

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Дворец детского (юношеского) творчества Всеволожского района»

Конспект учебного занятия

на тему:

**«Танец для хорошего настроения: как движения помогают
чувствовать себя лучше»,**

проведенного педагогами дополнительного образования

**Сластихиной Анастасией Игоревной
и Борисовым Артемом Ивановичем**

с учащимися 2 года обучения детского объединения

«Хореографическая студия «Созвездие»

на базе МОБУ «Муринский ЦО № 1»

18 октября 2024 года

Всеволожск
2024

Наименование детского объединения: «Хореографическая студия «Созвездие».

Возраст учащихся: 7-8 (2 год обучения).

Состав группы: 10 учащихся, на занятии присутствовало – 10.

Тема занятия: «Танец для хорошего настроения: как движения помогают чувствовать себя лучше».

Место занятия в программе: раздел «Современный танец» дополнительной общеразвивающей программы «Созвездие танца».

Уровень сложности – средний.

Цель: показать обучающимся влияние танцевальной активности на эмоциональное состояние танцовщиков, провести исследование связи между физическими движениями и улучшением психоэмоционального фона.

Задачи:

1. Изучить теоретические аспекты влияния танцевальной активности на эмоциональное состояние.
2. Определить основные физические движения, используемые в различных стилях танца, и их возможное влияние на психоэмоциональный фон танцовщиков.
3. Провести эмпирическое исследование, включающее рисуночный тест «Какого я цвета» с танцовщиками, чтобы выявить их эмоциональные изменения до и после танцевальных занятий.

Форма занятия: практическое занятие.

Форма организации работы с учащимися: групповая.

Тип занятия: контроль знаний, умений и навыков, рефлексии

Методы:

- словесные (озвучивание задания, объяснение правил);
- наглядные (педагогический показ, наблюдение);
- практические (выполнение упражнений и комбинаций).

Предварительная работа: подготовка и обработка теоретического и музыкального материала, составление танцевально-двигательных упражнений.

Используемое оборудование: Музыкальные аудиозаписи, музыкальная колонка, зеркала, листы А4, карандаши, мелки, ткань, воздушные шары, перья, фонарики.

Раздаточный материал: листы А4, карандаши, мелки, ткань, воздушные шары, перья, фонарики

Структура занятия:

Этапы занятия		Время, мин.
1.	Вводная часть	5
	Рефлексия, рисунок «До»	

2.	Основная часть	35
	<i>1) Выполнение танцевально-двигательных упражнений</i>	
3.	Заключительная часть	5
	<i>Рефлексия, рисунок «после»</i>	
	<i>Обсуждение результатов</i>	

Планируемые результаты:

1. Улучшение эмоционального состояния учащихся, путем использования различных танцевально-двигательных методик
2. Анализ движений: Определение эффективных танцевальных упражнений для улучшения эмоционального состояния.

Использованная литература:

1. Старк, А. Танцевально-двигательная терапия. Пер. с англ. / А. Старк, К. Хедрикс. - Ярославль. 1994. Текст: непосредственный.
2. Бебик, М. А. О возможностях танцевально-двигательной терапии в решении проблем самопринятия / М. А. Бебик, И. Г. Кокурина. Текст: непосредственный // Вестник МГУ. – Серия №1. – 1999. – С. 50–54.
3. Козлов, В. В. Интегративная танцевально-двигательная терапия / В. В. Козлов, А. Е. Гиршон, Н. И. Веремеенко. 2-е изд., расширен, и доп. Санкт-Петербург: Речь. 2006. 286 с. Текст: непосредственный.
4. Курис, И. В. Биоэнергетика йоги и танца / И. В. Курис. Москва: Изд-во Фонда парапсихологии. 1994. 200 с. Текст: непосредственный.
5. Шкурко, Т. А. Танцевально-экспрессивный тренинг / Т. А. Шкурко. Санкт-Петербург: Речь. 2003. 192 с. Текст: непосредственный.

Музыкальный репертуар:

1. Piano Concerto No.26 – В. А Моцарт
2. Adagio Divertimento, К. 287 - В. А Моцарт
3. Щелкунчик – П.И. Чайковский
4. Вальс цветов - П.И. Чайковский
5. 13 Симфония – И. С. Бах

Ход занятия

1. Вводная часть (5 мин.)

Ребята заходят в зал, поклон.

1.1. Рисунок «До»

- Здравствуйте, Сегодня мы с моим наставником Борисовым Артемом Ивановичем проведем для вас интересное занятие, которое будет отличаться от наших привычных занятий. И тема занятия: «Танец для хорошего настроения». *(Во время вопросов ученикам раздаются листы для рисунка)*

- Какое у вас сегодня настроение?

