



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

РАССМОТРЕНО:
на методическом совете
МБУДО «ДДТ» МО «ЛМР» РТ
Протокол № 7 от 25 мая.2022 года

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУДО
«Дом детского творчества»
МО «ЛМР» РТ

Е.М. Семёнова



**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
НАЧИНАЮЩЕМУ ПЕДАГОГУ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ПО НАПРАВЛЕНИЮ «ХОРЕОГРАФИЯ»**

Автор:
Педагог дополнительного образования
Родионова Ольга Александровна

Лениногорск

2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение

Раздел 1. Общение. Виды общения и стили

Раздел 2. Возрастные этапы и особенности развития детей на занятиях хореографией

2.1. Дошкольный возраст

2.2. Младший школьный и средний возраст

Раздел 3. Структура занятия

Раздел 4. Трудности при постановке танцев

Заключение

Литература

Приложение 1. Игры для дошкольников

Приложение 2. Комплексы разминок на занятиях хореографии

Приложение 3. Музыкально-танцевальные игры

Приложение 4. Гимнастические упражнения

ВВЕДЕНИЕ

Хореография - это искусство, которое помогает приобрести уверенность в себе, развить свои творческие и физические навыки. Танец – это творческий процесс. Использование творческого воображения учащихся и их умение придумывать и выполнять что-то оригинальное позволяет превратить занятия хореографией в самую приятную деятельность.

Хореографическое воспитание имеет значимую роль в физическом и в нравственном становлении личности ребенка, что является важной целью всего процесса обучения и эстетического воспитания. Поэтому в учреждении дополнительного образования детей и молодежи хореография пользуется большим спросом и востребованностью у детей и их родителей.

Приступая к работе в учреждении дополнительного образования, молодой специалист сталкивается с рядом трудностей:

- установление контакта с детьми и их родителями;
- учет при организации образовательного процесса их возрастных особенностей;
- затруднение при планировании занятий;
- трудности с постановками танцевальных номеров.

Данные методические рекомендации направлены на поиск решения этих проблем, выстраивание алгоритма для более успешного результата при организации занятий хореографией в условиях УДОДиМ. Более подробно в предложенных материалах будут рассмотрены следующие темы:

Вопросу «Как наладить контакт с детьми и их родителями?» посвящен раздел «Общение. Виды общения и стили». Через общение педагог организует поведение и деятельность учащихся, оценивает их работу и поступки, информирует о происходящих событиях, помогает преодолеть трудности, мотивирует на успех.

Проблеме учета возрастных особенностей при организации образовательного процесса в хореографическом кружке посвящен раздел 2 «Возрастные этапы и особенности развития детей на занятиях хореографией». При формировании (комплектовании) групп, в начале учебного года, необходимо их разделять по возрастам. Педагог обязательно должен учитывать возрастные особенности каждого возраста при планировании занятия.

Важной составляющей успеха является продумывание методически грамотной структуры занятия объединения по интересам. Этому вопросу посвящен раздел 3 «Структура занятий». Большое внимание педагогу дополнительного образования (особенно начинающему) следует уделить самоподготовке. Педагог должен подобрать интересный информационный материал (содержание занятия, формы и методы проведения занятия), обеспечить продуктивную учебную деятельность (подбор и изготовление дидактического и наглядного материалов). Положительный результат занятий зависит от правильного использования и рационального сочетания цели, содержания, организации образовательного процесса.

Еще одна из трудностей, с которыми сталкиваются многие «неопытные» педагоги-хореографы, является постановка танцевального номера. Создание танца – своеобразная итоговая часть, «показательная» часть работы хореографического кружка. С чего же начать? Как выбрать сюжет танца? Как подобрать сценический образ? Какие выбрать рисунки танца? Материалы этого раздела помогут молодому педагогу разобраться в этом.

Методические рекомендации начинающим педагогам-хореографам разработаны на обобщении личного опыта и направлены на решение отмеченных трудностей.

Главная цель данных методических рекомендаций - помочь начинающему педагогу-хореографу правильно выстроить и организовать образовательный процесс в объединении по интересам, способствовать повышению эффективности обучения и профессионального уровня танцевального коллектива.

Раздел 1. Общение. Виды общения и стили.

Общение – важнейший профессиональный инструмент педагогической деятельности. Речевое общение является одним из основных средств воспитания и развития учащихся. Педагогическое общение – это профессиональное общение педагога с учащимися на занятии и вне его, направленное на создание благоприятного психологического климата.

Речь любого педагога должна соответствовать следующим критериям:

- ясность и четкость,
- правильное произношение,
- выразительность,
- эмоциональность,
- целенаправленность.

Педагогу важно настроить детей на работу, заинтересовать их, уметь сглаживать конфликты в детском коллективе.

Традиционно выделяют демократический, авторитарный и либеральный стили общения.

