

Домашние занятия по хореографии

Занятие 2 «Повторение и закрепление чувственных 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 и 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, резкие.

Сегодня на занятии мы рассмотрим простейшие танцевальные элементы чавчувенского 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 передается национальная манера исполнения.

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

Каждое упражнение выполняем по 16 тактов.

Музыкальный размер 4/4

Чавчувенский блок

- ✓ упражнение «Галочка»;
- ✓ упражнение «Крест»;
- ✓ упражнение «Основной ход»;
- ✓ упражнение «Снеговывивалочка»;
- ✓ упражнение «Галочка в диагонали»;

Прыжковая гимнастика

- ✓ упражнение «Прыгающие мячики»;
- ✓ упражнение «Прыгающие мячики» в правую и в левую стороны;
- ✓ упражнение «прыжки через нарты с высоким подъемом носков до ягодиц»;
- ✓ упражнение «прыжки через нарты в правую, в левую стороны с высоким подъемом носков до ягодиц»;
- ✓ упражнение «Олений шаг»;
- ✓ упражнение «Олений шаг с чередованием выпадов вправо и влево»;
- ✓ упражнение «снеговывивалочка» во вращении;
- ✓ упражнение «Колесо»;
- ✓ упражнение «Колесо, шпагат»;

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

Спасибо большое родителям за поддержку детей.

На следующем занятии мы с вами выполним усложненные прыжковые комбинации чавчувенского блока.