

1 год обучения

Хореографический коллектив «СОЗВЕЗДИЕ»

Педагог А.В.Морозова

В связи с переходом на дистанционное обучение, прошу уважаемых родителей помочь своим детям в успешном освоении программы, так как их возраст – 6, 7 лет.

07.04.2020. (вторник). Занятие № 1.

Тема: Техника исполнения танца «Бибика».

На этом занятии будет очень полезно и целесообразно подвигаться, потанцевать, а значит, вспомнить проученный танец «Бибика».

Вспоминаем основной шаг (на маленьком приседании) и как ручки держат руль, включаем музыку и танцуем! При этом стараемся, чтобы все движения исполнялись четко под ритм музыки. Помним, что танец – это тоже песня, но, исполняемая не голосом со словами, а вашим телом.

Надеюсь, вы сообщите мне о своих результатах.

09.04.2020. (четверг). Занятие № 2.

Тема: Развитие и укрепление мышечного аппарата.

Сегодня очень полезно добавить физическую нагрузку на все мышцы тела, и в этом поможет проученная вами «Партерная гимнастика»! Ложимся на ковер и вспоминаем :

- звезда-ежик
- хореографический велосипед
- кошечка
- лодочки на берегу
- утюжки-носочки
- кораблики поднимают паруса
- лягушка
- бабочки

11.04.2020. (суббота) Занятие № 3.

Тема: Повторение комплекса упражнений партерной гимнастики.

Повторяем все упражнения «Партерной гимнастики», которые мы выполняли на прошлом занятии и вспоминаем остальные упражнения:

- большие броски правой и левой ногой вперед, в сторону
- ножницы
- большие броски назад, стоя на 1 колене и руках.
- мост
- шпагаты- поперечный и продольный

Жду ваших результатов.

14.04.20.20. (вторник) Занятие. № 4

Все что проучено на прошлых уроках, необходимо повторять регулярно. А значит и на этом занятии вы повторяете «Партерную гимнастику». При выполнении всех упражнений прошу обратить внимание:

- на выворотное положение стопы
- на выворотное положение ноги от колена и бедра
- на предельно вытянутый носок ноги
- на правильное (прямое положение) позвоночника, шеи и головы при выполнении любого упражнения

Надеюсь на хороший результат.

16.04.2020. (четверг) Занятие № 5.

Тема: Эмоциональная выразительность танца «Бибика».

Сегодня работаем над эмоциональной выразительностью в исполнении танца «Бибика». Музыка в этом танце веселая. Песенка о том, как счастлив и радостен малыш, у которого есть такая замечательная и желанная игрушка. Танцуя в этом номере, вы должны поделиться со зрителем этой радостью, чтобы он поверил вам и порадовался вместе с вами. Включаем музыку, хорошее настроение и танцуем, танцуем, танцуем !!!

18.04.2020. (суббота) Занятие № 6.

Тема: Просмотр видео урока классического танца 1 года обучения воспитанников хореографического училища.

На этом занятии вы познакомитесь с упражнениями, которые выполняются стоя лицом к палке и на середине зала. Все эти упражнения вместе называются «Тренаж у палки и на середине». Это очень важные упражнения. Они делают тело красивым и выносливым. В будущем вы познакомитесь со всеми этими движениями. А сегодня внимательно посмотрите видео № 1, где вы увидите несколько уже знакомых и проученных вами элементов.

Какие это элементы ?

21.04.2020. (вторник) Занятие № 7.

Тема: Техника исполнения позиций ног – 1, 2, и 5, battement tendu, battement jete, grand battement jete.

Сегодня повторим ранее проученные вами элементы, которые встретились в просмотренном на прошлом занятии видео №2 :

- позиции ног – 1, 2, 5.
- battement tendu (батман тандю) – выведение и приведение ноги из 1 позиции.
- battement jete (батман жете) – маленький и резкий бросок ноги на 45 градусов с уколом в пол носком вытянутой в подъеме ноги вперед, в сторону и назад.
- grand battement jete (гранд батман жете) – большой, энергичный бросок ноги на 90 градусов и выше с уколом в пол носком вытянутой в подъеме ноги вперед, в сторону назад.