Демократичный стиль общения наиболее эффективный и оптимальный. Для него характерны широкий контакт с воспитанниками, проявление доверия и уважения к ним, педагог стремится наладить эмоциональный контакт с ребенком, не подавляет строгостью и наказанием; в общении с детьми преобладают положительные оценки. Демократический стиль обеспечивает дружественное взаимопонимание между педагогом и воспитанником, вызывает у детей положительные эмоции, уверенность в себе, дает понимание ценности сотрудничества в совместной деятельности.

Авторитарный стиль общения. Педагоги с авторитарным стилем общения проявляют ярко выраженные установки, избирательность по отношению к детям, они значительно чаще используют запреты и ограничения в отношении детей, злоупотребляют отрицательными оценками; строгость и наказание — основные педагогические средства. Общение педагога с авторитарными тенденциями ведет к конфликтности, недоброжелательности в отношениях детей, создавая тем самым неблагоприятные условия для их воспитания.

Либеральный стиль общения. Для либерального стиля общения характерны безынициативность, безответственность, непоследовательность в принимаемых решениях и действиях, нерешительность в трудных ситуациях. Такой педагог «забывает» о своих прежних требованиях и через определенное время способен предъявить полностью противоположные им. Склонен пускать дело на самотек, переоценивать возможности детей. Не проверяет выполнение своих требований. Оценка детей либеральным воспитателем зависит от настроения: в хорошем настроении преобладают положительные оценки, в плохом — негативные.

В жизни каждый из названных стилей педагогического общения в «чистом» виде встречается редко. На практике часто происходит так, что педагог проявляет так называемый «смешанный стиль» взаимодействия с детьми. Смешанный стиль характеризуется преобладанием двух каких-либо стилей: авторитарного и демократического или демократического стиля с либеральным. Редко сочетаются друг с другом черты авторитарного и либерального стиля.

Прежде всего, молодому специалисту, необходимо выработать свой собственный стиль общения, который будет проявляться в том, как педагог преподносит себя, как он общается с учащимися, с коллегами, как ориентируется в возникающих профессиональных ситуациях. Большое значение имеет умение грамотно и выразительно строить свою речь, развитое чувство юмора, критичность, развитая способность к самоанализу. В этом молодому педагогу поможет, главным образом, его искренность. Открытость, естественность в общении, отсутствие страха показать себя таким, какой он есть, ощущение самого себя как уверенного, активного, способного человека, – все это задает индивидуальный стиль педагога.

Работа в объединении по интересам подразумевает общение не только с детьми, но и с их родителями. Любой родитель хочет знать об успехах его ребенка, его поведении.

Вот несколько правил общения с родителями своих воспитанников начинающему педагогу-хореографу:

1. Слушать родителя.
2. Рассказывать об успехе ребенка, его достижениях.
3. Сначала хвалить ребенка – потом указывать на его ошибки.
4. Оповещать родителей о планах и целях на учебный год.
5. Высказывать благодарность за участие и помощь в работе с объединением по интересам.
6. Узнавать у родителей об особенностях их детей, их интересах.
7. Совместно с родителями обсуждать варианты сценических образов.
8. Проводить открытые занятия, с целью демонстрации результата учащихся.
9. Проводить индивидуальные беседы с родителями.

При общении с родителями необходимо соблюдать тактичность, быть активным в поддержании беседы.

Раздел 2. Возрастные этапы и особенности развития детей на занятиях хореографией

Возрастные особенности детей при организации образовательного процесса

В начале каждого учебного года педагог-хореограф набирает учащихся в объединение по интересам, комплекзует группы. Важно на данном этапе учитывать возрастные особенности учащихся. Ведь разным по возрасту группам детей соответствует свой учебный материал, подбираются определенной сложности движения и танцевальные номера, разрабатывается свой музыкальный репертуар. Рассмотрим возрастной аспект и его особенности при организации образовательного процесса в хореографическом кружке более детально.

2.1 Дошкольный возраст (4 – 6 лет).

В дошкольном возрасте основная деятельность – игра, посредством которой происходит овладение другими видами деятельности; складывается новая социальная ситуация развития, возникают важные новообразования в психической и личностной сферах, происходит интеллектуальное и физическое развитие ребенка. (Приложение1)

Сказочные герои, сказки, стишки, соревнования, танцевальные игры, путешествие и многое другое помогут ребенку без труда усвоить базовый материал по хореографии.

Занятия хореографией должны быть построены на позитивном отношении ребенка к хореографическому искусству, которое вызывает радостное чувство успеха, движения вперед, развитие творческих способностей. Все это предопределяет необходимость правильно и насыщенно выстраивать занятие.

