

## Азарова Е.Е., педагог дополнительного образования

Здравствуйте, коллеги!

Меня зовут Екатерина Евгеньевна Азарова. Я педагог дополнительного образования, работаю в Образовательно-досуговом центре «Креатив» г. Челябинска. Я провожу занятия по хореографии для детей дошкольного возраста в рамках дополнительной общеобразовательной программы «Красота и грация».

Одним из педагогов-кумиров для меня является Александр Сапогов. На этом занятии я реализую его идею о важности умения чувствовать и понимать свой организм, соблюдая эти условия мы сможем управлять в танце своим телом и эмоциями, подчинять их гармонии музыкальных звуков.

Опираясь на труд Вагановой, Сапогов в своей методике уделяет внимание овладению устойчивости в танце, и утверждает «Выработанный рабочий аппарат, является не только фундаментальной основой для творческого начала, но и предохранителем от физических травм».

В данном мастер-классе я представляю занятие, на котором использую приемы работы для формирования апломба у детей, в целях улучшения качества исполнения танцевальных фигур.

**Тип занятия:** закрепление старого материала и совершенствование знаний, умений и навыков.

**Цель занятия:**

Совершенствование техники исполнения фигур медленного вальса посредством развития апломба у детей.

**Задачи:**

1. Повторение фигур медленного вальса (маленький квадрат, большой квадрат), проработка техники исполнения фигур медленного вальса.
2. Укрепление опорно-двигательного аппарата через развитие координации.
3. Формирование положительных качеств личности: воспитание силы воли, выносливости и целеустремленности.

План конспект

Тема: Техника исполнения медленного вальса, центральный баланс, устойчивость в танце.

Этап урока	Деятельность педагога	Речь педагога	Деятельность обучающихся
1. Организационный этап (1-2 мин)	Приветствую детей  Помогаю выстроиться в шахматном порядке.	Здравствуйте, ребята! Всех рада видеть сегодня на занятии.  Встаем в шахматном порядке, девочки стоят в первой линии, мальчики во второй линии.  Вытяните руки в стороны, проверьте интервалы между собой.  Руки лежат на поясе, ноги стоят в	Учащиеся выстраиваются в линии в шахматном порядке.

	Встаю перед детьми, делаю с ними поклон.	первой позиции. Пожалуйста, поклон.	Исполняют поклон.
2.Подготовительный этап (8 мин)	Стою перед детьми показываю упражнения, поправляю детей.	Переходим к разминке, ноги поставьте вместе, в шестую позицию.	Учащиеся исполняют подготовительные упражнения для разогрева мышц.
Проверка знаний и умений обучающихся. (5 мин)	Говорит  Повторяем под счет фигуру.  Смотрю как дети исполняют фигуру, поправляю	Молодцы! Прежде чем мы перейдем к технике исполнения медленного вальса. Мы с вами повторим шаги из фигуры правый маленький квадрат.  Сначала со мной под счет.  Хорошо, теперь станцуйте сами эту же фигуру под музыку.	Слушают педагога  Дети вместе со мной под счет танцуют фигуру.  Исполняют под музыку без помощи педагога
Объявление темы/ мотивационный этап (2 мин)	Говорю	Отлично, шаги вы хорошо выучили. Ребята, а вы хотите научиться танцевать еще красивее, как профессиональные танцоры? И занимать первые места на турнирах?  Для этого нам сначала нужно научиться с вами управлять своим равновесием, балансом.	Слушают педагога  Отвечают: да!  Слушают



	<p>Говорю</p>	<p>Ребята, нам еще, как хорошим танцорам, следует с вами научиться, подниматься на подушечки и спускаться на стопы, не теряя равновесия в танце. Мы же и этому с вами легко научимся?</p> <p>Мы с вами уже решили, что наш позвоночник – это натянутая резина, которая все время растягивается. Тогда наши ножки будут пружинками.</p> <p>Смотрите, наша пружинка будет сжимается и вытягиваться. По такому же принципу будут работать наши ноги.</p> <p>Встаем на подушечки и начинаем постепенно сжимать нашу пружину, сначала ставим пятки на пол, далее еще больше сжимаем пружину садимся вниз и обратно выталкиваемся на верх: немного вытягиваем колени и поднимаемся на подушечки, колени должны остаться мягкими-немножко согнутыми.</p> <p>Сейчас мы попробуем это сделать вместе, встаем в шестую позицию, на подушечки, руки на поясе. На три счета мы будем сжимать пружину вниз и на три счета вытягивать на верх.</p>	<p>Слушают</p> <p>Отвечают: да!</p> <p>Слушают</p> <p>Смотрят и слушают</p>
	<p>Показываю детям пружинку и отдельно показываю движение на себе, объясняю</p>		

