**Методическая разработка**

**«Эстетическое воспитание детей на уроках хореографии»**Данная работа соответствует Государственным общеобразовательным стандартам, учебному плану и программе.  
Актуальность темы "Эстетическое воспитание детей на уроках хореографии” обусловлена тем, что в большенстве случаев хореографию рассматривают как деятельность, несущую зрительно – эмоциональное наслаждение от красоты исполнения движения, как гармоничное сочетание музыки и танца. При этом принижается значение хореографии в виде особой педагогической системы эстетического воспитания. В этой брошюре предпринята попытка восполнить дефицит источников практического характера о воспитании эстетического вкуса на уроках хореографии. Среди нескольких учебных пособий, изданных в последние годы, рецензированная работа представляет большой интерес не только с научной, учебной, инновационной сторон, но и с эстетической. В работе указаны основные этапы развития эстетического воспитания детей на уроках хореографии. Доминирующей темой данного опыта является совершенствование в ребенке способности воспринимать, правильно понимать, ценить и создавать прекрасное и возвышенное в жизни и творчестве.   
Автор данной брошюры подчеркивает ведущую роль целенаправленного педагогического воздействия в эстетическом становлении детей, считает, что только так можно вовлечь детей в разнообразную художественную, творческую деятельность, развить их сенсорную сферу, обеспечить глубокое постижение эстетических явлений, поднять до понимания подлинного искусства, красоты действительности и прекрасного в человеческой личности.  
Работа, бесспорно, углубляет представление развития эстетического воспитания детей по средствам хореографического искусства. Данный опыт, безусловно, имеет важное значение в развитии и становлении эмоционального состояния детей, их эстетического вкуса, чувства удовлетворения на уроках хореографии. Использование описанной системы педагогического воздействия с целью эстетического воспитания на уроках хореографии обогатит методическую копилку педагога-хореографа.

*Талант создать нельзя, можно создать почву, на которой растут таланты  
Гейгауз*

**Введение**

Невероятно сложные задачи ставит перед нашим обществом время. Длинное, долгое, негармоничное развитие приводит к острому дефициту духовной культуры. Трезвый анализ убеждает, что перестраивать уже сложившиеся начала мучительно трудно, гораздо надежнее закладывать новые основы духовной культуры с детства. И начинать этот процесс обновления надо с закладки эстетических ценностей.  
Задача педагогов дополнительного образования, в том числе педагогов хореографии - культивировать человеческую личность, дать ей опору, чтобы стала она уверенной в себе и счастливой.  
На уроках хореографии дети раскрепощаются, агрессивные, жесткие становятся мягче, неуверенные смелее, лучше адаптируются к учебному процессу. Не надо стремиться выпустить детей на профессиональную сцену, прежде всего, необходимо стремиться дать им эстетическое воспитание, развить чувство прекрасного, умение работать в команде.  
Проблема эстетического воспитания отражена во многих теоретических источниках, но отсутствуют какие-либо программы по эстетическому развитию практического характера. Волянская В.Н. в течение 5 лет занималась вопросами эстетического воспитания на уроках хореографии. Ею были систематизированы методы и приемы по эстетическому воспитанию в структуре урока.   
Цель работы: познакомить педагогов-хореографов с выработанным на практике подходом к эстетическому воспитанию на уроках хореографии.     
Работа будет полезна хореографам и всем, кто интересуется хореографией и методами эстетического воспитания.

|  |
| --- |
| **Структура урока хореографии, ориентированного на эстетическое воспитание Этап первый: прослушивание музыки** |
| **Тесная связь двух видов искусства – музыки и танца**подтверждается историей векового развития мировой культуры. В занятиях танцевального кружка важное место отводится музыке, которая положительно влияет на детей, помогает развивать их способности, раскрыть содержание танца. Музыка является неотъемлемой частью танца, важным компонентом в хореографическом искусстве, в художественном и эстетическом воспитании детей. Необходимо следить, чтобы на занятиях дети внимательно слушали музыкальное сопровождение, чувствовали и правильно воспроизводили его в движениях. Для большего проникновения и развития эстетического вкуса у детей необходимо подбирать музыку доступную и понятную по содержанию и форме. Движения, которые дети исполняют в сопровождении музыки, должны быть средством выразительности. Перед началом постановки необходимо дать прослушать музыкальное произведение детям, на которых будет ставиться номер. Нужно рассказать, когда было написано произведение, какой смысл несет, к какой народности относится. Дети должны иметь полное представление  о произведении, для того чтобы в полной мере передать все те переживания. Эмоции, чувства которые вложил композитор в данное музыкальное произведение. С первых занятий необходимо стремится к тому, чтобы движения учащихся были осмысленными, чтобы дети создавали определенный образ в исполняемом ими танце. Все это плодотворно влияет на развитие эстетического вкуса воспитанников. Волянская В.Н. в занятиях, ориентированных на развитие эстетического вкуса, использует разнообразную музыку, при этом придерживается определенной схемы. С древних времен известно, что музыка влияет на эмоциональное состояние, регулирует движения.  Подбор музыкального материала на каждое отдельное занятие, строится на основе постепенного изменения настроения, динамики и темпа с учетом их эмоциональной нагрузки: - первое музыкальное произведение формирует определенную атмосферу для всего занятия, налаживает контакты между детьми, готовит к дальнейшему прослушиванию. Как правило, это спокойное произведение, которое оказывает расслабляющее действие. Например, "Аве Мария”, Баха-Гуно, "Голубой Дунай”, Штрауса-мл. Второе произведение - по характеру напряженное, динамичное, которое проявляет общее настроение детей, несет основную нагрузку, стимулирует интенсивные эмоции, дает эмоциональную разгрузку. В частности, "Лето. Престо” из цикла "Времена года”, Вивальди, "Маленькая ночная серенада”, Моцарта. Конкретные произведения для занятий Волянская В.Н. подбирает, опираясь на матрицу кодирования эмоциональных состояний через музыку, разработанную В.И. Петрушиным:  Матрица кодирования эмоциональных состояний через музыку  Исходя из этой матрицы, можно получить следующие настроения, выражаемые различной по характеру музыкой:  •    медленный темп + минорная окраска = настроения задумчивые, печальные, унылые, скорбные, трагичные;  •    медленный темп + мажорная окраска = характер произведений созерцательный, спокойный, уравновешенный;  •    быстрый темп + минорная окраска = характер напряженно-драматический, взволнованный, страстный, протестующий, мятежный, наступательно-волевой;  •    быстрый темп + мажорная окраска = музыка радостная, жизнеутверждающая, веселая, ликующая.  Таким образом, определился комплекс музыкальных произведений, соответствующих сходному эмоциональному состоянию детей ([см. приложение 1](http://ddtstep.ucoz.kz/blog/2010-01-15-4)). |