Дошкольный возраст - это период развития фантазии и воображения. На занятиях по хореографии детям-дошкольникам нужно предлагать игры, действия на воображение, создавать ситуации- экспромты. У детей в таком возрасте внимание сконцентрировано в течение 5-10 минут, поэтому на занятиях важна частая смена деятельности. Чтобы занятия были эффективны, необходимо подбирать несложный материал, простые танцевальные движения. Движения лучше чередовать оживленные и спокойные. У детей дошкольного возраста восприятие и мышление в основном носят конкретно-образный характер. Поэтому танец должен быть связан не только с музыкой, но и с художественным словом, рисунком, пантомимой. Дети данного возраста отличаются большой пластичностью и податливостью. Они легко усваивают то, что им показывают, если движения соответствуют их возрасту.

При выборе танцевального репертуара также следует учитывать интересы и склонности детей. Танец должен соответствовать темой и сюжетом данному возрасту.

2.2 Младшей школьный и средний возраст.

В школьном возрасте дети воспринимают занятия в объединении по интересам уже более серьезно. Они могут выучить полноценный танец. Игры занимают уже меньшую часть занятий и используются в качестве отдыха на перерывах, постепенно сводятся «на нет». Больше времени уделяется именно работе с танцевальными движениями. Сами движения становятся сложнее по технике. Качество их исполнения отрабатываются до идеала. Постепенно танцы усложняются «рисунками». Темп самого занятия ускоряется. Тем не менее, педагогу во время занятия важно следить за утомляемостью детей и не допускать этого. Физически учащиеся-школьники уже более развиты и намного сильнее детей дошкольного возраста, им значительно легче дается разучивание различных танцевальных движений. Весь процесс учебной и постановочной работы позволяет подросткам творчески участвовать в создании танца, что ведет к использованию их возможностей и удовлетворению своего «я».

Главной целью не должно быть техническое совершенство танца, как бы важно это ни было. Изучение танца нельзя превращать в механическое повторение танцевальных движений. Педагогу-хореографу нужно помнить, что процесс овладения различными навыками должен носить художественно-творческий характер. Тогда, подростки, занимаясь хореографией, не просто выучат определенное количество движений, но и будут на каждом занятии познавать выразительный язык искусства танца, где тесно переплетаются музыка и пластика, и таким образом получают о нем представление.

Без внимания не должна оставаться работа над телом и его возможностями. Ведь физическое развитие ребенка – важная задача хореографии.

Раздел 3. Структура занятия хореографического кружка

Занятие по хореографии имеет классическую структуру: подготовительная часть, основная, заключительная. На каждом этапе ставятся свои цели и задачи.

Подготовительная часть. Здесь важно настроить детей на предстоящую работу. Проверить их готовность к занятию. Дать эмоциональный настрой. Педагог должен сообщить детям тему занятия, обозначить цели и поставить задачи. На данном этапе учащиеся становятся на свои места в хореографическом зале (классе) и здороваются, выполняя поклон.

Основная часть занимает 80% всего занятия. Здесь можно выделить несколько этапов:

1. На первом этапе дети готовят свое тело к работе. Обычно это выполнение *разминки* на середине зала, либо по кругу (Приложение 2). Важно на данном этапе уделить внимание всем мышцам тела и привести их в тонус, перед предстоящей работой.
2. Второй этап занятия – основной. На этом этапе идет работа по теме занятия, повторение выученного ранее, отработка уже имеющихся навыков: выполнение экзерсиса у станка и на середине зала; также педагог может предложить различные музыкально-танцевальные игры (Приложение 3) в качестве смены видов деятельности и отдыха.

Заключительный этап – восстановление дыхания, подведение итогов работы. Это может быть прослушивание определенного музыкального произведения, выполнение портерной гимнастики (Приложение 4).

В зависимости от педагогических задач занятия по хореографии можно классифицировать следующим образом: обучающее, контрольное, показательное.

А) *Обучающий урок (занятие).* Основная задача данного вида занятия – освоение отдельных элементов и соединение их в единую связку. Одновременно с этим решаются задачи физического развития, воспитания музыкальности, выразительности.

Б) *Контрольный урок (занятие).* Задача этого вида занятия – подведение итогов освоения очередного раздела (темы) учебной программы. Например, после освоения элементов классического танца провести «зачетное» занятие, оценивая каждого танцора.

В) *Показательный урок (занятие).* Это своеобразный итог работы за учебный год. Данный вид занятия может быть подготовлен в виде открытого урока, показательного выступления перед родителями, учащимися других кружков. Показательным может быть участие в различных мероприятиях, концертных программах и конкурсах.

Для эффективности процесса обучения, педагог должен не только знать методику построения занятия хореографического кружка, но и владеть основными принципами и методами обучения. Выделим некоторые из них, наиболее эффективные для занятий эстрадного танца:

- *Принцип наглядности.* В хореографии это в первую очередь не иллюстративность, а непосредственное восприятие и воздействие. Практический показ педагогам является примером правильного выполнения движений.
- *Принцип доступности* требует постановки перед учащимися задач, соответствующих их силам, постепенно усложняя осваиваемый учебный материал по дидактическому правилу: от известного к неизвестному, от легкого к трудному, от простого к сложному.

