

Методическая разработка по теме:

Занятия хореографией с детьми дошкольного возраста.

Составитель: Парышева Оксана Александровна

педагог дополнительного образования МБДОУДС №6, г. Сасово.

Методика занятий рассчитана на четыре года обучения, что условно совпадает с младшим дошкольным и старшим дошкольным возрастом от 3 до 7 лет.

В этот период среди основных задач педагогов можно выделить:

- развитие общей физической подготовки (силы ,выносливости ,ловкости)
- развитие танцевальных данных (выворотности ,гибкости ,координации), изучение танцевальных элементов.
- развитие ритмичности, музыкальности , артистичности и эмоциональной выразительности.
- воспитание трудолюбия, терпения, навыков общения в коллективе.

В основу обучения детей младшего и старшего дошкольного возраста необходимо положить игровое начало. Речь идёт о том, чтобы сделать игру ограниченным компонентом занятия. Правильно подобранные и организованные в процессе обучения танцы-игры способствуют умению трудиться, вызывают интерес к занятию, к работе. Поэтому педагогу очень важно внимательно отнестись к подбору репертуара для детей младшего и старшего дошкольного возраста, постоянно его обновлять, меняя с учётом времени и особенностей обучения детей. Задачей педагога является воспитать в детях стремление к творческому самовыражению, пониманию прекрасного.

1. Методика проведения занятий

Продолжительность занятий от 20 до 30 минут, в зависимости от возраста детей.

Занятие состоит из 3-х частей:

Вход в танцевальный зал. Поклон.

1-ая часть. Разминка – от 5 до 10 минут. Задачи этого раздела занятия, является овладение правильной постановкой корпуса головы, рук, ног, развитие координации движений необходимых для исполнения танцев, правильная постановка дыхания. Разминка заставляет учащихся не только «разогреть» мышцы, и психологически подготовиться к занятию. Основой занятия является 2-ая часть.

2-ая часть занятия непосредственно разучивание нового танцевального материала.

3-я часть занятия: повторение и закрепление пройденного ранее материала, постановка и репетиция танца.

2. Содержание работы по возрастам.

2.1. Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

Первоначально ребёнка необходимо научить ритмичным движениям под музыку. Развивать эстетические чувства детей. Формировать положительное отношение к труду. В младшем дошкольном возрасте начинает развиваться воображение, которое особенно проявляется в танце. Так же необходимо научить правильно понимать и пользоваться каждой частью своего тела. Для этого есть целый набор различных движений.

Схема движений.

- Основное положение – ноги вместе, руки вдоль туловища. Плечи вверх-вниз на два счёта.
- Основное положение – руки на поясе. Полуприседание.
- Ходьба на месте, отрывая пятки от пола.
- Основное положение- руки на поясе, нога на носок на пяточку вперёд.
- Круговые движения туловища «восьмёрочка».
- Повороты стопы.
- «Фонарики»- поднять пр. руку вверх вращая, затем л. руку. Вместе опустить.
- «Ветерок» - руки поднять вверх и плавно покачивать.
- Наклоны головы: вперёд-назад.
- Мягкие прыжки на месте.
- Прыжки с хлопками над головой.
- «Ладушки» - хлопки ладонями впереди или за спиной выполняются свободными, не напряжёнными , согнутыми в локтях руками, двигающимися навстречу друг-другу.

Игровые задания на передачу эмоциональных состояний.

- радостно- грустно;
- вкусно- не вкусно;
- весело- грустно;

Танцевальные фигуры

1. Круг.
2. Змейка.
3. Полукруг.
4. Линия.
5. Из большого круга маленький и наоборот.

Примерная группа танцев для изучения.

- Весёлые ложки.
- Танец снежинок.
- Танец гномов.
- Танец цветов.
- Озорные гуси.
- Танец козликов.

Требования к воспитанникам второй младшей группы.

К концу года дети второй младшей группы могут овладеть рядом знаний и навыков: притопывать попеременно двумя ногами и одной, двигаться под музыку ритмично с предметами, игрушками и без них. Уметь исполнить фигуры (круг, змейка, линия, полукруг, из большого круга маленький.), уметь исполнить танец с подсказкой руководителя.

2.2. Средняя группа (от 4 до 5 лет)

В процессе второго года занятий, полученные ранее понятия расширяются и закрепляются. Формировать навык двигаться ритмично в соответствии с характером музыки. Совершенствовать движения.

Описание основных позиций и танцевальных движений.

Исходные позиции ног.

