

Организация - дополнительное образование детей

Автор – Массольд Екатерина Давыдовна

Должность – педагог дополнительного образования

Учреждение – МБУДО «Юность»

Населенный пункт – г. Белгород

Тема: план – конспект открытого учебного занятия

« Постановка корпуса рук, ног, головы в классическом танце».

План.

1. Вступительное слово.
2. Представление темы открытого занятия. Цели и задачи работы.
3. Представление упражнений на формирование правильной осанки, поясничного отдела, плечевого пояса, укрепление мышц спины.

Упражнения, сидя на полу:

- Упражнения на укрепления плечевого пояса и шейного отдела позвоночника.
- Повороты головы, наклоны.
- Упражнения на растяжку позвоночника.
- Резкие и мягкие наклоны на ноги.
- Подъем выворотной ноги.
- «ножницы».
- «бабочка».
- «циркуль».
- « кошечка».
- «рыбка» и др.

Постановка корпуса.

Правильно поставленный корпус – залог устойчивости (aplomb).

Приобрести aplomb – способность обладать устойчивостью в танцах – задача каждого танцовщика. Во время экзерсиса у палки корпус должен держаться прямо на ноге так, чтобы в любой момент можно было отпустить руку, которой держишься за палку, не потеряв равновесия. Ступня ноги, стоящей на полу, не должна опираться, на большой палец, а вес тела должен равномерно распределяться по всей ее поверхности. Корпус, который не стоит прямо на ноге, а наклоняется к палке, не вырабатывает aplomb. Когда экзерсис делается на полу пальцах на середине, устойчивости содействует правильное положение рук.

Постановку корпуса вырабатывают лицом к станку, затем держась за палку одной рукой и в упражнениях на середине зала. Ноги в 1-ой позиции.

Корпус поставлен вертикально, диафрагма подтянута.

Умение держать корпус подтянутым становится исполнительским навыком.

Это позволяет сохранять длительную устойчивость на полу пальцах, пальцах, на одной ноге, фиксируя позу, позволяет не потерять ее устойчивость после большого прыжка; постановка корпуса важна в турах, пируэтах.

Кисти рук свободно положены на палку.

Ступни ног в выворотном положении.

Мышцы ног напряжены, подтянуты, колени сильно вытянуты.

1- 2 позиция ног.

2- Relive- по 1-й и 2-й позиции.

3- Plié – во всех позициях.

4- Battements tendus.

Постановка корпуса на середине зала.

- Постановка корпуса в 1-й позиции.
- Позиции рук – подготовительная, 1-я, 2-я, 3-я.
- Перегибы корпуса.

1. Ноги в первой позиции. Ступни ног в выворотном положении, без « завала» на большие пальцы. Мышцы ног напряжены, подтянуты, колени сильно вытянуты. Плечи свободно опущены. Лопатки не соединяются. Ягодичные мышцы напряжены и потянуты кверху настолько, чтобы корпус стал прямым и стройным (не сидел на ногах). Голова держится прямо, взгляд устремлен перед собой. Музыкальный размер 4/4, $\frac{3}{4}$. Положение сохраняется до конца музыкальной фразы (от 8-ми до 16-ти тактов). Подтянутость корпуса обеспечивает свободу тазобедренного сустава, облегчая тем самым развитие выборочности.

2. Огромная роль в классическом танце принадлежит постановке рук – они являются одним из выразительных средств, придают завершённость различным позам. Изучение начинается с подготовительного положения и трех основных позиций на середине зала. Прежде чем изучать позиции рук, надо усвоить положение кисти руки: пальцы сгруппированы, кончики большого пальца прикасаются ко второй фаланге среднего пальца. В дальнейшем кисть получает относительную свободу: сохраняется округлость пальцев, но большой палец не соприкасается с третьим, а лишь направляется к нему. Подготовительное положение рук является обязательным, из него руки начинают движение в позиции и в различные положения.

Упражнения для рук.

На четыре такта 4/4.

1-й такт

2/4-руки поднимаются в первую позицию;

2/4- положение сохраняется.

2-й такт.

2/4- руки поднимаются в 3-ю позицию;

2/4- положение сохраняется.

3-й такт опускаются в 1-ю позицию.

4-й такт опускаются в подготовительную позицию.

На восемь тактов $\frac{3}{4}$.

1-2-такты-руки поднимаются в 1 позицию;

3-4-й-раскрываются во 2 позицию;

5-6-й - возвращаются в 1 позицию;

7-8-й - опускаются в подготовительное положение.

Во время движения руки свободны, плечи в движении не участвуют, оставаясь раскрытыми и опущенными.

3. Во время перегиба корпуса назад необходимо не нарушать подтянутость бедер, вытянутость ног. При очень подтянутом корпусе и опущенных плечах следует начинать перегиб сначала плечами, затем под лопатками, потом в талии. Во время перегиба колени и бедра вперед не выходят, голова повернута вправо или влево, но не запрокинута.

Перегиб в сторону начинается с талии. Голова поворачивается в сторону перегиба. Необходимо следить, чтобы плечи и бедра во время перегиба в сторону были ровные.

- Сценический шаг.
- Вальсовый шаг.
- Танцевальные шаги.

Подведение итогов.