**1510. Основы современного танца для детей 4-5 лет. Упражнения и игры на технику, импровизацию, взаимодействие. Александра Рудик**

Основная часть урока с детьми 4-5 лет может быть наполнена веселыми играми и песенками, а, может быть, бывает по-другому? Как сделать занятие максимально эффективным, логически простроенным – и при этом заложить основы современного танца?

В данном уроке вы разберете **альтернативные** **способы** **работы с дошколятами**, игры и упражнения для основной и кульминационной частей урока – а также **способы перехода от одного задания к другому** внутри занятия.

Сильные стороны методики Александры:

– всегда проводить линию от теории современного танца к практике и обратно:

– объяснение принципа для педагогов подкрепляется речевыми паттернами взаимодействия с детьми,  
– а каждое упражнение отвечает определенному комплексу задач, решение которых происходит с помощью образа (образ, в свою очередь, определяет качество движения).

Вы получите формулы построения игр и тренажных комплексов не с точки зрения развития базовых движений, а с ракурса решения **глобальных задач**. Речь идет о физическом развитии, ощущении пространства и времени, коммуникации, свободном танце, изучении анатомии и т.д.

Все задания в уроке **импровизационного** формата с конкретными узкими рамками и правилами. Почему импровизация? Александра считает, что ДО комбинаций важно наладить контакт ребенка со своим телом, помочь ему найти множественные связи и изучить части тела. **Импровизация** как **творческий, исследовательский процесс** помогает решению этих задач в диалоге педагога с учениками.

### **«Раз, два, три»,** «**Рыбы**»**. Способы перехода от одной части урока к другой – «Пружинка»,** «**Ветерок**», «**Спираль**»

### В первой части урока вы разберете игры и упражнения, направленные на **развитие чувства ритма**, навыков **импровизации**, работу с **пространством** и **взаимодействие** в группе. А также получите несколько способов, **как перейти от одного задания к другому**, используя заземление, bounce, спираль.

***«*Раз, два, три*»***

*Задачи упражнения – развить чувство ритма и музыкальность, навыки импровизации и ощущение себя в пространстве.*

В данном упражнении нужно использовать простую **мелодию с музыкальным размером 4/4**. Сидя на коленях в кругу или хаотично в пространстве зала, каждый танцовщик хлопает по какой-то одной части тела (например, по бедрам) на счет 1, 2, 3. Четвертый счет внутри такта остается пустым, без действия. Далее хлопки на три счета происходят по разным частям тела. После этого можно добавить небольшие перемещения в пространстве с сохранением паузы на четвертый счет.

Кульминация задания заключается в том, что ученик перестает хлопать по телу, заменяя эти три счета **любыми движениями** (четвертый счет также остается для паузы). Также можно просить учеников считать вслух вместе или попросить кого-то одного, что отлично **развивает** и **речь**, и **умение считать**.

### «**Рыбы**»

*Задачи упражнения – развить музыкальность, координацию, физику тела, ощущение времени (скорости) и пространства (уровни), импровизацию, взаимодействие.*

Выполняя легкие похлопывания по телу, педагог и дети находят **общий ритм**, их ладони «путешествуют» по разным частям тела. Body percussion можно вынести в отдельное упражнение, делать его без музыки, пробовать разные ритмические рисунки. Эта игра активно вовлекает всех участников в процесс и помогает развивать **навыки командной работы**.

Body drumming или body percussion (перкуссия тела) – танец, в котором тело становится музыкальным инструментом.

Добавляя приятную ритмичную музыку, педагог предлагает сесть на колени и повторять за собой. В этом контексте важно понятие **«вожака»** и **«стаи»** – хореограф ведет учеников за собой, вовлекая своими действиями в процесс. Хлопая ладонями по коленям, педагог делает паузу и добавляет какое-то действие, потом снова возвращается к хлопкам. Здесь могут быть такие вариации задания:

1. делать хлопки и каждый раз после паузы добавлять новый технический элемент:

хлопки – руки-крылья,

хлопки – планка и свободная работа ног,

хлопки – свободная работа рук и т.д.

1. делать хлопки и после паузы накапливать элементы в последовательность методом **«**снежного кома**»**:

хлопки – руки-крылья,

хлопки – руки-крылья + планка и свободная работа ног,

хлопки – руки-крылья + планка и свободная работа ног + свободная работа рук и т.д.

**Образы**, которые педагог использует во время объяснения задания, направлены на достижение определенного **качества движения**. Александра придумала водную тематику – медузы, рыбы-мурены, дно океана, берег, пещера. Для ощущения пространства и поиска возможностей тела обязательно нужно проговаривать вправо/влево, вверх/вниз, далеко/близко.