|  |
| --- |
| **Этап второй: Исполнение психогимнастических упражнений и этюдов** |
| Музыка не только источник удовлетворения или указатель ритма, темпа, а, прежде всего неиссякаемый источник жизненых ассоциаций, которые воспитывают в ребенке Человека. Он научится размышлять об услышанном, сердце его всегда будет откликаться на все талантливое и поэтичное, а музыка и танец станут подлинной потребностью его души. Именно в этом высшая цель эстетического воспитания. Волянская В.Н. считает, для развития эстетического вкуса необходимо использовать наряду с традиционными методами нетрадиционные модели развития. Поэтому в своей практике она использует  методы  танцевально-экспрессивного тренинга, заимствованные из психологии. Использование психогимнастических упражнений и этюдов позволяет воспитать в детях не только исполнителя, но и деятеля, творца.  При проведении второго этапа (исполнение психогимнастических упражнений и этюдов) учитываются основные положения танцевально-экспрессивного тренинга:  1) Положение о полифункциональности танца (его социально-психологических, психотерапевтических и психофизиологических функциях);  2) Положение о трех основных видах танца: сольном танце, дуэтном танце и групповом танце;  3) Положение о строении танца как особой формы экспрессивного поведения. Запуск танцевального взаимодействия в группе дает возможность участникам «столкнуться» с большим количеством разнообразных других, не похожих на свои собственные, форм самовыражения, сопряженных с отношениями и взаимоотношениями; запуск процессов интерпретации в группе – осознать свой реальный уровень эстетического развития. Целью психогимнастических упражнений и этюдов является развитие и изменение эстетического уровня:   * осознание участниками своего танцевально-экспрессивного репертуара, уровня эстетического развития; * развитие участниками рефлексивного уровня; * отреагирование участниками группы негативных чувств и отношений; * повышение спонтанности участников в выражении различных  чувств и отношений; * стимулирование у участников активности и инициативы в установлении и поддержании новых не свойственных раннее движений; * возникновение общих позитивных чувств и взаимоотношений между участниками группы.   Работа над психогимнастическими упражнениями и этюдами начинается с того, что педагог-хореограф кратко знакомит участников с системой описания двигательного поведения. Так, все движения человека могут быть рассмотрены с точки зрения четырех параметров: пространства, силы, времени и течения. Задача участников – свободно двигаться по залу, экспериментируя с различными параметрами движений и взаимодействуя друг с другом. Упражнение состоит из 4 частей. После выполнения каждой части упражнения участники обмениваются впечатлениями, пытаются связать опробованные движения с эмоциями, чувствами, состояниями, отношениями личности. Первый параметр – пространство. Педагог-хореограф объясняет участникам, что движения могут быть прямыми и непрямыми (многофокусными) и показывает участникам их. Затем в течение 7 минут участники двигаются по залу, используя только прямые движения;  в течение следующих 7 минут – только непрямые.  Второй параметр – сила. Сила может быть мощной и легкой. Также, как и в первом случае, участники сначала экспериментируют с мощными, сильными движениями, осознавая возникающие при этом чувства, затем с легкими. Третий параметр – время. Время может быть медленным и быстрым. Участники сначала экспериментируют с медленными движениями, затем с быстрыми. Четвертый параметр – течение. Течение может быть ограниченным или свободным. Педагог-хореограф рассказывает участникам, что у каждого из них есть свое личное пространство, в котором движение других людей ограничено. Это то пространство вокруг человека, которое он считает своим  и при вторжении в которое он чувствует дискомфорт. Участники расходятся на максимально большое расстояние друг от друга и, двигаясь в такт музыке, начинают медленно приближаться друг к другу, осознавая возникающие чувства и исследуя свое личное пространство. Полное описание упражнения находится в [приложении 2](http://ddtstep.ucoz.kz/blog/2010-01-15-3). Затем уже можно переходить к собственно психогимнастическим упражнениям и этюдам.  Используя психофизические упражнения, такие как «Ива». Стоя на расставленных на шерену плеч ногах, дети поднимают руки вверх, словно ветки дерева. Представляют себе, что по жилкам дерева сверху течет сок, оживляя листья (пальцы), ветки (руки), ствол (корпус) и корни (ноги). Дует ветерок на Иву, и она начинает качаться; светит солнышко и ива тянется к нему, танцуя от радости; вдруг солнце прячется – темно и холодно – ива склоняется, прячется. Все движения упражнений должны состоять из проученных движений, что позволяет закрепить пройденный материал. Также приветствуется и импровизация, а музыка и эмоциональное комментирование (смена заданий) развивают эстетические чувства и образное мышление. При работе с этюдами полезно работать группой. Например: дети должны представить и изобразить что они – это диван с лежащими на нем подушками, изобразить цветочный горшок с растущем в нем кактусом. По усвоению таких этюдов очень полезно просить «диван» или «горшок с кактусом» потанцевать. Это самые любимые задания, тем более что можно проявить свои творческие способности. Дети постоянно переживают каждый заданный образ, получают эстетические впечатления. После таких занятий невольно замечаешь, как твои воспитанники более четко относятся к окружающей природе. Наблюдают за растениями, птицами, животными, стараются им подражать. Но самое главное,- они пытаются все свои  полученные знания и эмоции донести до своих сверстников, родителей, друзей. И делают это с удовольствием. У хореографа должен быть запас таких этюдов, для того, чтобы они не могли наскучить детям.  Как пример приводятся несколько упражнений на раскрепощение ([приложение 4](http://ddtstep.ucoz.kz/blog/2010-01-15-1)). |

