

Wprowadzenie postaw baletu i klasycznego tańca orientalnego w nauczaniu wczesnoszkolnym.

„Salma” Marta
Galewska



Jaki to zawód?

- pracując z dziećmi zapytałam się o znany im balet, dzieci zgodnie odpowiedziały: Jezioro łąbędzie, a zwód z tym związany ?

Odpowiedź była oczywista ! : Weterynarz

Zawody: garderobiana



Zawody związane z tańcem: krawcowa



Zawody : projektant



Zawody: tancerka / tancerz



Zawody : fotograf



Gdzie postają kostiumy do tańca?



Zawody: muzyk / orkiestra



Kalambury: zgadnij kim jestem?

- zadajemy pytanie: jakie zawody i miejsca łączymy z tańcem? Prezentacja z płyty CD różnych motywów muzycznych występujących w zabawie
- omówienie animacji każdego z nich
- każdy uczestnik zawiesza na szyi kartonik z daną nazwą
- w rytm muzyki uczestnicy maszerują po obwodzie koła, wyznaczone dziecko wchodzi do środka koła przedstawiając swoją postać/styl tańca/miejsce związane z tańcem
- grupa naśladuje jego ruchy
- przed rozpoczęciem zabawy nauczyciel prosi o bardzo uważne słuchanie muzyki i prawidłowe rozpoznanie i nazwanie pojawiających się wątków muzycznych oraz postaci.

Wiem jak wygląda strój - mała taneczna rewia mody

- Uczeń wypowiada się na określony temat, ma świadomość właściwego dobierania stroju do stylu muzycznego np: hip-hop szerokie spodnie, balet tutu mała tiulowa spódniczka, taniec ludowy krakowiak, kapelusz z piórkami. Dziecko potrafi zaprojektować i wykonać z różnych materiałów strój. Potrzebne: skrawki materiałów, kartonowe postaci dzieci, Cd oraz magnetofon z muzyką

