика, сюжетно-образные танцы, а также разделы по основам русского и классического танца и партерная гимнастика с лечебным эффектом. Даны формы и методы проведения занятий.

Пояснительная записка

Хореография - один из ярких видов искусства, ее красочный и эмоциональный язык помогает развить художественно-творческие способности детей, учит красоте и выразительности, формирует фигуру, развивает физическую силу и выносливость.

Задачи физического и эстетического воспитания детей дошкольного возрас на современном этапе, заставляют пересмотреть место и роль танца его разнообразие форм, в гармоничном развитии личности.

Учебно-методическое пособие рассчитано на детей 4-7 летнего возраста и составлено с учетом физических и психологических особенностей детей. В него вошли как личные наблюдения, знания и опыт, так и методические пособия, авторами которых являются: Н. И. Бочкарева, И. В. Лифиц, М. А. Михайлова, И. Г. Богдан, Е. В. Кель, Г. Л. Иванова.

Тип учебно-методического пособия – развивающий, так как содержание направлено на развитие художественного воображения, творческих и физических способностей ребенка.

Цель данной работы:

художественно-эстетическое и культурное развитие детей дошкольного возраста.

Задачи:

1. Формирование музыкально-ритмических навыков.

2. Совершенствование качества танцевальных движений, пластичности и выразительности.

3. Развитие музыкальности, чувства ритма, внутреннего слуха.

4. Развитие творческой активности и фантазии.

На каждом году обучения дается материал по основным разделам:

1. Ритмика

2. Музыкально-ритмические задания и упражнения

3. Сюжетно-образные танцы

4. Основы русского народного танца

5. Основы классического танца (подготовительные группы)

6. Партерная гимнастика (с лечебным эффектом)

Все эти разделы связаны между собой, однако, каждый из них имеет свои конкретные задачи.

Первый раздел «Ритмика»

предусматривает активизацию музыкального восприятия детей через движение, развивает координацию движений, ориентацию в пространстве и чувство ритма. К занятиям ритмикой рекомендуется приступать с самого раннего возраста.

Дети подвижны, ярче и эмоциональней воспринимают музыку через движение, получают огромное удовлетворение от свободных и легких движений, а от сочетания музыки с пластикой тела, у ребенка повышается жизненный тонус.

Второй раздел «Музыкально-ритмические задания и упражнения»

включает в себя:

1)упражнения с предметами (мячами, лентами, скакалками, бубнами, обручами

2)образные упражнения под слово

3)задания на свободу и пластику рук

4)развивающие игры.

Все это активизирует мелкую моторику и цепкость пальцев, развивает образность мышления, а это в свою очередь снимает «зажатость» и скованность у детей.

Третий раздел «Сюжетно-образные танцы»

развивает художественно-творческие способности – такие как пластичность и выразительность, инициативу и творческую фантазию. Перевоплощаясь в сказочные и реальные персонажи, используя разнообразную мимику, характерные жесты и движения, у детей проявляется творческое начало, уверенность в своих возможностях.

 **«Основы русского народного танца»**

знакомит с разнообразием танцевальных движений, развивает технику исполнения, выразительность и артистичность, а сочетание русских народных движений с сюжетами детских сказок, мультфильмов и игр раскрывает природные танцевальные способности у детей.

Включает в себя тренировочные упражнения классического танца, что формирует хорошую осанку, гибкость и координацию, укрепляются мышцы и связки, становятся подвижными суставы, совершенствуются движения.

 (С лечебным эффектом) уделяется внимание формированию правильной осанки, укреплению мышечного корсета, профилактике плоскостопия, развитию гибкости.

Применение специальных упражнений дает возможность нормализовать кривизну позвоночного столба, угол наклона таза, положение и форму грудной клетки, добиться симметричного стояния пояса верхних конечностей.