|  |
| --- |
| **Этап третий: Учебно-постановочный** |
| Практическая работа над постановкой начинается с разъяснения руководителя, которые помогают юным  исполнителям понять содержание танца, выяснить характеры действующих лиц, образы постановки. После беседы учащиеся прослушивают музыкальное сопровождение. Только после этого руководитель переходит к практическому показу отдельных движений и отдельных комбинаций, указывая на характер их исполнения. Необходимо помнить, что построение композиции в целом, отдельные части, рисунки, точность и выразительность движений является средством раскрытия содержания танца. Основой обучающей работы коллектива, стремящегося быстрей усвоить новый материал, являются систематические, грамотно выстроенные занятия. Начинать работу над репертуаром нужно с более доступных упражнений, построенных на простых элементах, постоянно усложняя их, соответственно возрасту и технической подготовкой детей. Большое значение  в хореографической работе с детьми имеет хорошо организованные  и интересно проведенные занятия. Добиться этого можно только тогда, когда руководитель уверен, что у него все продуманно и подготовлено.  Для одновременного и точного исполнения движений под музыки руководитель сначала громко и четко произносит «и» (счет последней восьмой такта), затем включает музыку, и дети исполняют предложенные движения. Когда все движения  танца выучены. Можно приступать к разучиванию частей и построений. Сначала разучивается  вступление к танцу, затем одну- две части (в зависимости от их сложности). Разучивание по частям повторяется 2-3 раза. В это время руководитель делает соответствующие замечания  учащимся, исправляя их ошибки. Закончив постановку танца, следует работать над его выразительностью, правильной манерой исполнения, характерными для данного номера движениями ног, рук, корпуса и головы, тем самым, развивая у детей эстетический вкус. Необходимо добиться исполнения танца, с определенным настроением (весело, бодро, лирично) в зависимости от его содержания. Если танец исполняется на сцене, необходимо научить детей не оставлять сцену сразу после окончания номера, а несколько секунд постоять на месте, поклониться зрителям и организованно, красиво зайти за кулисы. Руководитель должен создавать в коллективе творческую атмосферу, чтобы, несмотря  на большую затрату физических сил, труд участников был радостным, чтобы все видели цель, к которой нужно прийти в результате репетиций, и конечную цель всей работы. В работе с исполнителями нужно всегда учитывать педагогические и эстетические моменты. Отношения с участниками коллектива должны быть искренними, дружескими, теплыми, но не панибратскими. Нужно стараться найти в отношениях с детьми золотую середину. Это поможет продуктивно строить работу. Усвоение детьми навыков движений, овладение правильными способами их выполнения обогащает двигательный опыт, необходимый в разнообразных жизненных ситуациях. Упражнения в основных видах движений расширяют диапазон двигательных способностей детей, облегчают в дальнейшем более сложного материала. Под воздействием движений улучшается функция сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляет опорно-двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и ряда других физических процессов. Разнообразие основных движений и их вариантов даёт возможность развивать и совершенствовать быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость, что является физической основой красоты тела. Наряду с физическим развитием детей решается задача и эстетического воспитания. Ребёнок должен усвоить показанные ему движения и суметь действовать в соответствии с образом также ловко, быстро, технически правильно и получать от этого эстетическое удовлетворение.  При выполнении движений обогащается эмоциональное состояние детей. Они испытывают чувство радости, подъёма от проявленных двигательных действий. Дети воспринимают красоту совместных дружных движений – прошли ровно колонной, одновременно и чётко выполнили движение. Педагог должен стремиться воспитать у ребят интерес к движениям, устойчивость эмоционально-психологических проявлений.  Обучение основным видам движений строится с учётом ведущих дидактических принципов. При подборе тех или иных упражнений следует не только учитывать достигнутый детьми уровень знаний, но и предусматривать повышения требований количественным и качественным показателям знаний. Как пример приводится разработка открытого занятия «Путешествие по танцам стран мира» [в приложении 3](http://ddtstep.ucoz.kz/blog/2010-01-15-2). |

|  |
| --- |
| **Этап четвертый: итоговый** |
| Целесообразно в конце занятия подытожить то, что создано, сказать детям, чего они достигли, что вышло, а над чем еще предстоит трудиться, назвать лучших исполнителей, сделать замечания тем, кто был недостаточно внимателен или недостаточно активен. Каждое занятие должно иметь свою кульминационную точку, тогда исполнители уходят с занятий с чувством удовлетворения от того, что главное удалось сделать. Автор опыта при проведении итога большое место отводит умению детей осмысленно выражать свои чувства, ощущения и эмоции, которые они испытывали на протяжении всего занятия. Это умение не приходит само по себе. Необходимо направить детей, подбодрить их. Только тогда приобретенный опыт станет внутренним достоянием воспитанников, перейдет во внутренний план, станет основой для дальнейших достижений. Осознанность и есть основа эстетического вкуса. Ребенок должен не только воспринимать красивое, но и уметь рефлектировать свой уровень исполнения движений в танце, который является основой стремления быть лучше и красивее. |

|  |
| --- |
| **Требования к личности педагога в аспекте эстетического развития детей** |
| **Работа руководителя хореографического ансамбля** по эстетическому воспитанию детей направлена на повышение культурного уровня членов коллектива, расширение их кругозора, привитие им творческого отношения к хореографическому искусству, к своим знаниям. Руководитель должен сплотить ансамбль, четко определить конечную цель его работы и определенные этапы пути развития.  **Балетмейстеру**, формирующему единый художественный организм, приходится проявлять такт, чуткость, педагога – воспитателя, применяя индивидуальный подход к своим ученикам. Работа в самодеятельном хореографическом коллективе имеет свою специфику. Руководителю хореографического коллектива необходимо изучить и усвоить на практике все стороны творческой и эстетической деятельностей, должен обладать высокой профессиональной подготовкой.  Педагог должен быть вооружен практическими методами по формированию эстетического вкуса, чувства прекрасного, гармонии с окружающим миром. Четкие творческие позиции руководителя ансамбля, его талант, знания им специфики работы донного коллектива активно влияют на творчество исполнителей, во многом определяя итоги их деятельности. А это требует от хореографов совершенствование мастерства. При этом он опирается на народное искусство, используя его богатство, его разнообразие, его глубину и чистоту, приобщая к этому и своих воспитанников. Только постепенно ищущий, стремящийся к новым достижениям педагог может вдохновить своих учеников, развить в них чувство прекрасного. |

|  |
| --- |
| **Результаты работы** |
| За 5 лет работы по обозначенной теме руководителем была создана модель работы по эстетическому воспитанию, ориентированная на детей школьного возраста. Опыт рассматривался на заседаниях методического совета ДДТ, родительских собраниях. Открытые занятия, проведенные Волянской В.Н., получили высокую оценку со стороны коллег и родителей. Волянская В.Н.. неоднократно была отмечена благодарственными письмами и дипломами со стороны администрации учреждений, где она работала с детьми. Работа хореографического кружка неоднократно освещалась на страницах городских, областных газетах. Так в газете «Педагогический вестник» за 2006 год был отмечен высокий уровень исполнения танцев хореографического ансамбля. Наиболее одаренные выпускники продолжают работу по профилю, поступают в ВУЗ культуры и спорта. К примеру, Егорова Дарья является студенткой факультета хореографии Колледжа культуры им. Акана Сері, г. Кокшетау; Бобрешова Ольга является студентка Института культуры и спорта, отделение спортивных и бальных танцев, г. Омск. |

