

МБОУ ДО Дворец творчества детей и молодежи Ленинского района

«Прыжки и вращения в джазовом танце»

методическая разработка занятия хореографического коллектива «Грация»
для детей 7-8 лет первого года обучения

Педагог дополнительного образования
Аксенова Ольга Сергеевна

Кемерово

Содержание

| | |
|---------------------------|---|
| 1. Аннотация занятия..... | 3 |
| 2. Введение..... | 4 |
| 3. Основная часть..... | 5 |
| 4. Заключение..... | 7 |
| 5. Литература..... | 7 |
| 6. Приложения..... | 8 |

Тема занятия: «Прыжки и вращения в джазовом танце»

Тип занятия: комбинированный (проверка знаний ранее проученного материала, изучение нового материала).

Форма организации обучения: групповая.

Продолжительность занятия: 2ч 25мин.

Методическое обеспечение:

Конспект занятия;

Аудиоматериалы:

«I like it», подборка фортепианной музыки для партерной гимнастики на CD - диске, «Друзья», джазовая оркестровая музыка на флэш-карте.

Возраст детей: 7-8 лет (1-й год обучения)

Оборудование:

Хореографический класс, магнитофон, (CD-диск, флэш-карта), коврики для занятий.

Цель: Разучивание и отработка элементов джазового танца: прыжков и вращений.

Задачи:

Обучающие:

Научить детей технически грамотно исполнять джазовые прыжки и вращения.

Усложнить технику исполнения ранее проученных движений.

Подготовить воспитанников к исполнению более сложных элементов танца.

Развивающие:

Развивать у воспитанников внимание, мышление, память, координацию,

творческие способности.

Развивать навыки самоконтроля.

Воспитательные:

Воспитывать нравственно-эстетическое восприятие окружающего мира.

Формировать навыки коллективного взаимодействия.

Используемые педагогические методы:

Словесный – объяснить воспитанникам как выполняется движение.

Наглядный - показать исполнение движения.

Практический - исполнить движение самостоятельно.

Коррекционные - посмотреть и исправить ошибки воспитанникам

Самоконтроля - позволить воспитанникам проконтролировать ошибки друг друга.

Поощрение.

Методические рекомендации по подготовке и проведению занятия

Группа детей не более 15 человек.

Учет возрастных и психофизических особенностей воспитанников.

Взаимодействие обучающихся, друг с другом и с педагогом.

Сформированная мотивация на получение знаний, умений и навыков хореографии.

Введение

В настоящее время, когда здоровые дети, согласно данным разных медицинских институтов и учреждений, составляют не более 10 % от общего числа детей, необходимость двигательного развития детей дошкольного возраста приобретает актуальную социальную значимость. Уроки хореографии делают свой и весьма существенный вклад в дело оздоровления подрастающего поколения.

Врачи подсчитали, что на двигательную активность детей приходится всего 15 % суток, а 85 % времени дети находятся в состоянии гиподинамии.

Между тем у детей, занятых двигательным развитием:

- повышается ферментативная активность крови,
- улучшаются показатели иммунитета,
- уменьшается частота функциональных изменений осанки,
- средняя за год заболеваемость снижается,
- уровень физической и умственной работоспособности повышается.

На уроках хореографии много времени как раз отводится для приведения осанки в ее оптимальное состояние. Постановка корпуса и развитие чувства равновесия является постоянной задачей каждого урока хореографии. По последним данным науки, внутренней причиной возникновения нарушений осанки и сколиозов у детей служит недостаточная устойчивость у них общего центра тяжести, т. е. нарушение осанки и искривление позвоночника (сколиоз).

Дети, которые хотят заниматься хореографией и занимаются ей, научатся быть красивыми и здоровыми. Но хореография это не только физические упражнения, это, прежде всего, творчество и вдохновение, это мир красоты движения, звуков, световых красок, костюмов, то есть мир волшебного искусства.

Урок хореографии помогает ребёнку воспитывать не только своё тело, но и свою душу. Процесс этот требует много времени и сил, педагогу нужно выстроить путь от простого к сложному, от основ ко всему многообразию этого искусства.