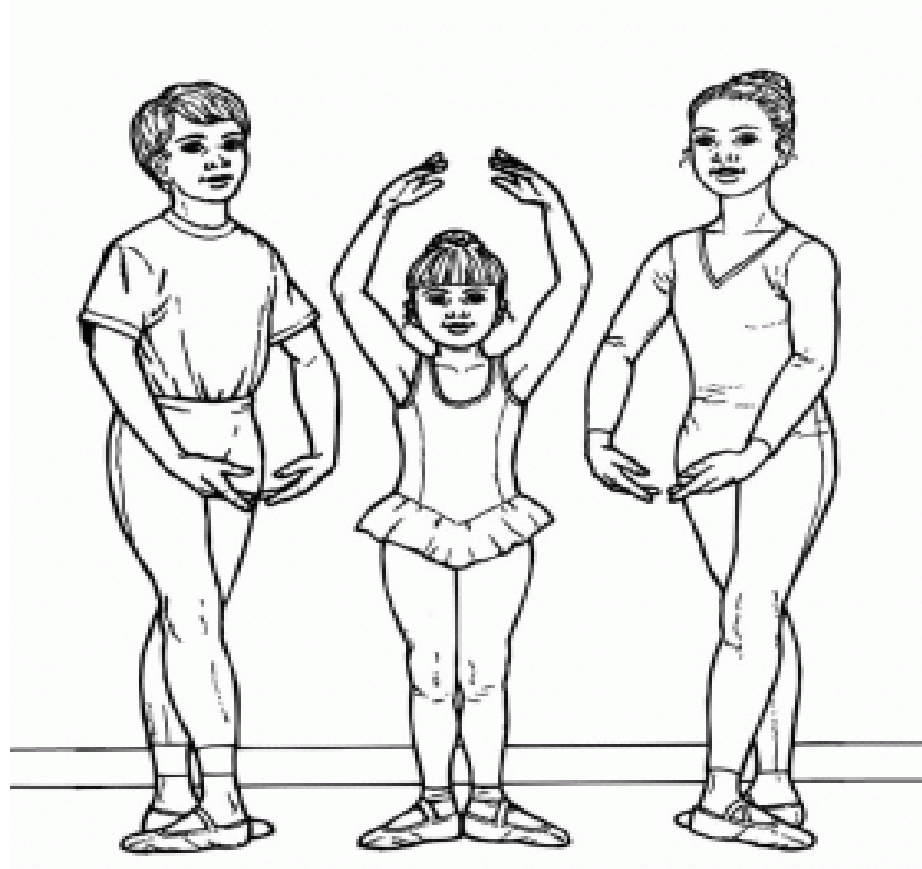
Rewia mody – zdobienia plastyczne



Mała rewia mody tanecznej – zdobienia plastyczne



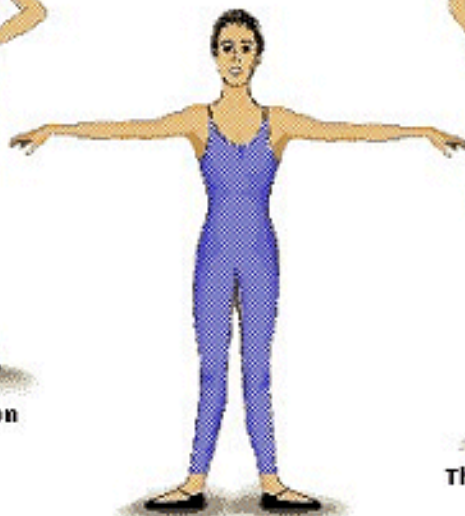
Kolorowanki:



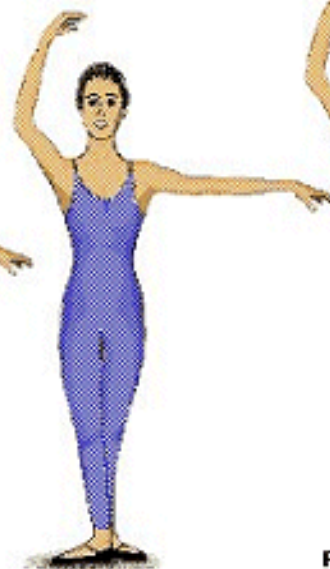
Pozycje rąk



First position



Second position



Third position



Fourth position



Fifth position

Pozycje rąk



Ręce muszą być uniesione i tworzyć kształt lekko zaokrąglony

Pozycje rąk

- ważne jest aby dzieci nie unosiły barków i trzymały opuszczone łopatki.



Pozycje rąk: I

- ręce uniesione i zaokrąglone na wysokości pępka
- łokcie pozostają uniesione
- dla ułatwienia przekazujemy dzieciom obraz w wyobraźni : trzymana między rękami plażowa piłka



Pozycje rąk: II pozycja

- Ręce są rozłożone, uniesione lekko poniżej poziomu barków, wewnętrzna część dłoni zwrócenie do przodu (mały palec na wysokości łokcia, a łokieć na wysokości pachy)
- Dłonie cały czas wydłużone na jednej linii

Pozycje rąk: III pozycja

- Ręce układa się w następujący sposób: jedna jest odwiedzona w bok jak w II pozycji, druga jest zaokrąglona lekko z przodu jak w pozycji I

Pozycje rąk: V pozycja



- ręce są uniesione nad głową, wyciągnięte, lekko z przodu
- dłonie są od siebie oddalone o ok. 5 cm, wnętrza dłoni zwrócone są ku dołowi.

Pozycje rąk: IV pozycja

- jedna ręka jest uniesiona w pozycji V, podczas gdy druga jest odwiedzona w pozycji II



Podstawowe pozycje stóp



- to podstawowe figury, na których opiera się cała technika tańca klasycznego
- jest to cała noga począwszy od stawu biodrowego
- ręce pomagają nabrać siły, nadają ekspresji i wyznaczają linie ruchu
- ćwiczenia wykonywane przy drążku / drabinkach na sali gimnastycznej

Pozycja stóp: I – V



Pozycja I



Pozycja II



Pozycja III



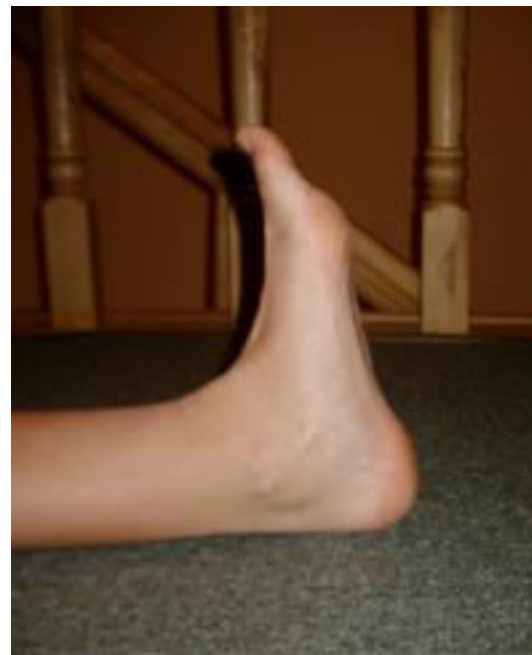
Pozycja IV



Pozycja V

Stopa flex

- zadzieramy stopę do góry, unosimy piętę i prostujemy kolano



Stopa point



- kiedy obciągamy stopę staramy się dotknąć ziemi

Propedeutyka

- uczy jak się poruszać
- jak wykorzystywać przestrzeń
- gdzie kierować energię i jak ją dozować
- jak rozłożyć ciężar ciała
- jak utrzymać równowagę oraz „odmierzać” czas i rytm muzyki

