

Журналист

№ 13 МАЙ 2018



Эльвира Ишмакова

- Я научилась принимать себя такой, какая есть...

Содержание

Редакторская колонка

От автора 3

Работа с детьми

Дети поколения Z: формирование образовательной и воспитательной среды в виртуальном коммуникативном пространстве..... 4

Педагогические методы обучения в хореографии.....9

Психология

О любви к себе.....16

Гость номера

Эльвира Ишмакова: «Я научилась принимать себя такой, какая есть...».....18

Конкурсы и фестивали

Фестивали и конкурсы от festivals.ru..... 22

Методическая копилка

Партерный экзерсис 23

Методические рекомендации по классическому танцу..... 28

Это интересно

Как приготовить вкусную и полезную воду?..... 32

Календарь предстоящих событий

ТАНЦЕВАЛЬНАЯ ЛАБОРАТОРИЯ «Обучение с увлечением» (г.Санкт-Петербург)36

Костюмерная

Как выбрать пуанты для начинающих? Секреты здоровых стоп.....37

Информация

Как попасть на страницы журнала..... 40

Рекламоделателям 41

От автора



Дорогие друзья!

Скоро нас ждут первые летние деньки.
Впереди отпуск, море, солнце.

Желаю вам отлично отдохнуть, набраться сил и вдохновения, чтобы в новом сезоне вы смогли покорить те вершины, которые еще не покорены.

А наш журнал открыт для сотрудничества. Каждый педагог, хореограф может прислать свою авторскую статью для публикации.

Условия сотрудничества вы найдете на последней странице журнала.

Желаю вам отличного летнего отдыха и хорошего настроения!

Наталья Довбыш
Создатель и главный редактор журнала
«ХОРЕОГРАФ»

ДЕТИ ПОКОЛЕНИЯ Z: ФОРМИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ И ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ В ВИРТУАЛЬНОМ КОММУНИКАТИВНОМ ПРОСТРАНСТВЕ



По теории Нейла Хоува и Уильяма Штрауса, созданной на основе различий в ценностях людей разного возраста, в настоящее время на Земле проживает несколько поколений:

- Величайшее поколение (1900 - 1923)*.
- Молчаливое поколение (1923 - 1943).
- Поколение беби-бумеров (1943 - 1963).
- Поколение X («Икс») (1963 - 1984).
- Поколение Y («Игрек») (1984 - 2000).
- Поколение Z («Зэт») (с 2000).

**в скобках указаны год рождения*

Любой педагог, работающий сегодня с детьми, отмечает, что юные представители нового цифрового поколения совершенно другие. Они изменились и не похожи на своих родителей. Любые изменения вызывают у нас опасения и страхи. К чему приведут нас эти трансформации? В лучшую или худшую сторону они меняют общество?

Шагая в ногу со временем, педагогу приходится заново изучать этот молодой народ, искать подходы к его представителям, разрабатывать новые методы и формы работы, находить точки соприкосновения. А для начала стоит изучить их особенный мир более внимательно.

Рассмотрим более подробно поколение Z.

ДЕТИ ПОКОЛЕНИЯ Z. КТО ОНИ?

- Это дети, родившиеся после 2000 года в цифровом мире.
- Не представляют себе жизнь без мобильного интернета и других гаджетов. Они всегда онлайн: 86 % времени в течение дня постоянно пользуются смартфоном.
- Живут в двух реальностях одновременно: онлайн и офлайн, часто не разделяя их.
- Задают вопросы гуглу, а не учителю, дорогу найдут по навигатору, а покупки сделают в интернете.
- 52% из них используют YouTube или социальные сети для учебы.
- Лучше воспринимают краткую и



наглядную информацию в дозированной форме.

- Одновременно учат уроки, ведут смс-переписку с тремя друзьями, слушают музыку и разговаривают с бабушкой.

Эта способность «видеть» одновременно несколько экранов приводит к тому, что скорость восприятия информации резко растет. Это качество имеет свою обратную сторону – мозг, приученный к высокой скорости обработки информации, начинает "скучать", когда информации мало, например, на уроках.

Именно эта разница в скорости восприятия информации у детей и учителей пожилого возраста приводит к множеству проблем – учителя не могут удержать внимание детей и сердятся на них из-за этого.

У них нет никаких проблем с вниманием. С рождения их окружает так много информации, что они приобрели суперспособность — отсеивать всё ненужное. Для них существует правило

«восьми секунд», за которые нужно успеть привлечь внимание. Если в течение этого времени вы не завладели их вниманием, то они переключатся на другой объект.

- Социальные сети для них — основной источник информации, новостей, общения и развлечений. Этот формат позволяет им участвовать в жизни сетевого ресурса, оставлять комментарии, затевать споры, отстаивать свою точку зрения, самореализовываться.

Плохо или хорошо влияет цифровой мир на психику детей – все равно альтернативы нет. Мы стремительно мчимся в новый мир, переживая невиданную трансформацию. А наши дети используют любую возможность, любой гаджет, чтобы подключиться к информационному потоку. Если думаете, что они смотрят в смартфоны, только чтобы «потупить» в ленте соцсетей, то вы ошибаетесь. В сети происходит общение.

Важной составляющей современного обучения является диалог с преподавателем и ровесниками. Если вы хотите быть своим для этого поколения, вы должны с ними общаться. Иначе на вас не обратят внимания.

В настоящее время почти каждый творческий коллектив владеет своим сетевым ресурсом (сайт, страница ВКонтакте, Инстаграм). Мы имеем возможность активно влиять на развитие, обучение и воспитание детей через этот ресурс, и должны эту возможность использовать максимально.

Если на своей страничке или сайте вы регулярно будете размещать обучающее видео (можно не собственного производства, ведь в интернете много подобных роликов практически на любую тему), интерактивные тесты, инфографику, подборки фотографий и картинок, учебные карточки, мемы и т. п. — интернет станет вашим надёжным партнёром. Текст тоже не сдаёт позиций. Конечно, представители поколения Z читают с меньшим энтузиазмом, но тем не менее читают.

12 ВЕЩЕЙ, КОТОРЫЕ ЗАИНТЕРЕСУЮТ ПОКОЛЕНИЕ Z:

- Картинки
- Видео
- Интерактивные тесты
- Игры
- Инфографика
- Комиксы
- Подборки фотографий
- Мемы (крылатые фразы)
- Тексты
- Опросы
- Голосования
- Учебные карточки

Сейчас многие педагоги создают свои группы в социальных сетях. Ведь группа - это прежде всего:

- информационный контент;

- площадка для общения с родителями;
- источник обратной связи с учениками;
- ресурс для популяризации работы коллектива;
- ресурс для реализации творческих проектов;
- воспитательный ресурс;
- образовательный ресурс.

В ГРУППЕ РАЗМЕЩАЮТСЯ:

- информационные объявления, например, об изменениях в расписании, о концертах и т.п.
- реклама коллектива, объявления о наборе на обучение.
- фотографии коллектива, видео о жизни коллектива.
- опросы и голосования, чтобы лишний раз не собирать родительское собрание. На какой фестиваль ехать? Какие подарки выбрать на день рождения коллектива? Какой фильм выбрать для совместного просмотра? Куда пойдём в каникулы? Кто идёт на экскурсию в хореографическое училище?
- многие коллективы часто выезжают за пределы края, и не все родители могут их сопровождать. Но всё же они волнуются. Для них можно создать дневники фестивалей и творческих поездок, в которых подробно описываются все события дня. Заодно и начальство всегда в курсе дела. Как говорят в рекламе: «Запостил – было, не запостил – не было».
- обучающие видеоролики и видеопроцедуры для самостоятельной работы. Например: «Как сесть на шпагат», «Как научиться делать колесо»,

«Танцевальная разминка» для тех, кто не хочет терять форму летом, «Силовая тренировка для мальчиков». Это те упражнения, для которых простой работы в классе недостаточно, и воспитанники ансамбля могут заниматься дома самостоятельно по обучающему видео.

- информационные подборки с фотографиями, картинками, аудиозаписями и видеороликами. Например: подборка «Позы классического танца», подборка «Современный танец» (его формирование и стили в настоящее время), подборки по национальным танцам и костюмам.
- творческие интернет-проекты. Например, объявляется конкурс на лучшую фотографию ребенка в танце и путем интернет-голосования выбирается победитель, которому вручается приз.

- поощрение самого активного посетителя страницы.

