Структурное подразделение МОУ «СОШ №82» г. Саратова

детский сад «Совенок»

**Семинар - практикум**

***«Авторские танцы – основные движения и их применение в танцах»***

***(по возрастам)***

Музыкальный руководитель

Журавлева М.Ю.

февраль 2016 г.

**Авторские танцы – основные движения** **и их применение в танцах (по возрастам).**

**Музыкально - ритмические движения** являются синтетическим видом деятельности, следовательно, развивают и музыкальность, и двигательные способности, а также те психические процессы, которые лежат в их основе.

**Музыкально - ритмические движения -** это и средство профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата, они предпочтительнее для детей, чем другие формы работы. Почему?

Главная причина такого предпочтения – в эмоциональности этих упражнений, в том, что они благотворно влияют на психическую сферу человека. Дети с большим удовольствием занимаются веселыми упражнениями, чем упражнениями заведомо известными как лечебные.

Например, движения современных танцев, поочерёдное разведение коленей и т. д., отлично укрепляют мышцы стопы, формируют своды стоп.

Махи руками в стороны, вперёд, пружинки, приставные шаги, различные виды наклонов, поворотов в танцах способствует укреплению мышечного каркаса вокруг позвоночника.

Движения русских танцев, хороводные шаги, присядка, перетопы улучшают осанку, укрепляют мышцы конечностей, способствуют увеличению подвижности суставов.

Основными **задачами** работы являются:

* увлечь, заинтересовать музыкой;
* дать необходимые двигательные навыки;
* дать возможность почувствовать радость от ощущения своего тела;
* способствовать гармоничному развитию души и тела ребёнка;
* развивать музыкальные и творческие способности детей с учетом возможностей каждого ребёнка посредством музыкально – ритмических  движений;
* способствовать общему развитию детей.

 Не все дети дошкольного возраста владеют своим телом, тело ребёнка не всегда его слушается, а навыки приходят постепенно. Владение своим телом, осознанное движение позволит глубже воспринимать музыку и более ярко, выразительно передавать его эмоциональное состояние, которое она вызывает у детей.  
Музыкально - ритмическая деятельность активизирует и развивает музыкальные способности ребенка, музыкально-слуховые представления, ладовое и музыкально-ритмическое чувство. Поэтому в детском саду уделяется большое внимание музыкально-ритмическому воспитанию.

 В период от 3 до 7 лет дети интенсивно растут и развиваются. У них возрастает потребность в движении. Поэтому я на своих занятиях стараюсь все движения преподносить в интересной игровой форме, имитируя животных, птиц, и ко всему этому добавляю музыкальное сопровождение – которое благоприятно влияет на эмоциональный мир ребёнка. Для создания атмосферы увлеченности на занятиях я использую разговорно – игровой метод, который позволяет естественному проникновению ребёнка в художественный замысел, настраивает его на эмоциональное освоение движения и помогает ему скоординировать движения своего тела с музыкальным и речевым текстом. Выразительная разговорная речь, будучи очень тесно связанной с движением и с музыкальной интонацией, оказывается тем самым мостиком, который накрепко связывает движение и музыку.  
Движение и игра – важнейшие компоненты жизнедеятельности детей, они всегда готовы двигаться и играть – это ведущий мотив их существования, поэтому свои танцевальные занятия я начинаю со слов: «Мы сейчас будем играть…», «Мы сейчас превратимся…», «Мы сейчас отправимся в путешествие…» и т.д.  
Я считаю, что музыка и движение – это средства, которые благотворно действуют на здоровье ребёнка. Музыкально-ритмические движения выполняют релаксационную функцию, помогают добиться эмоциональной разрядки, снять умственную перегрузку и утомление. Ритм, который музыка диктует головному мозгу, снимает нервное напряжение. Движение и танец, помогают ребёнку подружиться с другими детьми, даёт определённый психотерапевтический эффект, развивают творчество детей.

