

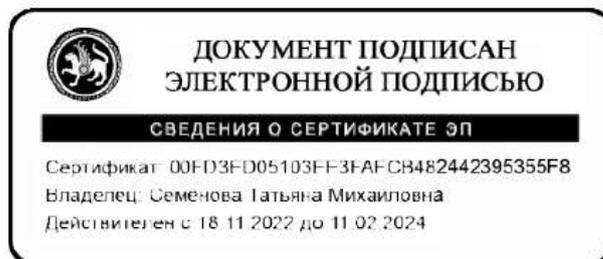
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом детского творчества» муниципального образования
«Лениногорский муниципальный район» Республики Татарстан

РАССМОТРЕНО:

на методическом совете

МБУДО «ДДТ» МО «ЛМР» РТ

Протокол № 10 от 23 мая 2023 года



**Методическая разработка к дополнительной
общеобразовательной общеразвивающей программе
«Just dance» с модулем «В движении танца»**

***«Формирование и развитие музыкально-ритмических навыков у
детей»***

разработала: педагог дополнительного образования Родионова О.А.

г. Лениногорск

2023 год

Среди множества форм художественного воспитания, подрастающего поколения хореографии занимает особое место. Занятия танцем не только учат понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление и фантазию, дают гармоничное пластическое развитие. Хореография как никакое другое искусство обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития.

Основа танцевального искусства подразумевает развитие чувства ритма, умения слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения, одновременно развивать и тренировать мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность. Занятия хореографией дают организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта. Они формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актерском мастерстве.

Несомненно, нужно отметить, что в многочисленных кружках, ансамблях, студиях народного, классического, бального, эстрадного танца занимаются сотни тысяч детей. Проводятся фестивали и конкурсы, демонстрирующие достаточное количество хорошо обученных, хореографически грамотных ребят. Но в большинстве своем все учебные заведения не решают проблемы широкого приобщения детей к искусству танца. Массовое эстетическое воспитание школьников в системе дополнительного образования требует иного, нового подхода к учебным программам, методикам обучения, которые должны быть рассчитаны на иной контингент и иной результат, нежели в детском самодеятельном или профессиональном хореографическом коллективе.

Программа трехлетнего обучения детей хореографии «Радуга желаний» с этой точки зрения является инновационной. Она ориентированна на работу с детьми независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привития начальных танцевальных навыков.

На начальном этапе обучения основными задачами являются:

- развитие общей физической подготовки - силы, выносливости ловкости;
- развитие танцевальных данных - выворотности, гибкости, прыжка, шага, устойчивости и координации;
- изучение танцевальных элементов;
- развитие ритмичности, музыкальности, артистичности и эмоциональной выразительности;
- воспитание трудолюбия, терпения, умения общаться в коллективе.

На самых первых занятиях необходимо познакомить детей с анатомией частей тела, суставов и мышц, объяснив особенности их работы в процессе выполнения тех или иных движений. Эти знания помогут детям более осознанно усваивать танцевальные движения и избегать возможных травм. Также необходимо регулярно напоминать детям о правилах техники безопасности и правилах поведения на занятиях во избежание неприятностей и травм.

В процессе разучивания танца детям необходимо запоминать, на какой счет и какое количество шагов или движений необходимо выполнить. Сначала им объясняется, что 32 – это 4 раза по 8. Как правило, дети уже умеют считать до восьми. Но 4 раза по 8 сделать пока трудно. В таких случаях им предлагается считать по 4 или чуть сложнее так:

1,2,3,4,5,6,7 – это раз;

1,2,3,4,5,6,7 – это два,

1,2,3,4,5,6,7 – это три;

1,2,3,4,5,6,7 – это четыре.

Сначала считаем в процессе исполнения все вместе вслух, затем про себя. Для большей уверенности прохлопываем ладошками ритм исполняемых движений. Аналогично запоминается и количество исполняемых движений. Постепенно увеличиваем темп в соответствии с ритмом предложенной композиции.

