

Швецова Ольга Ивановна

Государственное бюджетное образовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа № 644 Приморского района

г. Санкт-Петербурга

ТАНЦЕВАЛЬНОЕ ЗАНЯТИЕ В ТАНЦЕВАЛЬНОЙ СТУДИИ (В РАМКАХ ФГОС ООУ)

Музыкальное и хореографическое искусство являются незаменимыми средствами эстетического воспитания, художественного развития, способного глубоко воздействовать на духовный мир ребенка. В воспитании детей танец занимает особое место. Одна из основных целей его – формирование разнообразных эмоций и чувств, являющихся важнейшим условием развития личности.

Занятия эстрадными танцами не только укрепляют здоровье и развивают психомоторные способности, но и развивают творческие и созидательные способности, а так же играют большую роль в процессе становления личности и культурном развитии детей, что конечно же, важно в рамках реализации новых образовательных стандартов.

Для достижения результатов занятие хореографией в Студии делятся на несколько видов:

1. Обучающие занятия.

На таких занятиях детально разбирается движение. Обучение начинается с раскладки и разучивании упражнений в медленном темпе. Объясняется прием его исполнения. На уроке может быть введено не более 2-3 комбинаций.

2. Закрепляющие занятия.



Предполагают повтор движений или комбинаций не менее 3-4 раз. Первые повторы исполняются вместе с педагогом. При повторах выбирается кто-то из ребят, выполняющих движение правильно, лучше других, или идет соревнование – игра между второй и первой линией. И в этом и в другом случае дети играют роль солиста или как бы помощника педагога.

3. Итоговые занятия.

Дети практически самостоятельно, без подсказки, должны уметь выполнять все заученные ими движения и танцевальные комбинации.

4. Импровизационная работа.

На этих занятиях дети танцуют придуманные ими вариации или сочиняют танец на тему, данную им педагогом или выбранную самостоятельно. Такие задания развивают фантазию. Ребенок через пластику своего тела пытается показать, изобразить, передать свое видение образа.

Представляю сценарий танцевального занятия

Разминка

Цель: разогреть мышцы, подготовить тело в целом и его отдельные части

Принципы:

1. Поочередное разработывание частей тела, начиная с головы, сверху вниз;
2. Танцевальность упражнений, их пластика и красота;
3. Телодвижения должны быть бодрыми. Энергичными, жизнеутверждающими;
4. Преподаватель разминается вместе с группой;
5. Движения не должны быть замысловатыми и сложными;
6. Задействование всех частей тела.

Результат: Тело готово к выполнению движений танца.

Новый материал



1. Новые движения, развитие новых движений, объяснение нового материала.

2. Технический блок с использованием нового материала.

2.1. Показывается одно из основополагающих движений нового танца.

2.2. Повтор данного движения под музыку.

2.3. Аналогично показываем второе движение.

2.4. Аналогично несколько раз вместе повторяем под музыку.

2.5. Связываем эти движения.

Повтор прежних движений и коротких связок

Повтор от простого к сложному динамичных движений этого и предыдущих занятиями. Аэробная нагрузка должна постепенно нарастать.

Цель: дать больше физической нагрузки, особенно аэробного характера.

Дыхательные упражнения

Актуальнее всего сразу после активной части.

Используется:

1. развитие грудного и брюшного дыхания по отдельности и вместе.

(Разнообразные круги руками, движения, усиливающие амплитуду вдоха и выдоха)

2. элементы системы развития трехфазного дыхания.

Цель:

1. развитие способности концентрировать на своем дыхании, контролировать, в том числе в танце, нормализация дыхания после активной части;

2. более эмоциональное, чувственное и естественное исполнение танца;

3. обогащение тканей кислородом;

Медленные композиции

После дыхательных упражнений медленные, пластичные связки и композиции удаются лучше.



Гимнастическая часть/растяжка

Данная часть занятия складывается из чередования упражнений на позвоночник и традиционных растяжек. Растягиванию подвергаются мышцы и связки конечностей и поясов конечностей, т.е. передняя, задняя и др. поверхности бедер, плечи и пр. Упражнения для позвоночника - это тоже, собственно, растяжки, только направленные на мышцы и связки позвоночного столба.

Данные упражнения выполняются ближе к концу занятия.

Задачи:

1. положительное влияние на позвоночник и здоровье в целом;
2. психофизическая релаксация;
3. выработка естественной и правильной осанки;
4. снятие мышечного напряжения;
5. снижение чувства утомления в процессе и после занятия;
6. тренировка глубокого дыхания;
7. увеличение гибкости тела, подвижности суставов;

Принципы подачи:

- спокойная музыка;
- предпочтителен определенный порядок упражнений для позвоночника: вверх, боковой наклон, в сторону, вперед, скручивание, назад, к центру;
- целесообразно поправлять позы учеников, обходя их;
- упражнения для позвоночника можно продуктивно реализовать в канве модерна. Сам танец модерн прекрасно развивает мышцы позвоночного столба и обеспечивает хорошую и равномерную растяжку позвоночника.

Обучение танцу помогает детям найти себя в профессиональной ориентации, раскрыть способность к профессиональной деятельности, ощутить красоту мира.

