

Муниципальное казенное учреждение
дополнительного образования
"Центр дополнительного образования детей"
пгт.Нема Немского района Кировской области

Рассмотрено и рекомендовано
к реализации в 2022-2023 уч. г.
Протокол педагогического совета
№1 от 29.08. 2022 г.

Утверждаю
Директор 
ПР. № 02-22-22 от 30.08.2022 г.



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Ритмика и танец»
художественной направленности

(возраст обучающихся: 11-15 лет;
Срок реализации 1 год)

Составитель программы:
Педагог дополнительного образования
Пшеницына Олеся Владимировна

пгт Нема
2022 год

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	3
1.1. Учебно-тематический план.....	7
1.2. Содержание программы.....	8
Методическое обеспечение программы.....	15
Список литературы для педагога.....	16

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Жизнь требует движения / Аристотель

Мы живем во времена бурного развития современной и массовой гиподинамии, когда ребенок волей-неволей становится заложником, быстро развивающихся технических систем (телевидения, компьютеры, сотовая связь и т.д.) – все это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения. Известно, что эффективность образования и развития детей во многом зависит от состояния их здоровья. Поэтому возникла необходимость в создании программы «Ритмика и танец»

Двигательная ритмика очень важна. Дети учатся координировать движение и воспринимаемый слухом ритм.

На уроках ритмики необходимо добиваться осмысленного выполнения задания.

Большое внимание имеет изучение принятого в хореографии деления на точки. При овладении этим понятием дети быстрее понимают, как им встать и куда повернуться лицом.

Отсюда совершается плавный переход к следующей дисциплине - танцу.

Занятия танцем становятся для детей частью их жизни, т.к. дают возможность выразить себя, свои чувства, настроение в движении и жесте, подчинить свое тело музыке.

Одним из немаловажных требований в любом направлении хореографии является физическая подготовка. Так как от готовности опорно – двигательного аппарата, нервной системы во многом будет зависеть дальнейший успех в достижениях целей, получении высоких и качественных результатов. И в процессе развития физических данных производится работа над укреплением всех групп мышц, развитием эластичности связок, а также повышением физической выносливости у воспитанников.

Обычно, когда дети приходят на занятия хореографией, как правило они не имеют какой – либо подготовки, имеют недостатки в физическом сложении тела и не имеют ярко выраженных профессиональных данных, необходимых для дальнейшего развития в данной области искусства. Поэтому эти факторы, чаще всего тормозят, создают дополнительные трудности в усвоении воспитанниками других танцевальных дисциплин и отрицательно влияют на успех развития ребенка. И поэтому, необходимо включать занятия по развитию физических данных воспитанников, данная дисциплина располагает большим разнообразием физических упражнений и методов, при помощи которых можно оказывать положительное воздействие на организм ребенка, способствовать развитию двигательного аппарата и формировать необходимые двигательные навыки.

Развитие физических данных - разнообразный комплекс упражнений, которые выполняются на различные группы мышц и в любой плоскости. Система упражнений

дает возможность воспитанникам полностью контролировать работу тела и сознания и управлять ими, что способствует их психологическому развитию. Эти упражнения также способствуют развитию правильной осанки, укреплению мышц корпуса, правильной постановке стопы, выворотности ног, развитию гибкости, эластичности связок. Также в комплексе предмета введены упражнения на расслабление мышц, так как воспитанники получают серьезную физическую нагрузку и им необходимы упражнения на расслабление.

В процессе занятий сочетается, как коллективная работа, так и индивидуальная. Образовательный процесс строится в соответствии с учитываемым возрастом и психологическими возможностями воспитанников. Освоение программы рассчитано на один год. Основной формой работы в коллективе является групповое занятие

Направленность

Программа имеет художественную направленность. Тип программы – модифицированная, составлена с учетом возрастных особенностей учащихся.

Новизна и актуальность

Танцевально-эстетическое воспитание занимает одно из ведущих мест в содержании воспитательного процесса. Программа предусматривает обучение с учетом индивидуальных особенностей учащихся, сохраняет и умножает качества ребенка (инициативность, фантазия, непосредственность); определяет перспективы развития, что дает возможность большему количеству детей включиться в образовательный процесс. Содержание программы разработано в соответствии медицинской точки зрения развития физических данных у воспитанников, занимающихся хореографией, с использованием новейших методик, в которых используется работа с различным спортивно – гимнастическим инвентарем влияющая на усложненность в выполнении упражнений, позволяющие достигать более успешного результата.

Оригинальность данной программы

Данная программа способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор. Занятия направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

2. Цель программы

Развить опорно – двигательный аппарат воспитанника так чтобы сохранить его спортивное здоровья на долгие годы, избежать ненужных травм и получать удовольствие от занятий. А также, создать условия для творческого самовыражения детей, приобщить учащихся к танцевальному искусству.

3. Задачи программы

Обучающие:

1. обучать правильному расслаблению мышц и подготовки к физической нагрузке;
2. обучать правильному дыханию, исполняя физические упражнения в разных музыкальных ритмах и темпах.

Развивающие:

1. развивать координацию, гибкость, пластику, общую физическую выносливость;
2. развивать внимательность и наблюдательность, творческое воображение и фантазию через выполнение упражнений.

Воспитательные:

1. приобщать ребенка к здоровому образу жизни и гармонии тела.

4. Педагогические принципы

Успешное решение поставленных задач возможно только при использовании педагогических принципов:

1. принцип индивидуальности (учет возрастных особенностей, возможностей ребенка, индивидуальный подход к каждому воспитаннику);
2. принцип повышения требований (выполнение ребенком все более трудных, новых заданий);
3. игровой принцип (занятие строится на игре);
4. принцип повторяемости материала (повторение вырабатываемых двигательных навыков);
5. принцип наглядности (практический показ движений).