Формы и методы проведения занятий

От форм и методов обучения зависит качество усвоения заданий, овладение навыками танцевального искусства и общее развитие ребенка. В детском саду состав детей неоднороден, с разными природными данными, поэтому подход к детям должен быть дифференцированным. Для этого целесообразно использовать такие методы и приемы работы:

- выразительный показ движений

- синхронное и зеркальное восприятие

- речь, опережающая и подтверждающая действия

- правильная ориентация движений на площадке и перевод из одного пространства в другое

- игры-превращения

- обращение к индивидуальности ребенка

Для эффективности обучения необходимы следующие условия:

1. Наличие специально оборудованного зала (зеркала, станок)

2. Обеспеченность занятий музыкальным сопровождением (фортепиано, баян, аккордеон, магнитофон, аудио-кассеты и диски с соответствующим музыкальным материалом)

3. Наличие необходимого инвентаря (мячи, скакалки, обручи, ленты, кубики, платочки, бубны и другое)

**Средние группы (3-4 года)**

1. Ритмика

Овладение элементарными навыками координации движений. Знакомство с некоторыми элементами музыкальной грамоты. Исполнение хлопками ритмических рисунков. Развитие образного мышления и ориентации в пространстве.

1. Элементы музыкальной грамоты

Определение:

- характера музыки (веселый, грустный)

- темпа (быстрый, медленный)

2. Комплексы упражнений включающие в работу основные группы мышц

а) мышцы верхнего плечевого пояса

б) брюшного пресса

в) косые мышцы

г) мышцы ног

- наклоны и повороты головы

- работа плеч (вверх, вниз)

- наклоны корпуса (вперед, в стороны)

- приседания

- прыжки (на двух ногах, на месте, в повороте)

3. Упражнения на развитие ориентации в пространстве

- построение в круг

- построение в пары

- движение по кругу

4. Упражнения на развитие художественно-творческих способностей

а) Игровые этюды:

- «Кто живет в лесу?»

- «На лугу»

- «У бабушки в гостях»

- «Лесная зверобика»

- «Едет цирк»

- «Заводные игрушки»

б) Игры-миниатюры:

- «Ветер»

- «Шарик»

- «Любопытная Варвара»

в) Игры-превращения:

- «Цветочек»

- «Веревочки»

- «Незнайка»

5. Ритмические игры

- «Паровоз»

- «Скажи свое имя»

Активизация мелкой моторики, развитие образного мышления, внимания, памяти.

1 Упражнения с предметами

- кубики

- мячи

- ленты

2 Образные упражнения под слово

- Кошечка

- Маляры

- Сосульки

- Снежок

- Елочка и т. д.

3 Задания для пластики и свободы рук

- Колокола

- Тарелочки

- Ловим комариков

- Дорожки

- Рыбки

- Зайчики

- Моторчик и т. д.

4 Развивающие игры

- «Васька – кот»

- «Зайчик и ветер»

- «Воробьи и щенок»

- «Катание на саночках»

- «Лиса и гуси» и т. д.

1. Сюжетно – образные танцы

«Вживание» в разнотипные образы, проявление артистизма, ярких

эмоций, творческого начала.

Танцы:

- «Кузнечик»

- «Антошка»

- «Козлик»

- «Ладошки»

- «Матрешки»

- «Леопольд и мыши»

- «Домик для поросенка»

2. Партерная гимнастика

Формирование правильной осанки, гибкости, укрепление мышечного корсета.

1. а) Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки

- стоя у стены «Оловянный солдатик»

- стоя у стены «Веселые ножки», «Бабочка»

- ходьба с предметом (мешочком) на голове.

б) Игры с сохранением правил

- «Тише едешь - дальше будешь

- «Пятнашки»

2. Упражнения для укрепления мышечного корсета

- лежа на животе: «Ласточка», «Змея», «Стрела», «Паучок»,

- «Птички» и т. д.

3. Упражнения для мышц брюшного пресса

- лежа на спине: «Жучки», «Цветок», «Велосипед» и т. д.

4. Дыхательные упражнения

- стоя или лежа «Открываем и закрываем клапаны»

- «Паровозики».

Знания и умения, приобретенные детьми в процессе обучения

Дети должны уметь:

- Различать характер и темп музыки

- Строиться в круг, в пары

- Выполнять все движения, предлагаемые педагогом

- Активно включаться в творческий процесс.

