**Муниципальное бюджетное автономное образовательное учреждение дополнительного образования детей «Детская школа искусств имени П.И Чайковского» муниципального образования город Ноябрьск**

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА**

**НА ТЕМУ: «ПОДГОТОВКА К ВРАЩЕНИЮ НА УРОКАХ «ТАНЦА» 2-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ»**

**Подготовила:**

**Преподаватель хореографического отделения**

**Трусова Евгения Сергеевна**

Ноябрьск

2022г.

Содержание

1. Введение…………………………………………………………………………………………...…………….2
2. Подготовка к вращению на 1 году обучения…………………………………….……………………….2
3. Подготовка к вращению на 2 году обучения……………………………………………………………..4
4. Список используемой литературы………………………………………………………………………...6
5. **Введение**

Успех техники исполнения любого вращения, зависит от того, как исполнитель усвоит методически правильное исполнение вращения ещё на начальном этапе его обучения, для этого необходимо добиться точной координации исполнения движения, так как именно она стимулирует любые повороты. Немаловажно выработать во время вращения сознательное сохранение центра тяжести корпуса на опорной ноге, а так же привить исполнителю свободное владение поворотами головы, которые дают возможность чётко фиксировать окончание каждого тура.

1. **Подготовка к вращению на 1 году обучения**

Начинать изучать вращения на занятии Детского танца, необходимо с элементарных подготовительных упражнений, которые приучают тело танцовщика к поворотам. Обязательным условием при изучении всех подготовительных упражнений является постановка корпуса и точная координация. Подъём на полупальцы и моментальная фиксация позы должны происходить одновременно. Поэтому на начальном этапе обучения на уроке Детского танца еще в первом классе мы проучиваем:

1. Постановку корпуса:

Именно педагогу-хореографу, работающему с группами начинающих, предстоит эта ответственная и кропотливая работа по постановке тела, рук и ног будущего танцора. От грамотного, правильного подхода учителя начальных классов зависит дальнейшая судьба юных танцоров.

Правильно поставленный корпус — залог устойчивости (aplomb).

Правильная постановка корпуса обеспечивает не только устойчивость, она облегчает развитие выворотности ног, гибкости и выразительности корпуса, необходимых при дальнейшем обучении.

1. Комбинация Марш:

Данные комбинации учат обучающихся координированию движения, работе стоп, а также способствуют развитию памяти.

Очень важно обучить учащихся, правильно показывать стопу у колена, на начальном этапе руки лучше сохранить на талии, далее при изучении более усложнённых комбинаций можно и даже нужно добавлять движения рук. К концу года комбинация усложняется «Маршем в повороте с вращением головы» и «Марш на полупальцах».

1. Подскоки:

Изучив правильность выполнения комбинации «Марш», продолжая развивать координацию, и силу стоп, натянутость опорной ноги, подтянутость корпуса в уроке помогают подскоки.

Здесь важно следить, за тем, как дети отталкиваться сильной опорной ногой и приземляться на сильную опорную ногу, большой палец рабочей ноги у колена, плечи опущены вниз, лопатки сведены к друг другу. При разучивании руки находятся на поясе.

К концу года, можно усложнить, руки убрать на юбку или поставить парный не сложный этюд.

1. Бег захлест:

Эти упражнения отлично развивают силу, выносливость и координируют мышцы ног, укрепляют ахил, повышают музыкальность и ритмичность.

В таких комбинациях важно следить чтобы стопа возвращалась в плотную V позицию, и ребенок не развивал косолапость.

1. Прыжки по IV позиции:

Упражнения в прыжках положительно влияют на организм ребенка: укрепляют мышцы и связки нижних конечностей, совершенствуют координацию движений. Однако следует помнить, что при неумелом использовании прыжков (неподготовленность места приземления, несоблюдение рекомендуемых требований в отношении высоты прыжка и т. д.), у дошкольников могут возникнуть травмы и плоскостопие. Поэтому в начале разучивания комбинации прыжков дети должны изучить подготовку к прыжкам.

Прыжок требует согласованной работы многих мышц, сложной координации движений, что возможно лишь при соответствующем уровне развития двигательного анализатора и подготовленности опорно-двигательного аппарата ребенка. Поэтому детей обучают определенному виду прыжков, исходя из их анатомо-физиологических возможностей и возрастных особенностей. В 1 классе изучаются строго прыжки по V позиции. К концу года, прыжки можно усложнить поджатыми и разношкой.

1. Подготовка к вращению:

Изучение полного поворота на 360° предполагает освоение переноса тяжести корпуса при вращении с двух ног на одну ногу. При дальнейшем обучении в старших классах вращения сложнее исполнять у палки, чем на середине зала. Приступать к их изучению можно только в том случае, если уже выработан правильный тур, то есть, усвоено умение сохранять во время поворота центр тяжести корпуса (равновесие, апломб) точно на оси опорной ноги. Вращение исполняется на высоких полупальцах, что обуславливает натянутость опорной ноги и подтянутость корпуса. Активная и точная координация рук, а также энергичный поворот головы (точка) стимулируют вращение, поэтому уже на начальном этапе обучения на это необходимо обращать самое серьёзное внимание.

Прежде чем перейти к изучению элементарным вращениям в продвижении (во 2 классе), следует разучить подготовку к вращению на полупальцах на середине зала, научить учащихся держать точку.

