**муниципальное бюджетное учреждение**

**дополнительного образования Детско-юношеский центр «Фантазия» (МБУ ДО ДЮЦ «Фантазия») города Нижний Тагил Свердловской области**

**Методический материал**

**Методы и приемы развития творческой индивидуальности подростка**

**в процессе хореографической деятельности**

 Выполнила: Панова Алена Сергеевна,

 педагог дополнительного образования

г. Нижний Тагил

2018

**Введение**

Импровизация на занятиях хореографией способствует развитию творческой индивидуальности подростков, так как дает возможность самовыражению, снятию напряжение, раскрепощению, позволяет лучше «слышать» собственное тело, что положительно сказывается на эмоциональном состоянии подростка и подталкивает его к творчеству и созданию индивидуального образа в рамках исполняемого танца.

Соответственно, можно сделать вывод о том, что занятия с элементами импровизации необходимо как можно чаще включать в занятия и тренировки по хореографии, так как такого рода занятия позволят подростку с большим успехом заниматься хореографией и достигать в ней высоких результатов.

**План занятия**

Основная цель танцевальной импровизации – обретение чувствования и осознанности собственного «Я» и развитие творческой индивидуальности.

**Цель:** способствование физической и эмоциональной интеграции личности участников группы, а также творческому развитию подростков.

**Задачи:**

* углубление осознания участниками группы собственного тела;
* развитие осознания возможностей использования тела, способов выражения чувств;
* установление участниками группы связи чувств с движениями, высвобождение и исследование чувств через танцевальную экспрессию.

Приветствие – поклон.

Этапы работы: I. этап – разогрев.

Помочь каждому участнику подготовить свое тело к работе.

**Материалы:** Музыкальный проигрыватель, музыкальные записи.

**Упражнения**

«Танец отдельных частей тела».

Цели: разогрев участников; осознание и снятие мышечных зажимов; расширение экспрессивного репертуара.

Материалы: музыкальная запись с четким ритмическим рисунком.

Время: 3 мин.

Каждое занятие начинается с разминки – разогрева. Разминка должна хорошо быть известна педагогу или проводящему не должна быть излишне техничной. Техническая разминка улучшает двигательные навыки юных танцоров, но она также может мешать в исследовательском процессе, так как предлагает стандартный набор движений. Когда выбрана общая направленность упражнений для занятия, важно быть гибким в следовании этому плану. Педагогу важно быть отзывчивым к каждому ученику, а подросткам друг к другу. Педагог решает, когда прервать разминочное упражнение, а когда повторить. Цель таких решений состоит в том, чтобы помочь подросткам понять суть задачи, чтобы они были способны работать вместе эффективно и с чувством удовлетворения.

Разогрев.

Длительность – 3-5 минут. Задача этой части занятия – подготовить тело к дальнейшим нагрузкам, разогреть мышцы и связки. В разогреве используются вариации ходьбы, легкий бег, движения плечами и руками, наклоны, легкие прыжки. Сначала все движения выполняются анфас. Для того чтобы придать этому разделу занятия импровизационный характер, педагог дает подросткам определенные задания:

1. «Начинаем ходить (бегать) по всему залу, стараясь занять самое свободное место». Подростки начинают хаотично перемещаться, останавливаясь в различных точках зала и выполняя привычные упражнения в разных ракурсах.

2. «Я буду хлопать в ладоши, а вы по моему хлопку должны замереть и принять какую-либо позу». Подростки продолжают перемещаться в пространстве, педагог хлопает в ладоши, подростки застывают в разных позах, задействуют разные уровни и ракурсы, затем снова начинают передвигаться до следующего хлопка. Педагог может играть с ритмом, например, выполняя хлопки на каждую восьмую или четверть или целую и т.п.

В процессе импровизации подростки учатся ориентироваться в пространстве, быстро реагировать на изменение условий задания, принимать подходящие решения. Учатся быть внимательными друг к другу, избегая столкновений, не нарушая личного пространства других участников.

