



Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
Дом детства и юношества «Факел» г. Томска

## **Методическая разработка**

### **Конспект занятия**

### **«Музыкально-ритмические упражнения. Работа у станка»**

**Авторы:**

Моисеенко Лилия Михайловна,  
Педагог дополнительного образования

Петровская Ираида Анатольевна,  
концертмейстер

Томск, 2022

Танец - это отличный способ укрепить здоровье. Плавные и экспрессивные движения распрямляют позвоночник, укрепляют мышцы и улучшают осанку.

Занятие «Музыкально-ритмические упражнения. Работа у станка» создано именно для того, чтобы подготовить детей к овладению искусством танца, заинтересовать их этим прекрасным миром красоты и гармонии. Данное учебное занятие ориентировано на детей в возрасте 7-8 лет. Этот возраст совпадает с началом обучения в школе, это ведет к коренному изменению социальной ситуации развития ребенка. Он становится «общественным» субъектом и имеет теперь социально значимые обязанности, выполнение которых получает общественную оценку, именно поэтому в этом возрасте очень важны групповые занятия. Для детей данной возрастной категории характерны подвижность, любознательность, эмоциональность, подражательность. Они восприимчивы, отзывчивы и доверчивы. Поэтому детей легко вовлечь в любую деятельность в процессе игры.

Необходимо помнить, что различные упражнения в зависимости от их координационной сложности, выразительного аспекта представляют разную психологическую трудность для занимающихся. Поэтому координационно и выразительно сложные движения, требующие внимания и сосредоточенности, должны сменяться более простыми. Рекомендуется сначала применять движения несложные по своей структуре, не вызывающие особого напряжения внимания и памяти, постепенно повышая, однако, физическую трудность выполнения. Затем можно переходить к более сложным движениям, которые требуют большей степени внимания и затраты физических сил, и, наконец, применять упражнения наиболее сложные в координационном отношении, но позволяющие уменьшить физическую нагрузку. Важное место в построении занятия занимает методика составления учебных комбинаций (комбинированных заданий), т.е. различных соединений из движений классического и народных танцев, прыжков, равновесии, поворотов, акробатических элементов и т. п. Здесь не может быть единого рецепта, многое зависит от хореографа. Однако и здесь существуют определенные закономерности, которые необходимо учитывать:

1. Возраст и возможности учеников, периодизацию тренировки, этап подготовки.

2. Логическую связь движений, а именно:

- положение тела в конце каждого движения должно служить исходным положением для выполнения последующего;
- все компоненты комбинаций должны помимо самостоятельного значения иметь и дополнительное (функцию связи).

3. Оптимальную трудность композиции. Не следует недооценивать или переоценивать возможности обучающихся.

4. Элемент новизны и разнообразия. Нужно органично сочетать хорошо знакомые движения с недавно освоенными, не увлекаясь при этом чрезмерным их разнообразием.

#### **Музыкальное сопровождение**

Музыкальное сопровождение должно быть выразительным, характерным для каждого вида упражнения, где ясно прослушивается музыкальная фраза, укладывающееся количество тактов, соответствующее продолжительности упражнения. Давая

определенный темп, метр и ритмический рисунок, музыка выявляет и подчеркивает характерные особенности движения, помогает его выполнению и одновременно приучает обучающихся понимать соответствие между характером музыки и характер движения. Определенный метр, темп, рисунок выявляют и подчеркивают технический характер движения: мелодия, разнообразно гармонизированная, создает эмоциональную окраску движений, подчиняет движения музыке и обеспечивает музыкальную насыщенность уроку. Если в хореографическом номере мы подчиняемся музыке, передаем ее содержание и форму, то в уроке происходит обратное явление: музыка должна по своей форме подчиняться движению.

Все комбинации урока должны строиться с учетом музыкальной фразы (тактовой квадратности), начинаться и заканчиваться вместе с ней. Музыкальные фразы могут быть малые и большие: четыре такта, восемь, шестнадцать, тридцать два и т.д.

Все музыкальное сопровождение для открытого урока полностью подобрано педагогами. Для каждой комбинации движений есть своя определенная музыка. Хотя иногда комбинацию, при желании, можно наложить на любую музыку. Большая сложность состояла в компоновке музыки, поскольку нужно было четко подогнать комбинацию так, чтобы в ней было равное количество тактов с учетом переходов из комбинации в комбинацию. Общая продолжительность открытого урока 40 минут, как и положено для стандартного открытого урока по хореографии. Такая сложная работа хореографа, концертмейстера и детей помогла сплотить коллектив и открыть новые горизонты для дальнейшего творчества.



**Тема занятия:** Музыкально-ритмические упражнения. Работа у станка.

**Цель:** Улучшение навыков воспроизведения ритма, путем повторения и отработки выученных движений.

**Задачи:** формировать умения, необходимые для исполнения танцевальных движений под музыку.

**Оборудование:** Хореографический класс, фортепиано, музыкальный центр,

хореографический станок.

### Ход занятия

**Организационный момент:** (обучающиеся входят в хореографический зал под музыку, и становятся в шахматном порядке, в колонны, педагог сообщает поставленные цели и задачи занятия). Концертмейстер играет, обучающиеся выполняют поклон-приветствие.