Prawidłowe ułożenie ciała

- Polega na poprawnym ułożeniu wszystkich części ciała
- Punktami oparcia są: stopy, miednica, plecy i łopatki
- Ramiona prostopadle do miednicy i łuku podszwowego
- Ciężar rozkłada się w centralnej części i 'ciągnie' w górę nasze ciało
- Ważne są mięśnie brzucha: ich napięcie wzmacnia brzuch i kręgosłup – ciężar zostaje przeniesiony na przedstopie
- Napięte pośladki utrzymują miednicę

Taniec brzucha dla dzieci

- Dla dzieci nauka tańca brzucha to ogromna frajda. Pod względem naturalnego rozwoju mięśni i czerpania przyjemności z własnego ciała taniec ten jest dla dzieci idealny, ponieważ trenuje jednocześnie całe ciało.
- Rozwijają koordynację ruchową, kształtują prawidłową sylwetkę (zapobiega skrzywieniom kręgosłupa, wzmacnia mięśnie grzbietu, przeciwdziała płaskostopiu).



Nauka tańca brzucha



- Wyuczone ruchy stanowią dobrą podstawę do późniejszego opanowania innych form tanecznych. Taniec brzucha jest w przeważającej części improwizacją, dlatego daje dzieciom możliwość wyrażenia ich rozwijającej się duszy i umocnienia ich pewności siebie.

Belly dance – cel zajęć

- Celem zajęć jest wykorzystanie dziecięcej ekspresji ruchowej, oswojenie z przestrzenią i wydobywanie naturalnego, dziecięcego sposobu poruszania się. Taniec brzucha rozwija w małych tancerkach rytmiczność, gibkość, kondycję, dziewczynki nabierają gracji podczas tańca.



Kolorowe kostiumy

- Wiele dzieci zna baśnię Tysiąca i jednej nocy i jest zainteresowanych poznaniem tańca brzucha. Orientalne rytmy sprawiają małym tancerzom przyjemność, a ponad to dzieci uwielbiają taniec z woalem i przebierać się w kolorowe kostiumy..



Taniec brzucha dla dzieci



- Połączenie podstaw baletu, z tańcem brzucha dla dzieci nie tylko wpływa pozytywnie na rozwój fizyczny dziecka.
- Uwalnia potencjał intelektualny naszych małych pociech.
- .

Lekcja tańca brzucha

- Bajkowy świat orientu to improwizacja poznanych ruchów, dziecko staje się bardziej kreatywne, ćwiczenia rozluźniają ciało.
- Lekcja jest połączeniem wybranych ćwiczeń z jogi, podstaw baletu i tańca orientalnego. Dzieci po krótkim czasie z same z entuzjazmem tańczą i cieszą się ruchem jaki zachodzi w ciele



Kilka ćwiczeń :



- linia biodrami
- linia klatką piersiową
- węzowe ramiona
- dropy – uderzanie biodrem, akcentowaniu ruchu do dołu
- ułożenia rąk – odwołujemy się do wyobraźni dzieci tłumacząc poszczególne figury
- koła, kóleczka – delikatne z małą izolacją
- wibracje
- praca brzuchem

- uderzanie biodrami
- taniec z welonem
- obroty – podstawy baletu, dołączamy wiatraczki
- praca z rytmem
- akcentowania



Taniec z woalem



Ozdobniki i nie tylko

- wybijanie rytmu
- ozdobniki rękami
- lekkie ruchy głową
- ósemki biodrami
- falowanie brzuchem
- przenoszenie ciężaru ciała podczas ruchu



Rekwizyty

- podczas zajęć można używać wielu rekwizytów jednym z nich są skrzydła



Taniec brzucha dla dzieci Gdzie zapisać dziecko ?