Данную комбинацию нужно начинать с медленного проучивания одного поворота на 4/4, руки сохраняются уже в привычном положении на талии, для того чтобы учащимся было проще сконцентрироваться на точке и постановке корпуса. Для более понятного восприятия можно применять игровые приемы, пример: («Ребята, представьте, что на зеркале и у вас в глазах находиться магниты, которые притянуты к друг-другу, и их тяжело разъединить и только на «8» счет, глаза отрываются и снова притягиваться к друг-другу»). Так же на начальном обучении лучше всего разделить детей по линиям: одна линия исполняет вращение, вторая хлопает на счет «8» (когда нужно сменить точку).

Изучив и освоив данные упражнения на первом году обучения обучающие могут приступать ко второму году обучения.

1. **Подготовка к вращению на 2 году обучения.**

На втором году обучения дети должны уметь координировать движения, держать точку, музыкально исполнять комбинации, держать постановку корпуса. На первом году обучения мы подготовили детей к изучению более сложных упражнений и комбинации.

1. Комбинация марш:

На втором году обучения уже изучают сложные этюды с перестроениями, со сдвигом темпа и переходами рук из позицию в позицию.

Продолжаем развивать у детей координацию движения, работу стоп, а также память.

1. Прыжки по VI позиции в продвижении по диагонали:

Именно это упражнение помогает, собрать корпус увидеть и исправить ошибки в постановке корпуса у ребенка. В этом упражнение главное следить за исполнением упражнения:

1. Опущены плечи
2. Сведены лопатки
3. Опущены ребра
4. Втянут «хвост»
5. Дотянуты колени
6. В прыжке дотягивается стопа.

Исполняющий данное упражнение обучающийся не должен «прыгать животом или хвостом», важно напоминать, что прыгаем мы НОГАМИ.

1. Шаги в повороте на центре зала по VI позиции.

На втором году обучения добавляем данные шаги в медленном темпе.

Исходное положение: VI позиция, руки на талии.

На раз: обучающиеся подворачиваются на правой ноге в III точку зала; одновременно левая нога сгибается в колене, носок левой ноги занимает положение у колена; голова держит точку.

На два, три: пауза.

На четыре: левая нога опускается в IV позицию

На раз: подворачиваемся левой ноге в правую сторону в VII точку зала; одновременно правая нога сгибается в колене, носок правой ноги занимает положение у колена; голова держит точку.

На два, три: пауза.

На четыре: правая нога опускается в IV позицию.

Это упражнение повторить меньше 4 раз в одну сторону. На первом уроке желательно попробовать это упражнение только в правую сторону, а уже со следующего урока, когда у обучающихся оно уложить в голове можно пробовать исполнять в левую сторону.

Когда дети станут уверенно исполнять это упражнение на центре зала, можно переходить к изучению шагов в повороте в продвижении по диагонали.

1. Шаги в повороте в продвижении по диагонали.

Исходное положение: вытянутая правая нога в диагональ, руки на талии, голова держит точку по направлению движения.

На раз: исполняется шаг правой ногой и одновременно пол порота в правую сторону вместе с корпусом; левая нога одновременно сгибается в колене и занимает положение «носок у колена», голова продолжает держать точку.

На два, три, четыре: Пауза.

На раз: исполняется шаг левой ногой и одновременно пол поротав правую сторону вместе с корпусом; правая нога одновременно сгибается в колене и занимает положение «носок у колена», голова продолжает держать точку.

На два, три, четыре: Пауза.

Данное упражнение продолжается до конца диагонали. Важно следить что бы дети стояли на вытянутой опорной ноге, сохраняя постановку корпуса, не прекращая держали точку.

Когда дети станут уверенно исполнять это вращение, можно переходить к изучению подскоков в повороте в продвижении по диагонали. Так же после изучения в правую сторону, обучающиеся пробуют то же самое в левую сторону.

1. Подскоки в повороте в продвижении по диагонали. (перед исполнением нужно повторить обычные подскоки в продвижении по диагонали)

Исходное положение: вытянутая правая нога в диагональ, руки на талии, голова держит точку по направлению движения.

Подскоки выполняются на каждый счет. Темп умеренный. Дети держат точку, постановку корпуса, каждый раз показывая положение «носок у колена».

На первом уроке желательно попробовать это упражнение только в правую сторону, а уже со следующего урока, когда у обучающихся оно уложить в голове можно пробовать исполнять в левую сторону.

1. Бег захлест в повороте. (перед исполнением нужно повторить бег захлест в продвижении по диагонали без вращения)

Исходное положение: вытянутая правая нога в диагональ, руки на талии, голова держит точку по направлению движения.

Данное вращение исполняется так же в умеренном темпе. Как только дети научаться исполнять упражнение, темп можно повысить.

Важно следить что бы колени не разъединялись, стопы вытягивались,голова не прекращала держать точку.

**Список использованной литературы**

1. Бондаренко Л. Ритмика и танец. - Киев, 1972
2. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - 2-е изд., испр. и доп. - СПб: ЛОИРО, 2000
3. Ветлугина Н.А. Музыкальное развитие ребенка. - М., 1968
4. Зимина А.Н. Образные упражнения и игры в музыкально- ритмическом развитии детей. - М., 1998
5. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. - М., 1972 - Вып. 1, 1973 - Вып. 2
6. Ладыгин Л. А. Музыкальное оформление уроков танца. - М., 1980
7. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать: Учебн. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. - М.: ООО «Век информации», 2009
8. Холл. Д. Уроки танцев. Лучшая методика обучения танцам/ Джим Холл; пер. с англ. Т.В. Сидориной. - М.: АСТ: Астрель, 2009
9. Шершнев В.Г. От ритмики к танцу. Развитие художественно- творческих способностей детей 4-7 лет средствами ритмики и хореографии. Программа для образовательных учреждений дополнительного образования детей Московской области. - М.: «Один из лучших», 2008