«Части тела»

Танцоры встают в круг. Один танцор называет часть тела. Все танцоры двигают той частью тела, сначала осторожно, потом все более и более активно. Через некоторое время танцор может назвать другую часть 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.

«Локомотив»

Все выстраиваются за одним танцором. Этот танцор двигается по пространству так, чтобы задействовать все части тела. Через некоторое время другой танцор может встать во главу линии и принять руководство, используя новый вид движений. Движение должно стать более полным и более энергичным. Танцоры должны быть внимательными, не спешить. Танцор, который чувствует, что не готов делать движение со всей группой, может встать во главу линии и начать другое движение. Во время этого упражнения танцоры должны перемещаться по всему пространству, а не только по центру.

«Зеркало»

Танцоры делятся на пары, встают друг напротив друг друга. Один из них – ведущий, другой – ведомый. Когда ведущий движется, ведомый отражает все движения ведущего, так точно, как это возможно. Цель − достигнуть такой согласованности движений, чтобы наблюдатель не мог различить, кто ведет, а кто следует. Через некоторое время танцоры меняются ролями и повторяют упражнение.

«Цепочка имен»

Подготовка.

Каждый танцор составляет короткую танцевальную фразу, которую нужно сопроводить названием имени. Имя может быть воспроизведено во время движения, до него или после. Танцоры могут играть с ритмом и громкостью, произнося свое имя.

Все танцоры стоят в круге. Танцор, назначенный ведущим, начинает. Он представляет свою фразу, сопровождаю ее своим именем, скажем, «Алена», и повторяет ее еще раз. Затем вся группа повторяет движение и звук в унисон. Второй танцор повторяет фразу «Алены» со звуком и добавляет его собственное движение и имя, например «Андрей». Он повторяет обе фразы. Затем все повторяют звук и движения в унисоне. Этот процесс продолжается. Ведущий может прервать цикл и начать снова со следующего человека, если последовательность становится слишком длинным для запоминания.

Активные и пассивные роли.

«Движения с закрытыми глазами»

Все танцоры закрывают глаза и поворачиваются вокруг своей оси несколько раз, чтобы потерять ориентацию в пространстве. Затем танцоры двигаются в пространстве, исследуя пол, стены, мебель. Они могут исследовать пространство через медленные движения, так чтобы безопасно чувствовать себя с закрытыми глазами.

«Ведение танцора с закрытыми глазами»

Танцоры делятся на пары. Один танцор в каждой паре закрывает глаза. Партнер долен вести его в пространстве в начале, это следует делать медленно. Если позволяют условия, ведущий может вести своего партнера смелее, например, бегом, кружась, садясь и вставая. Два ведущих в любой момент могут поменяться партнерами. Ведомые должны оставаться с закрытыми газами, так чтобы не знать, кто ведет их в данный момент. Танцоры должны двигаться легко и не прерывно даже меняя партнеров.

«Импульсы»

Длительность – 5-7 минут. Задача упражнения – лучше почувствовать, изучить свое тело, его отдельные части, что заставляет их двигаться, силу и объем движения. Подобные упражнения имеют психотерапевтический эффект, они помогают избавиться от привычного напряжения, улучшить ощущения в теле, выработать новый и легкий способ движения. Также подростки учатся внимательно относиться к партнеру, к прикосновению, доверять друг другу.

Подростки делятся на пары, распределяют роли – ведомый и ведущий. Ведомый закрывает глаза, ведущий осторожно прикасается к определенному участку его тела, придавая касанию направление, импульс. Ведомый следует этому импульсу и продолжает движение в заданном направлении, пока не получит другой импульс. Движение не должно быть чересчур расслабленным.

«Игра»

Длительность – 5-7 минут. Игры могут присутствовать на занятии с людьми любого возраста, главное правильно подобрать тему и образы. Например, в известную всем игру «Море волнуется…», можно играть, изменив условия. Ведущий говорит: «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три…, (вставляется любой эпитет – сказочная, цветочная, танцевальная, грустная, умная, страшная и т.п.) фигура на месте замри». Подростки должны принять соответствующий образ и замереть. Ведущий выбирает наиболее понравившуюся фигуру и тем самым нового ведущего. Ведущий также может подойти и «нажать кнопку», и тогда фигура начинает двигаться, соответственно своему образу. Таким образом, игра становится более разнообразной и интересной. У подростков развивается образное, абстрактное мышление, фантазия, быстрота реакции.