- Tego typu zajęcia odbywają się w:

Kraków

Szkoła Tańca Nadira

Katowice

Studio Tańca Orientalnego
'Salma' www.salma.pl



**Wprowadzenie podstaw
baletu i klasycznego tańca
orientalnego w nauczaniu
wczesnoszkolnym.**

Autor 'Salma' Marta Galewska

Niniejsza praca jest kontynuacją modelu „Taniec i muzyka jako forma wychowania przez sztukę dzieci w wielu przedszkolnym” Wszystkie metody i ćwiczenia ruchowe wprowadzone w nauczaniu przedszkolnym w modelu pierwszym miały na celu uświadomieniu małym dzieciom możliwości ich własnego ciała. W nauczaniu początkowym również stosujemy wskazówki z poprzedniego modelu dołączając jedynie podstawy – elementy baletu i tańca orientalnego.

Dziecko na tym etapie potrafi słuchać, interpretować oraz tworzyć muzykę. Zna instrumenty, potrafi je rozróżnić i nazwać. Potrafi wykorzystać muzykę w przedstawieniu swoich emocji bądź emocji zawartych w utworze muzycznym. Interpretuje muzykę na swój własny niepowtarzalny sposób czerpiąc z tego niebywałą przyjemność, dzięki czemu możemy w sposób nieinwazyjny śledzić jego rozwój i stan psychiczny.

Co to jest taniec? Zadajmy to pytanie dzieciom, pozwólmy na wymienienie przykładów stylów tanecznych:

- taniec towarzyski- przykłady
- taniec klasyczny
- kim jest balerina i primabalerina

- taniec z zespole
- wystawianie baletu : kto pomaga ?
- afisz czyli plakat co się na nim znajduje ?
- taniec ludowy- jakie znamy tance ludowe, może ktoś potrafi pokazać krok?
- stroje czym się różnią od strojów baletu klasycznego?
- musical dla dzieci „ Czarnoksiężnik z krainy Oz”

- taniec orientalny
- street dance
- hip hop
- jakie stroje używamy podczas tańca hip hop czym różnią się od ludowych ?

Zapytajmy dzieci o zawody związane z tańcem:

- tancerz/ tancerka
- jak nazywa się osoba, która układa kroki?
- kto szyje stroje dla tancerzy?
- kto je projektuje?
- fotograf
- kto robi scenografię na scenę?

- kto gra?
- dyrektor teatru
- tworzenie plakatu
- krawcowa
- jak nazywa się osoba, która pisze w gazecie o pokazach ?
- gdzie pokazuje się pokazy tańca?
- teatr, domy kultury zapytajmy dzieci jak powinny się ubrać, jak należy się zachowywać?
- czy znają jakieś filmy o tańcu?

Wprowadzenie tańca jest otwarciem nowego rozdziału w rozwoju dziecka. Naukę baletu nie zaczynamy od ćwiczeń tylko od przybliżenia dzieciom historii tańca:

- pierwsze tańce Indian – taniec deszczu
- wędrowni artyści – bajka „Dzwonnik z Notre Dame „
- taniec orientalny „Lampa Aladyna”
- taniec na dworach, zamkach
- pierwsza szkoła tańca założona w 1545 roku w Mediolanie
- założenie pierwszej szkoły baletowej w Paryżu przez Ludwika XIV 1661 roku
- przedstawienia teatralne : „Dziadek do orzechów”, „ Jezioro Łabędzie” i „ Śpiąca królewna”

Lekcja baletu powinna się kojarzyć dzieciom z zabawą i przyjemnością, wprowadzamy je w bajkowy świat muzyki, pięknych strojów, lekkości i gracji ruchów. Każde dziecko bez względu na płeć czy wygląd zewnętrzny może czuć się pięknie i swobodnie w tańcu. Małe dziewczynki uwielbiają się przebierać w kolorowe stroje, tańczenie w tutu będzie dla nich miłą przygodą. Można zorganizować małą rewie mody tanecznej na zajęciach plastycznych. Dzieci inspirowane muzyką na gotowych szablonach tworzą swoje własne projekty.

Lekcja baletu

Propedeutyka jest bardzo ważna: uczy jak się poruszać, jak wykorzystywać przestrzeń, gdzie kierować energię i jak ją dozować, a także jak rozłożyć ciężar ciała, utrzymać równowagę oraz „odmierzać” czas i rytm muzyki.

Dziecko wchodzące na sale wita się z nauczycielem podając mu dłoń lekko przy tym dygając, pozwalamy im na zapoznanie się z otoczeniem, naturalnym odruchem będzie bieganie, pozwólmy im na to. Po chwili zaprosimy dzieci do wspólnego przygotowania sali, rozłożeniu mat i kocyków.

