**Нескучный разогрев на уроке современного танца**

**для детей 7-12 лет. Александра Зырянова**

**Развитие творческих способностей в разминке**

Разнообразить разогрев на уроке и превратить его в нескучную разминку — это задача, требующая креативного и инновационного подхода со стороны педагога.

В этой части вы узнаете, как замотивировать учеников полноценно разогревать тело, а также как параллельно развивать их творческие навыки.

***Упражнение 1. Упражнение на знакомство***

Все участники встают в круг. Каждый придумывает движение, разогревающее тело, которое бы объединяло разные части тела (например, верх и низ) — и одновременно с этим рассказывает о себе несколько фактов. Придуманное движение повторяется остальными участниками, затем свое движение предлагает следующий по кругу.

Задача заключается не только в исполнении движений, но и в запоминании имени и фактов о рассказчике. Для проверки внимательности участников можно периодически останавливать разогрев — и проверять, как каждый запомнил информацию.

Можно давать разные задачи ученикам для придумывания движения:

* симметричная или асимметричная работа рук и ног;
* обязательное движение пальцами и головой;
* и т.д..

***Упражнение 2. «5 жестов для имени»***

Задание:

1) Придумать 5 жестов, которые ассоциируется у вас с вашим именем. Это может быть визуальная ассоциация букв имени или ассоциация на характере.
2) Встать в пару и показать придуманные жесты партнеру.

3) Партнер по своему усмотрению выберет 3 жеста из предложенных.

Важно не показывать жест на каждую букву, комментировать или объяснять, что означает каждое движение. Ваша лексическая фраза не обязательно должна быть логичной, а движения подходить одно к другому. Важны творчество и свобода!

4) Лексическая фраза из 3 жестов накладывается на свободное перемещение бытовым шагом по залу.

**Игры на перемещение в пространстве**

Упражнения на перемещения в пространстве могут стать интересной и захватывающей частью разогрева, если подойти к ней с помощью игр. Такие игры требуют от детей активного движения, являются хорошей физической нагрузкой, развивают координацию и выносливость.

Для разогрева Александра предлагает использовать старинную игру наших дедушек и бабушек — салки (пятнашки, догонялки), а также ее варианты.

1. ***Игра «Простые салки»***

В зависимости от количества игроков, выбирается соответствующее число водящих (от 2 до 5 человек). Водящие стараются засалить (задеть остальных игроков касанием руки). Засаленные выходят из игры и выполняют заранее оговоренное задание, например, 10 приседаний.

Вариантом игры может быть перемещение игроков определенным способом, например, прыгая на одной ноге, перемещаясь только парами и т.д.

1. **Игра «Салочки со спасалочкой*»***

Игра является вариантом вышепредставленной игры. Спасалочка от засаливания — заранее установленное правило: если игрок успел назвать водящему свое имя, то засалить его нельзя, игра продолжается дальше.

Вариант игры: спасалочкой может быть имя другого игрока, находящегося в игровом поле. При этом имя водящего и засаленного называть нельзя.

**Игры на баланс и развитие координации**

В этой части урока вы разберете игры, требующие от ученика точности и сосредоточенности, силы, координации и устойчивости.

1. ***Игра «Дай пять»***

Игра одновременно развивает координацию, ловкость, баланс и ощущение опоры.

Игроки разбиваются на пары, один из пары —  ведущий, он будет предлагать «пятюню».

Исходное положение: ноги по широкой 2 параллельной позиции, мягкие колени, стопы врастают в пол и не смещаются. Важно заземлиться, представив, что ноги — это корни деревьев, прорастающих в землю.

Ведущий предлагает игроку на достаточном расстоянии задеть ладонь — дать «пятюню».

Задачи для игрока:

* удержать равновесие и не упасть;
* не переносить вес тела на одну ногу, удерживая баланс на двух;
* постоянно менять руки.

Задачи ведущего:

* адекватно оценивать расстояние и предлагать «пятюню» на достаточном отдалении;
* чередовать дальность, чтобы у игрока работали длинные и короткие рычаги;
* менять скорости и уровни;
* поддерживать партнера и верить в него, что он справится.

Следует обратить внимание учеников на процесс достижения цели: как мы тянемся до партнера? Есть ли спирали и скручивания в корпусе, удлинение в корпусе и руках, как меняется пространство вокруг нас и т.д.?

1. ***Вариант игры «Дай пять», стоя по 6 позиции***

В таком положении тело начинает испытывать дискомфорт, а следовательно, чтобы выполнить движение — требуется уже чуть больше сил и ловкости.

1. ***Вариант игры «Дай пять» в тройках***

Ученики разбиваются по тройкам, в которой 2 ведущих, предлагающих одновременно «пятюню» одному игроку.

У центрального игрока ноги в широкой позиции.

Задача:

* ставить «пятюню» одновременно двумя руками;
* не прыгать, а тянуться в пространстве.

1. ***Вариант игры «Дай пять» ногой, стоя на другой ноге***

Задача:

* удерживать баланс на опорной ноге;
* не сдвигая стопу от пола, больше работая на скручивания тела;
* использовать возможности корпуса, наклоняя и растягивая его;
* давать «пятюню» кончиком пальца рабочей ноги мягко касаясь, а не пиная партнера;
* использовать варианты работы длинных и коротких рычагов.

1. ***Вариант игры «Дай пять» в тройках***

Центральный игрок ставит «пятюню» одновременно рукой и ногой.