	<p>Выполняю задание вместе с детьми под счет</p> <p>Выполняю задание вместе с детьми под музыку</p> <p>Объясняю, показываю задание</p>	<p>Помним про растянутый позвоночник. Приготовились и...</p> <p>Хорошо, давайте, мы это же выполним под музыку.</p> <p>А теперь, мы попробуем сделать это упражнение на одной ноге. Для сохранения своего равновесия, на протяжении всего упражнения растягивайте свой позвоночник, когда садимся на ногу вниз, мы еще больше натягиваем свой позвоночник. Руки держим в стороне натянутыми, как крылья у самолета, если ваши руки будут опускаться вниз, то мы не сможем удержать равновесие и упадем. На правой ноге мы будем подниматься на полупальцы и садиться вниз, опускаясь на всю стопу. Когда, мы будем поднимаемся на верх, левая нога подтягивается на полупальцы к правой, когда мы на правой ноге спускаемся вниз, левая нога скользит по полу вперед, стопа сокращается на себя. У нас должно быть такое ощущение будто левая стопа «облизывает» пол. Выполняем это упражнение также на три счета вниз, на три счета вверх.</p>	<p>Выполняют вместе с педагогом под счет</p> <p>Выполняют вместе с педагогом под музыку</p> <p>Слушают, задают вопросы. Выполняют упражнение под музыку.</p>
--	--	---	--

	<p>Выполняю вместе с детьми под музыку</p>	<p>Пожалуйста, под музыку.</p> <p>Хорошо, поменяйте ноги, и сделайте это же упражнение с другой ноги.</p> <p>Молодцы, сейчас мы сделаем это упражнение с выносом ноги вперед, в сторону и назад-крестом с левой ногой и поменяем вес на правую ногу и сделаем крест левой ногой. Пожалуйста под музыку вместе со мной.</p> <p>(3. Центральный баланс, бутылка с водой)</p> <p>Ребята, так как в медленном вальсе мы с вами двигаемся вперед, в стороны и назад. Нам нужно свой вес принимать с ноги на ногу постепенно. Смотрите, бутылка — это наш вес, руки наши ноги. В танце мы можем стоять на одной ноге (в правой руке бутылка) и быстро перенести всю тяжесть тела на другую ногу (перебросила бутылку в другую руку). В медленном вальсе, когда мы переходим с ноги на другую ногу, нам нужно пройти через центральный баланс, когда вес тела находится между двух ног (беру бутылку в правую руку-держу бутылку правой и левой рукой-держу бутылку левой рукой).</p> <p>Давайте с вами</p>	
--	--	--	--

	<p>Беру бутылку с водой и наглядно показываю детям как принимать правильно вес через центральный баланс</p> <p>Вместе с детьми делаю упражнение</p>	<p>вместе попробуем переносить вес через центральный баланс, двигаясь из стороны в сторону. На три счета спускаемся вниз на правой ноге, левую вытягиваем в сторону, следующие три счета переносим вес с правой ноги на левую через центральный баланс и последние три счета поднимаемся на верх на левой ноге, теперь вес находится на левой ноге и подтягиваем к себе правую ногу. И все движение повторяем в другую сторону. Приготовились, ноги вместе стоят на подушечках, руки вытянуты в стороны и....</p> <p>Хорошо, сейчас мы попробуем переносить вес через центральный баланс, двигаясь вперед-назад. Встаем на полупальцы, вытягиваем вперед правую ногу, облизывая пол стопой, отталкиваемся от опорной ноги, левая нога продвигается немного еще вперед, переносим вес тела между двух ног, правая нога стоит сзади на носочке, правая на пятке. Теперь носок правой ноги ставим на пол, вес тела переходит полностью на правую ногу и подтягиваем левую ногу к правой, поднимаемся на подушечки. И все движение делаем</p>	<p>Слушают, смотрят</p>
--	---	---	-------------------------

		обратно, назад. Вытягиваем левую ногу назад, переходим через центральный баланс, подтягиваем правую ногу к себе.	
Закрепление новых знаний (8 мин)		Ребята, мы с вами попробовали двигаться вперед-назад и в стороны, перенося равномерно свой вес через центральный баланс, не теряя устойчивости. Теперь мы станцуюм фигуру маленький квадрат	

	уходим	свидания!	
--	--------	-----------	--

Уважаемые коллеги! Как вы могли убедиться, данное занятие, с использованием приемов работы над развитием устойчивости в хореографическом искусстве, позволяет педагогу достичь поставленной цели, улучшить качество исполнения танцевальных фигур детьми. Применяя наглядные методы обучения в своей работе, обучающиеся легче усваивают новый материал и применяют его на практике. Данные мною приемы помогают ребенку развить координацию; выработать понимание растяжения позвоночника в танце, разработать голеностоп, улучшить работу стопы; отработать удержание устойчивости тела в процессе исполнения танца.

Выполнение различных упражнений на устойчивость и баланс, способствует совершенствованию техники танца, что в первую очередь дает ребенку уверенное и правильное исполнение танца как на занятии, так и на конкурсе.

Спасибо за внимание!