Каждый, кто хочет научиться танцевать и обладает достаточным упорством в учёбе, может стать настоящим танцором. Объясняю детям: «Лучше танцевать простейшие фигуры, подчиняясь ритму, чем сложные вариации,

но в приблизительном ритме». Именно благодаря ритму мы получаем удовольствие от танца. Чтобы преодолеть скованность, достаточно усвоить несколько упражнений, развивающих гибкость и эластичность тела. Так же необходимо научиться глубоко дышать во время танца. Для этого используем и считаем две разные методики: музыкальные игры и оздоровительно-дыхательную гимнастику. Превосходный результат! В форме игры-путешествия дети не только учатся правильно делать движения в соответствии с дыханием, но и с темпом и ритмом музыки.

- учится соразмерно правильно выполнять дыхательную гимнастику с прилагающим к ним физическим движениям.
- укрепляют и повышают двигательную активность.
- развивается чувство ритма и музыкальный слух детей .

Использование лечебно-музыкальных игр на занятиях, способствует всестороннему, гармоничному развитию, формированию необходимых навыков в танце. Именно радость ,эмоциональный подъём, а не только удовлетворение от правильно сделанных движений , соответствуют потребностям растущего организма. Во время игры часто возникают неожиданные, смешные ситуации. Это вызывает искренний смех. Непринуждённая весёлая атмосфера даёт детям с лёгкостью определять характер музыкального произведения ,темп и ритм.

<p>1.Организационная часть: - построение; - постановка целей; - поклон-реверанс с 1 позицией ног; - погружение в игровую ситуацию.</p>	<p>Начало традиционного урока по хореографии. Введение детей в игровую форму разминки.</p>
<p>2. Разминка по кругу, дыхательная гимнастика. - Вышли из дома, приятная погода. Идем на железнодорожный вокзал, чтобы поехать и отдохнуть на природе. Дети идут по кругу гимнастическим шагом: - вздыхаем через нос - выдыхаем через рот</p>	<p>Выявление нарушения осанки и координации движения, исправление данных симптомов. Отработка гимнастического шага- шаг с носка.</p>
<p>- Побежали, не хотим опоздать на поезд. Бег детей по кругу на носках: -дышим носом -Прибежали, садимся в поезд. Дыхание ровное, спокойное. Восстанавливаем дыхание. Дети строятся в колонну по одному, построение детей друг за другом имитация фоты поезда и вагонов.</p>	<p>При ритмичном носовом дыхании тренируется дыхательная мускулатура, улучшающая кровообращение, препятствует разрастанию аденоидных вегетаций, предохраняет от сухости, переохлаждения, инфицирования.</p>

<p>- Отправляемся в путь на природу. Гудок! - Вдох носом – выдох ртом со звуком: чух –чух. Дети идут по кругу –высокий шаг, одновременно работая руками- круговые движения от себя вдоль туловища, локти согнуты.</p>	<p>Упражнения дозированы ходьбой. Развивается, координация движений. Выдох со звуком является вибромассажем, способствующим уменьшению бронхоспазмов.</p>
<p>-Приехали, мы на поляне, как много бабочек. - Мы сами как бабочки. Полетели. Дети бегут на полу пальцах, руки поднимаются и соединяются запястьями. - Вдох и выдох через рот, губки в форме «трубочки».</p>	<p>Восстановление носового дыхания, формирование ритмичного выдоха через нос и его углубление.</p>
<p>- Спрятались от всех, присели на корточки обняли себя руками. - Дыхание ровное, спокойное через нос.</p>	<p>Сжатие грудной клетки и восстановление дыхания в данном положении помогает регуляции мозгового кровообращения.</p>
<p>- Мы проснулись и стали пчёлками, крылышки расправили. Полетели! - Вдох носом - выдох ртом со звуком: з-з-з, жужжим. Дети бегут вытянув шею - делают вдох, произносят звук на выдохе одновременно кружатся через правое плечо.</p>	<p>Тренировка носового дыхания, укрепление и вибромассаж мышц рта. Развитие координации движения при выполнении сочетательных упражнений бег и поворот.</p>
<p>- Мы на болоте, да тут лягушки?! - Поиграем с ними, по квакаем. - Ноги на ширине плеч, положение – полуприсядь, руки согнуты вверх, ладонь открыта, движение корпусом - наклон. - вдох носом - выдох ртом издавая звук: ква.</p>	<p>Укрепление мышц грудной клетки, пояса верхних конечностей. Отработка положения полу присядь, предупреждение симптомов нарушения осанки, координации движений.</p>
<p>-Устали, легли на травку. - Комары мешают, отгоняем их руками. - Отгоняем их ногами – «велосипед».</p>	<p>Укрепление связочно-мышечного аппарата ног. Увеличение амплитуды движений в голеностопных суставах.</p>
<p>- Решили поспать. -Легли на живот подложили руки, спим и сопим: ф-ф-ф-ф. -вдох носом - выдох ртом Дети лежат на ковриках, сложив руки перед собой, подбородок на руках, поочерёдно двигают ногами: носок к себе - от себя.</p>	<p>Медленное расслабление тонуса мышц. Восстановление дыхания.</p>
<p>- Встали, потянулись и прогнулись. - Пора домой (повторение 4 и 5 упражнения.) - Садимся на поезд. - Возвращаемся домой.</p>	<p>Повышение эмоционального тонуса мышц. Улучшение функции дыхания.</p>