**Требования к уровню подготовки по курсу «Игра - начало театра» для детей 3 лет. *Музыкально-ритмические движения***

Учить двигаться соответственно двухчастной форме музыки и силе ее звучания (громко, тихо); реагировать на начало звучания музыки и ее окончание (самостоятельно начинать и заканчивать движение). Совершенствовать навыки основных движений (ходьба и бег). Учить маршировать вместе со всеми и индивидуально, бегать легко, в умеренном и быстром темпе под музыку. Улучшать качество исполнения танцевальных движе­ний: притоптывать попеременно двумя ногами и одной ногой. Развивать умение кружиться в парах, выполнять прямой галоп, двигаться под музы­ку ритмично и согласно темпу и характеру музыкального произведения (с предметами, игрушками, без них).

Способствовать развитию навыков выразительной и эмоциональной передачи игровых и сказочных образов: идет медведь, крадется кошка, бега­ют мышата, скачет зайка, ходит петушок, клюют зернышки цыплята, летают птички, едут машины, летят самолеты, идет коза рогатая и др.

Формировать навыки ориентировки в пространстве.

***Развитие танцевально-игрового творчества.***

Стимулировать самостоятельное выполнение танцевальных движений под плясовые мелодии. Активизировать выполнение движений, пере­дающих характер изображаемых животных.

***Раздел : “ Этикет танца”***

Разучивание поклона для мальчиков и девочек.

Приглашение к танцу: девочки держат руки во время танца за юбочку, мальчики на поясе. Мальчик подходит к девочке, делает поклон головой. Девочка отвечает поклоном с « пружинкой». Партнер берет девочку за левую руку правой рукой. Девочки во время танца движутся по наружному кругу, мальчики по внутреннему. При положении пары лицом друг к другу: девочки стоят лицом в круг, мальчики спиной в круг.

***К концу года дети трех лет должны знать:***

* *Правила исполнения движений в паре.*
* *Тему контрастов в музыке и движении.*
* *Простейшую терминологию «Азбуки танца».*
* *Правила поведения в танцевальном зале.*

***Должны уметь:***

* *Откликаться на динамические оттенки в музыке и простейшие ритмические рисунки.*
* *Реагировать на музыкальное вступление (раздел «Этикет танца»).*
* *Красиво и правильно исполнять танцевальные элементы раздела «Язык танца»: простой шаг с вытянутым носком, прямой галоп, полуприседания, повороты.*
* *Свободно владеть платочком, фонариком, погремушкой.*
* *Давать характеристику музыкальному произведению,*
* *Хорошо ориентироваться в пространстве на основе круговых и линейных рисунков.*
* *Эмоционально передавать доступные для понимания образы (лисички, зайчика, лошадки, кошки, котенка, мишки, мышки...)*

1. *Постановка корпуса: «Деревце» макушка тянется вверх.*
2. *Ходьба:*

* *простой шаг в разном темпе и характере. М.р. 2\4, 4\4. (спокойный - гуляем, четкий- маршируем, мягкий- как у лисички, кошечки)*

***Раздел: “Азбука танца***

*на пятках на носках детей трехлетнего возраста*

* *со скошенной стопой (мишка идет по лесу).*

*3. Бег:*

*• мелкий, легкий: м.р. 2/4. Переступания на 1/8 каждого такта  
(листики полетели, бегут мышата, рассыпались горошинки).*

*4. Ходьба и бег в сочетании:*

*• мягкий шаг и мелкий бег: м.р. 2/4. Музыкальное  
сопровождение двухчастной формы, построенное на контрасте  
(мыши и кошка).*

*5. Прыжки:*

*• на двух ногах: м.р. 2/4 , темп умеренный. В конце года вариант  
с продвижением вперед, назад, на месте (прыгают зайчики,  
испугались лисы, кенгуру в зоопарке).*

