**Методика преподавания классического танца — экзерсис у станка для детей 4-9 лет**

*Экзерсис у станка в классическом танце — это четко прописанная система и последовательность исполнения определенных упражнений. Но как ей обучить дошкольников? Которые порой даже 5 минут не могут выдержать на месте? И как им объяснить все эти сложные термины и правила?*

*Лариса Савина поделится своим опытом и объяснит, какие приемы использовать, чтобы ученики заинтересовались, точно поняли и правильно выполнили упражнения.*

**Изучение с дошкольниками позиций ног в классическом танце. Plie и releve у станка**

В этой части вы узнаете о том, с чего начинать знакомство учеников с экзерсисом у станка: какие позиции ног проучивать и как объяснить работу ног в plie и releve.

Изучение экзерсиса у станка можно начать с положения, когда дети стоят между стеной и станком. Так они будут видеть себя в зеркале и смогут правильно зафиксировать положение корпуса.

В самом начале изучения упражнений не стоит давать сложные комбинации: достаточно будет повторить упражнение в чистом виде несколько раз в каждом направлении. Для того, чтобы это не было скучным — меняйте темпоритм. Так дети научатся слышать музыку и счет и координировать работу тела.

**Изучение позиций ног**

Самая первая позиция, которую изучают воспитанники — шестая.

После этого изучается первая позиция: педагог рекомендует проучивать ее из шестой позиции. С самыми маленькими (4-5 лет) ноги переставляются поочередно, с детьми постарше — сразу две ноги в позицию.

Далее изучаются вторая и третья позиции ног.

**Plie**

Выполняется plie на 1 такт 4/4; затем на 1 такт 2/4. Необходимо следить за тем, чтобы:

* пятки не отрывались от пола;
* опора была на всей стопе;
* не было завалов на большие пальцы;
* колени открывались точно в сторону.

*При выполнении plie важно все время тянуться вверх, особенно, когда садимся вниз.*

**Releve по VI позиции**

При выполнении упражнения важно следить за тем, чтобы пятки были вместе. Упражнение выполняется на:

* 2 такта 4/4 с паузой,
* 1 такт 2/4,
* на затакт.

Сочиняя комбинацию для releve, можно менять темп исполнения: начать медленно, с паузой, затем постепенно уменьшать паузу, увеличивая количество подъемов на полупальцы.

**Методика изучения упражнений у станка — battement tendu, battement tendu jete**

Теперь рассмотрим изучение battement tendu и battement tendu jete — базовых движений, которые необходимы исполнителям.

**Battement tendu**

Упражнение проучивается вперед и в сторону из положения между стеной и станком, затем лицом к станку — назад и в сторону.

Важно:

* стопа скользит по полу, пальцы ног не отрываются от пола;
* стопа возвращается в позицию через полупальцы.

**Battement tendu jete**

Проучивается вперед и в сторону из положения между стеной и станком, затем лицом к станку — назад и в сторону.

**1 этап:**

1 - открыть ногу в заданном направлении принципом battement tendu.

2 - поднять ногу на 45° в заданном направлении.

3 - опустить на пол, положение pointe (вытянутый носок).

4 - закрыть ногу в позицию.

**2 этап:**

1 - бросок на 45° в заданном направлении.

2 - опустить ногу на пол, положение pointe (вытянутый носок).

3 - закрыть ногу в позицию.

4 - пауза.

**3 этап:**

1 - бросок на 45° в заданном направлении.

2 - закрыть ногу в позицию.

**Методика изучения упражнений боком к станку — plie, battement tendu, battement tendu jete**

После того, как ученики выучили базовые упражнения, можно приступать к их изучению боком к палке. Рассмотрим, какие приемы советует использовать эксперт.

**Plie**

* комбинация plie исполняется по первой, второй и третьей позиции,
* не используется работа рук (ладонь рабочей руки касается плеча, локоть направлен в сторону),
* не используется работа головы,
* grand plie исполняется в быстром темпе, т.к. мышечный аппарат учеников еще не готов удерживать правильное положение при медленной работе,
* в конце комбинаций отдельно прорабатываются работа рук (adagio) и работа над равновесием (выход на полупальцы).

**Battement tendu и battement tendu jete**

В этих комбинациях уже добавляется работа головы, но рабочая рука также удерживается в положении кисти на плече.

Чтобы ученикам было интереснее выполнять упражнения, а также чтобы развивать их память и координацию, в упражнение добавляются plie или releve.

Постепенное усложнение комбинации:

* исполнение в медленном темпе,
* исполнение в быстром темпе,
* исполнение из-за такта,
* добавление перевода из натянутого положения стопы в сокращенное.

**Методика изучения rond de jambe par terre у станка. Положение ноги sur le cou-de-pied**

В этой части вы узнаете об этапах проучивания rond de jambe par terre и положения ноги sur le cou-de-pied у станка: с чем комбинируются эти движения и как можно усложнять комбинации.