Элемент **взаимодействия** и **командной работы** **в пространстве** является развитием такой игры. Участники плавно двигают обеими руками, как «рыбы в воде», и пробуют взаимодействовать руками=рыбами в парах. Если дети начнут очень быстро двигаться и «замыливать» движения, педагог вводит параметр скорости, ставя задачу двигаться медленно. «Приземление на дно океана» **– метафора для смены уровня** и далее перемещение «на другой берег» **– работа с пространством**.

В конце игры «вожак» предлагает собраться в большую «стаю» и продолжать делать свободные движения руками сверху. Можно попросить всех присесть и остаться в положении стоя любым 4 рыбам (т.е. 2 участникам). В этот момент задача остальных танцовщиков заключается в **наблюдении**. В данном случае педагог учит детей **совместному взаимодействию в пространстве** и способности **договариваться**.

### **Как успокоиться и перейти от одного задания к другому**

Общие задачи предложенных упражнений – успокоить тело и сознание, осуществить переход от одного задания к другому.

**«Пружинка»**

*Частные задачи упражнения – заземлиться, убрать гипертонус.*

Попружинить ногами в положении стоя – элементарное действие, которое может стать завершением любого задания, чтобы «обнулиться» и перейти к следующему. Педагог обращает внимание на пятки, чтобы они не отрывались от пола.

Гипертонус – высокий мышечный тонус, проявляющийся в чрезмерной активности и перенапряжении мышц.

Его можно обнаружить, если ребенку сложно поставить пятки на пол, если он стремится выпрыгнуть наверх, если не может найти спокойствие и баланс в данном упражнении. Что можно сделать? Надо **«заземлить»** пяточки – хореограф подходит и с разрешения ребенка аккуратно гладит по задней стороне голеностопа сверху вниз или по всей задней поверхности тела, от шеи до пяток.

В конце педагог спокойным голосом предлагает закрыть глаза и постепенно остановиться – *«найти паузу в теле»* – на N количество счетов.

### «**Ветерок**»

*Частные задачи упражнения – настроить внимание ребенка к себе и пространству.*

Нужно просто ходить хаотично по залу, «ловить воздух». Педагог направляет внимание танцовщика внутрь – к коже, потокам воздуха, тем самым учит ощущениям в танце и, в будущем, осознанности. Спокойно комментируя, педагог дает инструкции, задает вопросы – *«Какой ветерок? Ураган или спокойный бриз?».* И надо давать возможность ученикам говорить, пусть они отвечают на вопросы в процессе ходьбы по залу.

### «**Спираль**»

*Частные задачи упражнения – запустить понятие спирали в тело, убрать гипотонус, научиться принимать нейтральную позицию.*

Понятия **спирали** в теле и **дугообразной траектории** движения являются важными в современном танце. Физически спираль случается только в позвоночнике, кожа, мышцы и конечности лишь следуют за этим действием. Образно говоря, голова и таз все время «вкручиваются»: голова – в небо, таз – в землю. Позвоночник вытягивается мягким путем.

Спираль в теле – две точки (таз и голова) все время отдаляются друг от друга, создавая длину. Движение не имеет предела, в теле появляются «воздух» и свобода, «место для танца».

Стоя в любой точке зала, танцовщики делают такие спирали, после чего спокойно останавливаются. В этой статике педагог наблюдает за **положением поясницы**. Часто у детей, ввиду пока что слабых мышц живота, появляется прогиб в пояснице – живот чуть вываливается вперед, «хвост» задирается наверх.

Гипотонус – низкий мышечный тонус, проявляющийся в вялости и слабости мышц.

Можно обратить внимание ученика на пупок, чтобы его приподнять слегка наверх и внутрь – *«будто подвешен на волшебной ниточке»*. Если образ сложный и не работает, можно добавить прикосновения по животу – снизу вверх, по пояснице – сверху вниз. Можно для лучшего понимания качества движения использовать образ воды – *«водопад бежит наверх/вниз»*.

### ***«*8-1*», «*Супер-клей*»,* «Собери сам»**

В данной части урока содержатся импровизационные задания, направленные на развитие навыков взаимодействия, перемещения в пространстве, анатомического исследования тела. Понимание принципов игры позволит педагогу самостоятельно составлять подобные задания на основе любой танцевальной лексики и конкретных методических задач.