*6. Бег и прыжки в сочетании:*

*• по принципу контраста (в динамических оттенках: тихо-  
громко, быстро -медленно, ритмических рисунках).*

*7. Притопы:*

*• удар одной ногой в пол всей ступней, по 1/4, 1/8 каждого такта  
(«По дорожке, по дорожке»).*

*8. Упражнение для кистей, пальцев и рук:*

* *Руки: поднимаем (вперед, в стороны, вверх одну или две), затем опускаем. Вытягиваем (вперед, в стороны, вверх), затем опускаем. Упражнения на мышечные ощущения: («Растягиваем резинку», затем резко сводим руки вместе, гладим водичку).*

*Кисти: «звенят колокольчики», «стряхиваем водичку», «обмахиваемся», «до свидания»* ***Раздел: “Язык танца”***

1. **Танцевальные элементы:**

* *Топающий шаг* - по1/4 каждого такта (в продвижении вперед, в повороте вокруг себя на 360 градусов).
* *Высокий шаг -* по 1\4 каждого такта ( цирковые лошадки, много снега)
* *Прямой галоп* - на 1\4 каждого такта (лошадки скачут)
* *Выставление ноги на носок* (1/4 каждого такта ногу выставить на носок, на 1/4 подставить к опорной ноге).
* *Выставление ноги на каблук* (игровой прием: «Ножка здесь -ножки нет»).

*1.****Положение рук:***

* «фонарики»
* «полочка»
* «погрозили».

2. **Хлопки:**

* ладонь о ладонь: звонко – мягко, весело- тихо
* «скользящие» хлопки
* **Удары:**
* пальчик о пальчик
* кулачок о кулачок
* удары по плечам
* удары по коленям двумя руками
* попеременные удары.

**3. Упражнения с атрибутами:**

* ***платочек*:**
* поднимаем медленно
* стряхиваем платочек
* стираем платочек
* зовем платочком
* выжимаем платочек
* машем платочком
* ***ленточки* :**
* медленно и плавно поднимаем ленточки вверх
* двумя руками
* поочередно
* скрещивая перед собой внизу
* бег, держа ленточки перед собой.
* ***погремушки*:**
* встряхиваем погремушку на 1/4 каждого такта
* ударяем погремушкой о свободную ладонь
* прячем погремушку за спину.
* те же движения с двумя погремушками (по одной в каждой руке)
* ***султанчики*** :
* несем султанчики перед собой
* держим их вертикально
* машем султанчиками перед собой
* прячем за спину
* ударяем султанчиком о султанчик над головой

4. **Ориентация в пространстве**: разучивание перестроений в  
следующих рисунках:

* круг
* линия
* врассыпную
* стайка.

***Индивидуальные танцы:***

* «Огоньки»
* «Мороженки»
* «Снежинки»
* «Снегирьки»
* «Горошины»
* «Подсолнушки»

**Требования к уровню подготовки по курсу « Искусство танца» для детей 4 лет: *К концу года дети четырех лет***

***Музыкально-ритмические движения***

Продолжать формировать у детей навык ритмичного движения в соответствии с характером музыки, самостоятельно менять движения в соответствии с двух- и трехчастной формой музыки.

Совершенствовать танцевальные движения: прямой галоп, пружинка, кружение по одному и в парах. Формировать умение двигаться в парах по кругу в танцах и хороводах, ставить ногу на носок и на пятку, ритмично хлопать в ладоши, выполнять простейшие перестроения (из круга врассыпную и обратно), подскоки. Продолжать совершенствовать навыки основных движений (ходьба «торжественная», спокойная, «таинственная»; бег легкий и стремительный).

***Развитие танцевально-игрового творчества***

Способствовать развитию эмоционально-образного исполнения музыкально-игровых упражнений (кружатся листочки, падают снежинки) и сценок, используя мимику и пантомиму (зайка веселый и грустный, хитрая лисичка, сердитый волк и т.д.). Развивать умение инсценировать песни и ставить небольшие музыкальные спектакли.

