

# Домашние занятия по хореографии

## *Занятие 1 «Повторение и закрепление нымыланских танцевальных элементов»*

Учащиеся 3 года обучения  
Продолжительность занятия 30 мин

Здравствуйте, уважаемые родители.

Сегодня я дам вам рекомендации по организации занятий по хореографии в домашних условиях.

Дети уже хорошо знакомы с рассматриваемым материалом и знают, как правильно исполнить все элементы. Мы все это выполняли на занятиях в хореографическом классе.

Разогрев определенных групп мышц по принципу «сверху вниз».

Комплекс упражнений для разогрева на середине зала.  
Исходная позиция ног 6-я, руки по 4-ой.  
Музыкальный размер 2/4.

### **Упражнения для шейного отдела**

- Наклоны головы вперед назад, к правому плечу к левому плечу, повороты головы вправо влево; вращение головой вправо, влево.
- Вытягивание шеи по сторонам; движение шеей вправо, влево; движение шеей от себя по сторонам; движение шеей на себя по сторонам.

### **Упражнения для плечевого пояса**

- Попеременно поднимаем и опускаем по одному плечу.
- Одновременно поднимаем и опускаем оба плеча.
- Вращение плечами вперед, назад.
- Вытягивание плеч вправо, влево.

### **Упражнения для верхней части корпуса**

- Упражнение «бабушка», «дедушка».
- Работа корпусом по квадрату.
- Вращение торсом по часовой и против часовой стрелке.

### **Упражнения для рук**

- Пальчиковая гимнастика: вращательные движения пальцами, «царапки».
- Вращение кистями рук по часовой и против часовой стрелке.
- Плавные движения кистями вверх, перед собой «Огонек».

- Плавный подъем рук.

### **Упражнения для тазобедренного пояса**

- Упражнение «кастрюля».
- Упражнение «маятник».
- Упражнение «восьмерка».
- Упражнение «тарелка».

### **Упражнения для ног**

- Упражнение «включение миксера» работа стоп – пятка, носок.
- Упражнение «вращение миксера».
- Упражнение «разминаем тесто».
- Упражнение «раскатываем тесто».
- Прыжковое упражнение «ножницы».

Мы разогрели все группы мышц.

Прежде чем приступить к повторению исполнения танцевальных элементов национального тренажа, детям необходимо вспомнить позиции рук и ног в национальном танце северных народов.

Небольшая подсказка: в национальном экзерсисе существует **7 позиций рук**.

Что касается позиций ног в национальном характере, мы их пока не применяли, а применяли четыре позиции ног классического танца I, II, III и VI. Пусть дети сами вспомнят эти позиции.

Для правильного исполнения танцевальных элементов обратимся к истории.

Дети уже знают, что к коренным народам, исконно проживающим на Камчатке, относятся: коряки, ительмены, чукчи, алеуты. Более 150 лет назад к нам на полуостров перекочевали эвены. Мы знаем, что коряки делятся на две этнические группы: нымыланы и чавчувены. Такое деление произошло из-за различия в традиционном ведении хозяйства. Нымыланы жили у берега моря и селились по берегам рек, вели оседлый образ жизни: охотились на морского зверя, ловили рыбу. Отсюда и танцы нымыланов: спокойные, пластичные, размеренные – повторяющие мягкие колебания волн, подражание грациозным движениям нерп и китов.

Чавчувены, напротив, пасли оленей и вели кочевой образ жизни.

Им приходилось постоянно охранять и гнать стада оленей по камчатской тундре в поисках ягеля, корма для оленей. Поэтому чавчувенские движения более динамичные, резковатые.

Сегодня на занятии мы рассмотрим простейшие танцевальные элементы нымыланского танца.

Справка для родителей.

В национальной лексике нет кононезированных терминов исполнения танцевальных элементов движений. Поэтому каждый хореограф дает свои термины при исполнении того или иного национального элемента.

Национальный экзерсис основывается на классическом - все связки имеют классическую основу, при этом всем элементам предается национальная манера исполнения.

Я дам блок упражнений для повторения на середине зала, учитывая ограниченные возможности наших квартир.

Каждое упражнение выполняем по 32 такта.

Музыкальный размер  $\frac{3}{4}$ .

### **Нымыланский блок**

- Упражнение «Подоконник».
- Упражнение «Окошко 1».
- Упражнение «Окошко 2».
- Упражнение «Крыша».
- Упражнение «Солнышко».
- Упражнение «Стиснение».

Благодарю детей за старание. Молодцы, что следуете правилам исполнения каждого элемента.

Спасибо большое родителям за поддержку детей.

На следующем занятии мы с вами выполним акробатические упражнения и растяжку в партере, повторим чавчувенские танцевальные элементы.