Старшие группы (5-6 лет)

1. Ритмика

Формирование музыкально - ритмических навыков, развитие «мышечного чувства», подвижности суставов, ориентации в пространстве и творческого воображения.

1. Элементы музыкальной грамоты

Определение:

- характера музыки (весело, грустно, спокойно)

- темпа (быстрый, медленный, умеренный)

- вступления

2. Игровые разминки, включающие в себя пройденные движения,

составленные в комбинации

- «Чунга-чанга»

- «От улыбки»

- «Дорожная»

- «Кактус» и др.

3. Упражнения на развитие ориентации в пространстве

- построение в круг

- положения в парах (лицом друг к другу, боком)

- движение по кругу

- построение в две шеренги

4. Упражнения на развитие художественно-творческих способностей

а) Игровые этюды:

- «Мы играем»

- «В гости к Вини - пуху»

- «Веселый зоосад»

б) Игры-миниатюры:

- «Качели»

- «Кораблик»

- «Осень» и т. д.

в) Игры – превращения:

- «Деревянные и тряпичные куклы»

- «Мельница»

- «Маятник»

- «Паровозики» и т. д.

5. Ритмические игры:

- «Эхо»

- «Имена»

- «Бубен»

2. Музыкально-ритмические задания и упражнения

Развитие мелкой моторики, цепкости пальцев, скоординированности

движений и творческой инициативы.

1. Упражнения с предметами

- мячи

- ленты

- обручи

2. Образные упражнения под слово

- «Качели»

- «Сапожок»

- «Козлик» и т. д.

3. Упражнения для пластики и свободы рук

- «Рыбки»

- «Дельфин»

- «Русалочки»

- «Море»

- «Дом»

- «Стол» и т. д.

4. Логоритмика

Развитие внимания, памяти, мелкой моторики, речи и чувства ритма.

- «Лягушки»

- «Ножки»

- «Скачите палочки

5. Развивающие игры

- «Найди свою игрушку»

- «Паровозики»

- «Магазин игрушек»

- «Соберись по цветам»

- «Пчелы и цветы» и т. д.

3. Сюжетно - образные танец

Направление на развитие фантазии, творческой инициативы, снятие

внутреннего «зажима» и раскрепощение детей.

Репертуар:

- «Хлоп - хлоп»

- «Попрощались-поздоровались»

- «Буратино»

- «Большая уборка»

- «Тик-так»

- «Топни - хлопни» и т. д.

4. Основы русского народного танца

Изучение основных элементов русского танца. Развитие координации движений, выразительности, эмоциональности, артистичности.

1. Танцевальные шаги

- простые шаги с продвижением вперед

- шаг-притоп

- шаг-пружинка

2. Танцевальный бег

- подскоки

- галоп (прямой, боковой)

- бег, с захлестом ног назад

3. Элементы русского танца

- «ковырялочка»

- притопы

- выпады

- выведение ног на каблук (вперед, в сторону)

- «гармошка» (простая)

- «маятник» с хлопками

4. Основные положения рук

- на талии

- перед грудью

- «лодочка» (в паре)

- за одну рук

5. Массовые танцы

- «Как у наших у ворот» (муз. народная)

- «Круговая пляска» (муз. народная)

5. Партерная гимнастика.

Формирование и закрепление правильной осанки, укрепление мышечного корсета.

1. Упражнения для закрепления навыка правильной осанки

- стоя у стены, прижавшись, с мешочком на голове

- ходьба и приседания (с мешочком на голове)

Игры с сохранением правильной осанки

- «Пятнашки»

- «Самолетики»

2. Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса

а) лежа на спине: «Березка», «Крокодил», «Велосипед», «Ножницы»

и т. д.

б) лежа на животе: «Ласточка», Лодочка», «Корзинка», «Морская звезда».

3. Упражнения для силовой выносливости ног, профилактика

плоскостопия

Сидя

- сгибание стоп (на себя, от себя)

- «Горка»

- «Сидит дед…»

- «Неваляшка»

- «Паровоз»

- «Самолетики» и т. д.