Новые движения нужно показывать подробно, медленно, повторять по нескольку раз. На основе выученных и отработанных движений, разучиваются новые и соединяются в танцевальные связки.

- *Принцип систематичности* - непрерывный процесс формирования танцевальных навыков, чередование работы и отдыха для поддержания работоспособности и активности учащихся, определенная последовательность решения танцевально-творческих заданий. При возникновении трудностей целесообразно будет решить и только тогда двигаться вперед. Систематичность предусматривает регулярность занятий и логичную последовательность подачи материала. В ходе обучения постоянно происходит связывание изученного материала с новым.
- *Принцип интереса для учащихся* – материал должен содержать не только изучаемую программу, но и быть интересным для учащихся. Заинтересовать детей можно не только отвлекаясь от процесса обучения, но и самим обучением. Достигая определенного уровня, ребенок удовлетворяет свои потребности. Но если ему тяжело, он не может справиться с материалом, его интерес к занятиям и получению знаний пропадет.
- *Принцип контрастности*. Является одним из важных принципов в обучении современной хореографии. Под контрастностью на занятии эстрадного танца понимается такой подбор упражнений, при котором детям необходимо действовать разнообразно: то медленно и плавно, то быстро и резко, то быстро и плавно и т.п. Данный принцип должен лежать в основе выполнения образных упражнений, этюдов (в предлагаемых педагогом ситуациях) и в свободной импровизации.
- *Принцип комплексности*. Представляет собой наиболее продуктивный принцип при изучении движений, поз, жестов. Комплексность задач и соответствующий им подбор упражнений возможен при объединении на занятии нескольких тем. Так, например, на одном занятии возможно сочетать упражнения на двигательную координацию, пластичность, выразительность, а также на равновесие и синхронность исполнения танцевальных движений.
- *Принцип учета возрастных и психологических особенностей учащихся* требует от педагога выбора тех форм, методов и приемов работы, а также конкретного учебного материала, которые по своему содержанию соответствовали бы нормам психического и физического развития детей и подростков.
- *Принцип индивидуального подхода* к учащимся обеспечивает учёт особенностей конкретного ученика. Подобный подход позволяет всесторонне изучить его, а также создать для ученика комфортные условия для обучения. Индивидуальный подход, как правило, повышает успеваемость обучающегося, поскольку задания и требования полностью соответствуют его возможностям.

Для успешного обучения необходимо комбинировать разные типы подачи информации.

Педагогические методы обучения в хореографии.

- *Словесные методы* помогают за короткое время передать детям информацию, поставить перед ними задачу, направить учащихся на пути её решения. Самыми актуальными словесными методами на занятиях хореографии являются: беседа, рассказ, объяснение. Рассказ и беседа позволяют в доступной форме доносить до детей учебный материал, поддержать с ними диалог, выслушать их мнение. Объяснение в хореографии применяется в целях ознакомления учеников с новым материалом, с тем, что они должны выполнять, как правильно выполнять то, или

иное движение; в какой последовательности выполняется экзерсис, в чем цель такой последовательности и т.д.

- *Наглядные методы.* Познавательная и практическая деятельность на занятиях может быть организована на основе наглядного показа соответствующих движений. К группе наглядных методов обучения относятся: показ, демонстрация наглядных пособий (демонстрация видеоматериала, иллюстраций). Метод показа непосредственно педагогом раскрывает перед детьми предстоящую задачу их деятельности. Показ педагога должен быть целостным, точным, эмоциональным. Необходимо, чтобы дети увидели каждое движение, заметили особенности его выполнения. Каждое свое действие педагог-хореограф комментирует, дополняя движения, объясняя и характеризуя их. Иногда к показу отдельных движений, действий педагог-хореограф привлекает кого-то из воспитанников, подготовив ребенка заранее. Демонстрация наглядных пособий, видеофильмов и других наглядных средств - важный метод обучения воспитанников, позволяющий решать ряд дидактических задач. Наглядные средства дают ребенку образец правильного выполнения, активизируют их внимание и привлекают интерес.
- *Практические методы* – это методы, с помощью которых педагог связывает теоритически полученные знания с практикой. Ведущими практическими методами обучения являются упражнения.
- *Упражнение* – многократное повторение практических действий. Отработка данной танцевальной связки.
- *Игровые методы.* Достоинство игровых методов и приемов обучения заключается в том, что они вызывают у детей повышенный интерес, положительные эмоции, помогают концентрировать внимание на учебной задаче, которая становится не навязанной педагогом, а желанной, личной целью. Решение задачи в процессе игры сопряжено с меньшими затратами нервной энергии, с минимальными волевыми усилиями. Игровые методы и приемы достаточно разнообразны. Наиболее распространенными являются дидактические игры. Им присущи две функции:

Раздел 4. Трудности при постановке танцев.