Представленное занятие **«Прыжки и вращения в джазовом танце»** является одним из немаловажных звеньев в системе занятий, входящих в учебно-тематический план образовательной программы хореографического коллектива «Грация». Оно не только способствует развитию творческих способностей ребенка, но и позволяет познакомить обучающихся с основами джазового танца, с его базовыми движениями: прыжками и вращениями. В данной разработке использован собственный опыт обучения детей выполнению этих непростых движений.

Структура занятия

1. Вступительная часть (5 минут)

Поклон-приветствие. Объявление темы. Постановка цели и задач.

2. Основная часть (2ч с перерывом на отдых)

Разминка.

Партерная гимнастика, направленная на технически грамотную работу ног, развитие гибкости и эластичности мышц.

Повторение ранее проученных комбинаций «Па-де-буре», «Секонд-тур».

Разучивание и отработка нового материала:

- подготовительное упражнение для правильной работы головы при вращениях; применение этого навыка в ранее проученном движении «Секонд-тур»;
- разучивание поворота без подмены ног;
- прыжки: галоп с правой и с левой ноги; полечка, хоп;
- разучивание прыжка «хоп с поджатой ногой».

3. Заключительная часть (20 минут)

Итог занятия. Рефлексия.

Поклон-прощание.

Ход занятия.

1. Вступительная часть

Дети проходят в класс.

Расстановка на середине класса в шахматном порядке. Поклон-приветствие под музыку.

Педагог сообщает тему занятия, чем оно будет наполнено, озвучивает цель и некоторые задачи урока.

2. Основная часть

a) Проводится традиционная разминка. *(Приложение 1)*

Педагог напоминает некоторые нюансы и акценты в разминке.

Выполнение детьми комбинации «разминка» под музыку.

(«Разминка» направлена: на разогрев мышц, приведение их в тонус, развитие координации и мышечной памяти, умение работать корпусом и частями тела в режиме «изоляции».)

b) Затем дети берут коврики и приступают к партерной гимнастике.

(Приложение 2)

Упражнения для работы стопы.

Упражнение «Змейка».

Упражнение «Складочка».

Упражнение «Складочка с сокращённой стопой».

Упражнение «Бабочка».

Упражнение «Утята».

Упражнение «Лягушка».

Упражнение «Растяжка».

Упражнение «Русалочка»

Упражнение «Мостик».

Упражнение «Воробышек».

Упражнение «Змейка для спины».

Упражнение «Лодочка».

Упражнение «Корзиночка».

(Упражнения партерной гимнастики направлены на развитие танцевальных данных: выворотность, подъём стопы, гибкость и сила мышц спины, эластичность мышц ног и спины, умение «держат спину».)

c) Педагог предлагает детям вспомнить комбинацию с движением «Па-де-буре».

Дети исполняют комбинацию сначала под счёт, где педагог может исправить ошибки в технике исполнения, затем под музыку.

(Танцевальная комбинация направлена на развитие координации, умение исполнять джазовые движения (па-де-буре), знание джазовых положений рук и ног.)

Затем исполняется комбинация с поворотом.

Также исполняется под счёт, с исправлением недочётов, и под музыку.

(Комбинация направлена на развитие координации, джазового положения рук, подготовка к вращениям.)

d) Изучение нового материала

Группа приступает к изучению нового материала. Для начала разучивается очень простое правило, которое всегда будет применяться при поворотах и вращениях. Педагог акцентирует внимание детей на том, что при поворотах и вращениях голова, взгляд всегда должны быть направлены в одну точку. Предлагает всем вместе сделать простой поворот и проработать положение головы.

Выполняется подготовительное упражнение вначале вместе с педагогом, затем самостоятельно.

Педагог предлагает применить это правило к ранее изученной комбинации.

Исполняется движение «секонд-тур» с технически правильной работой головы.

Затем проучивается комбинация с поворотом без подмены ног, где обязательное условие: держать точку при повороте. Исполняется вместе с педагогом, далее самостоятельно под счёт и при условии, что дети усвоили материал — под музыку.

(Данные упражнения помогают детям развить координацию, память и подготавливают к исполнению более сложных элементов танца.)

Группа выстраивается в три линии. Выполняются прыжки.

Прыжок «Хоп».

Прыжок «Галоп» выполняется с правой и с левой ноги.

Прыжок «Полечка».

Затем прыжок «Хоп» усложняется, дети выполняют его, поджимая толчковую ногу.

