**Упражнения для развития**

**двигательной активности и эмоциональной отзывчивости на уроках хореографии**

**у детей 7-8 лет.**

Танец – это самая простая для восприятия форма искусства. Попадая в пространство хореографии, ученик в доступной игровой форме воспринимает понятия искусства, учится активному творческому мышлению, фантазии, воображению. Это – выразительный вид искусства, что означает преобладание в нем выразительного над изобразительным. И из всех видов выразительного искусства танец наиболее склонен к изобразительности. Его повышенную изобразительность определяет сам инструмент танцевального искусства – человеческое тело, которое не способно восприниматься человеком как отвлеченный элемент. «Воспитание тела» стоит на первом месте в процессе обучения искусству танца, что приводит к культивированию изобразительности и техничности исполнения.

 Несмотря на большое количество школ и студий танцев, лишь немногие люди способны по-настоящему владеть своим телом. Большинству не хватает раскованности и легкости в движениях. Это происходит оттого, что у каждого человека имеются приобретенные с детства психологические блоки, которые замедляют прогресс в ходе занятий танцами.

Как правило, эти блоки обусловлены различными психологическими установками, индивидуальными особенностями личности, образом мышления и восприятия окружающего мира. Ощущение неуверенности в себе, отсутствие гибкости мышления или слабость характера могут проявляться в заблокированных мышцах спины, рук или ног. Начиная заниматься танцами в детском возрасте, можно предотвратить возникновение негативных установок, изменить образ мыслей, улучшить отношение к окружающим и развить свою эмоциональную выразительность.

Импровизация и пластическая выразительность — навыки, которые стоит развивать с первых занятий. Но вот только как объяснить эти понятия детям? Ведь если просто сказать им: “Импровизируй! — вряд ли что-то получится.

В этой работе мы разберем, какие базовые упражнения можно давать ученикам, как их объяснять, а также как научить детей доверять друг другу.

**Пластическая выразительность для детей 7-8 лет** слагается из следующих элементов:

1. **Мимика** (в узком смысле слова) — выразительная изменчивость лица.

2. **Пантомимика**, т. е. общая выразительность тела, несопровождаемая перемещением в пространстве. При этом различают «позу» как статуарную выразительность тела, и «жест» как выразительное движение какой-либо части тела (руки, голова, корпус).

3. **Движение**, т. е. перемещение в пространстве.

Занятия пластической выразительностью в процессе обучения хореографическому искусству помогают раскрытию и развитию природных задатков и творческого потенциала ребенка.

В процессе этих занятий решаются следующие **задачи**:

Обучающие:

·   обучить основам танцевальной импровизации,

·   сформировать интерес к актерскому мастерству,

·   обучить свободному движению.

Развивающие:

·   развивать подвижность опорно-двигательного аппарата,

·   развивать координацию движений,

·   развивать навыки воплощения собственных идей в пластических образах и пластических импровизациях,

·   развивать креативность и воображение.

Воспитательные:

·   способствовать ответственности за результат своей работы и коллективных работ,

·   способствовать развитию коммуникативных навыков.

**Занятия по пластической выразительности включают в себя следующие разделы**:

        1. Танцевальная импровизация.

        2. Актерское мастерство.

В свою очередь, каждый раздел имеет свое деление на темы, которые рассматриваются в каждом классе.

         Танцевальная импровизация включает в себя разделы:

1.     Поза, движение, скорость, хореографический текст.

2.     Пространственная импровизация.

3.     Координация в импровизации.

4.     Работа в паре.

5.     Групповая импровизация.

Актерское мастерство включает в себя разделы:

1.     Актерские тренинги.

2.     Этюды.

Основы пластической выразительности для детей 7-8 лет — умение создавать позы, менять движение, создавать хореографический текст.

**Упражнения на развитие пластической выразительности**

**Упражнение на изоляцию “Кнопочки”**

Это упражнение вводится на первом этапе работы с изоляцией: дети учатся ощущать каждую точку тела отдельно и двигать ей.

Ход работы:

1. Ученики встают в пары.
2. Партнер нажимает на любую часть тела, имеющую движение, ротацию, второй партнер совершает движение этой частью тела.
3. Если движение этой частью тела невозможно, партнер показывает любое заранее установленное движение — и ученики меняются ролями друг с другом.