Перед тем как ставить танцевальный номер. Педагог должен продумать идею танца, его сюжет, стиль исполнения, сценический образ, подобрать соответствующий музыкальный материал.

Методика постановки танцевального номера:

1. Определение сюжета танца. Выбор музыкального произведения, определение характера исполнения. Подбор сценического образа.
2. Деление произведения на несколько частей.
3. Разучивание основных движений будущего танца.
4. Соединение нескольких связок.
5. Расстановка детей на танцевальные места.
6. Рисунки танца, их разводки.
7. Разучивание выхода в танце.
8. Отработка синхронности.

9. Работа над характером исполнения танца.

Молодой специалист может столкнуться с проблемой выбор идеи и сюжета танца. Здесь нужно упираться на возрастные особенности детей и их подготовку. Идея танца может быть взята из природного явления, произведения искусства, личного опыта. После возникновения идеи танца, нужно определиться с выбором музыкального произведения. Зачастую музыка тоже может дать идею для постановки.

Примеры идей сюжетов для танцевальных номеров:

1. Растительный мир. Самое распространённое - это тема цветов. Здесь можно использовать такие явления как, расцветание, увядание, собирание в букет. Не лишним будет использование дополнительных атрибутов: фонарики, украшения в виде лепестков, групповые композиции в форме цветов. Большое значение имеет сценический костюм, он должен отображать в полной мере образ танцующих.

Кроме цветов есть и другие образы растительного мира: деревья, листья.

2. Животный мир. Эти сюжеты более популярны у детей младшего школьного и дошкольного возрастов. Танец мышек, тигрят, кошек, утят, цыплят, пингвинов, птиц, взаимодействие хищных животных и травоядных, насекомые (бабочки, пчелки, светлячки).

3. Природные явления. Здесь сюжеты основаны на 4 природных явлениях: вода, огонь, воздух, земля. Образы которые можно использовать: радуга, снег, метель, дождь, звезды, волны и многое другое. Чтобы в полной мере передать выбранный образ можно использовать дополнительные атрибуты: воланы, ткань, ширма с занавесом, световое оформление.

Когда с идеей танца педагог определился, он должен поделиться с учениками своим замыслом. Учитывать их идеи и предложения. Подобрать музыкальное сопровождение, соответствующее манере и характеру будущего танца. Обсудить сценические костюмы и атрибуты для исполнения. После этого начинается работа, непосредственно, по постановке танцевального номера. Вся композиция делится на множество частей. Разучивание начинается с более легкой. Дети знакомятся с основными шагами и движениями танца. Разучивание новых движений начинается только после того, как дети усвоят предыдущие. Когда все отдельные движения будут выполняться правильно, можно соединить их в связку с переходами. Разучивание связок должно идти постепенно, добиваясь безошибочного исполнения каждого элемента. Каждый танец должен иметь экспозицию, кульминацию и развязку. Более ярко выраженная это конечно кульминация. Здесь должны происходить основные действия. Яркость этой части определяется наиболее эффектными танцевальными движениями, красочными рисунками и перестроениями. Когда основные связки разучены и отработаны, педагог должен расставить детей на свои места. Расстановка идет по принципу «лучшие вперед». Затем идет работа над рисунками танца и переходами. Здесь важно уделить внимание каждому танцору, так как картина в целом зависит от слаженной работы команды.

После того как танец разучен полностью, нужно обратить внимание на ошибки и сложные моменты. Отработать их отдельно. Добиваться слаженности и синхронности в исполнении. Следить за рисунками танца, чтобы были четкие, ровные. Каждый танцор должен занимать свое место.

Большую роль играет манера исполнения. Здесь педагог должен добиваться эмоционального исполнения, чтобы в полной мере раскрыть замысел и характер танца.

Заключение.

Начиная работать с детским коллективом, важно правильно оценивать их возможности. Одним из важных факторов успешного занятия является правильно спланированный учебный процесс. Занятия должны проходить в удобном темпе для детей. Материал должен соответствовать их возрасту и способностям. Танцевальный материал должен быть подобран с учетом возрастных и физических особенностей группы. Грамотное и логическое сочетание выше перечисленного, поможет молодому специалисту достичь максимальных результатов в профессиональной деятельности и повысить профессиональный уровень своего хореографического коллектива.

Литература.