|  |
| --- |
| **Заключение** |
| **Социально-экономические изменения во всех сферах жизни общества привели к смене ценностных ориентаций в образовании.** Ведущей целью образования становится не объём усвоенных знаний и умений, а гармоничное разностороннее развитие личности, дающее возможность реализации уникальных возможностей человека, подготовка ребёнка к жизни, его психологическая и социальная адаптация. Самой жизнью доказано, что только умственное развитие детей, их интеллектуальное обогащение не обеспечивает всестороннего развития личности. Для достижения гармонии в развитии ребёнка не меньше внимания необходимо уделять его нравственному и физическому совершенствованию, нельзя оставлять без внимания и развитие эстетической культуры личности. Общее и эстетическое воспитание ребёнка имеет комплексный и непрерывный характер и осуществляется под влиянием всей окружающей действительности, сложившейся в обществе и в семье системы эстетических ценностей. Однако не все явления окружающей среды имеют одинаковую ценность.  **Хореография**- средство эстетического воспитания широкого профиля, её специфика определяется разносторонним воздействием на человека. Приобщение детей к искусству танца позволяет не только постичь эстетику движения, но и способствует эстетического воспитания учащихся - приобщению их к богатству танцевального и музыкального народного творчества. В процессе занятий у детей развивается художественное воображение, память, творческие способности. Несмотря на наличие работ теоретического плана о возможностях хореографии в эстетическом воспитании детей отсутствует программно-методическое обеспечение предмета «хореография» как системы педагогического воздействия с целью эстетического воспитания на уроках хореографии.**Традиционно обучение танцам в ансамбле**рассматривается как система тренировочных мероприятий, направленных на достижение необходимых для постановки и выступлений технических возможностей исполнения современной хореографии. Воспитание, развитие и обучение в детском танцевальном ансамбле происходит средствами современного танца.  Волянская В.Н. предлагает разнообразить **танцевальное творчество**, которое происходит посредством репетиционного процесса, постановки отдельных танцевальных номеров и целой танцевальной программы, выступлений на различных мероприятиях, специально организованными уроками творчества. Использование методов танцевально-экспрессивного тренинга позволяет создать условия для понимания физических возможностей своего тела, развития эстетического восприятия собственных движений, наслаждения красотой линий своего тела, что способствует воспитанию уверенности в себе, предотвращает появление различных психологических комплексов. Сопровождение уроков творчества классической, яркой, образной музыкой ведет к эстетическому развитию ребенка, к гармонии музыки и художественного движения. Развитие эстетических чувств и активация творческих способностей происходит в игровой и этюдной форме. Но самое главное, – дети пытаются все свои полученные знания и эмоциональное настроение донести до своих сверстников, родителей, друзей. И делают это с удовольствием.   **Литература**   1. Готсдинер А.Л. Музыкальная психология.- М.: изд. "NB МАГИСТР”, 2003. 2. Петрушин В.И. Музыкальная психология: Учебное пособие для студентов и преподавателей. – М.: Гуманит. издат. центр ВЛАДОС, 1997. 3. Записки балетмейстера. М., 1976. Захаров Р. Беседы о танце. М., 2003. 4. Захаров Р. Работа балетмейстера с исполнителем. М., 1967. Захаров Р. Сочинение танца. М., 2003. 5. Захаров Р. Искусство балетмейстера. М., 1994. 6. Луначарский А. В. В мире музыки. Статьи и речи. М., 2001. 7. Лопухов А., Ширяев А., Бочаров Ф. Основы характерного тан¬ца. Л.—М., 1939. 8. С у р и ц  Е. Все о балете. М.—Л., 1996. 9. Степанова Л. Танцы народов СССР. М., 1971. 10. Стуколкина Н. Четыре экзерсиса. М., 2002. 11. Тарасова К.В., Рубан Т.Г. Дети слушают музыку: Методические рекомендации к занятиям с дошкольниками по слушанию музыки. – М.: Мозаика-Синтез. 2001. 12. Теплов Б.М. Психология музыкальных способностей. – М.: Педагогика, 1985. 13. Ткаченко Т. Работа с танцевальными коллективами. М., 1958. 14. Чистякова М.И. Психогимнастика / Под ред. М.И. Буянова. – 2-е изд. – М.: Гуманит. издат. центр ВЛАДОС, 2005. 15. Шкурко Т.А. Танец как особая форма экспрессивного поведения личности // Психологический вестник РГУ. - Ростов-на-Дону, 1997. 16. Э л ь я ш Н. Образы танца. М., 1970. |

|  |
| --- |
| **Приложение 1. Музыкальные произведения, отражающие сходное эмоциональное состояние** |
| Можно получить следующие настроения, выражаемые различной по характеру музыкой:   * медленный темп + минорная окраска = настроения задумчивые, печальные, унылые, скорбные, трагичные; * медленный темп + мажорная окраска = характер произведений созерцательный, спокойный, уравновешенный; * быстрый темп + минорная окраска = характер напряженно-драматический, взволнованный, страстный, протестующий, мятежный, наступательно-волевой; * быстрый темп + мажорная окраска = музыка радостная, жизнеутверждающая, веселая, ликующая.   Таким образом, определился комплекс музыкальных произведений, соответствующих сходному эмоциональному состоянию детей   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **Основные параметры музыки** | **Основное настроение** | **Литературные определения** | **Названия произведений** | | Медленная  Мажорная | Спокойствие | Лирическая, мягкая, созерцательная, элегическая, напевная, задумчивая, нежная | А. Бородин – ноктюрн из струнного квартета; Ф. Шопен – ноктюрны фа-мажор, ре-бемоль мажор, крайние части; Ф. Шуберт – "Аве Мария”; К. Сен-Санс – "Лебедь”; С. Рахманинов – концерт № 2, начало II ч. | | Медленная  Минорная | Печаль | Сумрачная, тоскливая, трагическая, печальная, унылая, скорбная | П. Чайковский – начало Пятой симфонии, финал Шестой симфонии; Э. Григ – "Смерть Озе”, "Жалоба Ингрид из сюиты "Пергюнт”; Ф. Шопен – Прелюдия до-минор; Марш из сонаты си-бемоль минор, Этюд до-диез минор; К. Глюк – "Мелодия”. | | Быстрая  Минорная | Гнев | Драматическая, взволнованная, тревожная, беспокойная, гневная, злая, отчаянная | Ф. Шопен – Этюды № 12, 23, 24; Скерцо № 1; прелюдии № 16, 24; А. Скрябин – Этюд № 6, соч. 8; П. Чайковский – Увертюра "Буря”; Р. Шуман – "Порыв”; Л. Бетховен – финалы сонат: 14, 23. | | Быстрая  Мажорная | Радость | Праздничная, ликующая, бодрая, веселая, радостная | Д. Шостакович – "Праздничная увертюра”; Ф. Лист – финалы венгерских рапсодий № 6, 10, 11, 12; В. Моцарт – "Маленькая ночная серенада”(I и IVч.); Л. Бетховен – финалы симфоний № 5. 6, 9. | |

