**Летний образовательный модуль**

**Самовыражайся в танце**

**Пояснительная записка**

Летний образовательный модуль «Самовыражайся в танце» предназначен для детей в возрасте от 6 до 12 лет. Программа имеет художественно-эстетическую направленность, ориентирована на формирование у обучающихся творческого мышления в процессе обучения современной хореографии и импровизации в танце.

Она направлена на приобщение детей к искусству танца и способствует решению важных проблем в современном мире.

Это, в первую очередь, гиподинамия у детей – современные дети ведут малоподвижный образ жизни, много времени проводят за столом, выполняя высокую учебную нагрузку в школе, что приводит к нарушению осанки, слабости суставно – связочного аппарата, опорно-двигательного аппарата.

Также у многих детей присутствуют мышечные зажимы, неумение свободно и раскрепощенно двигаться, выражать через язык тела свои эмоции и внутренние состояния.

Стеснительность, низкая самооценка, недостаточное развитие творческого воображения и шаблонность мышления – все это также проблемы современных детей, решить которые способны занятия хореографией в общем, и современными танцами, включающими большое количество импровизации, в частности.

Комплексный подход к танцевальному материалу обеспечивает возможность ребенку развить художественное воображение, навыки артистизма, способствует обретению внутренней свободы и уверенности. У каждого ребенка изначально, от рождения, существует способность к импровизации и ее можно и нужно развивать.

Занятия по программе формируют ребенка как личность, развивают воображение и артистизм. Все эти аспекты пригодятся в жизни независимо от выбранной сферы деятельности в будущем.

**Цель программы:** Создать условия для формирования у обучающихся интереса к занятиям современной хореографией через обучение творчеству в танце и создание ситуации успеха для каждого ребенка независимо от уровня способностей.

**Задачи:**

- Способствовать сохранению и укреплению здоровья обучающихся, формированию потребности в движении

- Сформировать умения выражать свои внутренние состояния через движения под музыку, импровизацию, творчество в области хореографии

- Научить ребенка понимать язык своего тела, его возможности и потенциал

- Создать условия для развития творческого потенциала ребенка средствами современной хореографии

- создать условия для развития социальных (умение выступать публично, принимать критику, взаимодействовать с публикой и т.д.) и коммуникативных (умения работать в команде, распределять роли, договариваться, аргументированно выражать свою точку зрения и т.д.) навыки

**Формы и режим занятий**: групповые занятия с разновозрастных группах наполняемостью от 10 до 15 человек. Модуль реализуется в формате погружения, общая продолжительность обучения – 15 академических часов.

**Режим занятий**: 5 дней в неделю по 3 занятия продолжительностью 45 минут каждое с 10 минутными перерывами между занятиями.

**Ожидаемые результаты**

**По окончании обучения по программе модуля ребенок:**

- знает и умеет выполнять базовые движения современной хореографии, владеет танцевальной лексикой, умеет соединять базовые элементы в композицию

- понимает и может применить на практике этапы работы над созданием хореографической постановки, танцевального этюда

- владеет навыками импровизации

- получает опыт работы в команде над постановкой танцевального этюда, опыт публичного выступления

В качестве **образовательных эффектов** обучения можно рассматривать развитие творческого воображения у ребенка, повышение уровня мотивации к творчеству, развитие мотивации к занятиям хореографией, саморазвитию в целом, развитие коммуникативных навыков и навыков социального взаимодействия

**Форма отслеживания результата:**

Мини-концерт, состоящий из авторских импровизационных этюдов, созданных обучающимися в ходе прохождения программы модуля

**Тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема | Количество часов |
| I. | История современной хореографии | 1 |
| II. | Разминка | 4 |
| III. | Базовые движения | 4 |
| IV. | Постановка танца | 2 |
| V. | Импровизация | 4 |
|  | Итого | 15 |

**Календарно - тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема | Количество часов |
| 1 день | История современной хореографииРазминка «Части тела»Базовые движения  | 1час1час1час |
| 2 день  | Разминка. «Слово-действие» Базовые движенияИмпровизация. «Имитация движения различных животных» | 1час1час1час |
| 3 день | Разминка «Локомотив»Базовые движенияИмпровизация. «Импровизация в кругу под различную музыку» | 1час1час1час |
| 4 день | Разминка «Части тела»Базовые движенияИмпровизация. Чувствование сигналов, звуков (импровизация под различные звуки) | 1час1час1час |
| 5 день | Импровизация. «Упражнение «зеркальные отражения с вариациями движения»Постановка танца. «Сочинение танцевальной комбинации на образ» | 1час2часа |
|  | Итого | 15часов |

**Содержание программы**

**1.История современной хореографии.**

 Зарождение современной хореографии. Факторы, повлиявшие на формирование современной хореографии. Основоположники современной хореографии. Принципы современной хореографии. Развитие современной хореографии от истоков до нашего времени.