«Актер режиссер».

Цели: приобретение нового двигательного опыта, осознание участниками своих танцевально-экспрессивных стереотипов.

Материалы: ритмическая музыка.

Время выполнения: 10 минут.

И первым заданием будет выполнение простых движений. Я буду называть их словом, а вы выполнять. С начала стереотипно просто, как вы это делаете ежедневно, а потом каким-нибудь особенным способом, как вы не когда не делали:

- ходьба, приседания, прыжки.

Следующее упражнение очень интересное. Называется оно «Актер, режиссер». Сейчас разделимся на пары. Один будет актером, другой режиссером. Актер начинает совершать произвольные движения. При слове «сдвиг» произнесенном режиссером актер кардинально меняет свои движения. Задание выполняется в течение 2 минут. Далее смена ролей и продолжение еще 2 минуты.

Обсуждение: Сейчас я предлагаю обсудить ваш новый двигательный опыт. Что вы почувствовали? Что вы пережили? Ваше отношение? На какие движения партнера вы обратили внимание?

Упражнение: «Следование за ведущим».

Цели: Экспериментирование участников с различными движениями и межличностными позициями ведущего и ведомого; осознание участниками своих танцевально-экспрессивных стереотипов.

Материалы: Музыкальные записи разных стилей, стимулирующих танцевальную экспрессию.

Время: 10 мин.

Для следующего упражнения нам нужно разделиться на группы по 4-5 человек.

Каждая из групп по 4-5 человека должна выстроиться в ряд, у каждой группы должен быть свой один ведущий, стоящий напротив группы. Ведущий должен выполнять танцевальные движения самого необычного характера, а остальные члены группы повторяют за ним, копируя его. При смене музыки ведущий встает в конец змейки, и тот, кто шел сразу за ним, становится ведущим, и должен выполнять все те же функции. Каждый должен вносить свои движения, особенности. В качестве ведущего должны минимум по одному разу побывать все члены группы.

Обсуждение: Опишите, что вы пережили? Что вы чувствовали в роли ведущего и в роли ведомого? Что было для вас сложнее придумывать движения или повторять? Опишите, пожалуйста, ваши ощущения от выполненного упражнения.

Упражнение «Имя».

Я предлагаю выполнить следующее упражнение «Имя». Ваша задача, по очереди показать свое имя в движении. Так как вам этого хочется. Как вы видите свое имя. И обязательно произнесите его.

Обсуждение: Опишите ваше настроение?

А сейчас мы усложним упражнение. Сейчас мы с вами все вместе по очереди будем повторять движение, и произносить имя каждого участника.

Обсуждение: Что сейчас вы чувствуете, опишите?

III. Этап – Завершение. Цели: Восстановление дыхания; снятие напряжения и эмоционального возбуждения; закрепление, полученных в ходе тренинга, результатов.

Материалы: музыкальный проигрыватель.

Упражнение «Восход солнца». Цели: Снятие напряжения и эмоционального возбуждения; установка на позитивное мышление.

Материалы: медленная, спокойная музыка.

Время: 3 мин.