Основная стойка - пятки вместе, носки врозь (первая позиция ног).
Узкая дорожка – (шестая позиция ног).
Широкая дорожка – (вторая позиция).

Исходные позиции рук.

Внизу – руки опущены вдоль тела.

Впереди – руки вытянуты на уровне груди (параллельно полу).

Вверху – руки максимально подняты вверх над головой.

В стороны – плечи и руки составляют одну прямую линию.

Руки могут быть открытыми – ладони вверх (к «солнышку»).

Руки могут быть закрытыми – ладони вниз (смотрят в пол).

«Поясок» - ладони на талии, большие пальцы – сзади, остальные впереди.

Плечи и локти слегка отведены назад.

«Матрёшка» - руки «полочкой», указательный палец правой руки делает «ямочку» на одноимённой щеке. Левая ладонь поддерживает локоть правой руки и чуть отведена вперёд (на весу).

«Юбочка» - большим, указательным и средним пальцами (щепотью) обеих рук взять края юбочки и развести руки в стороны- вверх.

За спиной – руки соединены за спиной чуть ниже талии. Ладонь левой руки тыльной стороной лежит в правой ладони. Пальцы слегка сжаты, плечи и локти сведены назад.

Позиции рук в парах.

«Стрелка» - руки соединены в позиции «вперёд». От величины угла меняется название «стрелки»: узкая, широкая.

«Воротики» - руки соединены в позиции «вверх». Ладонь девочки подкладывается снизу под ладонь закрытой руки мальчика.

«Звёздочка» (трое и больше детей) – стоят друг за другом, соединив одноимённые руки в позиции «вверх» двигаться как бы догоняя друг друга.

«Лодочка» - руки соединены в позиции «в стороны». Они раскрыты на уровне груди.

Движения рук.

«Ветерок» - плавные перекрёстные движения рук над головой. В работе участвуют плечо, предплечье, кисть.

«Крылья» - плавные маховые движения руками разведёнными в стороны.

Следует помнить, что при подъёме рук кисти опущены, а при опускании рук локти слегка согнуты, кисти выразительно подняты вверх.

«Моторчик» - руки согнуты в локтях перед грудью, ладони крутятся одна вокруг другой. Быстро или медленно.

Хлопки.

«Ладушки» - хлопки ладонями впереди или сзади (за спиной) выполняются свободными не напряжёнными, согнутыми в локтях руками, двигающимися навстречу друг другу.

«Блинчики» - на «раз» - удар правой ладонью по левой, на «два» - наоборот (кисти расслаблены), с поворотом кисти. Хлопки могут быть громкими или тихими, в зависимости от динамики музыкального образа.

«Тарелочки» - младший возраст – «отряхни ладошки».

«Бубен» - левая ладонь опорная (как бы крышка бубна), пальцы правой руки ударяются по ней. Опорную руку менять. Удар сильный.

«Ловим комариков» - лёгкие, звонкие хлопки прямыми ладошками справа, слева от корпуса, вверху и внизу согнутыми в локтях руками.

Хлопки в парах.

«Стрелка» - ладони согнуты в локтях (впереди) руки идут навстречу рукам партнёра. Хлопок выполняется на середине расстояния между детьми.

«Большой бубен» - поочерёдно один из партнёров держит открытыми ладони согнутых в локтях или вытянутых вперёд рук, а другой ударяет по ним своими ладонями.

Виды шага.

Спокойная ходьба (прогулка) – шаг начинается с носка вытянутой правой ноги, носок развёрнут в сторону. Амплитуда и длина шага небольшая.

Движения рук, произвольное (могут быть в любой позиции). Спокойная ходьба (прогулка) – шаг начинается с носка вытянутой правой ноги, носок развернут в сторону. Амплитуда и длина шага небольшая. Движение рук произвольное (могут быть в любой позиции).

Шаг на всей ступне (топающий) – выполняется с очень небольшим продвижением вперед: колени чуть согнуты, корпус прямой, ноги ставятся на всю ступню с легким притопом, от пола их почти не поднимают, но и не шаркают. Ребенок движется как бы на «....». Руки можно поставить на пояс.

Высокий шаг – нога не выносится вперед, а сгибается в колене и поднимается вверх под углом 90°. Носок максимально оттянут вниз (или ступня параллельна полу) «утюжком». Это шаг на месте или с продвижением вперед (в образе петушка, лошадки).

Крадущийся шаг – это «пружинка» с продвижением на подушечках и низких полу пальцах (образ куклы, балерины и т.д.)

Пружинящий шаг – это «пружинка» с продвижением на всей ступне.