### ***«*8-1*»***

*Задачи упражнения – развитие навыков импровизации и свободного танца за частью тела, ощущения себя в пространстве и времени.*

Данный комплекс начинается с хаотичного перемещения по пространству простым шагом, с направлением внимания на перекат стопы с пятки на носок – *«Пол массирует стопу».* Педагог всё выполняет вместе с учениками и предлагает им найти в зале **лучшее место для своего танца**.

* на 8 счетов – найти взглядом место и прийти к своему месту. Далее на 8 счетов танцует только правое ухо (переводим туда **фокус внимания** касанием, легким массажем и поглаживанием), при этом во время задания двигается и **откликается** все тело. В конце импровизации обязательно нужна **пауза** – у каждого танцовщика свой финал, позировка

Пауза в теле – это «живая поза». «Я наблюдаю, дышу, присутствую здесь и сейчас».

* на 7 счетов - найти новоеместо в зале простым шагом. Пауза. На 7 счетов – быстрый танец за *«*хвостом*»*. Пауза.
* на 6 счетов – найти новое место для танца за *«*хвостом*»*. Пауза. На 6 счетов – медленное движение за двумя локтями. Пауза.
* на 5 счетов – бегом найти самое далекое место от того, где участник находится сейчас. Пауза. На 5 счетов – быстрый танец головы и правого колена. Пауза.
* на **4** счета – спуститься в **партер** (образ растаявшего сугроба). Пауза. На **4** счета – медленно перекатываться на другое место, которое *«нас ждет»*. Пауза.

«Понаблюдайте, большая или маленькая поза у вас? А у других?» – всё время обращаем внимание на себя и на других в равной степени.

* на 3 счета – партерный танец близко к полу. Пауза. На 3 счета – подъем наверх разными движениями.
* на **2** счета – увидеть новое место в зале и перейти туда. Пауза. На 2 счета – танец за носом. Пауза.
* на **1** счет – любое движение, пауза. На **1** счет - смена места, пауза. На **1** счет – любое движение, пауза. На **1** счет – изменение маленькой детали в позе, на **1** счет – изменение большой детали в позе.

Схема упражнения ***«*8-1*»***

1. 8 счетов – способ перемещения,
2. пауза
3. 8 счетов – характер или вид движения,
4. пауза.

Далее педагог уменьшает на 1 счет и меняет способы перемещения и действия. Используя такой простой принцип построения игры, вы можете задавать свои параметры или использовать те, которые предложила Александра.

***«*Супер-клей*»***

*Задачи упражнения – развитие навыков взаимодействия и совместной импровизации, перемещения по пространству в контакте с другими.*

После хаотичного перемещения по залу нужно аккуратно встретиться локтями с ближайшими людьми на счет 4 (*«Супер-клей нас соединил»)*. Можно объединиться по 2-3 человека и попробовать совместно исследовать **новые возможности в заданных ограничениях**. Для начала достаточно будет вместе присесть и встать, после чего отправиться в небольшое «путешествие» по пространству, не теряя контакта локтями.

В данном случае достаточно понять принцип игры – присоединение частей тела и совместный поиск новых возможностей. Вы можете сами придумывать:

* способ перемещения в пространстве,
* по сколько человек будут объединяться,
* какой частью тела присоединяться,
* направление перемещения.

**«Собери сам»**

*Задачи упражнения – развитие навыков импровизации, тренировка памяти, закрепление пройденного материала.*

Такое задание может стать **кульминацией** урока, в которой педагог вместе с учениками вспоминают пройденный материал. Для группы 4-5 лет достаточно 4 движений. Например, танец за локтями, движение головой на отклонение (*«*раскрытие цветка*»*), танец за *«*хвостом*»,* быстрый танец за головой и правым коленом.

Педагог таким образомпроводит *«мостик»*, собирая из разных частей урока новую последовательность. Можно совместно договориться об итоговом наборе из 4 элементов и далее предоставить свободу в импровизации и способе соединения движений. Другой вариант – попробовать вместе с учениками создать историю из этих элементов, провести сюжетную линию внутри. Можно подобрать соответствующую настроению музыку, постепенно ввести ее в импровизационный процесс.

*«***Линия и опора***»,* **«Пружинка и прыжок», «Далеко и близко», «Бананы»**

В этой части урока вы найдете упражнения для заложения технических **основ современного танца** – поиск вертикали и диагонали в теле, bounce, центр, растяжение и сжатие и т.д. Развитие физических качеств происходит в каждом задании, с направлением внимания на части тела и внутренние органы.

*«***Линия и опора***»*

*Задачи комплекса – развитие физических качеств и баланса, поиск в теле диагонали и вертикали, работа с опорой, ощущения пространства и времени.*

Стоя в кругу, каждый участник находит опорную ногу, свободную ногу и противоположную ей руку для поиска **диагонали** в теле. Педагог убеждается в том, что у каждого получилось найти нужную конечность, подкрепляет образами, объясняет и медленно показывает.