5. Педагогические методы

Так же для успешной реализации поставленных задач, необходимо использовать педагогические методы.

1. словесный метод (постоянная беседа с воспитанниками, объяснения и разбор техники выполнения каждого движения);

2. практически метод (многократное выполнения каждого комплекса упражнений);
3. игровой метод (достигать определенные цели и задачи, через игровой процесс с воспитанниками);
4. наглядный метод (показ упражнений под счет и музыку);
5. метод аналогий (применение различных образов животных и окружающего мира во время учебного процесс, что помогает активизировать работу головного мозга воспитанника).

6. Условия реализации образовательной программы

Детское объединение создано на базе Центра дополнительного образования детей. Набор в группу свободный. Группа состоит из 12-15 учащихся в возрасте от 11 до 15 лет. При наборе в Детское объединение педагог выявляет творческие способности, физические и музыкальные данные ребенка. Формы занятий – групповая и индивидуальная. Учебный процесс продолжается 36 недель. Программа рассчитана на 1 год обучения. *Занятия проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность занятия 3 академических часа с перерывами. Всего 216 часов в год.*

7. Ожидаемые результаты:

1. развитие координации, гибкости, пластики, физической выносливости и музыкальности;
2. развитие внимательности, наблюдательности, творческого воображения и фантазии через выполнение упражнений;
3. приобщение к здоровому образу жизни, контролю своего физического состояния;
4. умение правильно работать с дыханием во время выполнения физической нагрузки.

8. Оценка эффективности реализации программы

Контроль знаний, умений и навыков осуществляется по следующим критериям: техника исполнения определенного комплекса упражнений, физическая активность, выносливость, контроль состояния своего тела, умение работать с дыханием.

Используемые методы: визуальное наблюдение, опрос, показ.

Форма итоговой аттестации и практического раздела: открытый урок перед педагогами и родителями.

Формы и методы проведения теоретического раздела: устный опрос в форме игры или викторины.

9. УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Название разделов и тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Водное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	1	2
2.	Ритмика	4	26	30
2.1.	Элементы музыкальной грамотности	1	5	6
2.2.	Музыкально игровое творчество	1	15	16
2.3.	Построения и перестроения	2	6	8
3.	Танцевальная азбука и развитие физических данных	18	76	94
3.1.	Позиции рук и ног	-	4	4
3.2.	Мышечный компонент. Подготовка и восстановление мышц	4	6	10
3.3	Дыхание, как один из моментов физических нагрузок	4	6	10
3.4	Тренаж развития физических данных. Растяжка	6	54	60
3.5	Нейромышечные ткани	4	6	10
4.	Мир танца	6	38	44
4.1.	Танцевальные комбинации.	4	32	36
4.2	Импровизация.	2	6	8
5.	Творческая мастерская	8	36	44
5.1.	Постановочная работа	8	14	22
5.2.	Репетиционный блок	-	22	22
6.	Итоговое занятие	-	2	2
Итого:		37	179	216

10. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности (2 часа)

Теория. Знакомство с педагогом, классом, предметом «Ритмика». Беседа о целях и задачах, правилах поведения на уроках ритмики, технике безопасности, о форме одежды для занятий.

Практика. Игра «Давайте познакомимся». Подбор репертуара. Составление расписания. Тестирование – оценка физической формы учащихся.

1. Ритмика. (30 часов)

2.1. «Элементы музыкальной грамотности»

Теория. Характер музыки: весело-грустно, мягко-остро, темп музыки - медленно-быстро, динамика - тихо-громко.

Практика. Марш, виды марша (по характеру), вальс, виды вальса (по характеру и темпу). Игры («Делай как я» и т.п.), танцевальные миниатюры, зарисовки.

2.2. «Музыкально-игровое творчество»

Теория. Музыкальный размер 4/4, работа с ритмом и музыкальным размером 3/4, 2/4.

Практика:

- простейшие хлопки, притопы, хлопки-притопы (ритмические рисунки по заданию учителя, ритмические импровизации, игры);

2.3. «Построения и перестроения»

Теория. Многообразие вариантов построений и перестроений. Просмотр видеоматериалов.

Практика:

- упражнения и игры на ориентацию в пространстве;
- работа в парах;
- свободное размещение в зале с последующим возвращением в колонну, в круг, иные варианты построений.

3. Танцевальная азбука и развитие физических данных. (94 часа)

3.1. «Позиции рук и ног»

Теория. Позиции рук и ног.

Практика:

- упражнение для ног «sote» - прыжки на месте;
- упражнения для корпуса «por de bra».

3.2. Мышечный компонент. Подготовка и восстановление мышц.

Теория : Подготовка к выступлению. Восстановление после выступления. Способы расслабления мышц.

Практика : Упражнения на подготовку мышц к физическим нагрузкам. Упражнения на расслабление и растяжение мышц.

3.3. Дыхание, как один из моментов физических нагрузок.

Теория: Что такое дыхание? Диафрагма – дыхательная мышца. Залог правильного дыхания.

Практика: Упражнения на выработку правильного дыхания при физических нагрузках. Растяжка с акцентом на дыхание.

3.4. Тренаж развития физических данных. Растяжка.

Теория: Тело человека и его особенности. Структура опорно–двигательного аппарата.

Практика: Упражнения и комбинации на проработку всех групп мышц с использованием различных техник и инвентаря. Упражнения на растяжку.

3.5. Нейромышечные ткани.

Теория: Важность работы головного мозга при физической нагрузке. Виды чувствительности.

Практика: Упражнения на координацию. Упражнения на баланс с использованием методов различных раздражителей.

4. Мир танца. (44 часа)

4.1. «Танцевальные комбинации»

Теория. Знакомство с различными танцевальными направлениями (джаз, хип-хоп и др). Просмотр видеоматериалов.