Семенящий шаг (плавающий) – плавный хороводный шаг с продвижением вперед (назад) на носках. При его выполнении сгибаются только подъемы ног.

Прыжки

На одной ноге:

«Точка» - исходное положение ног – основная стойка, руки в любой позиции. После толчка приземлиться в ту же точку, ставя ногу сначала на носок, затем на всю ступню. Другая нога (не опорная) согнута в колене и отведена назад. Опорную ногу менять.

«Часики» - техника та же, только прыжок выполняется с поворотом вокруг своей оси. Опорная нога, равномерно (как стрелка часов) поворачивается по окружности. На 8 прыжков ребенок должен сделать полный оборот 360*.

На двух ногах:

Подскок – поочередное подпрыгивание на правой и левой ноге. Амплитуда прыжка зависит от характера музыки. Выполнить его можно на месте, с продвижением вперед или назад, а так же с поворотом вокруг своей оси («часики»).

«Веселые ножки» (прыжки с выбрасыванием ног вперед) – то правая, то левая нога поочередно часто выбрасываются вперед. Носочек ноги направлен вниз к полу. Руки в стороны, ладони смотрят вперед внутренней стороной.

«Крестик» - на «раз» - толчок скрещивание ног в «точке» (пр. нога впереди), на «два» - то же самое, только впереди левая нога.

Фигуры

- Змейка
- Круг
- Два круга
- Круг в круге
- Линия
- Две линии
- Расческа (обмен линиями)
- Снежинка
- Колонна
- 2 колонны

Примерная группа танцев

- «Зимняя фантазия»
- «Веселые цыплята»

- «Танец детства»
- Шуточный танец «бабушки-старушки»
- «Часики»

Требования к детям средней группы

К концу года дети средней группы должны овладеть рядом навыков и знаний: знать позиции ног, позиции рук, позиции рук в парах, прыжки, подскоки, хлопки. Выступать на утренниках

2.3. Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Продолжать развивать у детей внимание, творческие способности, чувство ритма, совершенствовать движения изученные ранее. Познакомить с русским хороводом, пляской.

Подготовительные упражнения (разминка)

- 1 полу выворотная позиция ног (пятки вместе, носки развернуты).
 - 6 поз. (носки и пятки соединены).
 - 2 поз. (стопы ног стоят параллельно на небольшом расстоянии).
 - Подъем рук через верх и опускаем вниз.
 - То же с вращением кистей в одну и другую сторону.
 - Подъемы и опускание плеч поочередно и синхронно.
 - Круговые движения плечами вперед и назад.
 - Движение рук «волна».
 - Поворот головы направо налево.
 - Простые беговые шаги на каждую четверть.
 - Шаги на полу пальцах.
 - Шаги с вытянутого носка.
 - Шаги на пятках.
 - Шаги с высоко поднятыми коленями.
 - Приседание и выпрямление ног.
 - Перенос веса тела с одной ноги на другую.
- Шаг в сторону с приставкой.
- Прыжки по 6 позиции.
 - Мелкий бег на полу пальцах.
 - Наклоны корпуса вперед, вниз, вправо, влево.

Танцевальные движения.

«Качель маленькая» - дети стоят, взявшись за руки и слегка качая ими из стороны в сторону

«Пружинка» - стоя на месте, легко, часто, непрерывно приседать. Спина прямая

«Три притопа» - на месте шаг правой ногой, затем левой и снова правой, чуть притопнув. Повторяется с левой ноги. Движение выполняется ритмично.

«Ковырялочка» - правая нога ставится назад на носок, затем выносится вперед на пятку и на месте три притопа.

«Распашонка» - на «раз» полуприседание с хлопком «ладушки». На «два» поставить правую ногу в «точку» впереди – справа на пятку.

Одновременно вытянуть руки по диагонали. На 2й такт то же с другой ноги.

«Елочка» - исходное положение: ноги – «узкая дорожка», руки – «полочка», на «раз» - повернуть ступни ног (отрывая носки от пола) вправо под углом 45°. На «два» - то же пятки.

«Топотушки» - исходное положение: ноги вместе, чуть присев, руки сжаты в кулачки на поясе. Часто поочередно топать ногами на месте.

Встать на колено – опуститься на правое колено, левая нога согнута в виде стульчика, ступня левой ноги стоит у колена правой ноги.

Для освоения детских танцев необходимо ознакомить учащихся с наиболее характерными рисунками танца (в дальнейшем они привыкают к понятию «композиция»). Важно так же научить их к переходам от одного построения в другое.