1. Базарова Н. Классический танец - М., Искусство, 1975
2. Немов П. С. Психология. М., «Владос», 1998
3. Подласый И.П. Педагогика. - М: Владос, 2001.
4. Станкин М.И. «Психолого - педагогические основы физического воспитания». Издательство «Просвещение», 1987.
5. https://kopilkaurokov.ru/nachalniyeKlassi/prochee/osnovy_delovogo_obshchenia

1. *«Зеркало»*. Дети делятся по парам. Один ребенок отражение другого. Четко проговаривается кто отражение, и что должен повторять движения за другим ребенком. Затем дети меняются ролями.
2. *«Скульптор»*. Дети делятся по парам и определяют, кто будет номер 1 (скульптор), а кто номер 2 (глина). Затем ведущий (педагог), дает задание, что скульптору нужно слепить из глины (волка, зайца и т.д.), затем ребята меняются ролями.
3. *«Ключик»*. Дети садятся в круг. Выбирается ведущий, отходит в сторону и закрывает глаза. Педагог одному из оставшихся ребят дает ключик. Все кто остался в кругу прячут руки. Ведущий должен угадать с помощью изменения громкости музыки, где ключик.
4. *«День и ночь»*. Когда включается музыка, наступает день. Дети танцуют, прыгаю, играют. Когда музыка остановилась – наступила ночь. Дети должны замереть на месте.
5. *«Зима и лето»*. Дети делятся на две команды. Одной команде выдаются снежинки, а другой – цветочки. На медленную музыку выбегают снежинки и делают пару движений подходящих под музыку, на быструю – цветочки, танцую в соответствии со своей музыкой.
6. *«Стоп – кадр»*. Учащиеся двигаются в хаотичном порядке под музыку. Как только музыка останавливается, педагог задает тему и дети должны застыть в позе. По хлопку поза меняется. Так можно повторить несколько раз. Затем снова звучит музыка. Дети снова танцуют. Под каждую паузу меняется тема. В конце игры можно отметить лучших и сделать конкурс на лучший «кадр».
7. *«Сон»*. Ребята удобно располагаться на полу, на ковриках. Закрывают глаза. Педагог задает тему (весна, осень, поход, прогулка в лесу, космос, море и др.) и включает соответствующую музыку. Дети должны в своем воображении нарисовать «картины». После учащиеся делятся своими сновиденьями.
8. *«Хоровод-знакомства»*. Участники образуют круг и взявшись за руки, двигаются медленным шагом по часовой стрелке. Ведущий с платком в руке идет в обратном направлении внутри круга, останавливается напротив любого из участников (в этот момент круг тоже прекращает движение). Делает поклон и передает платок. Игрок называет свое имя и после ответного поклона меняется с ним местами. Игра может продолжаться, пока все не побывают в роли ведущего.
9. *«Все дело в шляпе»*. Ребята строятся все в одну или две линии. Ведущий берет шляпа и передает ее из рук в руки. Как только включается музыка, тот у кого шляпа оказалась в руках, надевает ее, выходит в перед и импровизирует в характере с музыкой. Остальные дети хлопают, чтобы поддержать танцующего. Как только музыка затихает, танцующий возвращается на свое место и продолжается игра.
10. *«Игра знакомство»*. Все учащиеся размещаются по кругу. На первом круге, все по очереди называют свое имя. На втором называют имена соседа справа и свое имя. На третьем кругу, называют имена соседа слева и справа, свое имя.
11. *«Паруса»*. Группа строится в форме клина, изображая парусный корабль.
 - 1-й этап. По команде ведущего «поднять паруса» все поднимают руки в стороны, слегка отводя их назад, и замирают, стоя на полупальцах.
 - 2-й этап. По команде «спустить паруса» — опускают руки, приседая вниз.
 - 3-й этап. По команде «попутный ветер» — группа двигается вперед, сохраняя форму клина корабля.

4-й этап. По команде «полный штиль» все останавливаются. Все можно повторить несколько раз. Этапы могут проходить в разнобой.

12. «Глазки, губки, щечки» (или «мимическая гимнастика»)

Участники располагаются на стульях, стоящих полукругом. «Танцуют» разные части лица - по команде ведущего:

«танцуют глазки» - участники: стреляют глазами слева-направо и наоборот, подмигивают поочередно то левым, то правым глазом, то зажмуриваются, то широко раскрывают («выпучивают») глаза

«танцуют губки» — участники: вытягивают губы трубочкой, изображая тройной поцелуйчик, затем расплываются в улыбке, посылают с помощью ладони рук воздушные поцелуи то направо, то налево.

«танцуют щечки» — участники: надувают щеки воздухом, затем хлопают по ним ладонями, выпуская воздух; надувают поочередно то одну, то другую щеки, гоня воздух туда-обратно.

13. «Сосульки». Исходное положение – стойка смирно. Педагог, исполняющий роль солнышка – жестом или прикосновением, указывает на «сосульку», которая от солнышка начинает медленно таять. Выбранные по очереди учащиеся медленно опускаются на пол. Затем педагог, солнышко, прячется - и сосульки снова замерзают, возвращаются в стойку смирно.

14. «Холодно, жарко». Участники располагаются на площадке в хаотичном порядке. По команде ведущего «холодно» — все члены группы, изображая дрожь в теле, плотно прижимаются друг к другу, концентрируясь в одной точке зала. По команде «жарко» — все хаотично перемещаются по площадке в свободной импровизации «млея от жары». Ведущий делает комментарий, красноречиво описывая состояние погоды. Упражнение можно повторить 5-6 раз.