Практика. Постановка композиций, основанных на ритмических комбинациях, работа групповая, в зависимости от возможностей детей; Составление танцевальных комбинаций из изученных элементов.

4.2. «Импровизация»

Теория. Ознакомление учащихся с принципами импровизации.

Практика. Создание образа без музыки и под музыку. Создание образа на заданную тему, и без задания (отталкиваясь от музыки). Свободное движение под музыку, в основе имитация поведения животных, природных явлений, стремление передать в танце настроение, характер.

5. Творческая мастерская. (44 часа)

5.1. «Постановочная работа»

Теория. Знакомство с темой и содержанием концертного номера. Пояснения к образу, характеру исполнения.

Практика. Постановочная работа. Подбор музыкального материала, построение комбинаций, построение рисунка танца и т.д. Репетиционная работа. Отработка рисунка танца, точности движений, пластики, музыкальности. Работа над образом

5.2. «Репетиционный блок»

Практика. Прогонные репетиции. Синхронно-грамотное исполнение танцев и танцевальных композиций.

6. Итоговое занятие (2 часа)

Практика. Тестирование - оценка физической формы учащихся, подведение итогов.

11. Для успешной реализации программы необходимо:

1. Помещение для занятий должно быть достаточно просторным (не менее 40 кв. метров).
2. Качественное освещение в дневное и вечернее время.
3. Покрытие пола ровное, не скользкое. Запрещается заниматься на каменном полу, наиболее подходящее покрытие пола - ковролин, линолеум, специальное танцевальное покрытие.
4. Для выполнения упражнений на полу необходимо иметь индивидуальный коврик, скакалки, ленты.
5. Температура в помещении должна быть не выше +18...+20 градусов, помещение должно хорошо проветриваться.
6. Форма для занятий - легкая спортивная, не стесняющая движений, волосы собраны в пучок.
7. Технические средства обучения:
 - ноутбук.

12.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Для успешного овладения содержанием данной образовательной программы используются различные виды методической продукции.

Методическая продукция

1. Музыкальное сопровождение для занятий в формате mp3:
 - аудиозаписи народной музыки;
 - аудиозаписи классической музыки;
 - аудиозаписи современной музыкой.
2. Музыкальное сопровождение для танцев в формате mp3
3. Видео - материалы с танцевальными номерами различной направленности.
4. Подбор дидактического материала и наглядных пособий для бесед и обсуждений по темам хореографической деятельности

13. Список литературы для педагога

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. М.: 2000.
2. Буренина А.И. Программа по ритмической пластике для детей «Ритмическая мозаика» СПб.: ЛОИРО, 2000.
3. Джозеф С. Хавилер «Тело танцора. Медицинский взгляд на танцы и тренировки». Издательство «Новое слово», 2007.
4. Джона Лерер. Вообрази. Как работает креативность. – М.: АСТ: CORPUS, 2013.
5. Ерохина О. В. Школа танцев для детей / Серия «Мир вашего ребенка». - Ростов н/Д: Феникс, 2003. - 224 с.
6. Зациорский В.М. и др. Биомеханика двигательного аппарата человека / Зациорский В.М., Аруип А.С., Селуяиов В.Н. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 143 с., ил. – (Наука – спорту).
7. Коренева Т. Ф. Музыкально - ритмические движения для детей дошкольного и младшего школьного возраста: В 2 частях. - Учебно-методическое пособие. - М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2001. -112 с
8. Лукьянова Е.А. «Дыхание в хореографии». Издательство: М.: Искусство-1979.
9. Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение. М.: Просвещение, 1972.
10. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. «Теория и методика физического воспитания и спорта». Учебное пособие, 8-е издание, Москва, 2010
11. Элсон, Лоренс М. Анатомия человека: атлас – раскраска: {перевод с английского} / Лоренс М. Элсон, Уинн Кэпит. – Москва: Эксмо, 2015. – 376 с.: ил. – (Медицинский атлас).
12. Сборник «Развитие физических данных у обучающихся хореографического коллектива «Визави» рекомендован к печати и практическому применению в ОУ Еврейской автономной области решением редакционно-издательского совета ОблиПКПР от 2013 года.
13. Статья П. Цацулин М. «Расслабление в растяжке», 2014.

Правила поведения и техника безопасности во время занятий танцами и ритмикой.

Перед занятием:

- Нельзя много есть (последний прием пищи за 2 часа до занятия): это может привести к расстройству желудка. Можно пить.

На занятии:

- Нельзя без разрешения педагога самостоятельно включать и выключать свет, музыкальную аппаратуру.
- Нельзя пользоваться электросетью, трогать розетки и провода.
- Поведение должно быть спокойным: нельзя шуметь, отвлекаться самому и отвлекать товарищей посторонними разговорами, играми и другими, не относящимися к занятиям, делами. На занятиях учащийся обязан внимательно слушать и выполнять все инструкции преподавателя.
- Не следует трогать технические средства обучения и другой инвентарь помещения.
- Необходимо соблюдать очередность, интервал движения при выполнении тренировочных упражнений.
- Выполнять упражнения соизмеримо со своими возможностями.
- Упражнения на растяжку и гибкость следует выполнять только под наблюдением педагога с предельной осторожностью. В случае возникших болевых ощущений необходимо сразу сообщить об этом педагогу.
- Во время занятий нельзя есть и употреблять жевательную резинку, т.к. можно подавиться. Пить не рекомендуется: это плохо сказывается на работе сердца.
- Запрещается выходить из класса без разрешения учителя. Если во время занятий вам необходимо выйти из класса, то вы должны получить разрешение преподавателя.
- Учащийся вправе покинуть класс только после того, как преподаватель объявит о перерыве или об окончании урока.
- **Хочешь что-то спросить – подними руку!**

Требования к одежде для занятий:

- Для занятий необходимо иметь спортивную форму, которая должна быть максимально удобной, легкой и не стеснять движений, т.к. выполнение упражнений требует определенной физической нагрузки.
- Для занятий необходима специальная спортивная (кроссовки для занятий ритмикой) или танцевальная (чешки, туфли) обувь; она не должна скользить по полу.