- круг, полукруг;
- колонна по одному, по два, по четыре;
- шеренга;
- цепочка;
- змейка;
- звездочка;
- круг в круге;
- корзиночка;
- воротца;

Педагог может сам создавать композиции на основе простых шагов, подскоков и других движений в разном характере, темпе и ритме.

Тренировка внимания.

Для тренировки внимания необходимо предложить детям рассмотреть знакомый предмет и затем, отвернувшись подробно его описать. От раза к разу дети успевают рассмотреть предмет за более короткий отрезок времени, а описывают его более подробно. Так развивается концентрация внимания.

Примерная группа танцев для изучения.

- « на палубе корабля»;
- русский танец «Кадриль»;
- танец «золотых рыбок»;
- танец с осенними листьями;
- «метелица»;
- танец с игрушками.

Требования к детям старшей группы.

К концу года дети могут: выполнять танцевальные движения: «пружинка», «три притопа», «ковырялочка», «елочка», «распашонка», «топотушки». Самостоятельно исполнять танцы на утренниках и других мероприятиях

2.4 Подготовительная группа (от 6 до 7 лет)

Воспитывать организованность, дисциплинированность, коллективизм. Продолжать формировать навыки танцевальной деятельности: развивать координацию движений, пластику, эмоциональную выразительность, осанку, развивать воображение.

Веселая зарядка.

Дети стоят в линиях:

1 фигура

Все хлопают в ладоши 8 раз.

Открыв руки в стороны, делают с правой ноги 8 шагов вперед.

Положив руки на талию, делают 8 шагов назад.

8 раз подпрыгивают на обеих ногах.

2 фигура

Слегка присев, делают два хлопка в ладоши справа и два хлопка слева.

Положив руки на талию, 4 раза качают головой вправо и влево.

Постепенно поднимая руки, поворачивают кисти от себя и к себе.

Положив руки на талию, 8 раз подпрыгивают на обеих ногах.

Позиции рук в парах.

«Плетень» - руки соединены крест – накрест.

«Бантик» - то же, но локти округлены и приподняты вперед – вверх, руки не напряжены.

«Вертушка» - одноименные руки соединены в позиции «вверх»

Виды шага.

Шаг с притопом на месте – на «раз» делают шаг на месте лев. ногой и рядом с правой; на «два» - притоп правой ноги впереди левой, без переноса на нее тяжести тела. Затем на «раз» - шаг на месте правой ставя ее рядом с левой, на «два» - притоп левой впереди правой; все повторяется сначала. Акцент постоянно падает на притоп (на «два»).

Переменный шаг – в основе шага – хороводный шаг. На «раз» и «два» длинные поочередные шаги с носка правой (лев) ноги. На «раз» и «два» три коротких поочередных шага с носка другой ноги. На «и» пауза. Следующий шаг начинается с носка левой ноги

Боковое припадание – на «раз» боковой шаг с носка правой ноги, колено сгибается (как-бы маленькое приседание). На «два» носок другой ноги приставляется к пятке опорной сзади, одновременно колено правой ноги выпрямляется. Элемент «припадания» можно выполнять и на месте в «точке» или с поворотом вокруг своей оси («часики»), так же с продвижением в сторону.

Шаг окрестный вперед – назад («косичка») – хороводный шаг, только шаги ставятся не под углом 45° вправо или влево, а накрест перед правой или левой. При движении этим шагом назад левая нога ставится сзади правой ноги и наоборот.

Прыжки.

«Качалочка» - исходное положение - ноги вместе. Затем правая нога выносится чуть вперед и как бы толкает левую ногу назад, затем снова выносится вперед, а левая возвращается на место. Движения повторяются непрерывно.

«Веребочка» - на «раз» - прыжок – «точка» на левой ноге, одновременно другая нога ставится сзади и скользящими движениями носка по полу выносится вперед. На «два» - все повторяется с правой ноги. Этот прыжок можно выполнять как на месте, так и с продвижением вперед.

Четвертные повороты.

Четвертные повороты выполняются по 4-м точкам: вправо, назад, влево, исходное положение.

Координация движений (упражнения)

- спираль
- боковая волна
- маятник
- выпады

Требования к детям подготовительной группы.

К концу года дети могут: выполнять движения разминки, танцевальные комбинации, импровизировать движения людей, образы животных.

Исполнить танец на празднике.

Примерная группа танцев для изучения:

- вальс;
- восточный танец;
- цыганский танец;
- хоровод березка;
- «шаловливые часы»;
- танец месяца и звездочек.