Процедура: Группа садится в круг по своим местам. Звучит расслабляющая музыка. Ведущий медленно и четко проговаривает следующий текст: «Наш тренинг подходит к своему завершению, но как говорят философы, любой конец есть начало чего-то нового. В нашем случае, это будет осознание себя, своих возможностей, единение с общей Вселенной и ее могуществом, интеграция души и тела. Сядьте удобнее. Расслабьтесь. Глаза можете закрыть, а можете оставить открытыми. Попытайтесь своим внутренним зрением перенестись в предрассветные секунды, когда небо становится светлее и вот-вот должно взойти солнце. Понаблюдайте вокруг. Природа, будто бы замерла в ожидании солнца. Деревья, животные, насекомые – все наполнены необыкновенной тишиной, будто бы перенеслись, в своем ожидании, в волшебную страну, между сном и реальностью, между ночью и днем, тьмой и светом. Страну, которой нет ни на одной из карт мира. Страну, где возможно все. Ждите и вы. Ждите восхода, как первую любовь, с таким же глубоким ожиданием, с такой надеждой и подъемом. Молчаливо. А теперь, позвольте солнцу взойти! Позвольте его лучам согреть вас своим теплом и светом. Сделайте глубокий вдох. Когда вы вдыхаете, представьте себе золотой свет, входящий через вашу голову в тело, как будто солнце встало совсем рядом с вашей головой. Вы просто пусты, и золотой свет наполняет вашу голову и идет вглубь, вглубь до пальцев ног. Когда вы вдыхаете, представляйте это. Этот золотой свет поможет, он очистит все ваше тело и наполнит его созидательностью. Почувствуйте, как волшебное солнечное тепло разливается по вашему телу, по каждой его клеточке. Сохраните эти ощущения. Сделайте еще один глубокий вздох. Теперь можете открыть глаза те, у кого они были закрытыми, займите привычную позу. С этого момента, если когда-нибудь в жизни, вы будете чувствовать тревогу, страх, печаль, напряжение, позвольте вашему внутреннему солнцу взойти...».

Благодаря этим упражнениям расслабляются зажимы, вызванные стрессом, улучшается формирование ряда важных навыков. Кроме того, эти упражнения дают уверенный позитивный настрой.

Обсуждение: Что вы почувствовали, выполняя три последних упражнения?

Какие ощущения испытывали, чувства переживали?

И как полагается нам нужно встать в круг и выполнить поклон. Сейчас поклоном мы поблагодарим друг друга за совместную работу.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Боно де Э. Гениально! Инструменты решения креативных задач. - М., 2015. – 320 с.
2. Братусь Б. С. Русская, советская, российская психология: Конспективное рассмотрение. – М.: Флинта, 2000
3. Вернигора О. Н., Воробьева О.А. Импровизация в системе обучения современным направлениям хореографии: теория и история // Мир науки, культуры, образования. – 2017. - №1 (62). – С. 185-186.
4. Григорьева Ю. И. Характеристика младших подростков в контексте развития творческих способностей // Гаудеамус. – 2016. - №3. – Том 15. – С. 103-108.
5. Даренская Н. В. Импровизация как одна из форм развития хореографического искусства // Культурология и искусствоведение: материалы II Междунар. науч. конф. (г. Казань, май 2016 г.). - Казань: Бук, 2016. - С. 42-43.
6. Креативная педагогика. Методология, теория, практика / под ред. В.В. Попова, Ю. Г. Круглова. - 3-е изд., испр. и доп. (эл.). - М.: БИНОМ. Лаборатория знаний, 2012. - 323 с.
7. Матушкина М. В. Танцевальная импровизация: истоки и история развития в начале ХХ в. // Теория и практика общественного развития. – 2014. - №9. – С. 98-101.
8. Нестерова К. В. Творческая мастерская: приемы импровизации на занятиях современным танцем: метод.пособие для педагогов-хореографов. Шадринский гос. пед. инт, Шадринск, 2011. - 36 с.
9. Новикова Е. Б. Контактная импровизация в современном танце как средство гармоничного развития личности. – 25.12.2014. – Электронный ресурс. – Режим доступа: http://aneks.spb.ru/dopolnitelnoe-obrazovanie/kontaktnaia-improvizatciia-v-sovremennom-tantce-kak-sredstvo-garmonichnogo-razvitiia-lichnosti.html. Дата обращения: 08.06.2017.
10. Шляпникова О. Б. Развитие техники импровизации в современной хореографии. – 14.01.2016.
11. Щербакова Т. Н. Импровизация как компонент творчества современного педагога // Педагогическое мастерство: материалы IV Междунар. науч. конф. (г. Москва, февраль 2014 г.). – М.: Буки-Веди, 2014. - С. 13-16.