Усложнение: партнер одновременно указывает на две точки на теле.

**Упражнение “Живые руки”**

Ход работы:

1. Педагог говорит, какое существо/предмет сейчас представляют собой руки (рыбки, змейки, котята, иголка, крылья птиц и т.д.).
2. Ученики свободно перемещаются по залу и задают движение руками в характере этого существа/предмета.
3. В ходе упражнения педагог задает и меняет свойства существа/предмета — ученики должны быстро изменить характер движения.

**Упражнение-импровизация “Части тела”**

Ход работы:

1. Педагог называет часть тела и говорит, какое существо/предмет сейчас она собой представляет (руки- рыбка, голова- растение, живот- огонь и т.д.)
2. Ученики задают движение этой частью тела в характере выбранного существа/предмета.
3. Далее ученики самостоятельно придумывают образ и существуют в нем.

**Упражнение “Переключатель эмоций”**

Это упражнение является актерским тренингом и направлено на умение учеников показывать различные эмоции.

Ход работы:

1. Дети садятся в группировку в нейтральном состоянии. Далее идет перекат назад. При возвращении в исходное положение необходимо изобразить на лице определенную эмоцию: радость, удивление, недовольство, тоску… Эмоции может задавать педагог или придумывать сам ребенок.

Усложненный вариант:

Дети работают в паре, один показывает эмоцию, другой – отгадывает ее.

**Основы пространственной импровизации для учеников 7-8 лет**

- базовые упражнения на импровизацию, с которых можно начинать изучать с детьми пространство, работать со скоростями и уровнями.

**Упражнение “Движение по пространству”**

Ход работы:  
Педагог определяет несколько скоростей движения по пространству зала.

1. Далее педагог рандомно называет эти скорости, задача учеников — вовремя менять скорость движения и не сталкиваться друг с другом.

Усложненный вариант:

Решение на переключение скорости принимает любой участник — группа должна подстроиться под выбранную скорость.

**Упражнение “Муравьи и улитки”**

Ход работы:

1. Пространство зала мысленно делится линией пополам. В одной части зала ученики перемещаются как улитки (медленно), в другой — как муравьи (быстро).
2. Ученики свободно перемещаются по залу и сами принимают решение, когда они захотят перейти из одной части зала в другую.

**Упражнение на знакомство с четырьмя уровнями.**

Ход работы:

Педагог задает 4 уровня, в которых можно перемещаться:

4 уровень — высота роста, полупальцы, прыжок;

3 уровень — уровень деми-плие, неглубокого выпада, наклона корпуса;

2 уровень — уровень глубокого выпада, гранд-плие, работа на коленях, корточках, сидя на полу, работа с различными опорами;

1 уровень — плотная работа в партере, кувырки, перекаты, перевороты.

**Упражнения на координацию и фокус внимания.**

Умение концентрировать свое внимание очень важно для танцовщика: оно помогает не только самому исполнителю “войти в процесс” — но и заинтересовать зрителя.

**Упражнение №1**

Ход работы:

1. Ученики хаотично перемещаются по залу (броуновское движение).
2. По хлопку педагога ученики замирают на месте и четко фокусируют взгляд на любой точке пространства.
3. Со следующими хлопками педагога ученики быстро меняют позу, направление головы и точку фокуса.

**Упражнение №2**

Ход работы:

1. Ученики постоянно перемещаются по по залу (броуновское движение).
2. Педагог называет и периодически меняет точку для фокуса зрения — ученики должны следить за этой точкой, продолжая движение и не сталкиваясь друг с другом.

**Упражнение №3**

Ход работы:

1. Ученики постоянно перемещаются по залу (броуновское движение).
2. Педагог по очереди начинает раскатывать по полу теннисные мячи — ученики должны следить за этой мячами, продолжая движение и не сталкиваясь друг с другом (как только выкатывается следующий мяч — фокус перемещается на него).

**Упражнение на выразительность взгляда, внимательность, восприятие.**

Ход работы:

1. Ученики стоят в парах лицом друг к другу.
2. Задача: смотреть в глаза партнеру, глазами рассказать историю партнеру, не используя мимику.

После выполнения упражнений необходимо дать ученикам возможность поделиться своими наблюдениями.