После занятия:

- Нельзя пить в течение 30 минут: это ухудшает работу сердца.

Правила поведения в дороге:

- Возвращаться домой после занятий в сопровождении взрослых (родители, бабушка, дедушка).

И всегда помните о трех «НЕ».

1. Не разговаривать (работают ноги, руки и голова, но не язык).
2. Не думать и не произносить «Не умею», «не могу», «не буду», «не получится».
Забудьте эти выражения!
3. Не пить холодную воду сразу после занятия.

Ритмика

Ритмические импровизации.

Дети сидят полукругом. Педагог задает ритм хлопками. По сигналу все дети хлопают в ладоши в заданном ритме, По сигналу останавливаются.

Перемена ритма.

По сигналу дети хлопают в одном ритме, затем ритм меняется на более быстрый или на более медленный.

Каждому свой ритм.

Группа делится на две команды. Каждой команде задается определенный ритм. Команды по очереди несколько раз повторяют свое задание. После чего обе команды выполняют свои задания одновременно.

Раз, два, три, повтори!

Педагог задает хлопками ритмическую фразу, которую дети повторяют «звучащими жестами»: хлопками, притопами, шлепками, щелчками и т. д.

Слушаем сильную долю

Детям показываем как издавать звук на сильную долю. Учащиеся запоминают. Следом предлагаем поиграть сильные и слабые доли. Учащиеся играют сильную, педагог – слабую долю. Если вдруг музыкальных инструментов под рукой не оказалось, можно на сильную долю хлопнуть в ладоши, а на слабую негромко топнуть ногами.

Слушай сильную долю

После прослушивания музыки педагог обращает внимание детей на то, что сильные и слабые звуки чередуются равномерно. На сильную долю такта, дети хлопают в ладоши, на слабую топают ногой. Затем они делятся на две группы: на сильную долю стучат ложки, на слабую- бубен.

Если нравится тебе

Все участники свободно располагаются на площадке. Руководитель в центре, запекает песню и показывает движения.

1 куплет - 2 щелчка пальцами над головой

2 куплет - 2 хлопка в ладоши

3 куплет - 2 хлопка по коленям

4 куплет - 2 притопа ногами

5 куплет — перечислить все движения

6 куплет - вместо движений «хорошо»!

Аплодисменты

Одна из самых простых музыкальных игр – на запоминание прохлопанного ритма. Возможны несколько участников и ведущий. Первый из участников придумывает простейший ритм и прохлопывает его в ладоши. Следующий должен точно, без ошибки его повторить и придумать следующий ритм, который передается таким же образом дальше. Ритмы можно постепенно усложнять. Если кто-то не может повторить прохлопанный ритм с первого раза, ведущий должен попросить придумавшего этот ритм повторить его столько раз, сколько потребуется для отгадывания. В этом есть определенная сложность для того, кто предлагает, задает пример – он не должен забывать и путаться при повторе, то есть первоначальный ритмический отрывок должен быть сложным ровно настолько, насколько сам

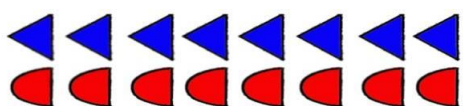
«автор» может точно его запомнить и воспроизвести. Игру можно постепенно усложнять, вводя в ритмический рисунок простейшие возгласы или слова, например: «И раз!», «Оле-оле-оле», «Раз, два, три» и т. д.

Построения и перестроения

Шеренга – стройный ряд детей, стоящих плечом к плечу, смотрящих в одну сторону.



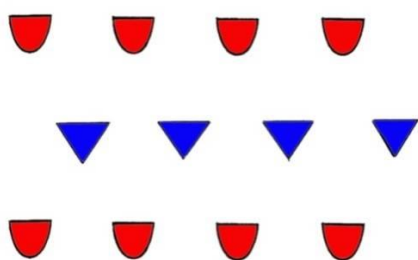
Колонна – стройный ряд детей, стоящих друг за другом и смотрящих в затылок друг другу. Для ходьбы и бега дети должны строиться по росту и не слишком тесно (на расстоянии вытянутых вперед рук).



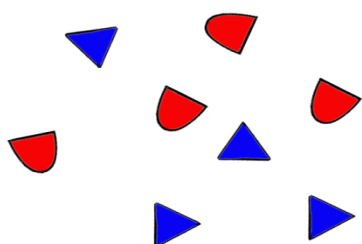
Колонна пар – две колонны по одному, построенных рядом; они образуются парами детей, стоящих в затылок, пара за парой.



Цепочка – колонна детей, взявшихся за руки.



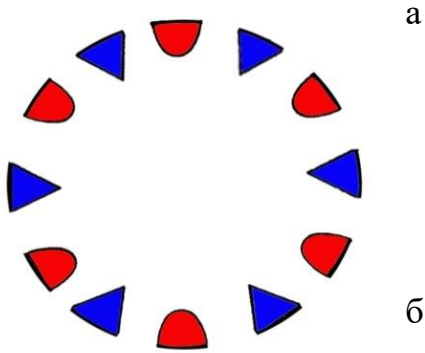
Построение в шахматном порядке – для выполнения упражнений на середине дети должны стоять в шахматном порядке. Можно чередовать линии – линия девочек, линия мальчиков и т.д.