**Содержание занятий по курсу «Искусство танца» для детей четырехлетнего возраста**

***Раздел “Азбука танца”***

1. **Постановка корпуса**:

* продолжение работы над подтянутостью спины
* красивой постановкой головы
* ощущением «развернутости» плеч.

2. **Ходьба:**

***Простой танцевальный шаг (с вытянутым носком стопы*)**

* в спокойном темпе
* равномерном ритме (идем получать золотые медали).

***Шаг со свободной стопой***

• в разном ритме и темпе

***Шаг на пятках:*** продолжение работы над прямой спиной при

исполнении шага (разбей лед на луже).

***Шаг на носках***: работа над «подтянутостью» колен во время шага

(не запачкай туфельки).

***Шаг назад***: исключать сталкивание детей.

3. ***Движения рук, включаемые в ходьбу****:*

* размахивание вперед
* размахивание назад
* подъем вверх
* подъем в стороны
* руки спрятаны за спину
* движение с использованием хлопков.

4. **Бег:**

* легкий
* равномерный бег с захлестыванием голени назад: носок стопы вытянут, следить за подтянутостью спины.

5. **Прыжки:**

* легкие
* равномерные
* высокие: по1/4 такта,
* низкие: по1/8 такта.
* возможны сочетания прыжков различной длительности и чередование их между собой

• чередование прыжков и «пружинки» (на преодоление  
двигательного автоматизма).

6. **Поскоки:**

• Легко перепрыгивать с ноги на ногу, движение вводится во  
второй половине учебного года (подготовка к этому виду  
движения проводится с детьми в первой половине года)  
сочетать подскоки с ноги на ногу с ходьбой на высоких  
полупальцах или бегом (мячики скачут, мячики покатились).

7. **Притопы**:

* удары стопы в пол равномерно по три ( тройной притоп)
* различные сочетания ударов стопы в пол одной ногой несколько раз подряд
* поочередные удары равномерно и с паузой: три чередующихся удара разными ногами (по 1/8 такта и затем пауза).

***Раздел “ Язык танца”.***

1. **Танцевальные движения**:

***Приставной шаг*:** (шаг - приставить) (поднимаемся по лесенке, спускаемся с нее)

* в сторону (вправо, влево)
* вперед
* со статичным положением рук.

***Топающий шаг:***

***Шаг с притопом***: шаг ногой вперед, затем два притопа, пауза 1/4

такта.

***Боковой галоп****:*

• Начало разучивания (движение рекомендуется вводить во  
второй половине года).

***Полуприседание*:** небольшое сгибание ног в коленях и последующее их вытягивание – «пружинки:

• мягко и резко, но равномерно.

Хорошо это движение окрасить динамическими оттенками ( деревянный Буратино, мягкие ноги у Мальвины). ***Повороты на двух ногах****:*

• кружимся вокруг себя на полупальцах, равномерное  
переступание.

***Вынос ноги на каблук:***

* с одновременным полуприседанием
* знакомство детей с понятием «опорная нога», « работающая нога»

***Хлопки****:*

* тройные с паузой по1/8 такта,
* удары ладонь о ладонь,
* удары по коленам,
* удары по плечам.

***Шлепки по бедрам***

2. **Ориентация в пространстве**:

• Исполнение основных упражнений и танцевальных движений в  
различных рисунках:

Круг

Линия

Врассыпную

Пары по кругу

• ***Образы***

* радостный
* добрый
* сердитый
* грустный
* удивленный
* испугавшийся.

