**КОНСПЕКТ ДИСТАНЦИОННОГО ЗАНЯТИЯ**

**«Разучивание танца в стиле «Джаз»»**

по дополнительной общеобразовательной

общеразвивающей программе «Звездочки»»

Шандыба Елена Юрьевна,

педагог дополнительного образования

|  |
| --- |
| 06.05.2020 |

***Цель занятия***: познакомить обучающихся с основными движениями в стиле «Джаз».

***Ход занятия***:

1. Разминка: маршевый шаг на месте, подскоки, наклоны головы вперед-назад- вправо-влево, повороты головы направо-налево, вращения головой, подъёмы плеч вверх-вниз одновременно и попеременно, вращения плечами вперёд-назад одновременно и попеременно, скручивания корпуса вперёд-назад, наклоны туловища вправо-влево, тройной наклон вперёд, к правой-левой ноге; прыжки на месте на двух ногах и попеременно на правой-левой ноге; упражнения в партере на растяжку шпагатов, гибкости спины, подвижности суставов.

Упражнения делаются в среднем темпе, повторение каждого не менее 8 раз.

1. Новый материал. Педагогом через WatsApp пересылается видеозапись с основными движениями танца в стиле Джаз.
2. Справочный материал по теме «Стиль «Джаз»

**Джазовый танец** представляет собой классификацию, включающую в себя широкий диапазон танцевальных стилей. Как и в большинстве видов танца техника является основой всех движений в джазовом танце. И знание основ классического танца включаются в учебную программу джазового танца.

Рассмотрим основные особенности джазового стиля.

* Фиксация тела в положении «коллапса» подразумевает своеобразное удерживание туловища. Человек расслаблен, колени достигают согнутого состояния, туловище, а также, голова немного подаётся вперед. Таз можно подать немного назад. Размещение напряжения в области спины и умение в нужный момент расслабить мышцы — основы техники джазового танца.
* Ядром танцевальной техники считается полицентрия. Прием изоляции предполагает придание полицентрии образа танца, характеризующегося независимыми движениями каждой части тела. Такой прием немного противоречит анатомическому строению центральной нервной системы, представляющей взаимосвязь нервных центров. Поэтому джаз-модерн для начинающих поначалу бывает не совсем ясен. А приему изоляции подвергаются голова, плечи, грудь, тазовая область, верхние и нижние конечности.
* Мультипликация. Определение соотносится с ритмом и характеризуется разделением на составные части одного танцевального элемента. Передвижения по сценической территории выполняются парно либо индивидуально. Характеризуется хаотичной сменой направлений, вращением, прыжковыми элементами. Основополагающим действием этапа является шаг. Чтобы понять данную технику джаз модерн лучше использовать фото шагового танцевального элемента. Шаг выполняет функцию переноса тяжести тела с одной конечности на вторую. Мультипликация предполагает вставку некоторого числа движений между шагами и единственного па при передаче конечностями тяжести тела.
* Координация. Согласование активности мышц танцора осуществляется двумя способами: импульсом, вызывающим одновременные действия, либо способом регулирования, вызывающим очередность двигательных функций.

Чтобы получить более ясное представление об этом стиле посмотрите

в «YouTube» видео танцев в стиле «Джаз».