**2. Разминка.**

*Разминка «части тела»*

Танцоры встают в круг. Один танцор называет часть тела. Все танцоры двигают этой частью тела, сначала осторожно, затем все более и более активно. Через некоторое время другой танцор может назвать другую часть тела. Танцоры тогда двигают вновь названной частью тела. Таким образом группа проходит по всем частям тела. Танцоры могут повторять процесс движения, когда движение начинается с одной части тела, а затем в него вовлекается все тело целиком.

*Разминка. «Слово-действие»*

Ведущий называет качество движения. Например: покачивания, растяжки, скручивание, ходьба, бег, падения и подъемы, тряска. Группа придумывает движение в данной категории тремя способами: через спонтанное физическое исследование; через прошлый опыт - движения, изученные в классах техники, выученные в танцах, увиденных спектаклях или в жизненных ситуациях; подражая другим танцорам и используя свои вариации. Танцоры должны сохранять непрерывность движения.
После нескольких минут исследования одной категории движения, ведущий называет другую категорию. Или танцоры могут называть категории, в соответствии с тем, что, как они чувствуют, необходимо для разогрева.

Если это упражнение используется как разминка, то лучше начать с простых движений (покачивание, ходьба, затем бег и растяжки) перед выполнением внезапных движений или прыжков. С помощью некоторых подсказок ведущего это упражнение может также помочь разогревать ум танцоров. Танцоры могут различать воспроизведение уже знакомого материала, открываемый новый материал, подражание чьему-либо движению и создание спонтанных вариаций. Они могут также обратить внимание на переходы между их собственным исследованием и имитацией других людей.
Так как это упражнение простое, ведущий может предложить танцорам поработать с теми областями движения или перфоманса, которые нуждаются в большом количестве внимания, таких как качество движения, использование центра, использование всех частей тела, и т.д.

*Разминка «Локомотив»*

Все выстраиваются за одним танцором. Этот танцор двигается по пространству так, чтобы задействовать различные части тела. Через некоторое время другой танцор может встать во главу линии и принять руководство, используя новый вид движения. Движение должно стать постепенно более полным и более энергичным.
Танцоры должны быть внимательными, не спешить, не делать слишком много за короткое время. Танцор, который чувствует, что не готов делать движение со всей группой, может встать в главу линии и начать другое движение, или может исполнять тот вариант движения, который чувствует более подходящим для себя. В течение этой разминки танцоры должны перемещаться по всему пространству, а не только по центру.

**3. Базовые движения.**

BODY ROLL [боди ролл] — группа наклонов торса, связанная с поочередным перемещением центра корпуса в боковой или фронтальной плоскости (синоним «волна»).
BOUNCE [баунс] — трамплинное покачивание вверх-вниз, происходит за счет сгибания и разгибания коленей.
BRUCH [браш] — скольжение или мазок всей стопой по полу перед открытием ноги в воздух или при закрытии в позицию.
СONTRACTION [контракшн] — сжатие, уменьшение объема корпуса и округление позвоночника, начинается в центре таза, постепенно захватывая весь позвоночник, исполняется на выдохе.
CORKSCREW TURN [корскру повороты] — «штопорные» повороты, при которых исполнитель повышает или понижает уровень вращения.
COUPE [купе] — быстрая подмена одной ноги другой, служащая толчком для прыжка или другого движения.
СURVE [кёрф] — изгиб верхней части позвоночника (до «солнечного сплетения») вперед или в сторону.
DEEP BODY BEND [диип боди бэнд] — наклон торсом вперед ниже 900, сохраняя прямую линию торса и рук.
DEEP СONTRACTION [диип контракшн] — сильное сжатие в центр тела, в котором участвуют все сочленения, т.е. в это движение включаются руки, ноги и голова.

