

Попкова Ирина Михайловна

учитель физической культуры, педагог дополнительного образования

Муниципальное общеобразовательное учреждение "Гимназия №21"

Московская область, городской округ Электросталь

## **ОБУЧЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ВЫРАЗИТЕЛЬНОСТИ НА ВНЕКЛАССНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО ТАНЦУ**

«Где взгляд, там жест,  
Где жест, там чувство,  
Где чувство, радость и любовь.  
Всё это тайна жизни бесконечной,  
А танец вечен как любовь...»

Современный мир, в котором мы живём, ежедневно преподносит много поводов для возникновения стрессов, которые отрицательно воздействуют не только на взрослые, но и на детские организмы. Эмоции человека являются сигналом о внутреннем состоянии, зачастую это дискомфорт, конфликт. Например, даже агрессия может проявиться через безудержное веселье или неумную радость. Хотелось бы в детях раскрыть негромкие, но искренние, истинные чувства. Красота чувств очень заметна в танце. Танец, как искусство, облагораживает, утончает эмоции, пропуская их через фильтр эстетического переживания. Поэтому важно научить ребёнка движениям, которые могли бы облегчить ему возникшее стрессовое состояние, научив расслабляться и сбрасывать ощущение напряжённости во всём теле.

Ещё с древности известно, что танец способен поднять настроение и зарядить необходимой энергией. Знаменитая танцовщица Айседора Дункан утверждала, что естественные движения под музыку, передающие её характер, являются не только эффективным приёмом самовыражения, но и методом корректировки

собственных эмоций. Значимость выражения эмоций через движение состоит в том, что именно таким образом осуществляется знакомство с собственными эмоциями, их принятие, а также развитие психологической способности переживать собственные чувства и принимать их у других.

Игровой творческий танец позволяет безопасно соприкоснуться со своими чувствами и дать им выход, что налаживает контакт со своим телом, а значит с собой. Танец способствует повышению стрессоустойчивости.

Более пятнадцати лет я выстраиваю учебный процесс, опираясь на эти принципы. Работая хореографом, чаще сталкиваешься с эмоциональными проявлениями учеников, чем другие учителя на своих уроках. И очень важно, чтобы ребята учились осознанно управлять своими эмоциями.

Большую помощь здесь способна оказать мировая танцевальная культура, прикоснуться к которой имеет право каждый, а особенно ребёнок. В эпоху тотального увлечения поп – и рок – культурой, народный танец не так востребован подрастающим поколением, хотя и призван нести в себе неограниченные воспитательные и развивающие возможности.

Прежде чем воспользоваться этими возможностями и направить их в нужное русло, учеников надо заинтересовать танцем, показать его многоликость и разнообразие. Выработав соответствующую мотивацию, можно приступать к обучению эмоционально – двигательной выразительности посредством танца.

В этой статье я представляю описание методической разработки урока под названием: **«Танцевальное путешествие по странам и континентам»**. На этом уроке, не выходя из учебного зала, дети имеют возможность познакомиться с некоторыми танцами народов мира, ощутить их характер и особенности исполнения, попытаться повторить некоторые движения, а главное, улучшить своё настроение и научиться общению и внимательному отношению к окружающим. На подобных уроках с младшими ребятами мне помогают старшие ученики, уже узнавшие и полюбившие народный танец.

На вывешенной карте мира ставим флажок «Испания». Обычно мы начинаем наше импровизированное путешествие с Испании. Выразительная манерность испанских движений в сочетании с потрясающей грациозностью помогает сразу же активизировать внимание юных «путешественников», заставить их красотой танца. Под звучание соответствующей музыки, например «Фламенко» виртуозного гитариста Дидюли, разыгрывается импровизированная сценка «Испанка и рыцари». Мои старшие ученицы, облачившись в красно – чёрные юбки, взяв в руки веера, изображают благородных испанок, а самые смелые мальчики из класса в чёрных накидках и беретах – рыцарей. «Рыцари» встают на колени, «испанки» грациозно танцуют перед ними, а я цитирую А.С.Пушкина:

Пред испанкой благородной  
Двое рыцарей стоят.  
Оба смело и свободно  
В очи прямо ей глядят.  
Блещут оба красотою,  
Оба сердцем горячи,  
Оба мощною рукою  
Оперлися на мечи...

После сценки мы повторяем некоторые характерные испанские движения со всем классом. Здесь хорошо подойдут выразительные вращения руками, глиссады, выпады, перестукивания каблуками, проходки по кругу.

Движемся дальше по Европе – «Греция». Древняя Эллада, колыбель европейской цивилизации... Представьте себе заснеженные вершины с альпийскими лугами и заросшие чахлым кустарником склоны гор... А рядом в долинах – яркие зелёные оазисы фруктовых садов и виноградников . И повсюду

прозрачная голубизна неба, палящее, обжигающее солнце и море – ярко – синее, зелёное, бирюзовое – всех оттенков сразу. Это и есть Греция.