- стучим пятками «Барабан»

Стоя с использованием березовых палок

- шагаем по палке (боком, «елочкой»)

- перекат

- катаем ногой и т. д.

4. Массаж позвоночника

- «Мячик»

- «Медвежонок»

5. Дыхательные упражнения

- «Паровоз»

- «Закрываем и открываем клапаны»

- вдох, при выдохе постукивать по крыльям носа и произносить

«ба – бо – бу»

6. Игры

- «Передача мяча»,

-«Карлики и великаны» и т. д.

Знания и умения приобретенные в процессе обучения.

Дети должны уметь:

- определять элементы музыкальной грамоты.

- строиться в круг, в пары, в две шеренги

- исполнять движения, изучаемые в течении учебного года

- выразительно исполнять программные танцы и игры.

Подготовительные группы (6-7 лет)

1. Ритмика

Дальнейшее развитие музыкальности, координации, чувства ритма и выразительности движений.

1. Элементы музыкальной грамоты

Определение:

- вступления в музыкальном произведении

- законченность музыкальной фразы

2. Упражнения на развитие «мышечного чувства» в сочетании с

танцевально - тренировочными

- комплекс – поппури «Бременские музыканты»

- современно-пластический комплекс

3. Упражнения на развитие ориентации в пространстве

- перестроение из одного круга в два

- перестроение из круга в колонну (по одному, по парам)

- движение «змейкой»

- построение в колонну через одного и расход на круг

- обход одним партнером другого

4. Упражнения на развитие художественно-творческих способностей

а) Игровые этюды

- «Робинзон»

- «На острове»

- «Кактус» и др.

б) Игры с пением

- «Если нравиться тебе»

- «У тетушки Натальи»

- «У Оленя дом большой»

- «Считалка» и т. д.

в) Игры-превращения

- «Крылья самолета и подушечки»

- «Мельница»

- «Кошка выпускает когти» и т. д.

5. Ритмические игры

- «Назови ласково»

- «Скажи как тебя будут звать…

- «Эхо»

- «Дирижер»

2. Музыкально-ритмические задания и упражнения

Дальнейшее развитие мелкой моторики, собранности, слухового внимания, быстроты реакции.

1. Упражнения с предметами

- танец с лентами «Маленькая страна», «Вместе весело…»

- спортивно-танцевальный комплекс с обручами

- разминка со скакалкой

- с мячом: «Назови свое имя», «Имя соседа».

2. Образные упражнения под слово

- «Тра-та-та»

- «Козлик» и др.

3. Упражнения для пластики и свободы рук

- «Мягкие руки»

- «Крепкие руки»

- «Фокус»

- «Птица»

- «Олень»

- «Хлопок – ухо – нос» и др.

4. Пальчиковая гимнастика

- «В гости»

- «Гномы»

- «Паук»

- «Цветок»

- «Сороконожка»

5. Развивающие игры

- «Плетень» (танец-игра)

- «Фигура - замри»

- «Пригласи друга» (игра-приглашение)

- «Дружба» (на знание правой и левой руки)

- «Число»

- «Спящий бубен» и т. д.

3. Сюжетно - образные танцы

Закрепление навыков выразительного исполнения движений, раскованности и свободы.

Репертуар:

-«Я не хочу с тобой танцевать»

- «Поменяй пару»

- «Старый автомобиль»

- «Веселый слоненок»

- «Страшилки»

- «Хоккей» и т. д.

4. Основы русского народного танца

а) Элементы танца

- «Ковырялочка»

- «Гармошка»

- «Маятник»

- «Притопы»

- «Присядка – в сторону на каблук»

- «Хлопушки»

- «Выпады»

- «Поочередное выбрасывание ног на каблук»

- «Шаг в сторону-удар и подскоки»

- «Пружинка» с разворотом корпуса и раскрытием рук во

вторую позицию

б) Танцевальные шаги

- шаг польки

- шаг с молоточком

- шаг с приседанием

- шаг с ударами

- «корзинка»

- подскоки (лицом в повороте)

- галоп

- топающий шаг

в) Основные положения рук

- на талии

- перед грудью

- «лодочка» в паре

- «свечка» в паре

- «окошечко» в паре

- «корзинка» в паре

г) Массовые танцы

- «Русская пляска»

- «Ах вы, сени»

5. Основы классического танца

Постановка корпуса, рук, ног и головы на простейших упражнениях

классического танца. Выработка выворотности и навыков координации.