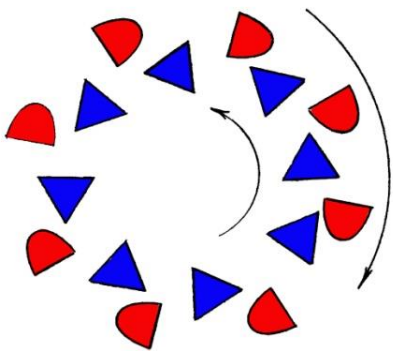
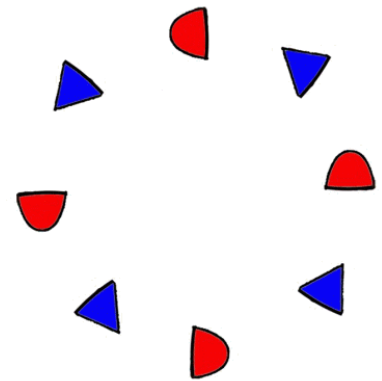
Врассыпную – при построении дети должны занимать всё имеющееся пространство, соблюдая дистанцию, необходимую для свободы движения.

Круг:

а) стоя в кругу – дети повернуты лицом или спиной к центру, плечом к плечу;

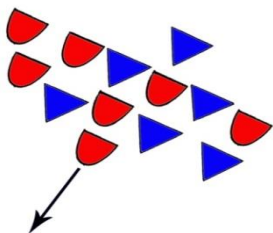


б) стоя по кругу – плечом к центру, лицом по линии круга;

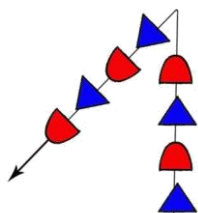


в) два concentрических круга – строятся обычно из пар, расположенных по кругу и повернувшихся лицом друг к другу.

Движение по залу в любом направлении (врассыпную) – движение в разных направлениях, не сталкиваясь друг с другом и заполняя всё пространство.

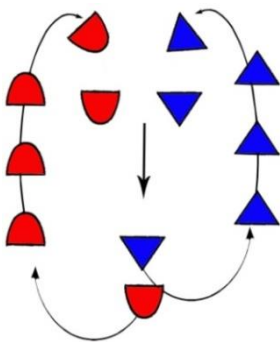


Стайка – движение в заданном направлении группой.

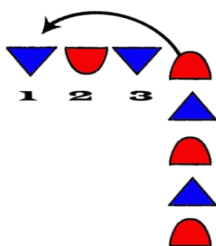


Диагональ – движение по одному или парами из одного угла в противоположный угол зала.

Перестроение в движении из колонны в колонну пар – дети идут по залу, на середине зала расходятся направо и налево, обходят зал, снова встречаются на середине зала и строятся в колонну пар.



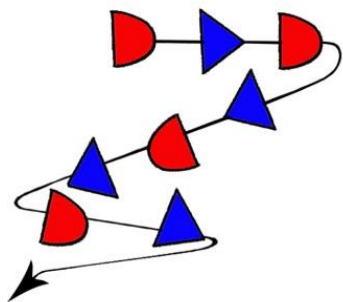
Перестроение в движении из колонны в колонну по три (по четыре) – дети идут по залу, на середине зала три (четыре) человека идут вперёд, следующие три (четыре) человека строятся за ними и т.д.



Фигурные построения

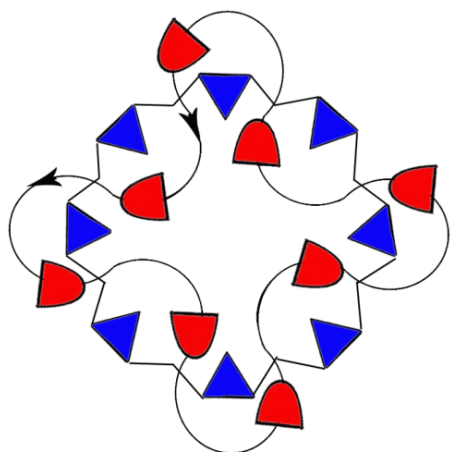
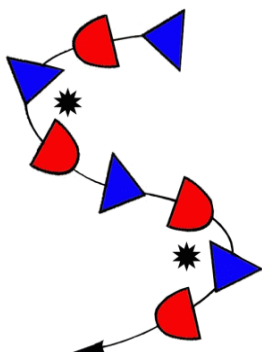
«Змейка» простая – исполняется колонной взявшихся за руки, ведущий идёт поперёк комнаты от одной стены до другой;

б) вольная (иголка с ниткой) – ведущий делает повороты в любом месте комнаты, по собственному желанию;



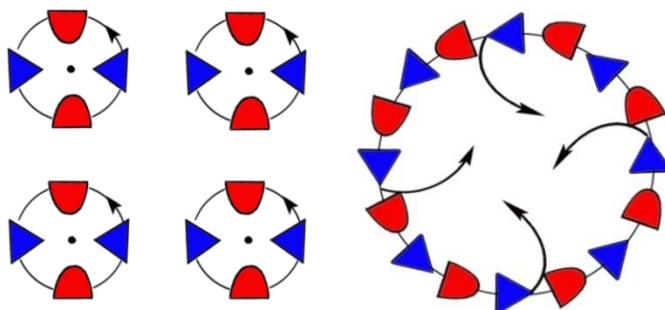
в

в) оплетение – дети движутся между стоящими предметами, обходя их то с одной, то с другой стороны.