***Индивидуальные танцы***:

* «Поварята»
* «Петрушки – заводные игрушки»
* «Танец кукол»
* «Елочки»

«Танец сосулек»

**Требование к уровню подготовки по курсу «Искусство танца» для детей 5 лет. *К концу года дети пяти лет***

* Развивать чувство ритма, умение передавать через движения характер музыки, ее эмоционально образное содержание, свободно ориентироваться в пространстве, выполнять простейшие перестроения, самостоятельно переходить от умеренного к быстрому или медленному темпу, менять движения в соответствии с музыкальными фразами. Способствовать формированию навыков исполнения танцевальных движений (поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке; приставной шаг с приседанием, с продвижением вперед, кружение; приседание с выставлением ноги вперед).
* Формировать танцевальное творчество.
* Продолжать развивать навыки инсценирования песен; учить импровизировать образы сказочных животных и птиц (лошадка, коза, лиса, медведь, заяц, журавль, ворон и т.д.) в разных игровых ситуациях. Познакомить с русским хороводом, пляской, а также с танцами других народов.

Музыкально-игровое и танцевальное творчество

* Развивать танцевальное творчество; учить придумывать движения к пляскам, танцам, составлять композицию танца, проявляя оригинальность и самостоятельность в творчестве. Учить импровизировать движения разных персонажей под музыку соответствующего характера; самостоятельно придумывать движения, отражающие содержание песни; придумывать простейшие танцевальные движения. Побуждать к инсценированию содержания песен, хороводов.

**Содержание занятий курса « Искусство танца» для детей пятилетнего возраста**

***Раздел: “ Азбука танца”***

1. **Ходьба:  
*Различные виды шагов***

* со сменой темпа
* со сменой характера,
* со сменой направления движений
* в сочетании с другими движениями на м.р. 2/4 , 3/4, 4/4.

***Шаги в следующих рисунках танца:***

* по кругу
* колонкой
* «змейкой»
* «звездочкой»
* по одному (врассыпную)
* в паре.

2. **Бег**:

* легкий (на месте, с продвижениями)
* поднимая колено высоко вперед
* с захлестом голени назад

3. **Прыжки**:

* высокие,
* с акцентом вверх,
* с сильно вытянутыми коленями и стопами, на 1/4 такта.
* с выбрасыванием ноги вперед
* с выбрасыванием ноги в сторон

***Варианты*:**

* на двух ногах
* на одной ноге
* с двух на одну, с одной на две
* в повороте на 90 градусов
* с движением головы и рук.

4. **Проскоки**:

* вперед
* назад
* в сторону
* на двух ногах

на одной ноге.

* ***Характер исполнения***:
* коротко
* легко

5. **Галоп:**

* прямой
* боковой.

Выделить разницу исполнения. В прямом галопе двигаемся двумя плечами вперед, а в боковом не разворачиваем плечи вперед - двигаемся одним боком.

***Варианты исполнения***:

* соло
* в паре
* в сочетании с хлопками
* наклонами и поворотами головы
* различными положениями рук.

***Раздел: “Язык танца”.*** 1. **Танцевальные элементы**:

***Простой танцевальный шаг***

• с ударом ноги в пол.

***Приставной шаг***

• с последующим приседанием

***В направлениях:***

* вперед
* в сторону
* назад.
* ***“Ковырялочка”***
* перед собой
* в сторону.

По мере усвоения, к движению ног прибавляется движения корпуса (наклоны, повороты) головы и рук.

***Хлопки:***

• в паре - варианты хлопков по ладоням партнера.

***3.* Ориентация в пространстве**

Использовать все разнообразие композиционного рисунка:

* круги
* линии
* «звездочки»
* «змейку»

Способствовать самостоятельному выбору рисунка детьми, развивать способность разводить любой рисунок самостоятельно, под разнохарактерную музыку.

***Раздел: “Игра – начало театра”.*** 1. **Слушание музыки и импровизации**:

• прослушивание музыки является основой для создания  
пластического, ритмического, танцевального образа.