|  |
| --- |
| **Приложение 2. Открытое занятие «Уроки творчества»** |
| **Цель: создание условий для эстетического развития детей через раскрепощение** Задачи:  •    осознание своего эстетического уровня •    расширение экспрессивного репертуара.  Ход урока:  1.**Разминка «Танец отдельных частей тела»** Цели: -    разогрев участников; -    осознание и снятие мышечных зажимов; -    расширение экспрессивного репертуара. Время: 20 - 25 минут. Материалы:   музыкальные записи разных стилей с четким ритмическим рисунком. Описание проведения: Участники становятся в круг.  Звучит музыка.  Педагог-хореограф называет по очереди части  тела, танец которых будет исполнен (например,  «танец головы», «танец плеч», «танец кистей рук», «танец живота» и т.д.).  Участники стремятся максимально использовать в танце названную часть тела.  2.**Экспериментирование с движением** Цели: -    осознание и расширение танцевально-экспрессивного репертуара; -    взаимопонимание и взаимодействие с другими; -    осознание подавленных чувств и отношений; -    осознание своего эстетического уровня. Время: 1 час. Материалы: музыкальное сопровождение. Описание проведения: Педагог-хореограф кратко знакомит участников с системой описания двигательного поведения. Так, все движения человека могут быть рассмотрены с точки зрения четырех параметров: пространства, силы, времени и течения. Задача участников – свободно двигаться по залу, экспериментируя с различными параметрами движений и взаимодействуя друг с другом. Упражнение состоит из 4 частей. После выполнения каждой части упражнения участники обмениваются впечатлениями, пытаются связать опробованные движения с эмоциями, чувствами, состояниями, отношениями личности. *Первый параметр – пространство.* Педагог-хореограф объясняет участникам, что движения могут быть прямыми и непрямыми (многофокусными) и показывает участникам их. Затем в течение 7 минут участники двигаются по залу, используя только прямые движения;  в течение следующих 7 минут – только непрямые.  *Второй параметр – сила.*Сила может быть мощной и легкой. Также, как и в первом случае, участники сначала экспериментируют с мощными, сильными движениями, осознавая возникающие при этом чувства, затем с легкими. *Третий параметр – время.* Время может быть медленным и быстрым. Участники сначала экспериментируют с медленными движениями, затем с быстрыми. *Четвертый параметр – течение.* Течение может быть ограниченным или свободным. Педагог-хореограф рассказывает участникам, что у каждого из них есть свое личное пространство, в котором движение других людей ограничено. Это то пространство вокруг человека, которое он считает своим  и при вторжении в которое он чувствует дискомфорт. Участники расходятся на максимально большое расстояние друг от друга и, двигаясь в такт музыке, начинают медленно приближаться друг к другу, осознавая возникающие чувства и исследуя свое личное пространство. Предложенный выше вариант экспериментирования с ограниченными и свободными движениями – более легкий и щадящий, чем будет представлен ниже. Это упражнение разработано под впечатлением от экспериментов, проведенных У. Беннисом, Г. Шепардом (1956) и Стенли Милграмом (1965, 1974). Использование этого упражнения требует достаточной психологической подготовки ведущего: как личной, так и профессиональной. Он должен быть в состоянии справиться с сильными отрицательными эмоциями, которые возникают у участников во время выполнения этого упражнения, в том числе и по отношению к нему. Также он должен суметь правильно использовать полученный в ходе проведения упражнения материал – в целях осознания и развития участниками своего эстетического уровня.   Итак, по периметру комнаты, в которой проводятся занятия, ставятся стулья спинками к участникам таким образом, что они очерчивают собой круг, за которым находятся члены группы. Педагог-хореограф находится за кругом. Звучит музыка и участники начинают экспериментировать со свободным течением движений – они двигаются спонтанно, свободно передвигаясь в пространстве, взаимодействуя с другими участниками. Постепенно круг, очерченный стульями, сужается. Педагог-хореограф, медленно передвигаясь по внешнему кругу, немного сдвигает стулья вперед к участникам, побуждая их сближаться. Наконец, участники зажаты совсем в тесный кружок, а педагог-хореограф все продолжает уменьшать пространство. Улыбки на лицах участников исчезают, они перестают понимать ведущего, ведь им уже практически невозможно двигаться. Педагог-хореограф просит еще ужаться, возможно, избавившись от кого-то из участников группы (выставив их за круг). Теоретически, упражнение может продолжаться до тех пор, пока в центре круга не останется один человек. В большинстве случаев упражнение можно прекратить уже тогда, когда группа начинает выталкивать кого-то из участников, или когда члены группы начинают сами покидать группу, чтобы остальным не пришлось делать мучительный выбор. Идеальным, искомым вариантом развития событий является тот, когда группа отказывается выполнять упражнение, вступая в конфронтацию с ведущим. Таким образом, участники группы берут ответственность за происходящее на себя, приобретая большую групповую автономность, осознавая себя как членов чего-то большего, чем просто сумма людей, осознавая себя как членов группы, осознают свое эстетическое своеобразие.  При обсуждении важно дать участникам выразить свои чувства, свое видение происходящего, объяснить себе и другим то, что произошло. Для того, чтобы запустить процесс свободного выражения чувств, педагог-хореограф сам может рассказать о своих затруднениях, о своем смятении в ситуации, когда он вынужден был «давить» группу, чтобы она осознала свою целостность. После обмена чувствами и обсуждения того, что произошло, для ослабления отрицательных эмоций участников группы и повышения групповой самооценки педагог-хореограф может рассказать об экспериментах С. Милграма. При проведении этих экспериментов испытуемый бил током возрастающей интенсивности второго участника эксперимента (помощника экспериментатора), наказывая за ошибки при решении интеллектуальных задач. Чтобы вынудить испытуемого продолжать (дойти до максимальной силы тока, которая может принести вред второму участнику эксперимента, но на самом деле удары не производились, а помощник экспериментатора имитировал сердечное недомогание при каждом возрастающем ударе), экспериментатор использовал ряд фраз, самая сильная с точки зрения давления на испытуемого была такая: «У вас нет другого выбора; вы должны продолжать». И при этом около 65% всех испытуемых дошли до конца! То есть только 35% испытуемых отказались от участия в эксперименте.  После выполнения этого упражнения заключительное упражнение может быть предложено группой: это может быть круговой групповой танец, или парный танец, или индивидуальный танец, или танец с самим собой (см. ниже). Какое бы ни было заключительное упражнение, хорошо бы, если бы в результате это был бы какой-то совместный танец, но инициирован он должен быть не ведущим, а кем-то из участников группы. То, как будут разворачиваться события, зависит от состояния группы на настоящий момент и от ее (группы) потенциала развития.     *Схемы обсуждения (для первого варианта упражнения):* -    что чувствовали участники, экспериментируя с прямыми и непрямыми, мощными и легкими, быстрыми и медленными, ограниченными и свободными движениями? -    какие типы движений более привычны, какие было трудно осуществлять? -    какие чувства возникали у участников занятия, когда они двигались мощно? А тогда, когда двигались легко? и т.д.  -    какие отношения к себе, к другому связаны для участников с тем или иным типом движений?  -    какие движения не получались, каким движениям хотелось бы научиться?  -    какова зависимость между межличностной дистанцией и отношением к человеку? Что чувствовали участники, когда в их персональное пространство вторгались другие люди? Одинаково ли они себя чувствовали при взаимодействии с разными людьми?   3. **Упражнение «Танец с самим собой»** Цели: -    осознание своих танцевально-экспрессивных особенностей; -    самопринятие своего эстетического своеобразия. Время: 10 минут. Материалы: зеркальная стенка; медленная, спокойная музыка (например, мелодии в исполнении оркестра под управлением П. Мариа). Описание проведения: Встаньте перед зеркалом. Всматривайтесь несколько секунд в свое отражение. Вы слышите медленную музыку. Начните совершать спонтанные движения головой, руками, всем телом. Следуйте за вашими чувствами, за вашим внутренним ритмом. Вглядывайтесь в свое отражение в зеркале. Представьте себе, что вы видите себя впервые. Каково ваше первое впечатление? Как бы вы отнеслись к человеку, которого вы видите в зеркале? Что есть в вашем танце, что характеризует именно вас, вашу индивидуальность, что отличает вас от других. Танцуйте, пробуйте совершенно новые движения, не бойтесь экспериментировать! Схемы обсуждения: -    охарактеризуйте в нескольких словах Ваш собственный танец? -    какие ассоциации, метафоры приходят Вам в голову по поводу танца Вашего зеркального отображения? -    ваше отношение к человеку, увиденному в зеркале?  4. **Заключительный этап** Хореограф обращается к участникам с целью дать обратную связь о том, что сегодня они возьмут для себя и как это связано с эстетикой.   Комментарии к занятию «Урок творчества» В силу тесной связи движения и эмоций, экспериментирование с различными типами движений приводит к осознанию участниками занятия некоторых своих привычных, шаблонных эмоциональных состояний и отношений. Кроме этого, участникам группы становятся доступны не только собственные ограничения, но и перспективы развития. Мы можем тут же пробовать необычные, неиспользуемые движения, осознавая возникающие чувства и связывая их со своим эстетическим опытом. Например, многие из участников говорят о том, что мощные движения пробуждают какую-то энергию, активность, целеустремленность, напор, даже агрессию, красоту, но такие движения практически отсутствуют в их жизни и им хотелось бы научиться им. Волянская В.Н. просит таких участников составить пару с теми членами группы, которые испытывают удовольствие при осуществлении мощных движений, и они начинают двигаться вместе, зеркально отражая друг друга.  Упражнение «Экспериментирование с движением» может предоставить участникам много тем для последующей работы, причем эти темы могут не повторяться в разных группах. Известно, что мощные движения связаны с сильными отрицательными эмоциями. Поэтому при проведении второй части упражнения можно столкнуться с ними. Они могут быть отреагированы в безопасной обстановке группы. |