(Прыжок придает движениям и танцевальным комбинациям легкость, полетность, изящность.)

3. Заключительная часть

Педагог задает вопросы по материалу занятия: Как работает голова при повороте? (ответ детей). Для чего нам нужно отрабатывать повороты и прыжки? (ответ детей).

В какие моменты и какие затруднения испытывали? Что было самым трудным и почему?

Предлагает оценить свою работу на занятии, затем оценивает сама, акцентируя внимание на успехах обучающихся.

Домашнее задание: дома повторить всё, что сегодня сделали, отработать прыжки и повороты, исправить ошибки, на которые указал педагог.

После подведения итогов все встают на середину зала, начинаем делать поклон.

Заключение

Итогом проведенного занятия является в первую очередь эмоциональный подъем детей, чему, несомненно, способствует доброжелательная, творческая атмосфера занятия. Занимаясь систематически, воспитанники развивают свою координацию, мышечную память, мышление, фантазию, умение ориентироваться в пространстве, учатся самоконтролю, общению друг с другом, становятся целеустремлёнными, адаптированными к социальной среде.

На своих занятиях считаю важным отмечать даже маленькие успехи воспитанников, что придаст им веры в свои силы и желание заниматься далее с полной самоотдачей.

Список используемой литературы

1. Апольских, Е. И. Использование современных информационных и коммуникационных технологий в учебном процессе [Текст]: учеб. метод. пособие / Е. И. Апольских. – Барнаул. : БГПУ, 2006. – 124 с.
2. Конен, В. И. Рождение джаза [Текст]: учеб. пособие / В. И. Конен. - М.: Академия, 2000. – 34 с.
3. Корнев, П. К. Джаз в культурном пространстве XX века [Текст] / П. К. Корнев // Диссертация кандидата культурологии: 24.00.01. – С. –Петербург: Гос. унив. культуры и искусств, 2009. – С. 24- 52.
4. Стернс, М. А. История джаза [Электронный ресурс] / М. А. Стернс. – Режим доступа: <http://josef-egipetsky.narod.ru/Knigi/Sterns/ABC/00sterns.htm>. - Загл. с экрана.

Приложение

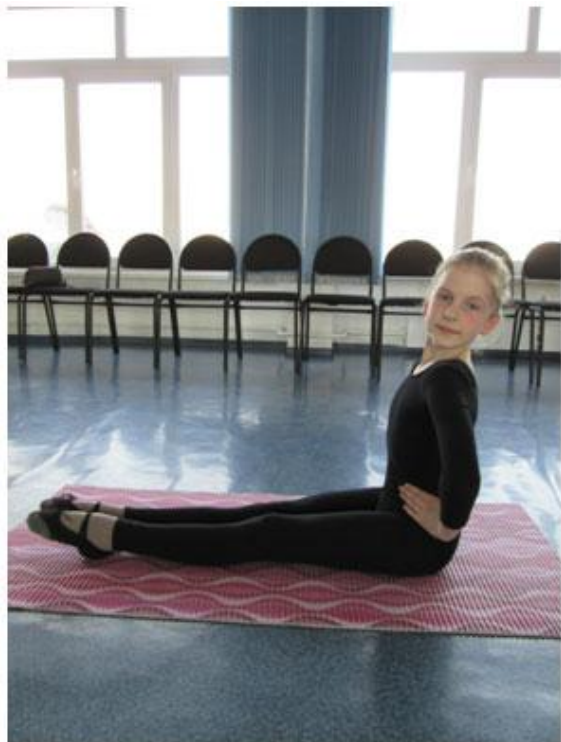
Разминка

Музыкальное сопровождение: «I Like it».

Упражнение выполняется на 16 тактов.