Дети поколения Z— маленькие дарования с невероятными способностями, которых мы обязаны научиться понимать и принимать.

В них удивительно сочетается детская непосредственность и взрослое мышление. Они — наш лучик света в неизведанном будущем, которое уже стучится в дверь.

В заключение хочу ещё раз подчеркнуть свою мысль: плохо или хорошо влияет интернет на психику ребёнка, но это — новая реальность.

С учётом особенностей поколения Z необходим выбор адекватного стиля обучения. Среда, порожденная высокими технологиями, важный инструмент для их



обучения. В новой реальности лекция в традиционной аудитории - все равно что «немое кино» для зрителей, привыкших к телевидению.

В обучении и воспитании могут помочь современные технологии. Отвечая на вызовы 21 века, педагог обязан использовать этот ресурс для формирования личности ребёнка, для его образования.

А какие вызовы приготовит для нас следующее поколение детей, пока остаётся загадкой...

Источники:

1. Журнал «Генеральный директор». *7 способов подстроить поколение Z на благо компании.* 2017г. <https://www.gd.ru/articles/9356-pokolenie-z>
2. Кристина Миронюк. *Ты моргнуть не успеешь, как центениалы захватят мир! Всё, что нужно знать о поколении Z.* <https://takprosto.cc/pokolenie-z/>
3. Гульнара Третьякова. *Психологические особенности поколения Z.* 2016г. http://mansa-uroki.blogspot.ru/2016/04/z_12.html

Педагогические методы обучения в хореографии



Рассказ и беседа

Главная задача педагога в первые годы обучения классическому танцу заключается в том, чтобы наряду с изучением основных форм и движений, предусмотренных программой, развить у учеников интерес к классическому танцу, дать им элементарные представления о его красоте, об эстетике танца. Необходимо также развивать у учеников сознательное, вдумчивое отношение к занятиям, чтобы они могли более активно работать на уроке и знали, на что особенно важно обращать внимание том или ином упражнении.

Осмысленность - один из основных принципов методики Вагановой. Она приучала своих девочек не просто копировать показ движения, а понимать его сущность. Ваганова стремилась объяснить им, как именно работают те или иные мышцы, выполняющие движение, почему один нюанс придает исполнению красоту, а

другой делает его неуклюжим.

Исходя из этих задач, на первом уроке целесообразно проводить беседу о танце, о его красоте и выразительности, об обязательной согласованности движений; рассказать о том, как дети должны себя вести, занимаясь классикой (реагировать на замечания, сделанные другому ученику, запоминать замечания и т. п.).

Использование терминологии

Также необходимо использовать французскую терминологию, принятую для классического танца. Все французские термины преподавателю следует переводить на русский язык и систематически проверять усвоение их учащимися.

Известно, что память человека можно подразделить на слуховую, зрительную и моторную. Слуховая память фиксирует в сознании все то, что танцовщик слышал и слышит от своих учителей, репетиторов, балетмейстеров, все то, что «говорит» ему музыка, концертмейстер (в данном случае).

Зрительная память фиксирует в сознании танцовщика все то, что ему показывали и показывают учителя, репетитор, балетмейстер, художник спектакля, и весь ход событий сценического действия, в котором он участвует.

Моторная память фиксирует в сознании все исполнительские приемы техники движения, приобретенные в школе, на

репетициях и на спектаклях. Все свойства памяти неразрывно связаны между собой в единое целое.

Они позволяют танцовщику действовать верно, и в технике движения и в создании образа. Если одно из свойств памяти «не работает» четко (например, моторная), может пострадать форма движения, следовательно, и его содержание. В книге «Классический танец. Школа мужского исполнительства» Н.И. Тарасова говорится о важности выбора метода обучения, его наиболее эффективное воздействие на память учащегося.

Метод объяснения

Слуховая память воспитывается при помощи слова и музыки. Обращаться к ученикам, необходимо очень нацелено, кратко и точно. Расплывчатые, многословные замечания малодейственны. Речь учителя должна быть всегда образной, живой и точно передавать его мысли. Н.И. Тарасов говорит о том, что «слово часто бывает сильнее всякого показа, если оно логично и обращено к искусству танца, к его сути и содержанию, к музыке, к ее образности, эмоциональности и интонациям, к сердцу ученика и его творческому воображению».

Объяснение в хореографии применяется в целях ознакомления учеников с тем, как и для чего, они должны выполнять то или иное движение; в какой последовательности выполняется экзерсис; в чем цель такой последовательности и т.д.

А.Я. Ваганова считает, что все учебные задания надо предлагать учащимся без повторного объяснения, кроме новых изучаемых движений. Более подробное объяснение новых движений необходимо в младших классах; дополнительно разбирая непонятные элементы движения более

подробно.

Следует так же спрашивать ребят, в чем ошибка того или иного ученика и как ее надо исправить. Систематическое повторение с учениками пройденного материала тренирует и улучшает качество исполнения.

При музыкальном оформлении педагогу не следует считать вслух на уроке, т.к. это притупляет музыкальное восприятие ученика. Объяснив ученику, в каком размере и темпе делается данное упражнение, необходимо дать ему возможность вслушиваться в музыку. Считать вслух допустимо только вначале обучения нового упражнения.

Музыкальное оформление должно прививать учащимся эстетические навыки, осознанное отношение к музыкальному произведению - умение слышать музыкальную фразу, ориентироваться в характере музыки, ритмическом рисунке, динамике. Весь урок должен быть построен на музыкальном материале.

Для слитности исполнения с музыкой, необходимо обратить внимание учеников на подготовительное движение, объяснив, что такое "затакт", помня при этом, что любой "затакт" определяет темп всего упражнения.

Необходимо помнить, что одна из задач экзерсиса - это сила мышц и выносливости. Некоторые педагоги останавливают урок, подробно объясняют ошибки, поправляют учеников. На это уходит много времени, паузы нарушают правильный темп ведения экзерсиса, сводят на нет эффективность исполненных до этого упражнений.

Объяснить и повторить движение, поправить ошибки можно и нужно по ходу исполнения. А также в паузе после окончания экзерсиса у станка.



Останавливать учащихся во время выполнения учебных заданий надо как можно реже и только при появлении грубых ошибок, вызванных распушенностью внимания.

Во время выполнения учебного задания замечания надо делать своевременно, поддерживая, а не рассеивая внимание класса, при этом неуклонно требовать, чтобы ученики выполняли очередное движение активно и детально готовились к следующему, связывая каждое из них в единое целое. Это научит будущих танцовщиков предвидеть все свои действия, учитывая рисунок, характер и музыкальность исполнения учебного задания.

Экзерсис на середине зала имеет такое же значение и развитие, как и экзерсис у палки. Работая перед зеркалом, не следует сосредотачивать внимание на какой-либо отдельной части тела, - необходимо охватывать взглядом всю фигуру, следуя

за правильностью формы и положения ног. Но кроме зрительного восприятия должно быть и ощущение всего тела, его собранности и подтянутости.

Метод показа

Зрительная память воспитывается и укрепляется при помощи наглядности. К приемам, поясняющим правила выполнения изучаемых движений, следует отнести именно показ, который можно подразделить на два подхода: первый — показ нового изучаемого движения; второй — показ комбинированных заданий. Выбор метода зависит не только от поставленных целей обучения, но и от возрастных и индивидуальных особенностей учеников.

В младших классах все новые движения нужно показывать подробно, замедленно, как бы «по складам», по нескольку раз, до полного их усвоения учащимися и,



разумеется, подтверждать соответствующими устными пояснениями.

Показ комбинированных заданий в младших классах также необходим, но проводится он уже в обычном темпе, без предварительных повторений, и запоминаться должен с одного раза. Это обязательное правило, оно очень трудно, но очень хорошо развивает зрительную, вернее, хореографическую память ученика.

Исключения, конечно, могут быть, но двух — и, тем более, трехкратный предварительный показ лишает ученика самостоятельности и активности в запоминании комбинированного задания.

Творческая индивидуальность учащегося начинает обретать свою самостоятельность с первых шагов обучения. Её рост идет вместе с развитием техники движения, в неразрывном единстве с ней. Ежедневные уроки приобщают будущего артиста балета к художественной природе танца. Сознание его осваивает первые каноны движения, проникается законами ритма, динамики, пластики, жеста, музыкальности.