Формирование устойчивых связей происходит только в медленном темпе.

1. На 10 счетов – **расширение**, отдаление руки и противоположной ей ноги друг от друга в одну линию. В положении диагонали важно контролировать положение тазовых костей во избежание перекоса.
2. По команде педагога – группировка на корточках, быстрое **сжатие** в маленькую «горошинку».
3. Перенос веса вперед и принятие положения планки. В данной позиции нужно контролировать живот, чтобы он не провисал.
4. Возврат к ногам в глубокий присед в параллельной позиции с контролем пяток на полу.
5. Подъем наверх (нужно **толкнуть** пол).

На другую сторону:

1. На 10 счетов – поиск диагонали в деле.
2. Группировка.
3. Перенесение веса назад и принятие положения «обратный мост».
4. Легкие покачивания на руках из стороны в сторону. Здесь важно обратить внимание на **опору** – *«и правая, и левая рука нас держат», к*онтролировать мягкие локтевые суставы и спокойный корпус.
5. Возврат в глубокий присед.
6. Тянущие движения руками к другим членам группы, наверх. Здесь важно контролировать положение приседа – пятки в пол, таз внизу, колени направлены вверх. Все тело находится в динамике и реагирует на работу рук.
7. Подъем наверх с помощью образа захвата рук за лиану. Руки и позвоночник хорошо вытягиваются в **вертикаль**, пятками нужно толкнуть пол и подняться наверх, включаются в работу ягодичные мышцы.
8. Сброс рук вниз на выдохе.

**«Пружинка и прыжок»**

*Задачи упражнения – развитие физических качеств, внимания к пространству.*

Предлагая ученикам попружинить ногами, педагог обращает их внимание на окружающее пространство – *«Дерево за окном тоже с нами пружинит?».* Далее можно предложить совершить прыжок по направлению к тому месту, которое *«тоже пружинит»*. Педагог просит глазами найти этот объект и сделать прыжок в его направлении. Таким образом, замечая внешние изменения и обращая внимание на детали, ученики совершают спокойные прыжки по пространству с фокусом *наружу*.

**«Далеко и близко»**

*Задачи упражнения – изучение понятий опоры, притяжения и отталкивания, работа с уровнями, анатомическое исследование.*

В этом задании появляются понятия **далеко/близко***,* **отталкиваться/притягиваться**. Нужно поднять руки вверх, *«поддерживать потолок».* Далее педагог предлагает отдалиться, **оттолкнуться** от потолка. Оказавшись в партере, ученики устремляют взгляд на потолок и осознают, как он находится сейчас максимально **далеко**.После этого подняться наверх благодаря таким речевым паттернам – *«Давайте притянемся к потолку, пол нас толкает к потолку».*

Притяжение и отталкивание – ключевые понятия для современного танца.

В данном контексте можно уточнять, **чем** именно притягиваемся или отталкиваемся. Понятие опоры закладывается в хорошем контакте с полом заданной части тела (например, ребра прижимаются к полу). Педагог **конкретизирует** (левый локоть, копчик=*«хвост»,* правая лопатка*) и* **оживляет**частитела*,* создавая**отношение** и **внимание** к ним.

Предлагая образ, педагог задает принцип движения, а не конкретную форму.

Например, образ длинной лианы можно применить к ноге, которая притягивается к потолку. Хореограф может показать разные способы, как это сделать, но не существует единого правильного решения и оценки действия участников. Совместное исследование и поиск вариантов создают **пространство для творчества** ребенка.

**«Бананы»**

*Задачи упражнения – проработка центра, физическое развитие, работа с уровнями.*

Из положения лежа на спине происходит встречное движение рук и ног вдоль плоскости пола. Здесь важно обратить внимание на ребра (прижаты в пол) и поясницу (слегка в прогибе для амортизации). Используя образ спелой середины банана, педагог обращается к ощущениями **активного центра**. В этот момент руки и ноги должны быть спокойные, без особого напряжения.

Активный центр и спокойная периферия – особенность современного танца и его ключевое отличие от балета.

Можно предложить сделать N количество **«**бананов**»**, с каждым уроком увеличивая эту цифру. Выход из упражнения Александра предлагает выполнить также **в игровой форме**: на 8 счетов нужно подняться наверх и на 8 счетов спуститься вниз, далее на 7, 6 – и так до одного.