|  |
| --- |
| **Приложение 3. Открытое занятие «Путешествие по танцам стран мира»** |
| **Тема: Путешествие по танцам стран мира**  Цель: 1.    Знакомство с культурами народов мира.  2.    Развитие эстетического вкуса путем проигрывания танцевальных этюдов.  Задачи:  1.    Развитие эстетического вкуса путем танцевальных этюдов; 2.    Расширение творческого кругозора; 3.    Интернациональное воспитание, привитие любви к культурному наследию; 4.    Вызвать интерес к изучению хореографической культуры.  Ход урока  Организационный момент Педагог-хореограф: Сегодня мы с вами совершим путешествие по странам мира: Россия, Эстония, Молдавия, Украина. У каждого народа свои обычаи и традиции, которые переходят из поколения в поколение и отображаются в хореографическом искусстве.   Основная часть  **Русский танец**  Первым из народных танцев, которые мы сегодня посетим, будет русский.  Движения русского танца отражают эстетический вкус русского народа.  Самой простой формой русских танцев являются хороводы – неотъемлемая составная часть весенних и летних больших праздников. Руководитель объясняет, как нужно сделать: исполнитель плывет, «как пава», корпус подтянут, движения плавные, спокойные, придающие впечатления широты и величия. Только изредка корпус может слегка наклоняться. Все нюансы движений подчеркивают эмоциональное содержание танца.  Описание движений:  **Переменный шаг** Музыкальный размер 2/4. Исходное положение: ноги в третьей позиции, правая впереди.  Затакт. Слегка присесть на левой ноге, одновременно правую перевести вперед и, вытянув ее перед собой, слегка поднять над полом.  На «раз» - поднимаясь с приседания на левой ноге, шаг правой ногой с носка вперед.  На «и» небольшой шаг левой ногой вперед.  На «два» шаг правой ногой вперед, как на «раз».  На «и» слегка присесть на правой ноге, одновременно левую перевести вперед и слегка поднять, как на затакт.  Движение повторить с левой ноги.   **Притоп** Музыкальный размер 2/4. Исходное положение: ноги в шестой позиции. Исполняется на один такт музыки.  На «раз» - ударить правой ногой об пол.  На «и» - ударить левой ногой об пол.  На «два» - ударить правой ногой об пол.  На «и» - пауза.  Движение продолжить с левой ноги.   **Припадание в повороте** Музыкальный размер 2/4. Исходное положение: ноги в третьей позиции, правая впереди. Затакт. Правую ногу слегка поднять  над полом и вынести вправо.  На «раз» - шаг правой ногой вправо, опуская  ступню на пол и поворачиваясь вправо на 90 градусов. Колени слегка согнуть. Тяжесть корпуса перенести на правую ногу, левую отделить от пола и подтянуть ступней сзади щиколотки правой ногой.  На «и» левую ногу опустить на полупальцы сзади правой; тяжесть корпуса перенести на левую ногу, правую  слегка отделить от пола.  На два – повторить движение, исполняющееся на «раз», продолжая поворачиваться.  На «и» - повторить движение, исполняющееся на затакт.  Таким образом, танцующие поворачиваются вправо или влево, в зависимость от того, с какой ноги начинается движение.  **Молдавский танец**  Наиболее распространен в народе и ярче всего выражает национальные черты. Его характер задорный, стремительный, жизнерадостный танец.  Например «Молдавеняска».  Молдавские народные танцы строятся на широких, быстрых движениях, искрятся радостью, весельем, им свойственны яркие тона и краски, стремительный ритм.   **Основной шаг «Молдавеняски»** Музыкальный размер 2/4. Исходное положение: ноги в третьей позиции, правая впереди. Исполнится на двух тактах музыки. 1-й такт. На «раз» - слегка выворотный боковой шаг правой ноги вправо на всю ступню. Одновременно левую ногу, вытянутую в колене и подъеме, поднять не высоко вперед накрест правой. Корпус слегка наклонить в левую сторону, голову повернуть на право.  На «и» - пауза.  На «два» - слегка выворотный боковой шаг левой ноги в лево на всю ступню. Правую ногу поднять не высоко вперед накрест левой. Корпус слегка наклонить в правую сторону, голову повернуть на лево.  На «и» - пауза.  2-й такт. На «раз» - широкий, слегка выворотный шаг правой ногой в право на всю ступню, чуть приседая на нее. Корпус и голову резко наклонить вперед.  На «и» - левую ногу, согнутую в колени, поставить выворотно на полупальцы сзади правой ноги, колено направить в лево. Корпус и голова в предыдущем положении.  На «два-и» - повторить движение, исполняющееся на «раз -и». Движения исполняют с правой ноги, продвигаясь в право или с левой ноги, продвигаясь в лево.   **Боковой шаг и прыжок** Музыкальный размер 2/4. Исходное положение: ноги в третьей позиции, правая впереди. Исполняется на восьми тактов музыки.  1-й такт. На «раз» - шаг правой ногой вправо (с легким прыжком).  На «два» - левую ногу поставить на полупальцы сзади правой. 2-4 такты. Повторить движение первого такта.  5-й такт. На «раз» - шаг на место правой ноги.  На «два» - подпрыгнуть на правой ноге, левую, согнуть в колене, поднять вперед не высоко над полом.  6-й такт. На «раз» - шаг месте левой ногой. На «два» - подпрыгнуть на левой ноге, правую, согнутую в колене, поднять вперед не высоко над полом.  7-й такт. На «раз» - присесть на обеих ногах (обе ступни вместе в шестой позиции).  На «два» - легко подпрыгнуть вверх, слегка сгибая ноги в коленях, направленных вперед.  8-й такт. На «раз» - плавно опуститься на пол, колени слегка согнуть.  На «два» - вытянуть колени обеих ног. Если движение исполняют влево, первый шаг начинают с левой ноги.   **Шаг подбиванием ноги** Музыкальный размер 2/4. Исходное положение: ноги в третьей позиции, правая впереди. Исполняется на один такт музыки. На «раз» - вытянутую правую ногу поднять не высоко над полом поставить впереди левой на полупальцы, подбивая ее. Одновременно левую ногу вынести назад не высоко над полом.  