

Здоровьесберегающие технологии на занятиях классическим танцем.

Корюкина К.П.

Педагог дополнительного образования МБОУ ДО ДД(Ю)Т г. Кургана

Охрану здоровья детей можно назвать приоритетным направлением деятельности всего общества, поскольку лишь здоровые дети в состоянии должным образом усваивать полученные знания и в будущем способны заниматься производительно-полезным трудом.

Классический танец для девочек— замечательная основа для полноценного развития детского тела. Хореографические упражнения просты, но эффективны: они делают тело гибким и скоординированным, а движения учащихся— пластичными. Занятия балетом под правильное музыкальное сопровождение формируют эстетический вкус учащихся, развивают чувство такта и ритма, способствуют хорошим манерам. Пригодятся они и для интеллектуального развития учащихся: в раннем возрасте, когда информация усваивается лучше всего, юные балерины узнают о композиторах и великих произведениях, ими созданных.

Но, пожалуй, самый главный плюс занятий в ансамбле - польза для здоровья. Уже после первого года обучения у юных балерин вырабатывается правильная осанка, постановка стопы и способность к растяжке. Занятия отлично корректируют плоскостопие, сколиоз и сутулость у учащихся. В программу включено большое количество упражнений для развития техники вращения, разработки пальцевой техники, прыжки на пальцах. Прыжки способствуют укреплению голеностопного сустава, что является неременным условием при современном развитии хореографического искусства в самостоятельном творчестве.

Главным условием здоровьесберегающих технологий при реализации программы «Ансамбль классического танца «Мечта» является четкая организация занятий, дисциплина, основанная на точном соблюдении объяснений и рекомендаций педагога, которые сочетаются с предоставлением детям самостоятельности в действиях при выполнении заданий.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что она позволяет:

учащемуся под руководством педагога развивать мышечный аппарат, совершенствовать технику исполнения, в дальнейшем использовать самостоятельный тренаж;

сформировать у учащегося в процессе обучения навыки и умения классического танца.

Работая с учащимися, педагог приобщает их к хореографической и музыкальной культуре, воспитывает эстетический вкус, развивает их способности, музыкальное мышление, воспитывает волю и целеустремленность.

Программа «Ансамбль классического танца «Мечта» - долгосрочная (12 лет обучения), возраст учащихся 6-18 лет.

В группы 1 года обучения принимаются девочки 6-7 лет при отсутствии медицинских противопоказаний для занятий хореографией и на основе предварительной оценки внешних природных данных. Визуально изучаются форма и пропорции тела в положении стоя с сомкнутыми стопами ног (I невыворотная позиция ног) в четырех ракурсах: лицом, левым и правым боком, спиной. *(Предпочтение отдается детям следующего типа сложения: узкокостным, с нормальным или слегка удлиненным корпусом, узкими или в норме плечами, с удлиненными ровными ногами, такими же руками, тонкими кистями и пальцами рук).* После знакомства с внешними сценическими данными ребенка, проводится проверка профессиональных физических (функциональных) данных, таких как: выворотность ног, состояние стоп (в том числе подъема), танцевальный шаг, гибкость тела, прыжок.

По результатам аттестационной комиссии талантливых девочек допускается принимать в группы старших годов обучения.

Материально-техническое обеспечение

Организационные условия, позволяющие реализовать содержание данной программы предполагают наличие концертмейстера (фортепиано), а также специального оборудования и танцевального класса:

1. Кабинет с отделением для переодевания, деревянный пол (паркет, брусок) покрытый специальным линолеумом или шлифованный.
2. Хореографический станок, укрепленный в пол и в стенку, состоящий из 2-х параллельных брусьев (труб) на высоте от пола 80 см (нижний) и 100 см (верхний).
3. Укрепленное на стене зеркало (зеркальная стена) высотой не ниже 150 - 175 см. Зеркало необходимо укрепить от пола на высоте 30-40 см. Верхний край зеркала с нижним имеют минимальный угол наклона.
4. Фортепиано или рояль.
5. Коврики для занятия партерной гимнастикой (30 шт.) размером 100х60 см.
6. Музыкальный центр.
7. Набор аудиозаписей.
8. Набор видеозаписей.
9. Набор иллюстративного материала: журналы «Балет», книги по хореографии.
10. Сценические костюмы.