Упражнения у станка

- позиции ног – 1,2,3

- позиции рук – подготовительная,1,2,3

- demi pliе – по 1,2,6 позициям

- grand pliе – по 1,2,6 позициям

- batment tendus – по 1 позиции (в сторону)

- arabesc – по 1 позиции (в пол, на воздух)

- перегибы корпуса (в стороны, назад)

- прыжки по 1 и 6 позициям (лицом к станку)

7. Партерная гимнастика

Профилактика нарушения осанки, укрепление мышечного корсета.

1. Упражнения для закрепления навыков правильной осанки

- стоя у стены, приседать – вставать

- ходьба с гимнастической палкой за лопатками

- собирать предметы (с мешочком на голове)

2. Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса

а) Лежа на спине

- тянемся на верх руками, отрывая голову от пола

- прогибаем спину, опираясь на макушку

- обхватываем руками щиколодки ног и отрываем от пола спину

- прямыми ногами достать лоб (сложиться пополам)

- «цветочек»

- «золотая рыбка»

- самовытяжение – отдых

б) Лежа на животе

- «змея»

- «кошечка»

- «бревнышко»

- «рыбка»

- «лягушка» и др.

3. Упражнения для профилактики плоскостопия

- сгибание и разгибание стоп

- «бабочка»

- собираем пальцами ног предметы

- ходим по березовым палкам и массажным дорожкам

4. Дыхательные упражнения

- «паровозик»

- вдох с задержкой дыхания, с гримасами «удивления»,

«толстяка», «злости», «радости», «испуга»

- «клапаны»

Знания и умения приобретенные в процессе обучения

Дети должны уметь:

- определять элементы музыкальной грамотности

- перестраиваться из одного круга – в два, в колону

- знать и уметь выполнять танцевально – тренировочные упражнения

- свободно ориентироваться в пространстве

 Процесс обучения танцевальным упражнениям включает в себя три основных этапа.

-Этап первый – начальный (ознакомительный);

-Этап второй – непосредственно разучивание техники выполнения упражнения;

-Этап третий – закрепление и совершенствование мастерства выполнения упражнения.

 На начальном этапе обучения происходит первоначальное знакомство с танцевальным упражнением. Для этого используются такие методы, как объяснение, показ (демонстрация), опробование. Следовательно, на данном этапе формируется первоначальное представление об образе танца, которое отражает, в первую очередь, его название.

 Непосредственный показ целого упражнения, или какого-либо отдельного движения должен быть четким, выразительным и понятным. Это основной инструмент для обучения детей танцам, так как он лучше воспринимается и запоминается . Качественный и правильно выполненный показ – это залог успешного выполнения танцевального упражнения. Ведь именно на этом этапе создается образ будущего движения и формируется программа его выполнения.

 Объяснение техники выполнения упражнения дополняет информацию, ранее полученную при показе. Для лучшего восприятия детьми, оно должно быть образным и кратким. Желательно при объяснении использовать танцевальную терминологию. В дальнейшем она может использоваться как подсказка на репетициях, так как будет означать конкретное движение, без длительных объяснений отдельных элементов упражнения.

 Далее следуют попытки самостоятельного выполнения танцевального упражнения. В этот период формируются двигательные навыки. Но это не просто физические попытки выполнения некоторого абстрактного упражнения. Впервые упражнение выполняют на основе представлений о нем, которые получили ранее из названия, объяснения и показа. И здесь очень важно, чтобы не произошло разрыва между ощущением первой попытки и создавшимся ранее представлением об упражнении. И если этого разногласия не произошло, то ребенок хорошо понял поставленную задачу, и можно выстраивать дальнейший план обучения.