В данных играх относительно и музыка и движения. Помните, что любая нагрузка гораздо полезнее её отсутствия. Это самая лучшая форма проявления чувств, эмоций ребёнка. Что необходимо, для выразительности движений в танце.

Ещё детям необходимо дать понятие выразительности . Она так же не делима с танцем, как ритм с музыкой. Рассматривая выразительность движений, то необходимо определить о каком виде танца идёт речь.

Для формирования выразительности движений в танце у детей необходимо составить и придерживаться определённой схемы.

- 1.Прослушать музыку.
2. Определить характер, настроение, манеру исполнения.
3. Прослушать фрагмент ещё раз, хлопая в ладоши между сильными долями такта. Это называется синкопировать ритм.
- 4.Придумать идею, манеру исполнения танца.
5. Мимика, жесты.
6. Костюм.

Упражнения:

«Противоположность»

(полька: весёлая - грустная, злая – добрая...)

« Ассоциации»

(волк- какой?, лиса - какая?, гном-?...)

«Пчёлка»

Цель: Формировать правильное дыхание (глубину и ритм) ; укреплять мышцы рук, пояс верхних конечностей ;развивать внимание ,музыкальный слух.

Ребёнок, сидит прямо, скрестив руки на груди, опустив голову. Со словами – пожузим : жу-жу-жу. Ребёнок ритмично сжимает грудную клетку и произносит «жжж» - на выдохе, на вдохе разводит руки в стороны по музыке встаёт , расправляет плечи, говорит: «Полечу, пожужу, детям мёда принесу».Делает круг по залу соответственно музыкальному сопровождению и возвращается назад при смене музыки.

«Ветер»

Цель: Формировать ритмичное глубокое дыхание; усваивать понятия «налево», «направо», «вверх», «вниз»; развивать координацию движений.

Ведущий читает стихи и делает в ритм их движения.

-Я ветер сильный, я лечу, лечу куда хочу: (руки опущены, расслаблены, на ширине ноги плеч, вдох через нос).

-Хочу - налево посвищу: (повернуться - налево, сделать наклон, вытянуть губы трубочкой и подуть)

-Могу подуть направо: (голова прямо – вдох, направо – выдох, наклон, губы трубочкой – дуем)

- Могу подуть вверх в облака: (голова вверх – вдох, опускаем голову вниз, подбородком касаемся груди – выдох)

-А пока - я тучи разгоняю: (круговые движения руками, по усилению и затиханию музыки)

«Куры»

Цель: Укреплять мышечный «корсет» позвоночника; формировать дыхательный акт; развивать внимание, выдержку, музыкальный слух.