Отсюда естественное стремление ученика ввести в исполнительскую технику (пусть даже самую элементарную) свое чувство пластики движения, позы и музыки, что является уже процессом творческим, а не механическим. Если это так, значит, соблюдение строжайших правил техники движения должно стать для ученика началом воспитания его творческой индивидуальности, ее свободного проявления в учебном процессе.

Простой учебный поворот или наклон головы, устремленность взгляда, фиксация или перевод рук, прямое или слегка наклонное положение корпуса и т. д. должны выполняться учащимися с предельной точностью и легкостью по технике движения, но по чувству скульптурности и музыкальности — различно.

Иначе развитие индивидуальности станет второстепенным элементом в его учебной работе, а затем и в сценической жизни. Ведущей станет «чужая» манера движения, отработанная на основе точного, но формального, а не творческого метода обучения.

Нельзя согласиться с мнением, что преподаватель с помощью показа должен подготовить лишь хорошую копию, а сценическая практика поможет ученику обрести творческую индивидуальность.

Показ преподавателя должен помочь ученику понять и освоить одинаковые для всех исполнительские правила техники движения, а не подавлять его творческую индивидуальность.

Лишний показ, повторяющий все то, что ученику уже хорошо известно, не укрепляет память, так как ведет к непроизводительной потере времени и снижает темп урока. Если же комбинированное задание выполнено неправильно с одного четкого показа, значит, оно построено слишком сложно или ученик был невнимателен.

Если преподаватель будет каждый раз показывать все упражнения полностью, от начала до конца, в надлежащем темпе, у него просто не хватит времени для проведения всего урока и на то, чтобы сделать замечания, а паузы между отдельными примерами будут слишком велики.

Например, в заданиях экзерсиса следует показывать только основное звено, основной рисунок их построения, без дальнейшего повторения. Adagio лучше показывать полностью. Прыжки простые можно показывать так же, как движения экзерсиса, сложные — целиком.

И все же по возможности следует на всем экономить время, но не за счет правильности характера и музыкальности показа.

Показ после выполнения учебного задания тоже необходим. В этом случае допущенные ошибки следует особо подчеркнуть, чтобы нагляднее помочь ученику понять их и быстрее исправить.

Всякий показ в младших классах должен отвечать девяти-одинадцатилетнему возрасту ученика, а не взрослого танцовщика. Иначе польза такого показа превратится в свою противоположность, и ученики, подражая преподавателю, утвердят в своей памяти столь неприятную и несвойственную им манеру движения взрослого «артиста-карлика».

В средних классах показ также необходим,

но уже в меньшей мере. Возраст, сознание и техническая подготовленность позволяют ученикам быстрее запоминать и осваивать новые движения, хотя программа в этих классах весьма обширна и трудна. Следует упомянуть еще раз, что повторный показ педагога во всех случаях должен происходить лишь тогда, когда это действительно необходимо.

В старших классах значение показа столь же велико, но пользоваться им следует еще экономнее, так как чрезмерность его по отношению к слову свидетельствует о неумении педагога вызвать у ученика внутренний посыл к действию. Нельзя сводить показ к языку глухонемых.

Мышление, а, следовательно, и память учащихся должны воспитываться, прежде всего, на основе самостоятельного и активного понимания учебной задачи, в меру подкрепленной наглядностью показа, а не наоборот.

Основные методы обучения классическому танцу - это наглядный показ и словесное объяснение. Наглядность основана на особенностях развития мышления - от конкретного к абстрактному. В хореографии наглядность вызывает ассоциативный ряд. Кроме того, является основным педагогическим приёмом.

Психофизический аппарат разный, поэтому важно мышечное ощущение в постановке корпуса, в позах, в прыжках. Активность и сознательность поддерживается путём организации такого урока, который побуждает к самостоятельному анализу движений, комбинаций, что в свою очередь, что в свою очередь развивает умственные и физические способности.

Наглядный пример — наилучший способ воспитания исполнительской памяти и культуры поведения ученика.



Кроме того, смысл показа состоит в том, чтобы всесторонне раскрыть и совершенствовать индивидуальные и творческие возможности учащихся, а не создавать своих подражателей. Исполнитель должен отойти в преподавателе на второй план и уступить место педагогу.

О показе, как основном методе обучения классическому танцу говорит и профессор А.Я. Ваганова в своей книге «Основы классического танца». Также уделяет особое внимание совмещению показа и пояснения, особенно когда отрабатываются новые элементы. Таким образом, зрительное и слуховое восприятие учащихся будет способствовать лучшей работе внимания, лучшему пониманию всех деталей задания, особенно в младших классах

Методы направленного прочувствования двигательного действия (или метод упражнения).

Очень важно в хореографии, чтобы у учеников кроме зрительного и слухового восприятия должно быть и ощущение движения.

Направляющая помощь преподавателя при выполнении движения, например ощущение работы мышц при выполнении какого либо движения; выполнение упражнений в замедленном темпе; фиксация положений тела и его частей в отдельные моменты двигательного действия.

Моторная память ученика отрабатывается, развивается и крепнет на основе точной исполнительской техники. Моторная память закрепляется трудно, путем многократно повторяемых упражнений на протяжении всего курса обучения. Без хорошо развитой моторной памяти у будущего танцовщика не может быть хорошей устойчивости, гибкости, легкости, мягкости, простоты и свободы движения. Очень важно также совмещение с объяснением работы мышц

(группы мышц) для осознанной работы учеников.

Подводя итоги ко всему выше сказанному, хочется еще раз отметить, что показ как эффективный метод обучения оправдывает себя в том случае, если использовать его в сочетании с указаниями и замечаниями; а также с учетом возрастных и индивидуальных особенностей учеников.

Показ не должен заменять собой все те указания и замечания, которые педагог может сделать значительно короче, содержательнее и образнее в устной форме.

Специальных методов обучения классическому танцу нет. Педагогические методы обучения, адаптированные к хореографическим дисциплинам представляют собой творческое и новаторское явление. Методы преобразуются в зависимости от предъявляемых к ним требований.

Эффективность процесса обучения зависит от того, насколько правильно выбран метод обучения (или сочетание методов).

Статью подготовила: преподаватель по классу хореографии Ступникова С.А.

О любви к себе (экспертная оценка)



Задавались ли Вы когда-нибудь вопросами: «Что такое любовь к себе?» , «С чего начинается любовь к себе и как она проявляется?», «Любовь к себе — эгоизм или, всё-таки, нет?»

Нам гораздо проще говорить о любви к детям, мужчине, родителям, к Родине. Но — любить себя?

Предлагаю разобраться, в чем же конкретно заключается эта любовь, потому что её отсутствие является причиной многих тревог и неудач.

Недавно я посмотрела фильм «Довлатов», в котором остро стоит этот вопрос: начало 70-х годов, начало «заморозков» в стране. Писатель Сергей Довлатов талантлив, но сидит без работы. Почему? Всё просто и сложно одновременно: его книги заставляют человека задуматься о смысле, о себе, обращают внутрь, что не могло быть к месту в период "застоя".

Человек — часть общества, деталь в механизме. Идешь против системы — становишься изгоем. Индивидуальность была синонимом эгоизма, проявлением западного

«разрушительного мышления». Довлатова даже называют эгоистом. Знакомо, правда?

В это время я росла, происходило моё становление как личности.

При просмотре во мне боролись противоречивые эмоции: одна часть меня поддерживала писателя, жаждала, чтобы он выдержал, пришёл к своей цели, другая — была согласна с мнением, что он всего лишь эгоист.

Этот человек не предал себя и создал великие произведения, которыми зачитываются люди!

Времена меняются: сегодня проявлять индивидуальность — модно. Вот только есть огромная разница между её истинным проявлением, которое возможно только при любви к себе и показной креативностью, которая является её подменой.

Система сегодня не подавляет, но «травма поколений» ещё не исцелена, и проявляет себя в низкой самооценке, неуверенности в себе, страхе потерять работу и, соответственно, доход. Реализация — синоним высокой должности и зарплаты.

Так что же такое надо сделать, чтобы понять, что ты любишь себя?

Первая составляющая — понимание того, что ты делаешь, чего ты хочешь и что чувствуешь. Рассматривать себя объективно, а не через призму чьего-либо восприятия.

Другая составляющая — самопрощение. Перестать посыпать голову пеплом из-за всякой ошибки, научиться себя прощать за несоответствие чьим-то представлениям о себе.

Замечательная вещь — самопринятие, она здорово облегчает жизнь. Его обратная сторона — принятие других людей.