DEMI PLIE [деми плие] — полуприседание, при котором пятки не отрываются от пола.
DEMI ROND [деми ронд] — полукруг носком ноги по полу вперед и в сторону, или назад и в сторону.
DROP [дроп] — падение расслабленного торса вперед или в сторону.

LEAP [лиип] — прыжок с одной ноги на другую с продвижением вперед или в сторо-ну.
LOCOMOTOR [локомотор] — круговое движение согнутых в локтях рук вдоль торса.
LOW BACK [лоу бэк] — округление позвоночника в пояснично-грудном отделе.

POINT [поинт] — вытянутое положение стопы.
PRANCE [пранс] — движение для развития подвижности стопы, состоящее из быст-рой смены положения «на полупальцах» и point.
PREPARATION [препарасьон] — подготовительное движение, выполняемое перед началом упражнения.
PRESS-POSITION [пресс-позишн] — позиция рук, при которой согнутые в локтях руки ладонями касаются бедер спереди или сбоку.
RELEASE [релиз] — расширение объема торса, которое происходит на вдохе.
RELEVE [релеве] — подъем на полупальцы.

ROLL DOWN [ролл даун] — спиральный наклон вниз-вперед, начиная от головы.¬
ROLL UP [ролл ап] — обратное движение, связанное с постепенным раскручиванием и выпрямлением торса в исходную позицию.

SHIMMI [шимми] — спиральное, закручивающееся движение пелвисом вправо и влево.

SQUARE [сквэа] — четыре шага по квадрату: вперед—в сторону—назад—в сторону.
STEP BALL CHANGE [стэп болл ченч] — связующий шаг, состоящий из шага в сто-рону или вперед и двух переступаний на полупальцах (синоним step pa de bоuree.

SWING — раскачивание любой частью тела (рукой, ногой, головой, торсом) в особом джазовом ритме.
THRUST [фраст] — резкий рывок грудной клеткой или пелвисом вперед, в сторону или назад.
TILT [тилт] — угол, поза, при которой торс отклоняется в сторону или вперед от вер-тикального положения, «рабочая» нога может быть открыта в противоположном направлении на 900 и выше.
TOMBE [томбе] — падение, перенос тяжести корпуса на открытую ногу вперед, в сторону или назад на demi-pliй.
TOUCH — приставной шаг или шаг на полупальцы без переноса тяжести корпуса.
TOUR CHAINES [тур шене] — исполняемые на двух ногах по диагонали или по кру-гу на высоких полупальцах следующие один за другим повороты, в модерн-джаз танце могут исполняться на полной стопе и в demi-pliй.
ZUNDARI [зундари] — движение головы, заключающееся в смещении шейных по-звонков вправо-влево и вперед-назад.

**4 Импровизация.**

*Имитация движений различных животных.*

Данное упражнение рассчитано на наблюдательность танцора. Он должен изучить повадки любых животных, как двигается, охотиться и т.д. После чего исполняет упражнение с помощью языка тела.

*Импровизация в кругу под различную музыку.*

Группа собирается в круг, каждый танцор определяет сам для себя последовательность исполнения импровизации, либо под руководством ведущего. Музыка должна быть разнообразной, отличаться по темпу, ритму, характеру, размеру. Данное упражнение рассчитано на взаимодействие движений и музыки как единое целое. Музыка должна помочь танцору сделать движение более интересным и музыкальным.

*Чувствование сигналов, звуков*

Импровизация под различные звуки.

*Упражнение «Зеркальные отражения с вариациями движения.*

Танцоры делятся на пары. Один танцор в каждой паре - ведущий.
Ведущий делает несколько движений, которые легко отзеркалить и несколько движений более трудных для отражения. Когда движение становится слишком быстрым или сложным, чтобы отразить его в точности, ведомый может выполнять их последовательность или сократить движение или создать вариацию. Что бы танцор ни выбрал, он должен поддерживать полноту и непрерывность движения на всем протяжении танца.
Ведущий может также предлагать моменты неподвижности или повторять свои движения, позволяя партнеру более полно развивать вариации. Танцоры меняются ролями и повторяют упражнение.

**5. Постановка танца.**

1. Подбор музыкального материала
2. Подбор «Художественного образа»
3. Этюд строится по законам драматургии
4. С помощью импровизации сочиняется комбинация на заданный образ
5. Продумываются танцевальные «переходы»
6. Заключительный этап показ хореографического этюда