Ребёнок стоит, наклонившись, свободно свесив руки - «крылья» , опустив голову. Произносит: «так, так, так», одновременно хлопая себя по бёдрам. На подъёме рук – вдох, опускаем – выдох. Имитация ходьбы курицы по двору с вытягиванием шеи в ритм музыкального сопровождения – высокий шаг.

«Журавли и лягушки»

Цель: Учить распознавать темп и различные виды музыки ; развивать ловкость, сохранять равновесие; укреплять опорно- двигательный аппарат; повышать общий тонус мышц.

Ведущий с помощью считалки делит детей на «журавлей» и «лягушек»- их большинство. «Журавли стоят, ловят их на одной ноге убегающих «лягушек» на четвереньках в «болото»- очерченное на полу(там они спасены). « журавлям» подбирается музыка классического жанра, «лягушкам» весёлая, беззаботная полька. Дети меняются 2-3 раза.

Конечно, же не только игры могут формировать ритмические навыки у детей, но и соревновательная, конкурсная, рабочая деятельность. Например,

из формы проведения контроля у вокалистов был преобразован и внедрён особый приём выстукивание темпа музыки ладошками. В танце же приём нашёл свое применение. Две команды соревнуются, в жюри сами дети. Одна из команд предлагает другой связку (движений) на определённый счёт, но не показывает, а выстукивает ногой или прохлопывает ритм с определённым темпом. Другая же команда сообща подбирает несколько движений в любом направлении и стили танца и исполняет их с предложенным ритмом. Команды меняются заданиями.

Разучивая движение, отрабатывая технику исполнения, надо обращать внимание на каждый его элемент, тогда в коре головного мозга ребёнка создаются наилучшие условия для образования и совершенствования условных рефлексов, и, следовательно, ускоряется формирование пластических стереотипов. Акцентирование внимания на ошибках, по тем же причинам, создает условия для быстрого их исправления через понимания сущности выполняемых движений, через ощущения. Поэтому чем большее число танцевальных движений и их комбинаций освоено, тем лучше развиты двигательный анализатор и мышечная память. Это значительно расширяет возможности организма переключаться с одной мышечной деятельности на другую. Даже самый несложный танец состоит из нескольких комбинаций движений, и танцующий должен мгновенно переключаться с одного движения на другое, меняя размер шага, темпо – ритм, скорость, сами движения в другом рисунке, ракурсе, ориентируясь в пространстве сценической площадки. Я с самого раннего возраста учу детей быстрому переключению. Например, неожиданно меняю местоположение зрительного зала, и дети танцуют уже лицом не к зеркалам, а к стене. Даю задание сделать то же движение в 2 раза быстрее; прошу после народного исполнить эстрадный танец (а там и положение рук, и позиции ног, и техника работы стопы совершенно другие).

Известно, что дети не могут долго сохранять внимание. Через определенные промежутки времени они становятся рассеянными. В таких случаях я останавливаю занятие и провожу подвижные игры, или стараюсь переключить их внимание на что – либо другое. Иногда даже не приходится думать, на что. Как только педагог умолкает, дети сами начинают говорить, что – то спрашивать. Некоторое время разговоров, вопросов, шуток, иногда и смеха – и дети отдохнули, собрались и снова готовы к работе. Другой способ дать отдохнуть детям, спросить, какой танец они сами хотят станцевать. Дети сразу оживляются, предлагают свои любимые танцы и с удовольствием исполняют их. Настроение поднялось, работоспособность повысилась, и мы

продолжаем заниматься дальше. Бывает и такое, когда ребёнок просто ложится на пол и нет сил работать. В таком случае мы стелим коврики и проводим муз.тренинг. Приятная расслабляющая музыка постепенно меняется на более весёлые и активные ритмы, что и лежать уже и не хочется. Тогда и начинаем работать

Один из важных факторов работы на начальном этапе – использование минимума танцевальных элементов, при этом максимально сочетая их. Длительное изучение, проработка небольшого количества материала дает возможность качественного его усвоения, что в дальнейшем явится прочным фундаментом знаний. Разнообразие сочетаний танцевальных движений создает впечатления новизны и развивает творческую фантазию детей.

