Муниципальное автономное учреждение
Дополнительного образования г. Нижневартовска
«Центр детского творчества»

«Методика преподавания модерн-джаз танца. Стретчинг в партере»

Образцовый хореографический коллектив шоу-балет «Ice-cream» Программа «Хореграфия»

Педагог дополнительного образования Павлова Н.С.,
Концертмейстер Яровая Е.В.

Нижневартовск

2020

Конспект занятия по хореографии.

Тема**: «Методика преподавания модерн-джаз танца. Стретчинг в партере, упражнения в парах»**

Цель: Разучивание упражнений стретчинга в партере, в парах, для развития физических данных ребёнка: укрепления мышц спины, растяжения мышц ног, развитие гибкости.

Задачи:

- **Образовательная:**

- разучить новые элементы упражнений стретчингового характера модерн-джаз танца в партере парами;
- повторить элементы упражнений на середине модерн- джаз танца.

- **Развивающая:**

- развить физические данные у детей: гибкость, растяжку, пластику;
- укрепить мышцы спины, ног, пресса.

- **Воспитательная:**

- воспитать аккуратность при исполнении движений в парах;
- мотивировать на точность исполнения движений;
- воспитать чувство партнерства.

Методы и приёмы:

- Методы организации познавательной деятельности: словесный, наглядный (показ педагога, музыкальное сопровождение), репродуктивный (повторение за педагогом, имитация)
- Методы мотивации: поощрения и эмоциональное стимулирование (доброжелательность, поддержка, создание «ситуации успеха»)
- Метод практической работы: показ приёмов исполнения, метод упражнения
- Методы контроля и коррекции: наблюдение, коррекция, самоконтроль.

Формы работы: индивидуальная, в парах

Музыкальное сопровождение: подборка музыкального материала в стиле модерн- джаз.

Условия проведения занятия, оборудование:

- Хорошо проветриваемый танцевальный зал со станком и зеркалами, гимнастические коврики;

Список литературы:

- В.Ю. Никитин «Модерн- джаз танец»
  «ГИТИС» Москва 2000.
- И.Е. Кулагина «Художественное движение» метод Л.Н.Алексеевой часть I, II.
  Учебное пособие. Типография РАН. Москва 2002.
- В.Ю. Никитин «Стретчинг в профессиональном обучении хореографии»
  РАТИ. Москва 2005

Ход занятия.

I-я часть занятия.

Организационный момент:

1. Дети строятся в зале в «шахматном порядке», приветствуют педагога джазовым поклонам.
2. Вводное слово педагога. Сообщить тему и программу занятия.

Разминка:

3. Под ритмичную музыку проводится разминка, в ходе которой, происходит постепенный разогрев отдельных групп мышц

- Шейного отдела,
- Плечевого пояса,
- Торса (наклоны корпуса),
- Ног (сгибание и разгибание, подъём),
- Прыжки (простые и в комбинации с руками).

4. *Джаз- модерн (партер) Подготовительный этап.*

Дети берут коврики и рассаживаются в «шахматном порядке» в зале.

Упражнения стретчинга в партере (соло).

- *Упражнения на разогрев стоп ,голеностопа, спины, пресса.*

И.П. дети сидят на ковриках, ноги вытянуты, руки опущены вниз, ладони на коврике.

Особо надо обращать внимание на прямое положение спины.

- Поочерёдное сокращение и вытягивание стоп, раскрываем стопы в I позицию и вытягиваем пальцы стоп друг к другу *(«галочка»),* повторяется упражнение несколько раз.
- Поочерёдно сгибаем и разгибаем колени, подтягивая ноги к груди.
- Упражнения на укрепление пресса («*велосипед», «ножницы*», *«уголок*»).
- Наклоны корпуса вперёд (*«складка»)*
- Взять руками стопы, колени прямые, стопы «топориком», поднимать ноги поочерёдно, упражнение *«клоун».*
- Упражнение *«бабочка».* Позиция Frog - position. Складываем и раскладываем колени, руками давление на колени, наклоны корпуса вперёд.

- *Упражнения на растяжение и укрепление мышц ног.*

И.П. дети сидят на ковриках, ноги разведены широко в стороны,

носки оттянуты. На музыкальное вступление, руки открыть во II позицию.

Особое внимание обращается на прямое положение спины

- Переводить руки из II позиции в III и в I, наклоны корпуса вместе с руками, в разные стороны, вниз.

- Упражнение *«Птичка»*, ребёнок сидит лицом к педагогу, широкие взмахи руками, корпус повернуть к ноге, поза «умирающего лебедя», вернуться в исходное положение, повторить упражнение в другую сторону.
- Упражнение *«Паучок»*, ребёнок ложится на пол, руки широко в стороны, пальцами рук имитирует бегающего паучка, «паучки» сбегаются вместе вперед и разбегаются в И.П. к ногам.

- Сегодня ребята мы с вами все отправимся на море. Расскажите ребята, какое море бывает (синее, глубокое, солёное и т.д.)

- Море дремлет, в море штиль,
  Тишина на сотни миль.
  Море ласково и мило,
  Успокоилось, застыло.
  Отдыхает Море-
  Шторм вернётся вскоре.

Педагог: «Скажите, дети, какая же бывает на море погода? (штиль или шторм). Всё правильно, бывает море ласковое и спокойное, и волны, похожие на маленьких «барашков», а бывает море штормовое и волны огромные. Вот сегодня мы с вами и будем плескаться на волнах. Называется это движение bounce (баунс), будем раскачиваться вверх и вниз.

И.П. ноги широко в стороны, руки во II позиции.