Нетерпимы к другим людям те, кто нетерпим к себе, кто недоволен собой и подсознательно боится, что другие увидят его слабости, его несовершенство.

Предлагаю для осознания упражнение: подумайте о том, что вас раздражает в других людях, что вы не принимаете.

Подумали? Теперь поймите ощущение в теле. Получилось? Так вот, всё перечисленное — отражение вашего внутреннего состояния, только глубоко спрятанного, подавленного. Оно и должно было «просигнализировать»: тяжестью, болью, покалыванием и пр.

Эти телесные сигналы мы, психологи,

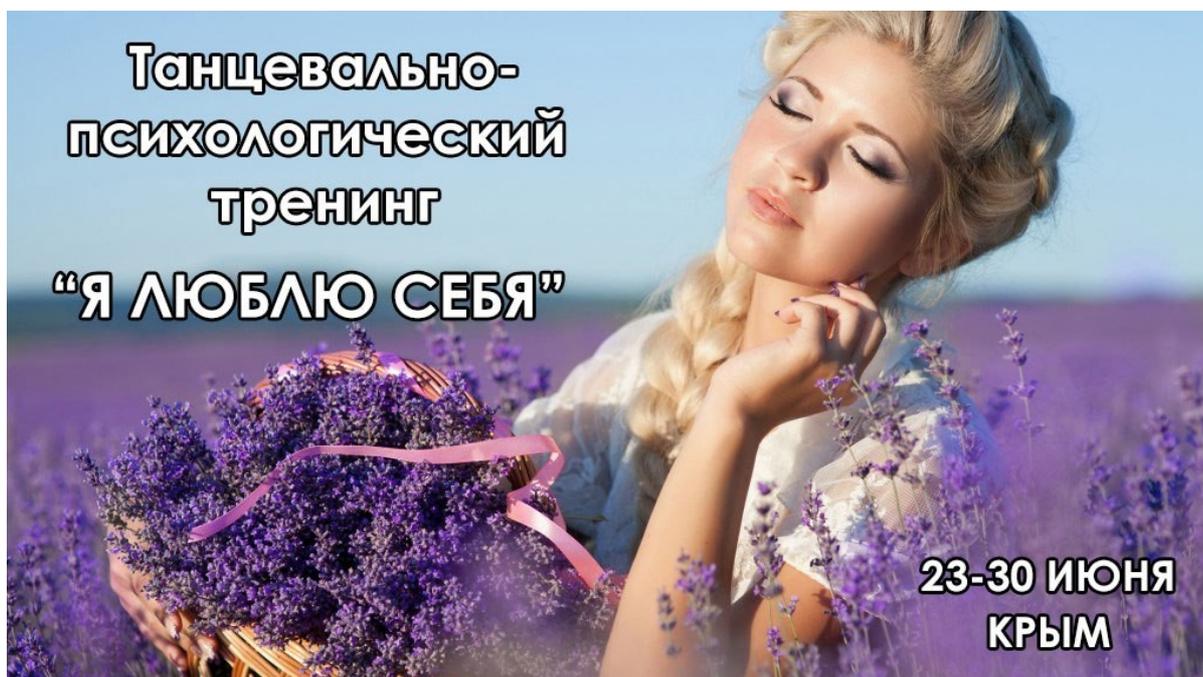
называем «блоками», которые забирают часть энергии, предназначенной для жизни и творческой реализации.

Таких блоков множество и задача — освободиться от них, начав жить полноценно, радостно, дыша полной грудью.

Вот и получается, что любовь к себе — это вполне конкретные умения, которыми можно и нужно овладеть. И шаг навстречу к себе вы можете сделать в ближайшее время, на **тренинге «Я люблю себя»**, **который состоится с 23 по 30 июня**.

Это будет погружение в себя с ежедневными практиками йоги, танца, терапевтической клоунады. Вы научитесь поддерживать свой энергетический баланс, освободитесь от некоторых блоков и ограничений. Полученного заряда и эмоций хватит на весь год!

Автор: Ишмакова Э.Р., хореограф, психолог, танцетерапевт.



Эльвира Ишмакова: «Я научилась принимать себя такой, какая есть...»

Хореограф, специалист по танцетерапии, психолог-консультант. Закончила Челябинский институт культуры. Семнадцать лет проработала артисткой балета в Государственном Академическом Ансамбле Народного Танца республики Башкортостан, став его солисткой и заслуженной артисткой республики Башкортостан. С 2007 года работает в НИИ психотравм личности г. Санкт-Петербурга танцетерапевтом и хореографом. С 2012 года Эльвира прошла обучение по методу SPIM 20/30-КТ и получила квалификацию психотерапевта-травматолога международного уровня.



Здравствуйтесь Эльвира! У вас очень красивое и довольно редкое имя. В переводе с древнегерманского оно обозначает «благосклонная», «доброжелательная». Чья была идея вас так назвать?

Мамина. ☺ Папа хотел назвать Эвелиной. В то время модные имена были Эльвира и Аделя - так называли мою старшую сестру.

Увлечение хореографией пришло к вам уже в осознанном возрасте или, как большинству, этому способствовали родители, записав в танцевальный кружок?

Вообще родители думали, что я буду

модельером, так как своих кукол я наряжала и красила, проявляя невероятную фантазию.

В ход шли и мамина косметика (а тогда ее трудно было купить) и мамины украшения. Целыми днями я могла воздвигать из конструктора для тех же кукол: качели, дома, автомобили и т.п.

Родители даже подумали, что может быть я буду инженером. Я любила читать и уже в пять лет самостоятельно читала книги. Особенно любила сказки, у меня их было много. Их я пересказывала своему дедушке, он был самым благодарным слушателем.

«Заболела» танцем после рассказанной папой историей о том, как одна девочка (это произошло в моем городе) занималась хореографией, но после автомобильной аварии не смогла ходить. Она очень любила танцевать и ее привозили на концерты родного коллектива. Я была очень тронута и захотела прикоснуться к тайне. Кстати, одно их значений слова «танец», как раз и есть «тайна». Папа пробудил мой интерес, он же и записал меня в танцевальный кружок.



У вас очень интересный творческий путь от артистки балета к психотерапевту-травматологу международного уровня. Что стало переломным моментом и изменило ваш угол зрения на традиционную хореографию?

Переломного момента как такого не было, я пришла в хореографию уже с желанием познать суть танца, его тайну. А весь остальной путь, только давал опыт и встречи с педагогами – психологами по призванию. В этом смысле мне повезло. Даже сегодня мои руководители в институте – в прошлом танцовщики. Так что, я думаю, все было predetermined.

Вы ведете индивидуальные консультации, групповые тренинги, семинары, помогаете людям через танец выразить чувства, избавиться от болезней, внутренних

переживаний. С какими проблемами чаще всего приходится работать?

Проблемы очень разные, но все они имеют общий корень и если мне удастся донести до клиента понимание этого, то я ставлю себе «зачет». Но, к счастью, приходят не только с проблемами, есть и такие, кто хочет полнее раскрыть свой потенциал, жить ярче, раскрывать свои резервные способности. Возможности танца бесконечны.

Вы считаете, что разные виды танцев избавляют от многих недугов: одни помогают постройнеть, другие облегчают проблемы сердечно-сосудистой системы, третьи повышают жизненный тонус... А существует всего один танец, который, на ваш взгляд, является универсальным лекарством от всех недугов?

Да, существует и это больше похоже на танцевальную скиту. Возможно, Вы что-то слышали о принципе Природосообразности. Он помогает видеть человека, как единую систему, а не как набор отдельных органов и качеств. Мы рождаемся, развиваемся, стареем и умираем. Этот круговорот существует в природе: весна-рождение; лето-развитие; осень-увядание; зима-малая смерть. Терапевтическая деятельность нашего института построена с учетом этого принципа. Это дает нам ясное видение причин проблем клиента и помогает выстроить эффективную терапию. Принцип Природосообразности я воплощаю в танцевально-терапевтических постановках. Это мое ноу-хау. ☺☺☺

Были ли у вас сложные случаи, когда человек всей душой желает измениться, «облегчить душу» с помощью танцетерапии, но у него не

получается сбросить напряжение? Как вы решаете такие проблемы?

Если он действительно желает всей душой, то исцеление происходит эффективно. Любая проблема, будь то болезнь, разрыв отношений, потеря работы и т.д. требует не только лечения, но и пересмотра всей жизни, которая привела его к «напряжению». Если этого не происходит, то человека будет каждый раз после терапии «откидывать» назад.