На «два» - левую ногу поставить сзади правой в третью позицию, но временно правую ногу вынести резко вперед. Исполняя это движение, танцующие продвигаются вперед.  Продвигаясь влево, движение исполняют с левой ноги.  **Эстонский танец**  В народе Эстонии бытовали песни и танцы, связанные с различными обрядами.  К числу наиболее популярных эстонских народных танцев относятся «Йоксу-Полька» - живой, веселый, легкий танец, основанный на подскоках, поворотах с подскоками и легком беге, о чем говорит и само название танца, происходящее от слова «йокс» - бег. По характеру исполнения эстонские танцы иногда степенные, иногда более оживленные, но всегда спокойные.   **Прыжки в сочетании с бегом** Музыкальный размер 2/4. Исходное положение: ноги в шестой позиции. Исполняется на четыре такта музыки.  1-й такт. На «раз» - шаг правой ногой вперед на всю ступню. Колено слегка согнуть.  На «два» - левую ногу, скользнув по полу подушечкой ступни или каблуком, поднять вперед, согнув ее в колене, направленным вперед. Подъем свободный.  На «три» - проскользнуть вперед с левой ступней правой ноги, колено слегка согнуть. Левая нога в предыдущем положении.  2-й такт. На «раз», «два», «три» - повторить движение первого такта, но с другой ноги.  3-4-й такты. Шесть легкий беговых шагов вперед в шестой позиции на низких полупальцах (шаг на каждую четверть такта).   **Шаг вперед с покачиванием** Музыкальный размер 2/4. Исходное положение: ноги в шестой позиции. На «раз» - шаг правой ногой на всю ступню вперед – вправо. Левую ногу поднять вперед накрест правой.  На «два» - левую ногу поднять еще выше, правая – в том же положении. Корпус слегка наклонить влево.  На «три» - левую ногу медленно опустить, готовясь к следующему шагу влево.  Движение продолжить с другой ноги. Исполняют его плавно, с продвижением вперед. Руки, свободные в локтях, переводят из стороны в сторону.   **Полька на подскоках** Музыкальный размер 2/4. Исходное положение: ноги в шестой позиции.  Затакт. Небольшой подскок на полупальцах левой ноги. Правую ногу, свободную в колене и подъеме, поднять не высоко вперед.  На «раз» - небольшой шаг правой ногой вперед на низкие полупальцы.  На «и» - левую ногу приставить на полупальцы к середине ступни правой ноги.  На «два» - небольшой шаг правой ногой вперед на полупальцы.  На «и» - большая пауза, и на вторую шестнадцатую снова повторить движение с другой ноги, как на затакте.  Движение исполняется пружинисто.  **Украинский танец**  Украинский танец, так же как и другие виды народного творчества развивался на протяжении всей истории украинского народа, обогащаясь новым содержанием и своеобразными выразительными средствами.  Одной из старейших художественных форм народного искусства являются хороводы.  Одним из самых древних жанров являются бытовые танцы, берущие свое начало в хороводах. Бытовые танцы являются основой украинской народной хореографии.  К жанру бытовых танцев принадлежат: топак, метелица и многие другие. Эстонские танцы сопровождаются движениями различными по характеру и эмоционально-эстетическому содержанию.   **Простой (залетный) ход** Музыкальный размер 2/4. Исходное положение: ноги в первой позиции. Исполняется на один такт музыки.  Затакт. Отделить от пола правую ногу.  На «раз» - небольшой шаг правой ногой вперед с носка на всю ступню.  На «и» - шаг левой ногой вперед.  На «два-и» - повторить движение, исполняющееся на «раз-и». Движение повторить с другой ноги.   **Бегунец** Музыкальный размер 2/4. Исходное положение: ноги в шестой позиции.  Затакт. Слегка присесть на левой ноге. Правую ногу, свободную в колене,  невысоко поднять, вынести вперед и исполнить широкий стремительный шаг правой ногой вперед, как бы пролетая в длину.  На «раз» - правую ногу опустить на всю ступню, колено слегка согнуть, носок направить вперед по ходу движения. Левую ногу, свободную в колене, вынести вперед, слегка приподнимая.  На «и» - небольшой стремительный шаг левой ногой вперед на низкие полупальцы.  На «два» - небольшой стремительный шаг правой ногой вперед на низкие полупальцы. Левую ногу быстро, как бы рывком, поднять не высоко вперед; колени свободные, подъем вытянут, носок направлен вперед по ходу движения.  На «и» - широкий стремительный шаг левой ногой, как на затакт. Так же исполнить движение с другой ноги.   **Голубец** Музыкальный размер 2/4. Исходное положение: ноги в шестой позиции. Исполняется на ½ такта музыки.  Затакт. Правую ногу вынести вправо.  На «раз» - скользящим прыжком на левой ноге вправо (как бы догоняя правую ногу) ударить в воздухе каблуками обеих ног, ступни параллельные.  На «и» - после удара правую ногу снова отвести вправо, левую опустить на пол и т.д. Голубец часто сочетается с притопами или исполняется один за другим.   Заключительный этап Хореограф обращается к участникам с целью дать обратную связь о том, что сегодня они возьмут для себя и как это связано с эстетикой.   Комментарии к занятию «Путешествие по танцам стран мира» Комментарии к уроку: результативность этого урока несомненна. Средства хореографии могут оказывать на детей неограниченное воздействие. Правильно ориентированный, нацеленный на ребенка урок, вызывает неподдельный интерес, отклик в каждом ребенке. Эмоционально насыщенный материал оставляет глубокий отпечаток в душе ребенка, который в будущем станет основой становления эстетического вкуса, идеала, отношения, переживания а со временем эстетические чувства к искусству отложат свой отпечаток и на отношение к жизни, действительности. |