**«Узкие тропинки», releve и опора, *«*Корабль»**

В заключительной части урока вы разберете игры на **взаимодействие** и комплексы упражнений на **физическое развитие**, работу с **пространством**, **опорой**. В игровой форме объясняются такие **базовые элементы**, как releve, bounce, вход в первую позицию.

**«Узкие тропинки»**

*Задачи упражнения – перемещение в пространстве, физическое развитие, разработка стопы.*

Такая игра может стать промежуточной для осуществления перехода от одного упражнения к другому. Нужно перемещаться по пространству зала мелким быстрым шагом с пятки на носок. Педагог задает образ узких, запутанных тропинок, по которым *«ходят маленькие гномики».* Но ребенок в этот момент не превращается в гномика, а лишь считывает **качество движения** – нужно перемещаться быстро и маленькими шагами, **как** гномики по узким тропинкам.

Акцент ставится на действии, а не на образе.

В этом простом задании решаются важные моменты физического развития – мягкая проработка стопы, разработка голеностопа, подвижность коленного и тазобедренного суставов. Включение внутренних мышц бедра происходит за счет **дугообразной** **траектории** движения по «витиеватым тропинкам».

**Releve и опора**

*Задачи комплекса – отработать принципы напряжения/расслабления, растяжения/сжатия, bounce, работы с опорой.*

1. Releve – стопы вместе, подъем на полупальцах. *«Касаемся потолка макушкой, притягиваемся к потолку макушкой»*.
2. Противоположное вытягиванию вверх движение – сжатие, 4 пружинки вниз.

Вытяжение компенсируется сжатием.

1. Ходьба мелким быстрым шагом по пространству.
2. Пауза в любой точке зала.
3. Одним движением заход **первую позицию** – *«Пяточки поздороваются, носочки скажут друг другу пока».* Здесь педагог наблюдает за выворотностью у детей, насколько они устойчивы в этом положении.
4. Releve по первой позиции. Танцовщик кладет руки на живот, направляя туда свое внимание.
5. *«*Пружинка*»* в медленном темпе – plie по первой позиции.
6. Развести руки в стороны на вытяжение и сбросить вниз в свободном падении (bounce).

В простых упражнениях педагог закладывает основы современного танца, когда важно ощутить и попробовать дуальные действия – напряжение/расслабление, растяжение/сжатие. Образы помогают направить внимание в тело и раскрыть качество.

Вот некоторые примеры образов, направленных на принцип действия и нужное качество:

* *«Обнимаем животик»* – внимание к центру.
* *«Растянуться далеко, как длинная резинка»* – растяжение .
* *«Собраться в горошинку»* – сжатие.
* *«Растаяли, как мороженое»* – расслабление.
* *«Собрать крепко каждую мышцу, чтобы стало тесно внутри»* – напряжение.

**«Звезды»**

С помощью образа расплавленной свечки или мороженого, на расслаблении перейти в нижний уровень, закрепить упражнение «бананы» и далее хорошо **растянуться**, раскрыться большими «звездами». Суть задания в быстром сжатии на бок и медленном раскрытии в исходное положение «звезды», с чередованием возврата на спину и живот.

**«Длинный хвост»**

Для понимания **работы с опорой** и поиска возможностей движения свободной конечности педагог предлагает из положения лежа на животе встать на четвереньки. Высвободив одну ногу, ученик исследует возможности и траектории движения свободной ноги (можно предложить образ *«длинного хвоста»)*. При этом хорошо прорабатывается **мышечный корсет (центр)**, танцовщик балансирует на трех опорах и мобилизует суставы для будущих сложнокоординационных элементов танца.

Далее из положения сидя на коленях следует падение вперед со **сменой центров местами** – вес переходит в руки, ноги отрываются.

**«Танец с хвостом»**

В это креативное задание входят следующие пройденные элементы:

* перенос веса на руки с отрывом ног от пола;
* перекаты;
* баланс на трех опорах со свободной ногой.

На такое упражнение можно выделить пару минуту под соответствующую динамике движений музыку.

**Игра на взаимодействие *«*Корабль»**

*Задачи игры – отработка навыков взаимодействия, перемещения в пространстве.*

Встав в круг, участники касаются друг друга указательными пальцами. Далее **«**капитан**»** (педагог или кто-то из учеников) начинает перемещать всю конструкцию по пространству, «отправляется в плавание» **по залу**. Важно сохранять **контакт** всех танцовщиков, **наблюдать за ощущениями**. Смена уровня может происходить с помощью метафоры погружения. Педагог чередует разные параметры – **узко/широко**, **далеко/близко**. В конце можно сменить тип контакта – не пальцами, а ладонями, с передачей силы и веса равномерно по кругу.