15. «Показ мод». Участники делятся на две группы, каждая из которых представляет свой «Дом моделей». Группы выстраиваются в форме шеренги: одна напротив другой. «Дома моделей» поочередно представляют свои варианты коллекции одежды (неважно, во что одеты участники, главное выразительно представить себя). Дефиле продолжается до тех пор, пока каждая участница (участник) «модель» не пройдет по подиуму. Всем участникам показа мод после каждого выхода обе группы дарят аплодисменты. Ведущий дает комментарий походу игры, делая комплименты всем членам творческого процесса, отмечая эксклюзивность и уникальность каждой «модели» на подиуме.

Разминка это необходимая часть урока. Не выполняя разминку на занятиях хореографии большой риск получения травм мышц и сосудов, а так же перегрузка сердечно-сосудистой системы.

Комплекс упражнений должен включать в себя: наклоны и перегибы корпуса, упражнения на разогрев стопы, шаги и прыжки, силовые упражнения. Важным фактором является выполнение «разогрева» сверху вниз.

1 комплекс упражнений на разогрев корпуса:

- наклоны головы (крестом) – вправо-влево, вперед-назад;
- круговые движения плечами вперед-назад;
- наклоны корпуса (крестом) – вперед-назад, влево-вправо;
- руки разведены в стороны, круговые вращения прямыми руками;
- круговые движения коленями;
- подъем на полупальцы;
- шаги на месте;
- прыжки по 6 позиции ног;
- подскоки;
- переход на шаг;
- приседания;
- планка.

2 комплекс упражнений на разогрев корпуса:

- ходьба на месте;
- марширование по кругу;
- ходьба на носочках с высоко поднятыми руками;
- ходьба на пятках;
- галоп лицом в круг;
- галоп спиной в круг;
- танцевальный бег;
- подскоки;
- выпады вперед.

3 комплекс упражнений на разогрев корпуса:

Контактная разминка. Здесь уклон идет на взаимодействие учеников. Основная задача все время двигаться под музыку. Учитель лишь дает указания: быстрее, медленней, мягче, резко, в полуприсяде, лежа на полу, в парах.

4 комплекс упражнений на разогрев корпуса:

Динамическая разминка.

- выпады вперед на каждую ногу;
- поднимание колен к грудной клетке;
- высокие махи ногой вперед;
- скручивание к бедру;
- прыжки с опора сидя;
- прыжки «лягушки»;
- отжимания от пола (от стены)
- бег на месте;
- упражнение «стульчик» у стены.

1. *«Минута славы»*. Все сидят или стоят, располагаясь полукругом. Участники поочередно импровизируют на площадке, держа в руках табличку с надписью «минута славы», стараясь максимально раскрыться. Каждый танец исполняется под разную музыку и по окончании приветствуется аплодисментами группы. Ведущий делает комментарий, стимулируя участников на проявление их скрытых возможностей.
2. *«Ищем друга»*. Участники двигаются танцевальной ходьбой по площадке хаотично, приветствуя всех мимо проходящих членов группы кивком головы. Музыка обрывается — каждый должен найти себе пару и поздороваться рукопожатием (повторять можно 5-7 раз).
3. *«Энергичная парочка»*. Пары импровизируют, находясь в разном сцеплении: держась правыми руками; взявшись под руку; положив руки друг другу на плечи (на талию); взявшись двумя руками, лицом друг к другу, спиной друг к другу. При смене сцепления делается пауза и меняется музыка. Игру можно провести как конкурс.
4. *«Танцуют все»*. Участники стоят или сидят, располагаясь полукругом. Ведущий дает задание: «танцует правая рука», «танцует левая нога», «танцует голова», «танцуют плечи» и т. д. участники импровизируют. По команде «танцуют все» — в работу включаются все части тела (повторяется 3-4 раза). Ведущий может сочетать объяснение с показом.
5. *«Матросы»*. Игра построена на основных движениях танца «Яблочко». Все строятся в две шеренги. 1-й этап. Ведущий дает команду и показывает, что нужно делать, участники повторяют: «маршируем» (марш на месте с высоким подниманием бедра); «смотрим вдаль» (наклоны в стороны, кисти рук изображают бинокль); «тянем канат» (на «раз, два» — выпад на правую ногу в сторону, руки изображают захват каната, на «три, четыре» — переносим тяжесть тела на левую ногу и тянем к себе канат); «лезем на мачту» (подскоки на месте, руки имитируют подъем по веревочной лестнице); «смирно!» (подъем на полупальцы: вверх-вниз (упражнение «televe» по VI поз.), правая рука к виску) и др. 2-й этап. Ведущий вразброс дает команды, участники самостоятельно выполняют.
6. *«Театр»*. Игра требует подготовки. Педагог должен выбрать сказку, известную детям и дополнить ее действиями (подошел, сел, упал, взял, улыбнулся и др.). Всем учащимся раздать роли. Актеры должны без слов сыграть свою роль. Выполняя действия, о которых говорит чтец. Игру можно дополнить атрибутами, аксессуарами и костюмами.
7. *«Рыбак и рыбки»*. Выбирается ведущий, остальные дети рыбки. Задача ведущего «поймать» всех рыбок. Рыбку которую поймали-становится рыбаком и продолжают ловить вместе всех остальных. Игра продолжается пока все не станут рыбаками.
8. *«Ласточки, воробьи и петухи»*. Дети стоят по кругу или свободно по залу. Каждому образу соответствует своя музыка. Педагог разбирает образы ласточки, воробья, петуха и показывает соответствующие им движения. Совместно с детьми определяет подходящую музыку для каждого героя. И только тогда можно начинать игру.