|  |
| --- |
| **Приложение 4. Упражнения на раскрепощение и фотографии ансамбля «Эксклюзив»** |
| **Упражнение «Танец – загадка»** Цели: -    интенсификация обратной связи относительно особенностей экспрессии каждого участника группы; -    осознание участниками своих экспрессивных особенностей. Материалы: музыкальное сопровождение по выбору участников. Описание проведения: Группа становиться в круг. Один из участников выбирает музыкальное  сопровождение  и танцует, имитируя наиболее характерные особенности экспрессии кого-либо из присутствующих. Остальные участники пытаются угадать, кто был загадан. По окончании танца участник приглашает следующего и становится на его место. Схемы обсуждения: -    обмен чувствами «здесь и теперь»; -    анализируются  специфические для каждого танца экспрессивные особенности, а также черты характера, состояния, отношения, которые могут находить выражение в экспрессии.  **Упражнение «Увеличительное стекло»** Цели: -    разогрев участников; -    интенсификация обратной связи. Материалы: музыкальные записи разных стилей с чередованием быстрых и медленных ритмов. Описание проведения: Участники группы разбиваются на пары. Пары могут быть сформированы случайным образом. Задача одного из участников – двигаться спонтанно и свободно, задача другого – отражать его движения в несколько преувеличенном, гипертрофированном виде, то есть так, как если бы между ними находилось увеличительное стекло. Через 10-15 минут участники меняются ролями. По окончании упражнения проводится обсуждение полученного опыта в парах.  **Упражнение «Индивидуальный танец»** Цели:  -    стимулирование творческое самовыражение; -    катарсическое высвобождение чувств. Материалы:  музыкальное сопровождение по выбору участников. Описание проведения: Участники садятся в круг. Звучит музыка. Один из членов группы выходит в центр круга и начинает спонтанно танцевать, выражая в индивидуальном танце свои чувства. Он может вступать во взаимодействие с кем-либо из членов группы, если возникнет такое желание. Участники, наблюдающие за индивидуальным танцем члена группы, также могут присоединиться к нему. Упражнение продолжается до тех пор, пока каждый желающий не исполнит свой индивидуальный танец.  **Упражнение «Нарцисс и ручей»** Цели: -    разрядка психоэмоционального напряжения; -    развитие позитивных взаимоотношений; -    самопринятие и взаимопринятие. Материалы: медитативная музыка, музыка с элементами звуков природы – шум дождя, плеск воды и т.п. (например, «The Sounds of Nature» - «Mountain Paradise»). Описание проведения: Упражнение выполняется в тех же парах, что и предыдущие два упражнения. Педагог-хореограф рассказывает группе легенду о Нарциссе, которой однажды, увидев свое отражение в ручье, влюбился в него. Участники становятся друг напротив друга и смотрят друг другу в глаза. Один из них – «Нарцисс», другой – его зеркальное отражение. «Нарцисс» начинает спонтанно двигаться, выражая лучшие стороны своей личности, наслаждаясь своими движениями, любуясь своим «отражением» и осознавая возникающие чувства. В роли Ручья участник зеркально отражает движения партнера. Через 5–10 минут Нарцисс и Ручей меняются ролями. По окончании участники делятся чувствами «здесь и теперь» в парах. |