Если была бы возможность изменить свою жизнь, имея уже накопленный багаж знаний и умений, чтобы вы в ней изменили?

Я очень ценю и дорожу тем, к чему пришла, случайных шагов, к счастью, не было.



Ваша семья гордится вашими успехами? И можно ли совместить карьеру с семьей, соблюдая баланс?

Да, безусловно, они гордятся. Благодарна родителям, за поддержку на первом этапе выбора пути. Благодарна мужу за терпение и любовь. Благодарна дочерям, которые помогают мне сегодня быть более эффективной и не отставать от прогресса.

Поиск баланса не прекращается, иногда «заносит» в работе - так много чего хочется успеть, но стремлюсь не обделить любовью и вниманием любимых.

Совсем скоро пройдет летний танцевально-психологический тренинг «Я люблю себя» совместно с проектом horeograf.com. Что вы ждете от этого проекта и чем он будет интересен нашим подписчикам?

Это будет первый опыт сотрудничества НИИПЛ с проектом **horeograf.com.**, хотя с Натальей Довбыш мы знакомы и плодотворно общаемся уже не первый год. Любое сотрудничество - это расширение и повышение эффективности, а нам есть что сказать людям, чем помочь и поддержать.

За годы изучения психологии (а это 25 лет) я поняла, что любить себя не то же, что проявлять эгоизм, я научилась принимать себя такой, какая есть, без обвинения и самобичевания за ошибки, поверила в себя, стала доверять без страха предательства.

Я научилась говорить «нет», когда мне это необходимо, управлять эмоциями. Все это принесло мне огромное облегчение, жизнь

стала ярче, интереснее, богаче. И этим опытом я буду делиться на летнем тренинге, чтобы помочь участникам полюбить себя.

БЛИЦ-ОПРОС

- **На ваш взгляд: "Знание — сила?"**

Уверена в этом.

- **Самый счастливый день в вашей жизни?**

День моего рождения.

- **Какой вы видите хореографию в далеком будущем?**

Экологичной в отношениях.

- **Ваш любимый танец, способный вернуть к жизни и зарядить энергией надолго?**

Рождающийся изнутри.

- **Ну и как всегда последний, уже ставший традиционным для нашего журнала вопрос: «В чем Секрет Успеха?»**

В любви к Богу, к Себе, к Людям.

Интервью подготовила и провела:

Вера Довбыш

**МЕЖДУНАРОДНЫЕ,
ВСЕРОССИЙСКИЕ
ФЕСТИВАЛИ И КОНКУРСЫ
ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО
ТВОРЧЕСТВА**

FESTIVALS.RU

**МОСКВА, СОЧИ,
КАЗАНЬ,
ЕКАТЕРИНБУРГ,
ГЕЛЕНДЖИК,
ВЕЛИКИЙ НОВГОРОД**

www.FESTIVALS.RU

Партерный экзерсис



Стретчинг-гимнастика (гимнастика поз) или как теперь принято говорить **партерный экзерсис**, включает в себя комплекс поз, обеспечивающих наилучшие условия для растягивания определенных групп мышц.

Методика упражнений основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм.

Упражнения партерного экзерсиса рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, включая психику, направлены на расслабление, настройку и восстановление функций мышц.

Это позволяет предупредить многие заболевания, так как путем воздействия на позвоночник, внутренние органы, мышцы, железы внутренней секреции, дыхательную и нервную системы вырабатывается естественная сопротивляемость организма.

Сочетание динамических и статичных физических упражнений наиболее соответствуют природе опорно-двигательного аппарата человека и

являются лучшим методом тренировки для выработки силы, выносливости, координации движений.

Упражнения выполняются без воздействия со стороны, так как человеческое тело само по себе достаточно универсально. Медленные движения воздействуют на мышцы и суставы по всей их глубине.

Упражнения партерного экзерсиса позволяют, почти не отнимая времени, творить чудеса.

Методика партерного экзерсиса не имеет возрастных ограничений. Упражнения, охватывающие все группы мышц, носят близкие и понятные детям названия животных или имитационных действий и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сценарии по сказочному сюжету.

На занятии дается сказка-игра, в которой дети превращаются в различных животных, насекомых и т.п., выполняя в такой интересной форме сложные движения.

Занятия партерным экзерсисом способствует тому, что у детей исчезают комплексы переживаний, связанных с физическим несовершенством тела, неумением им управлять.

Возникает, по определению И.П. Павлова, «мышечная радость», которой помогают вводимые в занятия элементы ритмики. А игровые и современные танцы позволяют обучить детей культуре движения, раскованному владению своим телом, пластике жеста.

Помимо общего оздоровительного

эффекта, умения управлять своим телом, запас целенаправленных двигательных навыков позволяет детям чувствовать себя сильными, уверенными в себе, красивыми, избавляют их от различных комплексов, создает чувство внутренней свободы.

Создание игровой атмосферы на занятиях, наполненной авторским текстом, диалогами и соответствующей музыкой, создает условия для возникновения в этой или иной

двигательно-игровой ситуации ассоциаций, образов.

Уникальное сочетание физических упражнений, музыки, текста сказки вызывают у детей эмоциональный подъем. Чувство радости и удовольствия.

ЧТО ТАКОЕ ПАРТЕРНЫЙ ЭКЗЕРСИС? ДЛЯ ЧЕГО ОН НУЖЕН?

Для занятий танцем важно иметь



пропорциональное телосложение и правильную осанку. В осанке, бывают заметны различные отклонения, такие как асимметрия лопаток (незначительный сколиоз), седлообразная спина (лордоз), сутулость (кифоз). Все эти отклонения могут быть исправлены.

Как отклонения в осанке рассматриваются О-образные и Х-образные ноги. В Х-образных ногах внутренние связки длиннее, а наружные – короче. При О-образных ногах внутренние связки коленей сокращены и бедра удалены друг от друга. Некоторые формы О-образных и Х-образных ног

поддаются исправлению путем применения специальных тренировочных упражнений. Большую роль в танце играет выворотность ног.

Если ребенок не обладает природной выворотностью, но хочет заниматься хореографией, выворотность можно разработать, выполняя комплексы упражнений, направленных на это.

В танце имеет значение «балетный шаг». Шаг создает в танце линии, обеспечивает широту и свободу движений. Амплитуда шага способствует высоте прыжка.

Одним из главных профессиональных требований является гибкость тела. Это показатель пластичности тела, она придает танцу выразительность, способствуя тем самым созданию сценического образа. Гибкость корпуса зависит от гибкости позвоночного столба.

Прыжок придает танцу необходимые для него качества: легкость, воздушность – и поэтому является его важной составной частью. Высота прыжка зависит от силы мышц, согласованности работы всех частей тела, и, в частности, сгибателей и разгибателей суставов: тазобедренного, коленного, голеностопного, стопы и пальцев, их подвижности.

КОМПЛЕКС ПАРТЕРНОЙ ГИМНАТИКИ

Как вы уже поняли, некоторые физические недостатки можно исправить. Для этого я предлагаю **комплекс партерной гимнастики**.

Партерный экзерсис или упражнения на полу делают с целью повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, подготовиться к дальнейшим упражнениям у станка и на середине, но при этом требуют меньше энергии.

Упражнение 1.

Исполняют при Х-образных ногах, оно направлено на растягивание связок в тазобедренном суставе, и значит, на исправление этого недостатка.

И.П. – лежа на спине, ноги вытянуты, руки лежат за головой. На счет «раз-два» легко раскройте ноги в сторону «циркулем», носки вытяните, колени держите чуть присогнутыми.

На «три-четыре» возвращая ноги в И.П., сосредоточьте сопротивление на стопе и голени (повторить 8-12 раз).

Упражнение 2.

Исполняют при Х-образных ногах, оно

направлено на растягивание подколенных связок ног.

И.П. – лежа на спине, ноги максимально вытянуты, руки лежат за головой – раскройте ноги в стороны, начиная со стоп, стараясь как можно дольше удерживать вместе бедра и колени ног. При возвращении в И.П. первыми соедините колени (повторить 8-12 раз).

Упражнение 3.

Исполняют для улучшения «выворотности» ног и формирования стопы. И.П. – сидя на полу. Ноги максимально вытянуты – на счет «раз-два» разверните их внутренней стороной наружу (выворотно), а пятками (подошвенной стороной) коснитесь друг друга. Мизинцы ног должны коснуться пола, мышцы при этом напрягаются.