Ласточки — «летают» (быстро бегают на носочках и машут крыльями); воробьи — сидят на корточках, клюют зернышки,

прыгают по залу; петухи — важно прохаживаются по залу
крылья за спиной.

1. *«Подснежник расцветает»*. Сначала педагог должен подготовить ребят мини рассказам: «Под каждым сугробом прячется маленький весенний цветок (подснежник)». Предложите ребенку встать на свободное место и присесть на корточки (цветок «прячется под снегом»), а затем показать движениями, как он «вырастает, распрямляя стебелек», как «тянется листочками к солнцу», как «качается на ветру». Затем пусть ребенок (если требуется, то вместе с вами) выполнит выразительные движения последовательно. Сначала исполняется без музыки, затем этюд исполняется с музыкой.
2. *«Жучок-паучок»*. Дети стоят по кругу взявшись за руки. В центре круга сидит жучок. Идем по кругу со словами: жучок-паучок тоненькие ножки красные сапожки, мы тебя кормили, мы тебя поили, на ноги поставили(подходят в центр поднимают жучка) танцевать заставили, танцуй как можешь выбирай кого захочешь! Жучок отвечает: я люблю конечно всех но...называет имя ребенка и выводит в центр. Затем под музыку танцуют а все остальные хлопают в ладошки! Потом в центре остается тот кого выбрали и продолжаем дальше!

1. *«Лодочка»*. Как выполнять: лежа на спине, прямые ноги вместе, руки прямые вытянуты за головой; нужно напрячь пресс и поднять прямые ноги, голову и плечи сантиметров на пять от пола. Замереть. Тело должно принять форму банана, от пальцев рук до пальцев ног. Это лодочка.
2. *«Качели»*. Положение «лодочка» держать не менее 30 секунд, а потом начать качаться, чтобы усилить интенсивность.
3. *«Березка»*. Лежа на спине. Прямые ноги поднять вверх, руки поддерживать корпус под лопатками. Ноги прямые, носки натянуты.
4. *«Мостик»*. Лежа на спине. Ноги согнуть в коленях поставить на стопы, на ширине плеч. Руки поднять за голову и ладонками прижать к полу. Опираясь на руки и ноги поднять тело.
5. *«Змейка»*. Лежа на животе. Ноги вытянуты. Руки ладонками поставить под плечи. Опираясь на руки поднять спину.
6. *«Коробочка»*. Из положения «змейка» согнуть ноги и тянуться к голове, а головой тянуться к ногам.
7. *«Корзинка»*. Лежа на животе. Ноги согнуть и ухватить ладонками за носки. Вытянуть руки как можно выше, прогибая спину.
8. *«Кошечка»*. Стоя на коленях. Руками поставить на пол. Выгибать спину вверх-вниз имитируя движения «злой» и «доброй» кошки.
9. *«Ножницы»*. Лежа на спине. Прямые ноги поднять вверх. Ноги разводить максимально в стороны и фиксировать на 10-20 секунд.
10. *«Русалочка»*. Сидя на полу. Ноги прямые. Разводить носки в сторону (по 1 позиции ног), имитируя хвост русалки, фиксируя на 10 секунд и собирать обратно.
11. *«Ласточка»*. Стоя на двух ногах. Руки отвести в стороны. По очереди поднимать прямые ноги вверх, сохраняя равновесие.
12. *«Бабочка»*. Сидя на полу. Согнуть ноги и развести колени в стороны. Имитируя крылья бабочки «махать крыльями» и фиксируя в самом низком положении.
13. *«Переворот»*. Из положения «березка», прямые ноги отвести за голову, сгруппироваться (подтянуть ноги к себе) и поднять корпус сев на ноги.
14. *«Шпагат»*. Поперечный. Из положения стоя. Наклониться ладонками к носкам ног. Ноги можно слегка согнуть, упираясь руками в пол, ноги разводить точно в стороны. Стараясь как можно ниже опуститься. Продольный. Из положения стоя. Поставить руки с двух сторон от правой (левой) ноги. Опираясь на руки и на правую ногу, скользить левой ногой назад. Не теряя равновесие.