- Упражнение *«Морская волна»* делаем четыре bounce вперед, руки перевести в III позицию, корпус поворачиваем к ноге, делаем rond через пол, разворачиваем корпус к другой ноге, подъем корпуса в И.П. всё повторяется в другую сторону.

И.П. вторая позиция ног, руки во II поз.

- Упражнение *«Морской краб»* четыре bounce торсом вперед, сохраняя положение flat back, продолжить bounce, сократить стопы (положение «краба»), сохраняя наклон торса, вытянуть колени и стопы. И.П. (повторить упражнение несколько раз)

• *Упражнения на растяжение и укрепление мышц спины.*

И.П. Дети лежат на животе, ноги вытянуты, стопы вместе, руки вытянуты вперёд.

- Упражнение *«Корабль»*. Педагог говорит, дети выполняют. Педагог: « По морю плывёт корабль (упражнение: одновременный подъём головы и рук, прогиб спины №1), морская вода бьётся о борт корабля (зафиксировать положение №1, руками делать волнообразные движения), на корабле перевозят корзины (дети делают упражнение корзинка), кошка пролезает в иллюминатор на камбуз за сосиской (И.П. ребёнок встаёт на колени, корпус прямо, наклониться вперёд, и сделав волнообразное движение, лечь на коврик, движение сделать в обратном порядке)».

Педагог: « А сейчас мы будем строить мост через реку.

И.П. Дети сидят, руками обхватив колени, голова опущена.

- Упражнение «Мосты». Раскрыть руки, опустить руки на пол, ноги согнуты в коленях, сделать прогиб спины («простой мост»), вернуться в И.П.,

вытянуть ноги, поднять спину («мост с горкой»), спина поднимается вверх с подъёмом ноги вверх, лечь на пол, складочка вперёд, лечь на спину «берёзка», ноги перевести за голову, переворот через голову в положение полушпагат.
Педагог: «Сегодня мы с вами дополним коллекцию наших «мостов» новым мостом, это будет арочный мост»
И.П. Лежать на спине, руки вдоль корпуса.
- Arch грудной клетки, опора на макушку головы, ягодицы, колени согнуты, стопы сокращены, руки вытянуть вверх. И.П. Arch корпуса, опора на макушку головы и пятки. И.П. Упражнения повторить несколько раз.
В заключение I части занятия выполняются упражнения на расслабление мышц.

15 минут перерыв.

II-я часть занятия.

Упражнения стретчинга в партере (парами).

- Все упражнения повторяются несколько раз, педагог во время исполнения упражнения корректирует движения детей.
- Обращать особое внимание детей аккуратному исполнению движений в парах, для того чтобы не нанести травмы.

Педагог: « Хорошо заниматься одному, но согласитесь всегда веселей и интересней заниматься с другом, а ещё лучше с друзьями. Сегодня мы с вами выучим весёлые упражнения, которые будем выполнять парами. Давайте разделимся по парам».
И.П. дети сидят лицом друг к другу, ноги вытянуты, касаются стопами.
Педагог: «Сейчас мы будем веселиться, на велосипеде прокатиться не хотите? Тогда в путь».

Педагог: «Щенок свалил в кладовке колбу,
И получил от колбы по с,
Потом задел в углу насос.
Упал насос щенку на но
Он уронил с комода таз,
И таз щенку заехал в глаз
Щенок подумал: «Вот не г уха »
И получил метёлкой в ухо !
Он сел, заплакал возле бл одца:
«Чего они со мной дерутся?»

- Упражнение *«Парный велосипед»*. Дети, соприкасаясь стопами, крутят одновременно «педали».

Мы с вами драться не будем, но воду с вами накачаем. С помощью чего будем качать воду?
(с помощью насоса)

И.П. дети сидят лицом друг к другу, ноги вытянуты, стопы касаются, взяться за руки.
- Упражнение *«Насос»*. Совершая поочерёдно наклоны, дети достают головой до своих колен, либо откланяются от парнёра.
И.П. дети сидят лицом друг к другу, ноги открыты широко в стороны, стопы касаются, взяться за руки.
- Упражнение *«Насос»* Совершая поочерёдно наклоны, дети достают грудью до пола, либо ложатся на пол.
И.П. ноги широко в стороны, держаться за руки, упражнение выполняется поочерёдно.
- Упражнение *«Морская волна*», сначала делает один четыре bounce вперед, затем другой партнёр, руки переводят в III позицию, корпус поворачиваем к ноге, делаем rond через пол, разворачиваем корпус к другой ноге, подъем корпуса в И.П. всё повторяется в другую сторону.
И.П. дети сидят лицом друг к другу, ноги вытянуты, стопы касаются, взяться за руки. Упражнение на растяжение мышц ног и спины, баланс. - Упражнение «Буква А». Дети одновременно поднимают вверх ноги, держась руками, когда баланс найден, нужно корпус наклонить к поднятым ногам. Со стороны поза напоминает букву А.
И.П. дети сидят спиной друг к другу, ноги вытянуты, взяться руками в «замок». Упражнение на растяжение и расслабление мышц спины.
- Упражнение *«Морской пляж»*. Упражнение выполняется поочерёдно. Один из партнёров делает складочку, головой касается своих колен, одновременно второй партнёр полностью вытягиваясь, ложится на спину партнёру. Далее партнёры меняются положениями.

После выполнения упражнений провести музыкальную релаксацию.

Заключительная часть занятия.

Построение детей на середине зала. Подведение итогов занятия. Вопросы детям:

- Какие новые упражнения и термины они узнали на занятии?
- Какие упражнения для вас показались самыми сложными, а какие самые простые и почему?
- Какие упражнения по вашему мнению, показались самыми интересными?

Подведение итогов занятия:
Выявить воспитанников и пары, которые наиболее старательно выполняли упражнения.
Поклон.