Обучение танцевальным движениям происходит путем практического показа и словесных объяснений. Необходимо четко определять баланс в сочетании этих двух методов. Маленькие дети хуже воспринимают словесные объяснения, к тому же слишком подробное объяснение может привести к потере внимания учащихся, вызвать скуку на занятиях. Гораздо лучше малыши повторяют показанное педагогом. Однако нельзя ограничиваться только практическим показом, в этом случае дети воспринимают материал подражательно и неосознанно.

Принципиальный подход к усвоению танцевальных движений таков: движение, исполненное многократно, становится простым и доступным. Залогом успешного формирования любого двигательного навыка, особенно танцевального, в сочетании с музыкой является осознанный контроль за выполнением движений по принципу – мысль опережает движение.

Дети быстро запоминают слова и произносят их сначала хором вслух, затем про себя. Мы «проговариваем» так весь танец, т.е. ребенок практически выучивает его наизусть словами. Когда дети запоминают «словами» танец, мы начинаем эти слова пропевать на ту мелодию, под которую будет исполняться танец. Получается замечательная подсказка – песенка. Иногда мы так и повторяем танец, без музыкального сопровождения, дети вслух

поют «песенку – подсказку». Теперь даже малыши смогут повторить танец в любых условиях и без музыки.

Для детей среднего возраста, наряду с понятием темп и ритм музыки, вводится понятие стиль. А стиль это – форма исполнения движениями данной музыки.

Первые танцы были очень распространены у народов древнего мира, но конечно они были далеки от того, что в наши дни называют этим словом. Разнообразными движениями и жестами человек передавал свои мысли, настроение, своё душевное состояние. Возгласы и пение были тесно связаны с танцем. Танец всегда был связан с жизнью и бытом людей. Поэтому каждый танец и стиль исполнения отвечает духу того народа у которого он зародился. Таков и ритм и выразительность движений.

Правильно подобранные и организованные в процессе обучения танцы – игры способствуют закреплению умения трудиться, вызывают интерес к уроку, к работе. Поэтому педагогу важно внимательно отнестись к подбору методов, постоянно их обновлять, внося коррективы с учетом возраста и особенностей детей.

Очень важными для учащихся являются выступления. Детям очень нравится, что им аплодируют, что родители довольны, что все получилось. Это очень стимулирует детей, они начинают заниматься еще усерднее и с нетерпением ждут следующие выступления. Для поддержания постоянного интереса к занятиям просто необходимо чаще устраивать выступления на публику. Это может быть открытый урок для родителей или воспитателей, небольшой отчетный концерт, участие в конкурсе. Причем участвовать в них должны обязательно все дети: и те, у кого все, хорошо получается, и те, которые танцуют пока не важно. Ребенку нравится, он танцует с удовольствием – пусть танцует. Зрители с одинаковым восторгом принимают всех детей.

Опыт работы показал, что наиболее оптимальным возрастом для начала занятий хореографией представляется возраст 4-5 лет. Позже, к 8-9 годам, ребенок уже получает определенный набор знаний и умений и сам в состоянии решить, будет ли он дальше более серьезно заниматься хореографией или пойдет в другой кружок. В любом случае занятия танцами принесут ему пользу. Он становится более дисциплинированным, работоспособным, физически развитым, более общительным, трудолюбивым, музыкальным и артистичным. Умения и навыки, полученные на занятиях по хореографии, пригодятся в жизни.

Литература.

1. Барышникова Т., «Азбука хореографии», Москва, 2000 г.
2. . Е.В.Диниц., «Азбука танцев», Донецк, 2005 г.
3. Кавеева А., «Гимнастика в хореографии», Казань, 2001 г.
- 4.Т. Кючуков., «Детские игры и танцы»,София,1994 г.
5. «Методическое пособие по теории и методике преподавания народно-сценического танца», Казань, 1998 г.
6. Пасютинская В., «Волшебный мир танца», Москва, 1985 г.
7. С. Шевлюга., «Самоучитель испанских и цыганских танцев», Ростов н/Д, 2005г.