**Rond de jambe par terre**

Сначала проучивается demi rond de jambe par terre:

* вперед — в сторону — закрыть в позицию (в положении между стеной и станком);
* назад — в сторону — закрыть в позицию (в положении лицом к станку).

Затем исполняется полный rond в направлении en dehors (от себя, наружу) и en dedans (к себе, внутрь).

Важно:

* следить за положением пятки работающей ноги,
* движение выполнять плавно, медленно.

В комбинацию можно добавить:

* releve,
* plie
* port de bras.

**Положение ноги sur le cou-de-pied**

Первым проучивается положение sur le cou-de-pied сзади, затем условное впереди и потом обхватное для battement frappe.

Педагог советует проучивать положение сзади из положения ноги на battement tendu в сторону: носок рабочей ноги, не отрываясь от пола, переводится в положение за пятку опорной ноги. При этом пятка рабочей ноги прижимается к опорнйо ноге.

После того, как ученики изучили положение sur le cou-de-pied, можно включать его:

* в поклон,
* в комбинации на середине зала,
* в танцевальные комбинации,
* этюды.

**Методика изучения battement frappe у станка**

В этой части вы узнаете о том, какие упражнения завершают изучение экзерсиса у станка для детей 4-9 лет. А также о важности выполнения port de bras и releve в конце урока.

Это упражнение изучается с детьми 7-8 лет.Первоначально оно проучивается носком в пол, на этом этапе необходимо объяснить ученикам основное (обхватное) sur le cou-de-pied: пятка впереди, пальцы сзади — обхватывая щиколотку опорной ноги.

Важно следить за верным исполнением характера движения: резкий, удар.

Изучается:

* в сторону — вперед,
* в сторону — назад.
* одной рукой за палку,
* на воздух.

Выполняя battement frappe в сторону, положение ноги sur le cou-de-pied меняется с каждым движением: обхватное — сзади.

Важно:

* сохранять выворотное положение ноги,
* работать «низом» ноги,
* сохранять «квадрат» в теле (плечи и бедра направлены вперед),
* сохранять характер движения.

**Методика изучения упражнений у станка — battement releve lent и grand battement jete**

Теперь рассмотрим изучение более сложных упражнений, в которых необходимо знать правила исполнения предыдущих упражнений у станка, а также обладать растяжкой и силой мышц ног.

**Battement releve lent**

Изучается спиной к станку — вперед и в сторону, затем лицом к станку — назад и в сторону. После того, как освоили упражнение — упражнение изучается одной рукой за палку.

С начала упражнения выполняется по 1 разу поочередно с правой и левой ноги (т. к. мышцы ног еще не готовы к такой нагрузке), затем по 2 раза правой и левой ногой.

Важно:

* упражнение выполняется медленно, плавно, слитно.

**Grand battement jete**

Изучается спиной к станку — вперед и в сторону, затем лицом к станку — назад и в сторону. После того, как освоили упражнение — одной рукой за палку.

**1 этап** выполняется также, как при изучении battement tendu jete:

1 - открыть ногу в заданном направлении принципом battement tendu.

2 - бросок  на 90° в заданном направлении.

3 - опустить на пол, положение pointe (вытянутый носок).

4 - закрыть ногу в позицию.

**2 этап:**

1 - бросок  на 90° в заданном направлении.

2 - опустить на пол, положение pointe (вытянутый носок).

3 - закрыть ногу в позицию.

4 - пауза.

Это упражнение комбинируется с

* plie,
* releve.

Важно:

* следить за сохранением «квадрата» в теле (плечи и бедра направлены вперед).
* сохранять характер упражнения: резкий, бросок.

**Экзерсис у станка для дошкольников и младших школьников — перегибы корпуса назад, releve**

В завершении урока рассмотрим упражнения, которые помогут развить гибкость спины, а также подготовят учеников к прыжкам.

**Перегибы корпуса назад**

Перегибы изучаются сначала по VI, затем по I позиции. Важно объяснить воспитанникам, что движение начинается с головы — затем шея — лопатки, только потом прогиб в пояснице. Во время выполнения перегиба корпуса голова направлена в профиль либо вправо, либо влево.

*Важно то, как педагог объясняет упражнение в начале его изучения — это должно быть грамотно, четко и понятно, тогда дети будут правильно выполнять упражнения.*

**Releve**

Releve является важным упражнением, т. к. укрепляет мышцы ног и является подготовкой к прыжкам.

С детьми releve проучивается по I, II и III позициям: сначала изучаются низкие полупальцы, чтобы ученики научились удерживать равновесие, а затем высокие.

При этом важно объяснить воспитанникам, что вес тела должен распределяться между всеми пальцами ног, а пятки при выходе на releve должны подаваться максимально вперед.