На счет «три-четыре» сократите подъем ног так, чтобы пятки коснулись друг друга и вместе с подошвами и носками образовали прямую линию, а мизинцы коснулись пола, то есть должна получиться первая позиция. Ноги в коленях должны быть натянуты, спина прямая.

Это упражнение можно выполнять с наклоном прямой спины вперед (повторить 8-12 раз).

Упражнение 4.

Исполняют для развития «выворотности» и «танцевального шага». Это упражнение называют «лягушка на полу».

И.П. – лежа на животе, колени согните и разведите в стороны, стопы касаются друг друга подошвенной частью. Спину максимально прогните назад, удерживая стопы, бедра и грудную клетку на полу.

Лучше это упражнение выполнять вдвоем (8 подходов).

Упражнение 5.

Исполняют для растяжки и формирования

«выворотности».

И.П. – сядьте на пол к стене лицом, вытянутые в коленях и стопах ноги раскиньте в стороны. Затем старайтесь прижать пах к стене, максимально раздвигая ноги. Колени и стопы должны быть вытянуты.

Это упражнение лучше делать с чьей-то помощью (повторить 8-12 раз).

Упражнение 6.

Исполняют для улучшения «выворотности» и «танцевального шага», а также для исправления осанки.

И.П. – лежа на спине, ноги вытянуты, повернуты внутренней стороной наружу (выворотно, первая позиция), руки находятся за головой – на счет «раз-два» одну ногу, сгибая в колене, подтяните как можно ближе к плечу (другая нога должна быть вытянута выворотно), согнутая нога скользит пальцами по вытянутой ноге, не отрываясь от пола.

На счет «три-четыре» зафиксируйте это положение. Колено старайтесь положить на пол, пальцы ног вытяните. На счет «раз-два» медленно выпрямите ногу и верните в И.П. Упражнение повторите другой ногой

(повторить 8-16 раз).

Упражнение 7

Исполняют для улучшения «выворотности» и «танцевального шага».

И.П. – лежа на животе, ноги фиксируют первую позицию – поднимите вытянутую ногу в колене и стопе вверх (от исполнителя) и тяните ее рукой к корпусу (к уху). Затем верните в И.П.. Обе ноги должны, находится в выворотном положении и плотно прижиматься к полу (8-10 подходов).

Упражнение 8.

Исполняют для улучшения подвижности тазобедренных суставов эластичности мышц бедра, а также развития «выворотности» и «танцевального шага».

И.П. – сидя на полу, ноги согнуты в коленях, бедра отведены назад в стороны, стопы соединены подошвенной частью - на счет «раз-два-три» опустите колени как можно ближе к полу, опираясь на них руками. Одновременно сделайте наклон корпуса как можно ниже. На счет «четыре» вернитесь в И.П. (8 подходов).



Статью подготовила: педагог
дополнительного образования Дзюба Елена
Геннадиевна.

Список литературы:

1. Барышникова Т. «Азбука музыкального
движения», Рольф Москва, 1999год

2. Базарова Н. «Азбука классического
танца» Москва, 1964год

3. Боброва Г. «Искусство грации»,
Ленинград, 1986год

4. Блазис К. «Искусство танца» Москва,
1934год

5. Методическое пособие по хореографии
«Партерный экзерсис».

Методические рекомендации по классическому танцу

В этой статье хочу обратить внимание педагогов-хореографов на правильность исполнения некоторых движений классического экзерсиса.

1. Положение кисти на станке

Самое первое и самое главное – правильная постановка корпуса у станка. С нее все начинается.

Стоим на расстоянии полусогнутого локтя. Кисть расслаблена, не поднимается вверх, рука свободно лежит на станке.

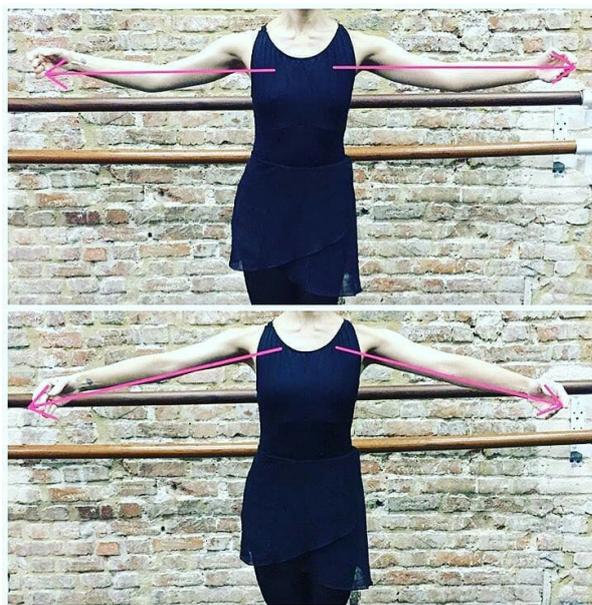
Все пальцы на станке! Не цепляемся рукой за палку! При выполнении упражнений рука должна свободно двигаться по станку.



2. Положение рук во 2 позиции

Правильное положение рук во 2 позиции. Очень важный момент! Часто встречающаяся ошибка, когда руки слишком сильно опущены вниз от локтя. Плечи и кисти рук должны быть

на одной линии! При этом локти не должны «висеть», а быть округлыми. Стоит обратить внимание и на кисть. Она так же не свисает.



3. Releve

В исходном положении ноги выворотные. При поднятии на полупальцы выворотное положение сохраняется.

Ноги не заворачиваются. Стопы не заваливаются ни вперед, ни назад.

Тяжесть корпуса распределена равномерно по всем полупальцам. НЕ заваливаться на большие пальцы!

При возвращении в исходное положение пятка стремится вперед, для того, чтобы сохранить выворотность.



4. Plié лицом к станку

То, насколько правильно вы научите детей делать plié лицом к станку, зависит, насколько быстро и устойчиво они будут делать его в танцевальных номерах.

А встречается это движение классического экзерсиса в танцах, в том или ином виде, достаточно часто.

Наиболее распространенная ошибка – это оттягивание рук и оттопыривание «хвоста» назад.

В случае подобной ошибки я говорю детям: «Вы сейчас, как будто садитесь на горшок!» Они сразу понимают о чем речь и справляются.

В работе я часто использую сравнения и метафоры, которые наиболее понятны детям.

Спина при plié должна сохранять прямую линию (спина, ягодицы, стопы), садимся «хвостиком» на пяточки.

При этом сильно затягивая ягодицы и подтягивая живот.

При подъеме «хвост» еще больше втянуть и на сопротивлении подниматься в исходное положение.



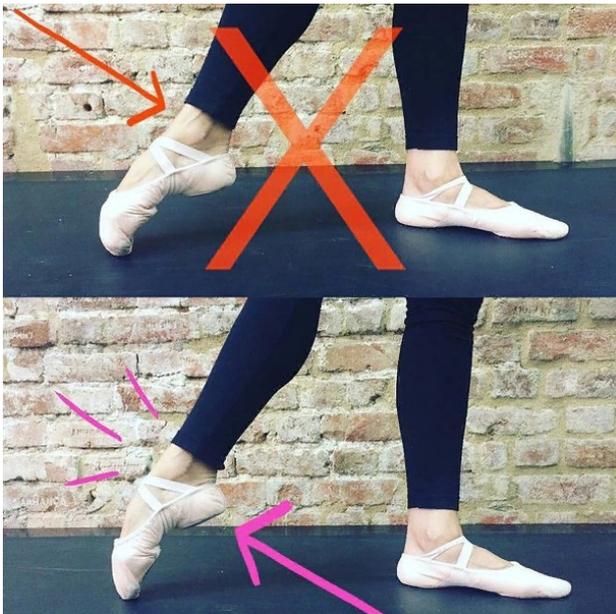
5. Battement tendu в сторону из 1 позиции

Ногу ведем точно в сторону, по прямой линии всей стопой.

Затем пятка постепенно отделяется от пола, пальцы вытягиваются, пяточка смотрит вперед-вверх.

Подъем сильно натянут. Нога, как струна.

В исходное положение ногу возвращаем по схеме: сначала опускаются пальцы, затем пятка и ведем ногу всей стопой по прямой, в 1 позицию.



6. Battment tendu назад

Рабочую ногу ведем по прямой линии точно назад. Постепенно, вытягивая пальцы стопы.