«Вьюн»

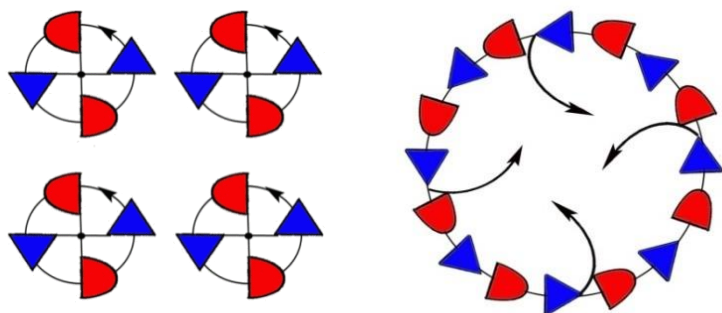
Дети стоят в двух кругах, внешний круг стоит на месте с соединёнными и поднятыми вверх руками. Ведущий внутреннего круга проводит детей под руками тех, кто стоит во внешнем кругу. Когда внутренний круг поворачивается, становится внешним, а внешний начинает двигаться так же, как и внутренний.



Маленькие круги

Разделите детей на четвёрки (пятёрки и т.п.). Взявшись за руки дети двигаются в большом кругу вправо. Крайний с правого бока четвёрки считается первым.

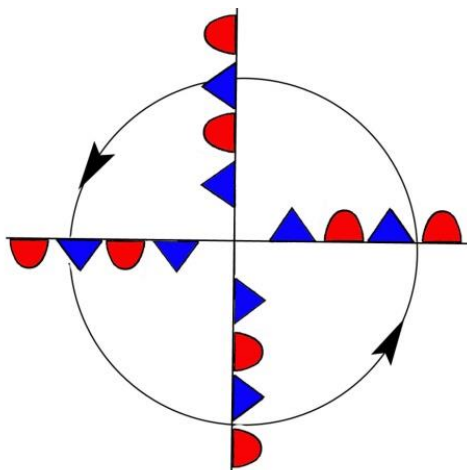
После смены музыкальной фразы каждый первый соединяет руки с последним, сливаясь в маленькие кружки, которые продолжают двигаться вправо. Со сменой музыкальной фразы маленькие круги вливаются снова в единый круг.



Маленькие «звёздочки»

Разделите детей на четвёрки (пятёрки и т.п.). Взявшись за руки дети двигаются в большом кругу вправо. Крайний с правого бока четвёрки считается первым.

После смены музыкальной фразы каждый первый из четвёрки соединяет правую руку с правой рукой каждого из своей четвёрки. Двигаясь по часовой стрелке, дети соединяют правые руки, против часовой стрелки поднимают левые.

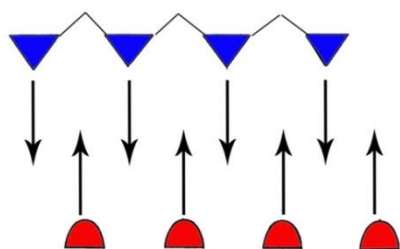


Большая «звёздочка»

Разделите детей на четвёрки (пятёрки и т.п.). Взявшись за руки дети двигаются в большом кругу вправо. Крайний с правого бока четвёрки считается первым.

После смены музыкальной фразы каждый первый из четвёрки идёт в центр большого круга, соединяют руки. Все оставшиеся дети, не разъединяя между собой рук, равняются по своим первым номерам, повернувшись лицом в сторону движения. Во время движения большой звезды первые номера делают небольшие шаги, вторые больше, третьи ещё больше и т.д.

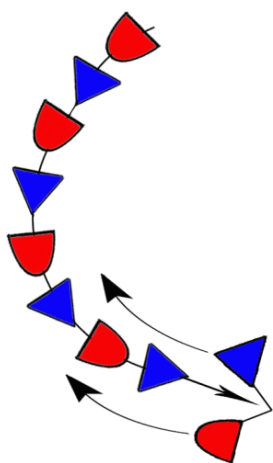
После смены музыкальной фразы все возвращаются в большой круг.



«Гребёнка»

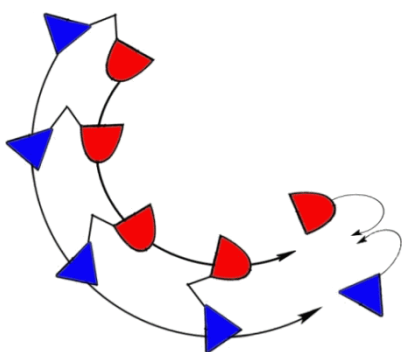
Дети строятся в две шеренги лицом друг к другу. Руки

соединяют и поднимают вверх. Сохраняя линии, сходятся и расходятся, проходя под руками, меняясь местами.

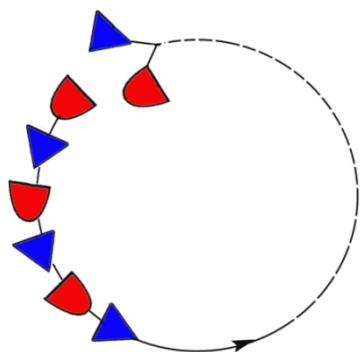


«Ручеёк»

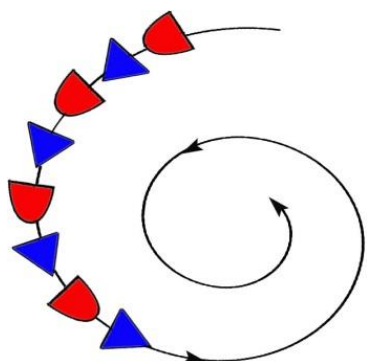
а) Дети идут по кругу. Ведущая пара, пройдя несколько шагов, поворачивается и идёт в обратном направлении, подняв руки и сделав воротца. Когда все дети пройдут под воротцами, все двигаются так же, как и в начале.



б) Дети идут по кругу пара за парой. Пройдя определённое количество шагов, дети поднимают вверх соединённые руки. Первая пара возвращается в обратном направлении и проходит под соединёнными руками остальных пар. За первой парой таким же образом идёт вторая, потом – третья, пока не пройдут все.