- А как вы считаете, если у танцора плохие эмоции, сможет ли он хорошо станцевать на сцене?

- Давайте сядем в круг прямо на пол. Вам сейчас раздали планшеты и перед собой вы видите мелки. Мы вам предлагаем нарисовать рисунок вашего настроения. Рисунок может быть в свободной форме, используйте разные цвета, которые вам нравятся. Рисовать можете все, что угодно. Только друг за другом не повторяйте.

(Педагог проверяет, смотрит, как работают учащиеся)

- Артем Иванович, помогите мне, пожалуйста, собрать рисунки и развесить их на доску.

1.2. Разминка

- Хорошо, ребята. Мы немного засиделись, давайте уже потанцуем. Все встаем в большой круг. Сейчас мы по очереди, по часовой стрелке будем показывать по одному-два движению на разогрев нашего тела. Вы уже знаете много упражнений. А мы все будем повторять за тем человеком, который показывает. Всем понятно? Обратите внимание, что Упражнение продолжается до тех пор, пока играет музыка, а не тогда, когда заканчивается круг.

(Музыка: «Дисотека авария» - Недетское время)

- Разогрелись все? Как себя чувствуете?

2. Основная часть. Выполнение танцевально-двигательных упражнений (35 мин.)

2.1. Упражнение с воздушными шарами

- Артем Иванович, раздайте, пожалуйста, воздушные шары.

- Дети, обратите внимание, что на каждом шарике нарисовано настроение. У каждого оно разное. И сейчас задача для вас такая: вам нужно будет станцевать танец того настроения, которое у вас на шарике, используя шар в своем танце. Вы должны взаимодействовать с ним. Подкидывать, сдувать, брать в руки. Но самое важное – это показать ту эмоцию, которая попалась.

- Всем понятно? Начинаем.

(Музыка: «Bouncy fun» - Шары)

Устали? Понравилось? Сложно было?

2.2. Упражнение с полотном

- Сейчас немного отдохнем. Встаньте в круг.

(Мы с Артемом Ивановичем берем полотно и несем в центр зала).

- Помогите нам, пожалуйста, растянуть это большое красивое полотно. Давайте мы представим, что это море, бескрайний океан.

Ребята, ваша задача станцевать с этим полотном. Удерживая его в руках. Давайте мы представим, что море у нас сегодня спокойное. И мы покажем, какой был бы танец этого спокойного моря. Обратите внимание, что это командная работа. Вы должны видеть друг друга и слышать. А еще обращайтесь внимание на музыку. (Педагоги тоже делают)

(Музыка: «Серенада струн»)

2.3. Упражнение с пёрышком

- Отдохнули? Перевели дыхание? Идем дальше. *(убираем полотно и раздаем перья)*

- В руках у вас пёрышки. Посмотрите на их структуру. Изучите их очень внимательно и подробно. Когда я включу музыку, вы сначала потанцуете с перышками, а потом по моей команде начнете свое перышко сдувать и использовать только свое дыхание. И уже перья в руки брать нельзя. Если вдруг перышко падает, то вы подхватываете и продолжаете упражнение.

- Как себя чувствуете? Сложно было? Расскажите свои эмоции.

2.4. Игра «Сломанный телефон»

- Давайте завершим наше занятие игрой. Все знают игру «Сломанный телефон»? Сейчас мы переложим эту игру на танцевальный лад. Встаем в колонку друг за другом. И слушаем правила. Последний человек, который стоит в колонке показывает одно танцевальное движение впереди стоящему. Он в свою очередь передает движение следующему участнику и т.д. Далее, когда дело подходит к первому участнику, мы сравниваем движения, которые были в начале и в конце. Никто не подсматривает друг за другом, раньше времени не поворачивается. Всем понятно?

3. Заключение. Рефлексия (5 мин.)

Рисунок «После»

- Пожалуйста, садитесь в круг.

- Мы вам раздали листочки, нарисуйте пожалуйста свое настроение сейчас. Какое оно? Поменялось ли? Стало лучше или наоборот хуже. Вы так же можете использовать все цвета. И давайте поразмышляем еще раз. Как вы думаете, важно ли настроение, эмоции для танцовщиков? Как они ему помогают?

(Дети нарисовали, Артём Иванович развешивает их рисунки рядом с первым рисунком, мы рассматриваем и обсуждаем. И сравниваем рисунки «до» и «после», стараемся заметить разницу.)

- Строимся в шахматный порядок и поклон.

(Поклон)

- Спасибо всем за занятие, до свидания!