* «Мышиный рок-н- ролл»
* «Миллион алых роз»
* «Танец Снеговиков»
* «Танец мушкетеров»
* «Журавушка»
* «Танец Северного Сияния»
* «Танец Красных Шапочек»
* «Мухоморы – пареньки»
* «Вальс бабочек»
* «Танец Муравьишек»
* «Осенняя рапсодия»
* «Танец Гномов»
* «Танец помидорчиков»

**Требования к уровню подготовки по курсу «Театр Танца» для детей 6 лет. *К концу года дети шести лет***

* Способствовать дальнейшему развитию навыков танцевальных движений, умения выразительно и ритмично двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, передавая в танце эмоционально-образное содержание. Знакомить с особенностями национальных плясок (русские, белорусские, украинские и т.д.) и бальных танцев. Развивать танцевально-игровое творчество; формировать навыки художественного исполнения различных образов при инсценировании песен, танцев, театральных постановок.

Музыкально-игровое и танцевальное творчество

* Способствовать развитию творческой активности детей в доступных видах музыкальной исполнительской деятельности (игра в оркестре, пение, танцевальные движения и т. п.). Учить детей импровизировать под музыку соответствующего характера движения людей (лыжник, конькобежец, наездник, рыбак и т.п.), образы животных (лукавый котик и сердитый козлик); характерные движения русских танцев. Учить самостоятельно придумывать движения, отражающие содержание песни, вариации элементов плясовых движений; выразительно действовать с воображаемыми предметами, самостоятельно искать способ передачи в движениях музыкальных образов. Стимулировать формирование музыкальных способностей, мышления, фантазии, воображения; содействовать проявлению активности и самостоятельности.

**Должны уметь:**

* Создавать посредством мимики, пластики, жеста характер и образ героев спектакля.
* Воспринимать музыкально - танцевальный материал по словесному описанию.
* Сопереживать и ценить партнера по совместному творчеству (как взрослого, так и ровесника).
* Радоваться за успех другого.

**Содержание занятий курса «Театр Танца» для детей шестилетнего возраста**

***Раздел “Азбука танца”***

1. **Ходьба (**различные виды):

* шаги с одновременной работой рук
* шаги с работой корпуса
* шаги с работой головы
* в различных композиционных рисунках и перестроениях Естественность в исполнении, яркая выразительность.

2. **Бег**:

* бег с захлестом голени назад
* выбросом ног вперед
* легкий бег на полупальцах
* бег с высоко поднятым коленом
* бег, исполняющийся с ускорением
* бег с замедлением
* бег с остановками. ***В сочетании*** :
* с ходьбой
* с активным введением движений рук и головы
* с прыжковыми движениями

3. **Галоп.  
*Исполняется:***

* по кругу
* по прямой линии
* вокруг себя
* по одному
* парой, в продвижении в различных вариантах рисунков танца.

***В сочетании:***

* с притопами
* хлопками
* различными положениями и движениями рук.
* Возможны выполнения галопа без смены направления продвижения (через полуповорот).

4. **Прыжки.**

* в различных ритмических вариациях
* в различных темпах
* на месте
* с продвижением вперед
* назад
* в сторону
* с одновременными движениями рук и головы
* в исполнении по одному и в парах
* с разной амплитудой движения у мальчиков и девочек.

5. **Упражнения для рук.  
*Построены на контрасте малой амплитуды***:

* резкие - мягкие
* короткие - длинные

6. **Движения головы**.

Активно вводятся практически во все танцевальные элементы, придают законченность движениям и большую выразительность.

***Раздел “Язык танца”*** 1. **Танцевальные элементы:**

* Соединяются в небольшие комбинации - логические цепочки.
* Совершенствуются ранее изученные и разучиваются новые варианты.

***Повороты***:

* поворот партнерши из положения в паре - руки крест на крест
* партнерши под рукой у партнера
* повороты на шагах с продвижением вперед
* повороты на подскоках
* переход партнерши на место партнера
* переход спинами друг к другу.

***(Приложение картотека***

***«Образные движения»)***