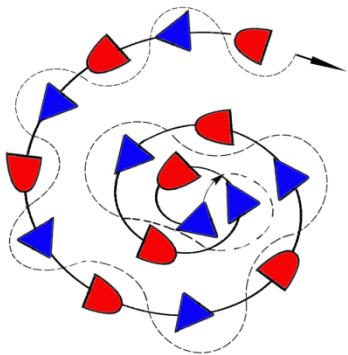


в) Дети идут по кругу. Последняя пара останавливается и поднимает соединённые руки вверх, все дети проходят под воротцами.



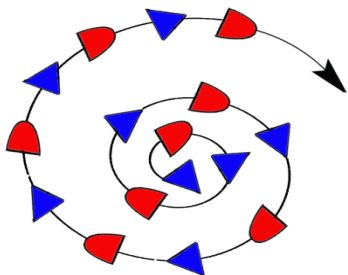
«Завиток»

Это непрерывное спиральное движение уменьшающимися кругами к центру круга. Между кругами должно быть расстояние не менее 1 м для свободного прохода в обратном направлении.

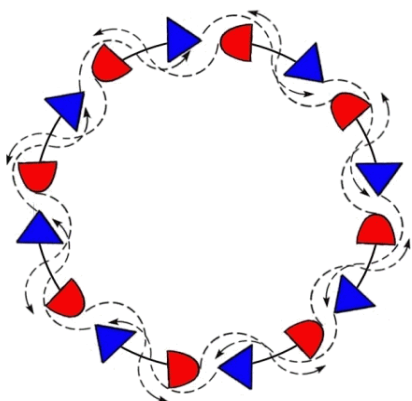


«Клубок»

а) Закручивается как завиток, но плотно круг в кругу, без свободных проходов. Когда кольца закрутятся в тесный клубок, все танцующие, стоя на местах, поднимают соединённые руки. Ведущий ведёт за собой детей под поднятыми руками тех, кто стоит, раскручивая таким образом клубок.



б) Закручивается как завиток. Раскручивание начинается тот, кто стоит в цепочке на противоположном конце.

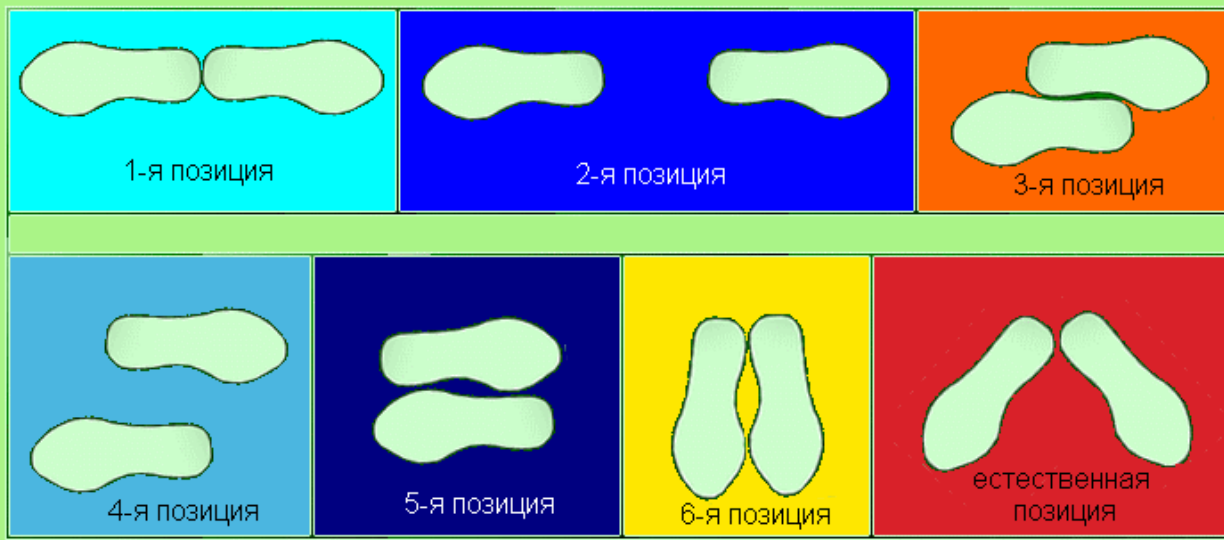


«Волны»

Делаются из двух кругов. Дети внутреннего круга выходят во внешний круг, а дети внешнего – во внутренний, продвигаясь ещё и по кругу.

А ВЫ ЗНАЕТЕ, ЧТО ...

У классическом танце существует 5 позиций ног.
В бальных и народных танцах прибавляется еще
6-я позиция и естественная позиция ног.



ПОР ДЕ БРА (УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТУЛОВИЩА И РУК)

- Группа упражнений, развивающая гибкость тела, плавность и мягкость рук и координацию движений.
- Здесь дана одна из форм пор де бра, заключающаяся в сгибании туловища вперед и разгибании его, наклоне туловища назад и возвращении в исходное положение.
- Упражнение выполняется у опоры и на середине зала из пятой позиции в положении лицом (ан фас) или в полповорота (круазе, эфасе). Перед началом упражнения руки переводятся из подготовительной позиции через первую во вторую.
- Пятая позиция ног, вторая позиция рук
- Сомкнутая стойка правая перед левой, носки наружу, правая пятка сомкнута с носком левой. Руки в стороны, округленные в локтевом и лучезапястном суставах ладонью вперед, большой палец внутрь.



Правильное дыхание во время танца

Вы задерживаете дыхание во время танца? Если через тридцать секунд танца ваши руки и ноги наливаются свинцом, а вы думаете, что умираете, можно сказать, что дышать во время танца Вы не умеете. Возможно, вам нужно больше аэробных тренировок, но, скорее всего, – нужно просто дышать!