 Для несложных упражнений начальный этап может закончиться уже на первых удачных попытках. И в данном случае используется, так называемый, целостный метод обучения.

 Но если танцевальное упражнение достаточно большое по объему, и его можно условно разделить на части, то в этом случае целесообразнее применять расчлененный метод. Для этого необходимо разбить упражнение на составные части, и отрабатывать отдельные движения поэтапно. Например, можно сначала выучить движения только руками, затем только ногами, и далее соединить эти движения вместе.

 При необходимости следует подобрать подводящие упражнения или, с помощью подготовительных упражнений, создать основу для выполнения изучаемого упражнения.

 На начальном этапе обучения очень важно вовремя исправлять допускаемые учеником ошибки. Это может быть, например, чрезмерная напряженность мышц, лишние и ненужные движения, нарушение ритма упражнения и т.д. От своевременного исправления ошибок зависит успех данного этапа.

При удачном выполнении танцевального упражнения необходимо повторить его несколько раз для закрепления изучаемого материала.

 И можно переходить к следующему этапу – углубленному разучиванию танцевального упражнения. Основная задача данного этапа – оттачивание техники выполнения упражнения, совершенствование элементов композиции, отработка ритма. На этом этапе основным является расчлененный метод обучения. По-прежнему важной является работа над ошибками и их своевременное предупреждение. На этой стадии обучения целесообразно увеличить скорость выполнения упражнения и количество повторений упражнения. Для ускорения и отработки ритма можно использовать звуковые ориентиры – хлопки. Эффективно и идеомоторное запоминание упражнения – выполнение упражнения сначала под музыку, а затем и без нее. Это позволяет отрабатывать мелкие детали композиции.

 Успех этого этапа обучения зависит уже не только от преподавателя, но и от самих исполнителей. Но, помня о том, что работаем с детьми, используем дополнительные приемы мотивации – например, можно устроить соревнование на лучшее техническое исполнение элементов танца.

И, наконец, закрепление и совершенствование танцевального упражнения предполагает образование двигательного навыка и переход его в умение высшего порядка. На этом этапе целесообразно применять все ранее перечисленные методы. Это тот случай, когда количество переходит в качество. Простое многократное повторение упражнения закрепляет основной вариант двигательного навыка. А вариативное повторение придает отработанному навыку гибкость, пластичность, возможность использования в сочетании с другими движениями. Этап совершенствования можно считать удачно отработанным , если ученик не только выполняет его технически правильно, но и начинает свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей.

И несколько слов о структуре построения самого занятия.

Длительность урока хореографии в детском дошкольном учреждении составляет от 15 до 35 минут в зависимости от возраста детей и их физической подготовки.

Занятия включает в себя три составные части— подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть урока предназначена для организации ребят, концентрации их внимания, эмоционального и психологического настроя к занятию. Необходимо подготовить организм детей к предстоящей в основной части урока работе. Для этого проводят строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега, общеразвивающие и хореографические упражнения, танцы, музыкальные игры. Перед началом урока может звучать «входящая музыка» бодрого, энергичного характера. По времени эта часть урока может занимать от 3–4 до 10 минут.

 Дальше идет основная часть занятия, которая длится от 10 до 20 минут. В ней идет отработка танца — совершенствуется техника, стиль исполнения, культура движений, отрабатывается согласованность движений с музыкой.

 Заключительная часть урока предназначена для восстановления сил организма детей после физической нагрузки. Занимать она может от 2 до 5 минут. Физическая нагрузка здесь должна снижаться за счет уменьшения количества упражнений, характера их выполнения и музыкального сопровождения. К таким упражнениям относятся спокойная ходьба, упражнения по расслаблению мышц в положении стоя, сидя, лежа, спокойные музыкальные игры или творческие задания, танцевальные движения малой интенсивности .

 Для успешного решения задач необходимо заранее подготовить оборудование, подобрать музыкальный материал, составить план занятия.

|  |
| --- |
| Методика обучения детей хореографии |