Выполняя эти элементы, необходимо следить:

- за правильной постановкой корпуса, рук и головы
- за выворотностью ног от бедра, от колена, от стопы
- за предельной натянутостью мышц ног

Включите видео №1 и вместе с девочками, увиденными на экране, проделайте эти 3 упражнения. Возможно, вы сможете проучить и другие упражнения. Попробуйте!

У вас все получится!

23.04.2020. (четверг) Занятие № 8.

Тема: Техника исполнения танца «Бибика»

Сегодня работаем над техникой исполнения танца «Бибика». Мы уже говорили о том, что музыка в этом танце веселая, но она не медленная, а быстрая. Танцуя в этом танце, вы должны постараться начинать движения в начале музыкальной фразы и танцевать под этот быстрый ритм, не сделав ни одного лишнего движения. Включаем музыку, хорошее настроение и танцуем, стараясь выполнить все танцевальные комбинации красиво и под заданный ритм в музыке !!!

Уверена, вы способны танцевать красиво и в быстром ритме. Желаю успехов!!!

25.04.2020. (суббота) Занятие № 9.

Тема: Развивающие и укрепляющие элементы в движении по диагонали зала.

На этом занятии мы поработаем над техникой исполнения проученной ранее 1 части развивающих элементов, выполняемых по диагонали зала. Вы можете танцевать под любую музыку, предложенную вам дома. Постарайтесь делать все элементы под ритм музыки и по законам красоты, о которых мы говорили на каждом занятии.

- хороводный ход на подушечках стоп, руки – на талии
- простой танцевальный шаг с вытянутым носком ноги, руки – на талии
- подскок с вытянутым носком ноги, руки – на талии
- подскок с вытянутым носком ноги, руки – на талии
- подскок с вытянутым носком ноги, руки в свободном движении, согнуты в локтях
- ход на подушечках ног с высоким подъемом колена, руки на талии
- лыжники, лицом по линии танца
- лыжники, спиной по линии танца
- мячики
- бег с захлестыванием вытянутыми носками назад, без подъема колен.

28.04.2020. (вторник) Занятие № 10.

Тема: Повторение комплекса развивающих и укрепляющих элементов в движении по диагонали зала.

Прежде чем приступить к выполнению 2 части развивающих элементов, выполняемых по диагонали зала, необходимо (чтобы разогреть мышцы) повторить 1 часть, о которой мы говорили на прошлом занятии. Повторю, вы можете танцевать под любую музыку, предложенную вам дома. Постарайтесь делать все элементы под ритм музыки и по законам красоты, о которых мы говорили на каждом занятии:

- верблюжонок
- черепаха
- крокодил или тюлень

- прыжки по 6 позиции
- прыжки из 6 позиции во 2
- лягушка в полете
- колесо
- перекаты через спину с согнутыми в коленях ногами, держась руками за стопы

30.04.2020. (четверг) Занятие № 11.

Тема: Повторение урока классического танца.

Сегодня обратимся к классическому танцу, как к самому важному танцу в хореографическом искусстве. Без классической подготовки «Тренажа у палки и на середине» невозможно научиться хорошо танцевать. И сегодня я попрошу вас снова включить видео № 1 и обратить свое внимание на то, как правильно (по законам красоты) выполняются все упражнения девочками на уроке классического танца. Обратите внимание на дисциплину, культуру исполнения, внимание и главное - прилежание (это то, как стараются девочки выполнить каждое упражнение по всем правилам). Смотрите видео № 1, анализируйте, запоминайте и берите с них пример. В недалеком будущем вы должны будете освоить все, что вы увидите на экране.

Желаю успеха!!!

-