Когда вы очень серьезно на чем-то сосредотачиваетесь, то напрягаете мышцы, и ваша «автоматическая» система дыхания перестает работать! Вот вам и задержка дыхания. Но дыхание настолько важно для качества танца, что пускать его на самотек ни в коем случае нельзя. Лучшие танцоры дышат полностью осознанно, и считают дыхание частью танцевальной техники. Вы тоже так можете, и вы гарантированно станете танцевать лучше, с лучшей осанкой и с меньшей нагрузкой на тело!

Хотя мозг составляет только 2% от общей массы тела, он потребляет 20% всего кислорода, который оно использует! Не удивительно, что на танцполе в напряженном состоянии не получается нормально думать!

Правильное дыхание во время танца

Танцевание, особенно соревновательное, одновременно вызывает в человеческом теле множество важных реакций. Оно заставляет человека действовать в режиме «сражайся или беги», а это означает:

- ускорение сердечного ритма
- выброс адреналина
- потение
- мышечное напряжение
- неглубокое дыхание или его задержка

С точки зрения эволюции было бы замечательно, если бы мы только и делали, что убивали мастодонтов да бегали от них. Но вместо этого мы должны стоять прямо, слышать музыку, думать о ногах, чувствовать партнера, совершать прекрасные движения, выглядеть расслабленно и улыбаться!

Даже хотя дыхательный процесс происходит подспудно, вы можете его контролировать и даже улучшить! Вам ведь надо избежать ситуации, когда сердце чуть ли не выпрыгивает из груди, но кислорода мозгу и мышцам все равно не хватает.

Давайте выучим несколько полезных вещей:

- Глубокое носовое дыхание
- Разминка и восстановительное дыхание
- Важность чистоты дыхательных путей
- Не забывание дышать!

Глубокое носовое дыхание (в сравнении с дыханием ртом)

1) Широко откройте рот и сделайте несколько максимально глубоких вдохов и столько же выдохов. Глубоко ли проникает воздух? 2) Теперь закройте рот и сделайте несколько максимально глубоких вдохов и столько же выдохов носом. Обратите внимание на грудную клетку и мышцы брюшного пресса. Не кажется ли дыхание более глубоким, полным?

Ротовое дыхание связано с реакцией «сражайся или беги». Когда мы в опасности, мы открываем рты и улепетываем! Это неглубокое дыхание, и воздух достигает только верхних долей легких. Такое дыхание прекрасно подходит для анаэробных упражнений или спринта, но не для танца.

Носовое дыхание глубже, медленнее, и благодаря нему кислород поступает в нижние доли легких. Это глубокое дыхание замедляет сердечный ритм, помогает доставить мозгу и мышцам больший объем кислорода, понижает тревогу и улучшает концентрацию. Обратите внимание, что при глубоком носовом дыхании весь корпус тела увеличивается в объеме. Сделайте выводы! И постарайтесь включить дыхательную технику в танцевальную.

Также носовое дыхание можно попрактиковать и в другое, нетанцевальное время. Чем больше вы дышите носом, тем легче и естественнее вам становится это делать, и тем больше выгод вы получаете. Старайтесь увеличивать время выдоха и выдыхайте из легких весь воздух без остатка. Это обеспечит поступление большего объема свежего, насыщенного кислородом воздуха. Частая ошибка дыхания именно в этом: при выдохе в легких остается много «старого воздуха».

Дыхание во время разминки

Разминке, во время которой расширяются кровеносные сосуды в теле, необходимо уделять не менее пяти минут. Не вздумайте подгонять себя во время этого важного занятия! Медленно и глубоко дышите носом. Совершайте медленные варианты движений вашего обычного танцевания. Глубокое дыхание поможет расширить сосуды и снабдить мышцы кислородом для предстоящей тяжелой работы.

Дыхание во время танца

Поставьте перед собой цель: научиться дышать носом в каждом танце! Ваше тело обязательно вам просигналит, когда перейдет в анаэробный режим, поэтому по ротовому дыханию не соскучитесь. Так что дышите носом, не усердствуйте над этим, просто дышите!

Восстановление между танцами

Снова носовое дыхание! На соревнованиях, например, в перерывах между танцами у вас есть только двадцать секунд, чтобы успокоить дыхание, так что не тратьте это драгоценное время на поверхностное ротовое! Закройте рот (можете улыбаться) и вдохните прекрасный воздух носом! Это вас успокоит, сердце станет биться реже, мозг и мышцы пополнятся свежим кислородом, и вы будете готовы танцевать снова! Помните: «Долгие, медленные, глубокие вдохи».

Важность чистоты носовых путей

Людам, у которых в носу черт ногу сломит, нужно почиститься! Высморкайтесь, прочистите нос, и носите на танцы носовые платки! Аптечные спреи для носа вызывают опухание, поэтому не увлекайтесь ими, а чтобы прочистить и расширить носовые проходы, используйте солевой спрей.

Не забывайте дышать

Если вы знаете, что на танцполе дыхание для вас – большая проблема, скажите своему партнеру или учителю, что хотите ее разрешить. Попросите их некоторое время следить за вами и напоминать о дыхании, если вы вдруг забудете. Если во время разминки и на тренировке вы будете использовать глубокое носовое дыхание, и если попросите партнера или друга помочь вам, правильное дыхание быстро войдет в привычку. И эта привычка принесет вам пользу... Если Вы не станете о ней забывать! Во всем нужна практика, так что повторяйте все вышеуказанные техники ежедневно в течение месяца, и после этого они, вероятно, останутся с вами навсегда.

Правильное дыхание может невероятно улучшить ваше танцевание! Начните тренироваться сегодня, и результаты ощутите уже очень скоро! Это новое дыхание поначалу может вас немного смущать, но с опытом оно станет вам надежным союзником на танцполе.