Objaśniamy co się będzie działo i rozpoczynamy zajęcia.

Oto kilka przykładów ćwiczeń:

- dzieci kładą się plecami na ziemi, rączki spoczywają wzdłuż ciała kilka głębokich wdechów i wydechów
- siedząc na macie, wyciągamy rączki do góry trzymamy korpus prosto z uniesionymi ramionami (w pozycji V), kolana wyprostowane razem, stopy do siebie
- siedząc na macie, wyciągamy rączki do góry trzymamy korpus prosto z uniesionymi ramionami (w pozycji V), kolana wyprostowane razem, stopy naprężamy lekko podnosząc je do góry
- siedząc na macie, otwieramy ręce do pozycji II trzymamy korpus prosto, kolana wyprostowane razem, stopy malują serduszko do wewnątrz i na zewnątrz, napinając przy tym pośladki
- siedząc na macie, wyciągamy rączki do góry trzymamy korpus prosto z uniesionymi ramionami (w pozycji V), kolana wyprostowane razem, stopy do siebie następnie wykonujemy skłon do stóp
- siedząc na macie, wyciągamy rączki do góry trzymamy korpus prosto z uniesionymi ramionami (w pozycji V), kolana wyprostowane razem, stopy do siebie
- siedząc na macie, otwieramy ręce do pozycji II trzymamy korpus prosto, następnie wykonujemy skłon do stóp
- koci grzbiet
- rozciąganie nóg : spleatamy dłonie w koszyczek wkładamy w niego prawą nóżkę, cały czas trzymając staramy się wyprostować kolano
- rozciąganie nóg : spleatamy dłonie w koszyczek wkładamy w niego lewą nóżkę, cały czas trzymając staramy się wyprostować kolano
- siedząc na macie, wyciągamy rączki do góry trzymamy korpus prosto z uniesionymi ramionami (w pozycji V) łączymy nogi razem, pracujemy naprzemiennie: flex – point

flex – zadarte stopy, uniesione piety i wyprostowane kolana.

point – obciążone stopy, staramy się dotknąć palcami do ziemi.

Podstawowe pozycje rąk

Ręce muszą być uniesione i tworzyć kształt lekko zaokrąglony. Ważne aby dzieci nie unosiły barków i by trzymały opuszczone łopatki.

POZYCJA PRZYGOTOWAWCZA (BRAS BAS) – ręce są opuszczone z przodu, tworzą owal bez dotykania ciała, palce są zbliżone, zwrócone do środka wewnętrzną stroną, nie mogą się stykać, tworzą owal. Ważne by utrzymać ostępy pod pachami.

POZYCJA I : ręce są uniesione i zaokrąglone na wysokości pępka. Nie wolno opuszczać łokci.

POZYCJA II : ręce są rozłożone, uniesione lekko poniżej w stosunku do poziomu barków, wnętrza dłoni zwrócone do przodu (mały palec na wysokości łokcia, a łokieć na wysokości pachy) Uwaga: łokcie nie mogą opaść i dłonie są cały czas wydłużone i jednej linii.

POZYCJA III : ręce układają się w następujący sposób: jedna jest odwiedzona w bok w pozycji II, druga jest zaokrąglona lekko z przodu jak w pozycji I

CZWARTA POZYCJA – ręce są ułożone w następujący sposób: jedna jest uniesiona i wygięta jak w pozycji V, podczas gdy druga jest odwiedzona jak w pozycji II

POZYCJA V: ręce są uniesione nad głową wygięte, lekko z przodu. Dłonie są od siebie oddalone o ok. 5 cm, wnętrza dłoni zwrócone są ku dołowi.

Podsumowanie: barki muszą być rozluźnione i opuszczone, umożliwiając jak najlepsze wydłużenie szyi. Miednica pozostaje na osi: nie można „przysiąść” na jednym boku i wypychać miednicy do przodu, ani do tyłu. Zwracamy uwagę na to aby, prawidłowo unosić ręce i nie opuszczać łokci: żeby plecy były odpowiednio podtrzymane, a łopatki nie naciskały zbyt mocno na kręgosłup, powodując jego skrzywienie.

Dłonie nie mogą zamykać linii rąk. Palce powinny być rozluźnione, nie wygięte kciuk opuszczony i wygięty wzdłuż paca środkowego.