Носок рабочей стопы находится напротив пятки опорной!

Нога не смещается в диагональ. Это самая частая ошибка!

Стопа не скошена, а вытянута по направлению движения. Нога натянута.

Тяжесть корпуса на опорной ноге. Не заваливаемся на рабочую ногу.

Движение в обратном направлении начинают пальцы стопы, затем пятка и вся стопа, сохраняя выворотность, возвращается в исходное положение.



7. Reveleant назад

Исполняется по правилам battment tendu. С носка нога медленно поднимается на 90 градусов точно назад. Не смещать ногу в диагональ! Следить, чтобы корпус не наклонялся сильно вперед.



Надеюсь, разбор этих ошибок поможет вам в работе!

Автор: Наталья Довбыш

Руководитель проекта horeograf.com

Как приготовить вкусную и полезную воду?



В летние жаркие дни всегда хочется выпить чего-нибудь освежающего. Но рекомендованная врачами чистая питьевая вода, несмотря на всю свою пользу, не имеет ярко выраженного вкуса и кажется пресной. А вот вода с добавлением фруктов и трав понравится любому гурману!

Теперь в ней будет еще больше пользы за счет витаминов и вкус станет ярким, насыщенным.

НАМ ПОНАДОБИТСЯ:

1. Фрукты. Любые, какие вы любите,

кроме бананов. Фрукты должны быть спелыми, чтобы максимально раскрылся их вкус и аромат. Хорошо класть в воду ягоды, цитрусовые, ананас или арбуз.

2. Травы. Это опционально. Травы класть необязательно, если вы их не очень любите. Однако иногда они чудесным образом подчеркивают вкус фруктов, и вода получается восхитительной.

3. Банки или кувшины. Желательно с крышками.

4. Кувшин с ситечком. Или можно просто взять отдельное ситечко. Ягоды из воды в стакане будут смотреться не очень

привлекательно, да и на вкус уже будут не очень. Так что воду лучше процеживать.

5. Мадлер (это такая толкушка) или просто ложка, чтобы размять фрукты и травы.

6. Вода. Любая вода, которую вы пьёте всегда. Это может быть даже вода из-под крана, если её вкус и качество вас устраивает.

Разберёмся с одним важным вопросом: какие фрукты взять, свежие или замороженные? Ответ неоднозначный. Не в сезон, естественно, лучше брать замороженные, так как свежие, если они и есть в магазине, обычно не обладают тем насыщенным вкусом, который нам нужен, да и стоят дороговато. В сезон можно поискать свежие спелые ягоды и фрукты.

Какие использовать травы? Какие нравятся, и какие есть под рукой. Обычно в таких рецептах используют мяту, но интересные сочетания вкусов даёт также базилик, розмарин, шалфей, тимьян или лаванда.

А теперь несколько рецептов. Количество ингредиентов указано на 2 литра воды, но вы можете менять соотношение элементов по своему вкусу.

Цитрусовая вода

Нарезаем половинками кружочков 1 апельсин, 1 лайм, 1 лимон. Кладём в банку, немного разминаем мадлером, чтобы фрукты дали сок, но не превратились в кашу. Заполняем банку льдом, доливаем водой до края. Аккуратно перемешиваем ручкой ложки. Закрываем крышкой, ставим в холодильник или просто в прохладное место.

Можно пить сразу, но аромат станет более насыщенным через 1-2 часа, а ещё более полный вкус напиток приобретёт через сутки. Даже до следующего дня лёд может растаять не полностью и будет служить своеобразным ситом, отделяющим воду от кусочков фруктов.



Вода с малиной и лаймом

Получается интересный, слегка терпкий напиток с приятным цветом.

Два лайма разрежьте на четвертинки, отожмите руками сок в банку, затем четвертинки бросьте в банку. Добавьте горсть малины. Немного подавите фрукты, но только слегка. Добавляем лёд, воду, перемешиваем, закрываем крышкой, ставим в холодильник.



Вода с ананасом и мятой

Веточку мяты или листочки мяты (если хотите, чтобы они красиво плавали в банке) положите в емкость.

Немного перетираем мяту мадлером, вы должны почувствовать её аромат.

Добавляем кусочки ананаса, разминаем ещё. Лёд, вода, перемешиваем, закрываем крышкой, ставим в холодильник.



Вода с ежевикой и шалфеем

Получается тонкий и освежающий вкус. Добавляем листья шалфея в банку, немного разминаем. Добавляем горсть ежевики, разминаем. Лёд, вода, перемешиваем, закрываем крышкой, ставим в холодильник.



Вода с арбузом и розмарином

Веточку розмарина кладём в банку, немного разминаем, даже при небольшом усилии розмарин очень быстро отдаёт свой аромат, так что слишком не усердствуйте.

Добавляем кубики арбуза, очень слегка разминаем. Лёд, вода, перемешиваем, закрываем крышкой, ставим в холодильник.

Розмариново-арбузная и ананасово-мятная вода получается самой сладкой.

Если остальная покажется вам пресноватой, то можно добавить мёд или даже сахар. Всё равно это будет не хуже покупных лимонадов.

Кстати, это только основные рецепты, вы можете экспериментировать бесконечно, используя другие фрукты и травы, по-разному их смешивая. Это огромный простор для творчества.



Важный вопрос: сколько такая вода может храниться?

В холодильнике — около 3-х суток. Поэтому не рекомендуется делать слишком много воды заранее, тем более, что готовится она буквально 2 минуты, и для

вам не составит особого труда регулярно готовить свежую.

В стакан воду можно наливать через ситечко, чтобы фрукты и ягоды в него не попадали. Или использовать кувшин с ситечком или крышкой.

Ну и, наконец, ещё один плюс такой воды — на вечеринке вы удивите своих друзей этим вкусным, лёгким и красивым напитком. Попробуйте и пишите нам, какие ещё сочетания фруктов и трав вы придумали.

Источник: интернет

ТАНЦЕВАЛЬНАЯ ЛАБОРАТОРИЯ

28-29 июля Санкт-Петербург
«Обучение с увлечением»
Наталья Курчевских



Друзья! 28-29 июля в Санкт-Петербурге пройдет ТАНЦЕВАЛЬНАЯ ЛАБОРАТОРИЯ «Обучение с увлечением» Натальи Курчевских - автора методики по классическому танцу для дошкольников «У принцессы первый бал».

Видеокурс «У принцессы первый бал» имел огромную популярность среди наших подписчиков, и вот теперь Наталья готова поделиться с вами своими новыми, интересными наработками по работе с детьми дошкольного возраста.

Вас ждет 4 мастер-класса:

1. "Внутренняя техника танцовщика" (актёрский пластический тренинг).

В ПРОГРАММЕ:

- Развитие внимания;
- Оправдание позы и жеста;
- Музыка - источник действия и взаимодействия;
- Предмет и отношение к нему;
- Предлагаемые обстоятельства;
- Воображение;

➤ Ориентирование в пространстве сцены.
2. "Обучение с увлечением. Ритмика".

В ПРОГРАММЕ:

- Развитие танцевальных умений и навыков через игру. Образное мышление;
- Музыкально-ритмические упражнения;
- Развитие чувства партнёрства;
- Развитие координации движений.

3. "Обучение с увлечением. Развитие физических данных".

В ПРОГРАММЕ:

- Игротренинг;
- Упражнения на расслабление и напряжение;
- Упражнения с партнёрами;
- Упражнения с реквизитом (гимнастические палки, мячи) - для дошкольников;
- Упражнения с реквизитом (скакалки, эспандеры) - для школьников.

4. "У принцессы первый бал" (подготовка к классическому ехерсис – через игру).

В ПРОГРАММЕ:

- Имитация классических "pas" в партере;
- Постановка корпуса;
- Основные движения у станка;
- Упражнения на устойчивость на середине зала;
- Allegro;
- Port de bras.

Вы сможете задать свои вопросы Наталье и начать новый танцевальный сезон со свежими знаниями.

Подать заявку на ТАНЦЕВАЛЬНУЮ ЛАБОРАТОРИЮ «Обучение с увлечением» можно [ЗДЕСЬ](#)

Как выбрать пуанты для начинающих? Секрет здоровых стоп



Но как не потеряться во всем этом многообразии новичку?