- На 2 такта ноги из 6 позиции ставятся во 2 позицию, при этом голова поворачивается вправо. На 2 такта ноги из 2 позиции возвращаются в 6 + *demi plie*, голова при этом поворачивается влево. (Повторяется 2 раза)
- Затем ноги продолжают выполнять ту же работу, но голова работает на 2 такта: наклон вперёд и назад. (Повторяется 2 раза).
- Ноги во 2 позиции. На 8 тактов руки поднимаются наверх в стороны, при этом выполняются вращательные движения кистями. На 8 тактов руки опускаются вниз, при этом выполняются вращательные движения локтями.
- Руки зафиксированы в «пресс-позишн», работа грудной клетки на 8 тактов вперёд-назад, на следующие 8 тактов вправо-влево.
- Ноги во второй позиции на 4 такта «ролл-даун»; на следующие 4 такта «ролл – ап»; на 4 такта «ролл-даун»; на 4 такта «дайв наверх»; на 4 такта «дайв вниз»; 4 такта «ролл-ап»; 4 такта «дайв вниз»; 4 такта «дайв вверх».
- Ноги во 2 широкой позиции. На 4 такта работают бёдра «вправо-влево-2 вправо», на следующие 4 такта «влево-вправо-2 влево». Выполняется поочерёдно на каждую сторону, всего на 16 тактов.
- Ноги во 2 позиции. Правая нога: «пассе», «киплиф», длинный шаг вправо (всё движение на 4 такта). На следующие 4 такта то же самое с левой ноги. Общее число тактов 16.
- Ноги в 6 позиции: на 2 такта – «релеве», на следующие 2 такта стоим в 6 позиции. Общее количество тактов 16.
- Ноги в 6 позиции на 2 такта «релеве» с переступанием. Общее количество тактов 16.
- Ноги в 6 позиции зафиксировать «релеве» на 16 тактов.

**Партерная гимнастика
(упражнения для работы стопы)**



«Змейка»



«Складочка»



«Складочка с сокращенной стопой»



«Бабочка»



«Утята»



«Лягушка»



«Растяжка»



«Русалочка»



«Мостик»



«Воробышек»



«Змейка для спины»



«Лодочка»



«Корзиночка»



Терминология

ИЗОЛЯЦИЯ - технический прием, с помощью которого реализуется принцип полицентрики и полиритмии в джаз-танце. Изоляция как способность двигаться независимо друг от друга отдельных звеньев тела.

НОР (прыжок хоп) – шаг- подскок. Толчковая нога вытянута. Другая нога на уровне «*passé*».

СЕКОНД - ТУР - поворот.

РА DE BOURREE (*na de bure*) – чеканный танцевальный шаг, переступание с небольшим продвижением.

ВЫВОРОТНОСТЬ – раскрытие ног в тазобедренном и голеностопном суставах.

PLIÉ (плие, франц. от глагола *plier* – сгибать, складывать; перегибать): приседание на двух или одной ноге: 1) *grand P.* – сгибание колена до предела, с отрывом пятки от пола (кроме исполнения *grand plié* по II позиции), 2) *demi-P.* – не отрывая пяток от пола.

ПРЕСС-ПОЗИШН - джазовая позиция рук, при которой кисть, с широко расставленными пальцами, фиксируется у тазобедренных костей, локти «смотрят» по сторонам.

КИПЛИФ – отведение бедра.

ROLL DOWN [*ролл даун*] - спиральный наклон вниз-вперед, начиная от головы.

ROLL UP [*ролл ап*] - обратное движение, связанное с постепенным раскручиванием и выпрямлением торса в исходную позицию.

ДАЙВ – прогиб, выныривание.

PASSE [*пассе*] - проходящее движение, которое является связующим при переводе ноги из одного положения в другое, может исполняться по первой позиции на полу (*passee par terre*), либо на 45° или 90°.

RELEVÉ (релёве, франц. – приподнятый, возвышенный, благородный; от глагола relever – поднимать, повышать, приподнимать): 1) подъем на полупальцы, пальцы, 2) поднимание вытянутой ноги на 90° в различных направлениях и положениях классического танца.

ГАЛОП — прыжок, при котором делается боковой шаг одной ногой, другая нога сбоку подбивает опорную ногу и становится на ее место.

ГИБКОСТЬ ТЕЛА – показатель пластичности тела, придает танцу выразительность, способствуя тем самым созданию сценического образа. Гибкость корпуса зависит от гибкости позвоночного столба. Степень же подвижности позвоночного столба определяется строением и состоянием позвоночных хрящей. Гибкость или прогиб назад должен быть в области нижних грудных и верхних поясничных позвонков. Наклон корпуса вперед и вниз совершается благодаря растяжению межпозвонковых дисков, а также икроножных, подколенных и тазобедренных мышц и связок.