Pozycje stóp

Pozycje stóp i rąk to podstawowe figury, na których opiera się cała technika tańca klasycznego. Mówienie o pozycjach stóp jest raczej błędne,

ponieważ w rzeczywistości to cała noga, począwszy aż o stawu biodrowego, wskazuje kierunek i pozycję stopy. Najpierw zacznijmy o poznania pięciu pozycji nóg. Początkowo uczyć ich będziemy z dwiema rękami opartymi na drążku bądź szczebelkach sali gimnastycznej, potem z jedną.

POZYCJA I : nogi są złączone i zwrócone na zewnątrz, stopy tworzą linię prostą

POZYCJA II : nogi są zwrócone na zewnątrz, stopy tworzą linię prostą jak w pozycji I, ale są od siebie oddalone o około stopy.

POZYCJA III : nogi są złączone i skierowane na zewnątrz, przednia stopa jest blisko łuku podłużnego drugiej stopy – przednia noga wypełnia wklęsłości tylniej nogi.

POZYCJA IV : nogi są lekko rozsunięte, zwrócone na zewnątrz, stopy ułożone równolegle, jedna przed drugą; palce stopy z przodu są na wysokości pięty stopy z tyłu.

POZYCJA V : nogi są złączone i zwrócone na zewnątrz jak w pozycji III stopy są ustawione jedna przed drugą i stykają się, palce stopy z przodu są na wysokości pięty stopy z tyłu.

Postawa

W tańcu klasycznym postawa ciała pełni bardzo ważną rolę: ustawienie polega na poprawnym ułożeniu wszystkich części ciała.

Taniec brzucha dla dzieci

Dla dzieci nauka tańca brzucha to ogromna frajda. Pod względem naturalnego rozwoju mięśni i czerpania przyjemności z własnego ciała taniec ten jest dla dzieci idealny, ponieważ trenuje jednocześnie całe ciało. Rozwija koordynację ruchową, kształtuje prawidłową sylwetkę (zapobiega skrzywieniom kręgosłupa, wzmacnia mięśnie grzbietu, przeciwdziała płaskostopiu). Wyuczone ruchy stanowią dobrą podstawę do późniejszego opanowania innych form tanecznych. Taniec brzucha jest w przeważającej części improwizacją, dlatego daje dzieciom możliwość wyrażenia ich rozwijającej się duszy i umocnienia ich pewności siebie.

Celem zajęć jest wykorzystanie dziecięcej ekspresji ruchowej, oswojenie z przestrzenią i wydobywanie naturalnego, dziecięcego sposobu poruszania się. Taniec brzucha rozwija w małych tancerkach rytmiczność, gibkość, kondycję,

dziewczynki nabierają gracji podczas tańca.

Wiele dzieci zna baśnie Tysiaca i jednej nocy i jest zainteresowanych poznaniem tańca brzucha. Orientalne rytmy sprawiają małym tancerzom przyjemność, a ponad to dzieci uwielbiają taniec z woalem i przebierać się w kolorowe kostiumy..

Oto kilka prostych ćwiczeń :

- linia biodrami
- linia klatką piersiową
- węzowe ramiona
- dropy – uderzanie biodrem, akcentowaniu ruchu do dołu
- ułożenia rąk – odwołujemy się do wyobraźni dzieci tłumacząc poszczególne figury
- koła, kółeczka – delikatne z małą izolacją
- vibracje
- praca brzuchem
- uderzanie biodrami
- taniec z welonem
- obroty – podstawy baletu, dołączamy wiatraczki
- praca z rytmem
- akcentowania
- wybijanie rytmu
- ozdobniki rękami
- lekkie ruchy głową
- ósemki biodrami
- falowanie brzuchem
- przenoszenie ciężaru ciała podczas ruchu

Połączenie podstaw baletu, z tańcem brzucha dla dzieci nie tylko wpływa pozytywnie na rozwój fizyczny dziecka. Uwalnia potencjał intelektualny naszych małych pociech. Bajkowy świat orientu to improwizacja poznanych ruchów, dziecko staje się bardziej kreatywne, ćwiczenia rozluźniają ciało. Lekcja jest połączeniem wybranych ćwiczeń z jogi, podstaw baletu i tańca orientalnego. Dzieci po krótkim czasie z same z entuzjazmem tańczą i cieszą się ruchem jaki zachodzi w ciele.

Tego typu zajęcia odbywają się:

- w Krakowie Szkoła Tańca Nadira - taniec brzucha dla dzieci
- w samym sercu Katowic, Studio Tańca Orientalnego Salma www.salma.pl - połączenie jogi, podstaw baletu i taniec orientalny.