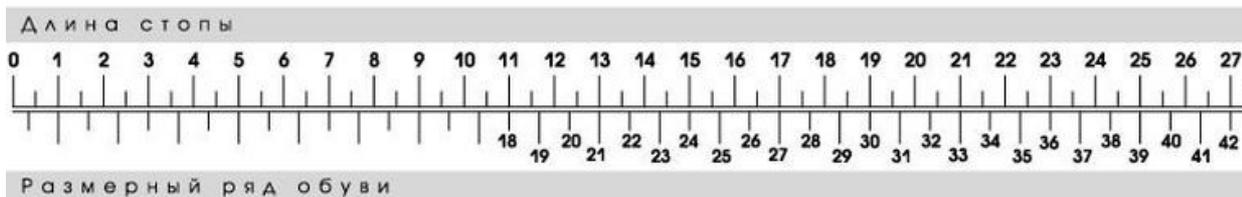
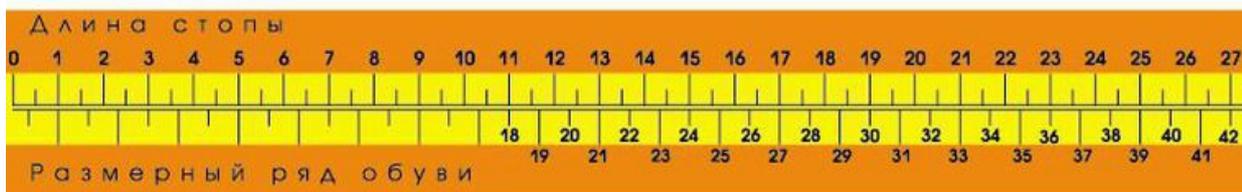
Важно выбрать не только удобную модель, но и знать, что именно эти пуанты подходят под индивидуальные особенности ваших стоп и не деформируют их. В этой статье мы постараемся максимально просто раскрыть секреты подбора пуант и сэкономить ваше время при выборе их в магазине.

Для начала нужно знать размер своей стопы. Для точного измерения, встаем ногой на чистый листок бумаги и обводим карандашом по контуру стопы. Затем линейкой меряем расстояние от пятки до самого большого пальца и сравниваем по таблице:

В наше время существует большой выбор фирм производителей балетной обуви, и у каждой фирмы свое разнообразие моделей.

Шкала соответствия метрических и штрихмассовых размеров обуви

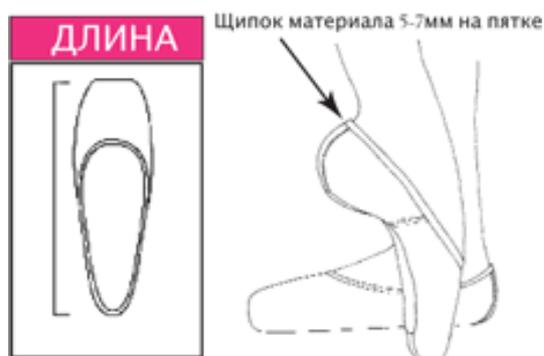
ГОСТ 11373-88



Перед примеркой оденьте на пальцы специальный силиконовый или тканевый чехол!

При подборе пуант протолкните ногу до конца коробочки и посмотрите на пяточную часть. В идеале если ущипнуть за ткань на пятке, можно прихватить не больше 5 – 7 мм.

Если в зазор между пяткой и тканью влезает палец, то обувь велика. НО! Пуанты — это не обычная обувь и знать свой размер недостаточно.



Теперь будем определять тип стопы. Это необходимо для выбора формы коробочки (стакана) пуантов. Для этого смотрим на пальцы:

- 1) Греческая стопа – большой палец короче второго, но длиннее третьего.
- 2) Египетская стопа – длина пальцев уменьшается от большого к третьему.
- 3) Римская (квадратная) стопа – первые три пальца примерно одинаковой длины.

Если у вас египетская стопа, то выбираем пуанты с конической коробочкой (зауженной к низу). При римской стопе удобными будут туфли с квадратной коробочкой (широкой).



А при греческом типе стопы выбирайте полуконическую форму коробочки.

Так же важно, чтобы пальцы в стакане были плотно прижаты к ткани туфли, но не сжимались ею. При примерке поднимите одну ногу на пальцы и обопритесь на них. Если пальцы в коробочке чувствуют себя слишком свободно (расхлябанно), то выберите туфли поменьше или коробочку иной формы.

Ну а если пальцы при давлении ноги не достают до края пяточка, тогда коробочка мала. В правильном положении вес тела распределяется на первые 3 пальца, и они хорошо зафиксированы. Во время первой примерки пуант начинающая артистка балета чувствует, что коробочка жесткая и ей хочется взять обувь побольше, но так делать нельзя!

Такую обувь нельзя покупать на размер больше или меньше, это чревато травмами и растяжением связок.

Если пуанты подобраны неправильно, об этом сигнализирует боль в большом пальце стопы!



Далее смотрим на длину пальцев. Нам необходимо подобрать длину коробочки (степень закрытости):

- длинные пальцы (или большой подъем) – закрытый тип;
- средние пальцы – средний тип;
- короткие пальцы (или потертости стоп) – открытый тип.

Этот параметр важен при вставании на полу пальцев и эстетического вида. Если длину подобрали неправильно, например, коротким пальцам закрытую коробочку, то подъем на полу пальцев будет затруднен. Туфля упрется в верхний свод стопы и не даст ей свободы движения.

А если длинным пальцам взять короткую коробочку, то они будут видны, что не эстетично. И, естественно, закрытый тип коробочки нужен для высокого подъема, что бы он не «вываливался» из туфли.

Следующим параметром рассматриваем полноту. Она зависит от ширины стопы и объёма выбранного вами вкладыша. Одеваем пуант и смотрим расстояние между стопой и горловиной обуви. Если с легкостью можно

поместить палец, то выбираем полноту ниже. «Горловина» должна плотно прилегать к верхней части стопы. Так пальцы в коробочке не будут вращаться, что повысит устойчивость при исполнении балетных па.

Теперь выбираем жесткость стельки. Для новичков рекомендуется мягкая стелька, она помогает набрать силу стопы. Для сильных стоп необходимо брать жесткую.

Она обеспечивает опору, поддержку стопы во время движений и нужную гибкость подошвы. Но жесткость стельки индивидуальна, и самая удобная подбирается со временем.

Такие параметры как ширина вкладыша, различные виды дополнительных стелек - дело вкуса и привычки и в выборе пуант не играет ключевой роли.

Итак, мы рассмотрели все основные параметры при выборе пуант. Если соблюдать все рекомендации, написанные выше, то вы выберете балетную обувь точно по ноге, и стопа будет чувствовать себя комфортно (на столько, на сколько это возможно в пуантах).

Идете смело в профессиональный магазин и покупайте свои удобные пуанты!

Автор статьи: Мария Коршунова.

Как попасть на страницы журнала



Наше издание открыто для сторонних авторов!

Если вы готовы поделиться своим опытом, советами, мыслями по хореографии, педагогике, психологии и др.

Мы с радостью опубликуем ваш материал! Это совершенно бесплатно!

Свои материалы Вы можете присылать в любое время на адрес natali@horeograf.com

Мы рассмотрим их и отправим вам наше решение, по поводу их публикации.

После публикации материала вы получите Свидетельство о публикации!

Ждем ваших статей!

С уважением, администрация журнала «Хореограф»

Рекламодателям



Уважаемые коллеги! Вы можете разместить рекламу в нашем журнале.

Почему это выгодно?

- Журнал распространяется **БЕСПЛАТНО**, значит вашу рекламу увидит огромное количество подписчиков и ваших потенциальных клиентов.
- Информация в журнале всегда полезная и актуальная, поэтому количество подписчиков и читателей постоянно растет.

- Реклама в журнале размещается навсегда! Вашу рекламу можно будет увидеть не только в свежих, но и в предыдущих выпусках журнала.
- Для постоянных партнеров выгодные условия и скидки!

Расценки на рекламу

1. Рекламная статья – 2000 руб.
2. Рекламный баннер формата A4 – 3000 руб.
3. Рекламный баннер формата A5 – 2000 руб.
4. Рекламный баннер 1000x200 пкс. (вверху страницы) - 1500 руб.
5. Рекламный баннер 1000x200 пкс. (внизу страницы) - 1000 руб.

Для размещения рекламы в журнале и более подробной информацией обращайтесь на dancemagazine@yandex.ru

С уважением, администрация журнала «Хореограф»

1000x200