

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
Центр дополнительного образования

Танцевально-музыкальный тренинг

«Открой себя»

Методическая разработка

Автор: Ескина Елена Александровна,
педагог дополнительного образования
первая квалификационная категория

Сухой лог
2020

Объединение «Современный танец»

Возраст обучающихся: 11-15 лет

Цель занятия:

Формирование креативного мышления обучающихся, снятие зажимов, тревожности обучающихся.

Задачи:

Образовательные:

1. Сформировать умение чувствовать себя уверенным в незнакомой ситуации
2. Сформировать умение ориентироваться в пространстве

Воспитательные:

1. Воспитать коммуникативные навыки, активность и самостоятельность обучающихся
2. Воспитать нравственно-обучающихся отношения между обучающимися

Развивающие:

1. Развить креативное мышление обучающихся
2. Развить музыкальный слух и чувства ритма

Форма проведения занятий: Групповая

Оборудование: Музыкальный центр, флешка

Планируемый результат: Развитые коммуникативные навыки, снятие зажимов, уверенность в себе.

План занятия:

1. Приветствие (2 минуты)
2. 1 упражнение: «Танец отдельных частей тела» (8 минут)
3. 2 упражнение: «Ведущий и ведомые» (8 минут)
4. 3 упражнения: «Отображение» (8 минут)
5. 4 упражнение: « Кто Я?» (8 минут)
6. 5 упражнение: «Танец в кругу» (8 минуты)
7. Подведение итогов (3 мин)

Ход занятия

Приветствие (2 минуты)

Обучающиеся встают в творческий полукруг, расправляют плечи, руки спокойно опущены вдоль туловища. Педагог стоит лицом к обучающиеся. Дружные аплодисменты – приветствуем друг друга, затем аплодируем каждый сам себе – подбадриваем себя, аплодируем своему соседу слева, аплодируем соседу справа, и вновь – дружными аплодисментами приветствуем всех присутствующих в классе.

1 упражнение: «Танец отдельных частей тела»

Цель: Разогрев обучающихся, осознание и снятие мышечных зажимов.

Ход упражнения: обучающиеся становятся в круг. Звучит музыка. Ведущий называет по очереди части тела, танец которых будет исполнен:

- Танец кистей рук
- Танец рук
- Танец головы
- Танец плеч
- Танец живота
- Танец ног

Обучающиеся, пытаются максимально использовать в танце названную часть тело.

2. Упражнение: «Ведущий и ведомые»

Цель: Экспериментирование участников с различными движениями и межличностными позициями ведущего и ведомого.

Ход упражнения: Группа выстраивается в колонну. Звучит музыка, и участники начинают двигаться, при-чем первый участник становится ведущим, а остальные –ведомыми. В качестве ведущего участник спонтанно и свободно самовыражается, максимально используя свой танцевально–экспрессивный репертуар, остальные члены группы следует за ним , стараясь повторять его движения. Через 30 секунд первый участник переходит в конец колонны и становится ведомым. Упражнение продолжается до тех пор, пока каждый из участников не побывает в роли ведущего.

Вопросы для обсуждения:

- Что чувствовали участники, будучи ведущими и ведомыми.
- Что они чувствовали примерев на себя его экспрессию? Какой я когда танцую, как он?
- Когда обучающиеся чувствовали себя комфортно?

3. Упражнения: «Отображение»

Цели: осознание тела, творческого движения, развитие самопринятия и взаимопринятия.

Ход упражнения:Все члены группы делятся на пары. В каждой паре один участник становится ведущим, а другой –ведомым. Встаньте лицом к лицу и смотрите друг другу в глаза. Если вы лидер начинайте делать какие –нибудь медленные изящные движения руками, ногами, головой. Во время движения осознajte свое тело и чувства. В течение всего упражнения смотрите партнеру в глаза и старайтесь осознать его. В качестве ведомого отражайте движения своего партнера- как буд-то вы его зеркальный образ. Если партнер вытягивает правую руку, вытягивайте левую, не о чем старайтесь не думать, пусть вас ведет ваше тело. Примерно через 2 мин поменяйтесь ролями.

Вопросы для обсуждения:

- На какие движения партнера вы обратили внимание?
- Что вы чувствовали, когда отражали движение партнера, он отражал ваши движения?

4. Упражнение: «Кто Я?»

Цель: самопрезентация участников.

Ход упражнения: Группа садится в круг. Ведущим дается инструкция «Мы с вами – члены племени, где основное средство общение танец. При знакомстве там люди спрашивают друг у друга «Как ты танцуешь?». Ваша задача – протанцевать танец, который позволил бы остальным участникам познакомиться с Вами. Танец – визитная карточка». Один из участников выходит в центр круга, и танцует свой танец под выбранную им музыку. По окончании танца участники обмениваются своими впечатлениями.

Возможны также разнообразные вариации этого упражнения, связанные с выражением в танцевальной форме традиционных компонентов Я – концепции: Я – реальное, Я – идеальное, Я – глазами других.

Вопросы для обсуждения:

- Что чувствовали участники – наблюдатели и сами танцующие?
- Какие образы, ассоциации возникали в связи с танцем центрального участника?
- Как в нескольких словах можно охарактеризовать танец того или иного члена группы? Каковы характерные особенности танцевальной экспрессии участников?

5. Упражнение: «Танец в кругу»

Цель: повышение групповой сплоченности. Снятие эмоционального напряжения.

Ход упражнения: Обучающиеся становятся в круг и берутся за руки. Звучит музыка, участники начинают двигаться, следуя ритму музыки и своему собственному ритму, привнося в общий танец свои индивидуальные движения.

Вопросы для обсуждения:

- Что чувствовали участники, исполняя это упражнение?

Подведение итогов

Подведение итогов. Обсуждают что больше запомнилось. После обсуждений педагог просит встать обучающихся в первоначальный творческий полукруг, выпрямить спину, улыбнуться друг другу и аплодисментами поблагодарить себя за проведённое занятие, поблагодарить друг друга и попрощаться.

Список используемой литературы

1. Анн, Л.Ф. Психологический тренинг с подростками /Людмила Анн. – СПб Питер, 2006. – т271 с. – (Эффективный тренинг)
2. Вачков, И. В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: учебн. пособие/И. Вачков. – М.:Ось -89, 2000. – 224с. – (Практическая психология)
3. Ежова, Н.Н. Научись общаться!:коммуникативный тренинг/.- Изд. 2-е – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 250 с. – (Психологический практикум)
4. Горшкова Е.В. :От жеста к танцу. [Текст] М., 2016 г.