Под традиционную, знакомую многим ученикам мелодию Н.Теодоракиса «Сиртаки», мы выстраиваемся в полукруг, кладём руки друг другу на плечи ( вот вам и момент сплачивания в малой группе). Двигаемся сначала приставными шагами на полупальцах, затем медленно (благо позволяет музыка) разучиваем «дорожку» греческих шагов. В завершение композиции старшие помощники исполняют более сложные комбинации, прыжки.

Куда бы полететь дальше? Где нас ожидают приключения? Естественно, в жаркой Африке! «А – а, обезьяны, кашалоты, а – а, крокодилы, бегемоты, а – а, и зелёный попугай» и, конечно же, мы, дикари – охотники. Раздаю ребятам «дикарские» бумажные юбки, образовываем «ритуальный» круг, падаем на колени - просим африканских божеств послать нам хорошую охоту. Музыка нам помогает: голоса птиц, крики животных, удары в барабаны...Мы стучим ладонями по «земле», угукаем и улюлюкаем. Затем поднимаемся, и начинается «охота». Движения самые разнообразные: прицеливания и «выстрелы» из лука, наблюдения из засады, прыжки за добычей...Это очень заряжает и в то же время раскрепощает ребят, а голосовая имитация даёт выход негативным эмоциям. Убеждаемся, что совместная деятельность сплачивает.

Из дикой Африки – на знойный карнавал в Рио шагом марш! И мы шагаем, пританцовывая под ритмы самбы и ламбады (главное, успевать менять реквизит и музыку). В руках – маракасы (подойдут и обыкновенные погремушки), движения активные, участвует всё тело. Хлопками воспроизводим ритм зажигательной мелодии. После такого карнавала конечно все устали, но довольны невероятно!

Перемещаемся на Восток... Танец живота, завораживающие сказки из «Тысячи и одной ночи». Должно быть и здесь интересно. А вот и они, сказочные танцовщицы. Музыка может быть любая: и современные эстрадные композиции, и классика (например «Арабский танец» из балета «Щелкунчик»).

Начинаем повторять за старшими, неплохо получается! Колоритные движения рук, прогибы, даже «тряски» - эмоциональный настрой соответствует танцу.

Самое время отдохнуть. А где отдыхается лучше, как не на родной сторонущке? Возвращаемся в Россию. «Я люблю тебя, Россия, золотая моя Русь...Нерастроченная сила, неразгаданная грусть...». Зазвучали, полились родные сердцу напевы. Старшие увлекают младших в хоровод. «Змейки», «столбики», «восьмёрки», «косички» - эти несложные движения русского хороводного танца знакомы многим. И вот она – главная героиня русского танца – девица – краса.

Наше эмоциональное состояние приходит в норму – можно подвести итоги «Танцевального путешествия».

Вместе с детьми приходим к выводу: «Везде хорошо, и всякая культура, и любой танец могут быть интересны и познавательны, но ближе и роднее то, с чем вырос и живёшь».

Урок окончен, но основная и самая сложная работа ещё впереди. Очень важно заинтересовать детей народным танцем, но удержать и развить этот интерес сложнее. Увлёкшись хореографией на уроке, ученики приходят на дополнительные занятия в кружок, где им предстоит постоянные многочасовые репетиции, отработка танцев. Но как радостно видеть их на сцене в моменты выступлений, где каждый раскрывается во всей своей многогранности. Не это ли счастье для учителя?

Библиография.

1. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ.
2. Хореографическая работа со школьниками. Л., «Учпедгиз», 1958; 1964.
3. Варшавская, Кудряшова «Игры под музыку». М., «Просвещение», 1964.
4. Ритмика и бальный танец. Программа. 1997.
5. Колодницкий. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. М., «Гном-Пресс», 1997.
6. Лисицкая. «Гимнастика и танец». М., «Советский спорт», 1988.
7. Телегин. «Экспериментальная программа и методические рекомендации по предмету «Ритмика и танец». Самара, 1992.
8. Гусев Г.П.. Детские бытовые массовые танцы. М., 1985.
9. «Хоровод друзей». М., «Учпедгиз», 1959.
10. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. М .ВЛАДОС, 2005.
11. Смит Л. Танцы. Начальный курс. М.:ООО «Издательство АСТ», 2001.
12. Диниц Е.В. и др.Азбука танцев. . М.:ООО «Издательство АСТ»,2005.
13. Диниц Е.В. Джазовые танцы. . М.:ООО «Издательство АСТ»,2002.
14. Фалькович Т.А. и др. Нетрадиционные формы работы с родителями .М.: 5 за знания.2005.
15. Малкина – Пых И.Г. Телесная терапия. М.: Изд – во Эксмо.2007.
16. Полятков С.С. Основы современного танца. Ростов н/Д: Феникс,2006.