Форма для занятий в ансамбле классического танца «Мечта»

1. Специальный костюм:

- а) гимнастический купальник (*черный цвет*);
- б) трико (*белый цвет*);
- в) носки (*белого цвета*);
- д) резинка на талию (*черного или белого цвета*);

2. Обувь:

а) мягкая обувь;

б) пуанты;

Информационное обеспечение

В процессе обучения применяются экранные технические средства. Для лучшего усвоения пройденного материала используются аудиовизуальные средства информации: кинофильмы, кинофрагменты из балетов классического наследия и современного репертуара, видеозаписи занятий, где педагог совместно с детьми ведет методический анализ исполнения движений.

Помимо обучающей функции видеотека с выступлениями, занятиями, творческими вечерами ансамбля необходима для:

- создания архива и включения в летопись истории Дворца;
- самоанализа деятельности и поиска новых творческих путей;
- отчета о деятельности ансамбля за определенный период времени.

Структура занятий

Подготовительный и начальный этапы:

1. Вводная часть

А) беседы о классическом танце, о значении музыки в танце, о танцевальной форме, гигиене, внимании, дисциплине и т.д.;

Б) знакомство с элементами ритмики и музыкальной грамоты.

2. Подготовительная часть

физические упражнения (маршировка, бег, активно-пассивные и активные физические упражнения на полу).

3. Основная часть

Движения классического экзерсиса у станка и на середине.

4. Заключительная часть

Знакомство и разучивание отдельных танцевальных элементов, па, этюдов, танцевальных игр, танцев.

Углубленный и профильный этапы:

1. Вводная часть

- беседы о классическом танце, о значении музыки в танце, о танцевальной форме, гигиене, внимании, дисциплине и т.д.;
- знакомство с элементами ритмики и музыкальной грамоты.

2. Основная часть

Движения классического экзерсиса у станка и на середине.

3. Заключительная часть

Знакомство и разучивание отдельных танцевальных элементов, па, этюдов, танцев.

Творческая деятельность педагога состоит в том, чтобы рационально использовать в образовательном процессе формы и методы, обеспечивающие наилучшее достижение поставленной цели - усвоение знаний, формирование умений, навыков и компетенций учащихся.

Также следует отметить следующие особенности образовательной деятельности в ходе реализации данной программы, способствующие развитию ключевых компетенций:

1. Преемственность (постоянный коллектив детей с раннего до более зрелого возраста). Это позволяет поступательно решать поставленные задачи, анализировать свои действия и получать объективные данные динамики развития, подготовки учащихся.
2. Дифференцированный подход (учет индивидуальных способностей, особенностей учащихся, их психологические особенности, медицинское обследование).
3. Привлечение учащихся, их творческой фантазии в создании танцевальных комбинаций и сценических рисунков для танцевальных номеров.

Кроме того, Правильно подобранный репертуар помогает учащимся справляться с техникой танца, что предотвращает травмы, помогает испытывать положительные эмоции во время исполнения танца. Помимо этого, грамотный подход к подбору репертуара и работе над танцем снижает уровень тревожности на выступлениях.

Таким образом, результатом своей работы могу отметить высокий исполнительский уровень учащихся, отраженный в успешных выступлениях ансамбля на мероприятиях городского и областного уровня и в высоких достижениях на фестивалях и конкурсах. В 2024г. ансамбль стал обладателем Гран-При на Международном конкурсе « Созвездие талантов- лето 2024». В 2023-2024 учебном году учащиеся ансамбля «Мечта» стали лауреатами Международного фестиваля-конкурса «Таланты Урала». Традиционными для ансамбля являются балетные вечера, которые являются значимыми событиями для нашего города. В этом году ансамбль отметил свое 35-ти ление Премьерой балета «Баядерка» Ц.Пуни.