**Основная часть:** Обучающиеся выполняют разминку по кругу:

(дети из колонн перестраиваются в круг танцевальным шагом с носка):

**Шаг с вытянутым носком и коленом**, спина прямая, живот втянут, руки на поясе, шаги на высоких полу-пальцах, колени предельно вытянуты, корпус вытянут вверх (несём воображаемый стакан с водой на голове и не проливаем).

**Шаги на пяточках**, колени вытянуты, руки на поясе.

**Шаги с высоким подниманием колена**, носок натянут тянемся на верх, руки на поясе, легкий бег «ножницы» по кругу, выносим ноги вперед, прямые в коленях и с вытянутыми носочками, ноги меняются прыжком. Руки на поясе, спина ровная.

**«Галоп» правым плечом вперед**, встать лицом в круг, руки на поясе, локти в сторону, голову повернуть в правую сторону. Смотреть на свой локоток и на соседа с права, прыгаем приставными шагами по кругу.

**«Галоп» левым плечом вперед**, встать спиной в круг, руки на поясе, локти в сторону, голову повернуть в левую сторону, прыгаем приставными шагами с левой ноги.

**«Подскоки»** повернуться по линии танца лицом. Подпрыгиваем на одной ноге, вторая поднимается высоко согнутым коленом вверх, носок у колена опорной ноги.

**«Бег»** колени держим вместе (колени у колена), пятки поднимаем высоко назад, почти до ягодиц, носочки вытянуты.

Затем выполняются шаги с вытянутым носком (этим шагом выстраиваемся по линиям, как в начале занятия на свои места).



### Разминка на середине зала

**«Ритмическое упражнение на устойчивость»** Обучающие под музыку просчитывают голосом и хлопают в ладоши ритм, затем выполняют движения, стойка на одной ноге (правой/левой). Затем выход в стойку «ласточка», держат равновесие. Выполняют с каждой ноги, приходят в исходное положение.

#### **«Положение рук»**

Первая позиция рук: руки опущены вниз и округлены, ладони направлены вверх.

Вторая позиция рук: руки из первой позиции плавно поднимаются до уровня живота, плечи свободно опущены вниз.

Третья позиция рук: руки из второй позиции плавно поднимаются вверх над головой, кисти сохраняют балетную позицию.





### Экзерсис у станка.

Рассказ и показ педагога об особенностях изменения некоторых поз у станка  
Исполнение в позах у станка следующих движений:

#### Постановка корпуса

**Releve**

**Demi и grand plie, с перегибом корпуса**

**Battement tendu,**

**Battement tendu jete.**

**Растяжка.**



#### Партерная разминка (на полу).

«Упор сидя» - постановка корпуса, ног, рук, головы.

Сидя на полу вытянуть ноги вперёд вместе, колени прижать к полу, пальцы ног сильно вытянуть. Спина ровная, поясница затянута вверх, руки на поясе, локти в сторону, плечи опущены в низ, лопатки в поясницу, шея предельно вытянута вверх. Голова смотрит прямо.

«Утюжки-носочки» - работа стоп. Сокращаем и выпрямляем стопы Поочередно круговые движения стопами. Обращаем внимание на положение спины и вытянутость колен.

«Дирижер» - упор сидя - дирижируем поочередно правой и левой ногой, ноги натянuty в

«струночку».

**«Комочек»** - подтянуть колени к груди, обхватив руками колени, собраться в комочек, принять исходное положение.

**«Бабочка»** - исходное положение сидя полу, ноги соединены стопами, колени лежат на полу, руками держимся за ноги. Спина прямая, плечи опущены в поясницу, поясницу сильно подтянуть вверх. Наклоняемся вперёд на ноги, стараемся достать подбородком пол, локти при этом стараемся положить на пол. Поднимаемся с пола с прямой спиной в исходное положение.

**«Мостик»** - исходное положение стоя на коленях, колени широко разведены. Прогибаемся в талии назад кладем руки на стопы, образуя мостик. Голова запрокинута назад. Возвращаемся в исходное положение.

**«Лодочка»** - исходное положение лежа на полу на животе, руки вытянуты вперёд за голову, ноги вместе, ягодицы и живот втянуты. Одновременно поднимаем вверх руки, ноги и голову изображая лодочку, затем в исходное положение. Поднимаем лодочку и раскачиваемся вперёд, назад – лодочка плывёт.

**«Кольцо»** - исходное положение лежа на животе, руками упираемся в пол, сгибаем ноги в коленях и носками касаемся головы образуя кольцо. Опускаем в исходное положение.

**«Свечка»** - исходное положение лежа на спине, ноги предельно натянуты, поднимаем ноги наверх, вырастая на лопатки, руки остаются лежать на полу. Опускаем в исходное положение.



**Учащиеся выстраиваются в диагонали для повторения и закрепления ранее пройденного материала (различные виды шагов и бега):**

- ✓ танцевальный шаг с носка;
- ✓ шаг на полу пальцах, на пятках;
- ✓ шаг с высоким подниманием колена вперед;
- ✓ бег с «за хлестом» с наклоном и притопами;
- ✓ бег «лошадки»



**Заключительная часть:** Подведение итогов и вопросов обучающихся.  
Педагог обращается к детям: «Ну вот и подошло к концу наше сегодняшнее занятие.  
Ребята, давайте поблагодарим друг друга за прекрасное занятие и все дружно поаплодируем друг другу!»