

Хореография для детей – замечательный способ развития музыкального слуха, координации, гибкости. Вы сможете сформировать хорошую осанку, стать более уверенными в себе, веселыми и открытыми. К тому же это беспроегрывный вариант: к занятиям хореографией нет противопоказаний.



Памятка танцора

- 1. *Работай над своим телом. Постоянно. Тренируй баланс, координацию, силу, выносливость, легкость, пластику, растяжку, следи за осанкой и весом. Очень-очень трудно выглядеть хорошо в танце, если ты не выглядишь хорошо вне танца.*
- 2. *Уделяй как можно больше времени базе и технике. Без точной техники, всё что ты делаешь выглядит дилетантским.*
- 3. *Классный танцор — не тот, кто знает много хитрых фигур, а тот — кто выглядит круто на простых.*
- 4. *Всегда отрабатывай в полную силу — на занятиях, на практике, на концертах. Если танцуешь, не стараясь хоть что-то улучшить — ты не растешь.*
- 5. *Если готовишься к конкурсам, думай не только о том, получилось движение или нет, а о том, как ты выглядишь.*
- 6. *Даже простой шаг — это движение от пяток до макушки. Если ты не можешь точно сказать, что при том или ином движении делает твой мизинец, скорее всего, он портит вид.*
- 7. *Неважно чего ты уже достиг — ты всегда можешь немного лучше. Уже через пару часов.*
- 8. *Невозможно достичь успеха в том, от чего не получаешь удовольствия.*

Синхронность в танце

- **Залог зрелищного и по-настоящему красивого концертного номера - синхронность его исполнения. А высший знак профессионализма хореографа - умение поставить синхронный танец, особенно если речь идет об обучении детей. Ведь дети не владеют отточенной координацией и часто не так дисциплинированы, как взрослые танцоры.**



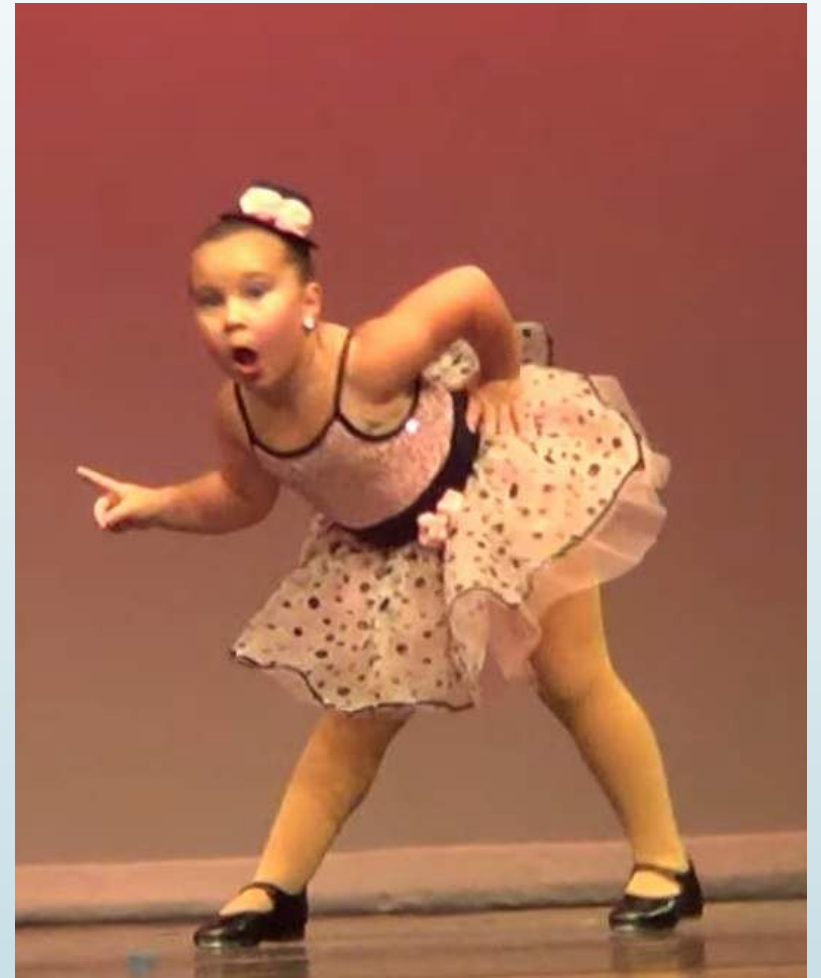
Мимика

Неотъемлемой частью танца является мимика. Ведь именно выражение лица и эмоции помогают создать живой и законченный образ, который представлен в танце. Поэтому если вы танцуете с «каменным» или вообще «непонятым» выражением лица, то можно испортить даже самый лучший танец в мире. Значит, начиная обучение танцам, необходимо параллельно работать и над мимикой.

Но прежде всего запомните два правила:

Первое: нельзя заучить все лицевые выражения на все случаи жизни. Все созданные «маски» лишают мимику естественности.

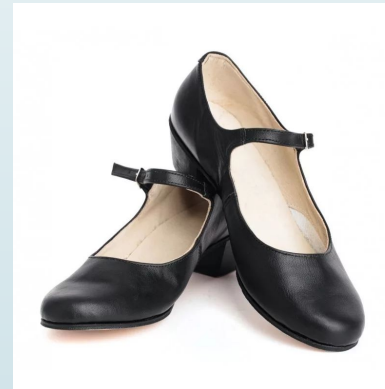
Второе: никогда нельзя копировать «чужую» мимику. Нужно демонстрировать свои эмоции и чувства — грусть, нежность, страсть, ненависть и т. д. Поэтому главная задача — научиться управлять ими.



Форма для девочек

- ❑ **Качественный купальник с длинными, либо три четверти рукавами.**
- ❑ **Лосины или плотные капроновые колготки.**
- ❑ **Шифоновая юбка.**
- ❑ **Балетки для хореографии.**
- ❑ **В старших классах, на уроки народно-сценического танца, требуются танцевальные туфли.**
- ❑ **Носочки.**
- ❑ **Стандартная прическа — пучок, который, дополнительно закрепляется простой сеточкой для волос.**

!!! Цвет формы, уточняется с преподавателем.

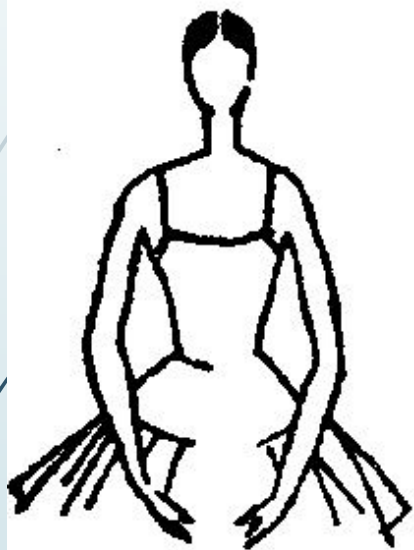


Форма для мальчика

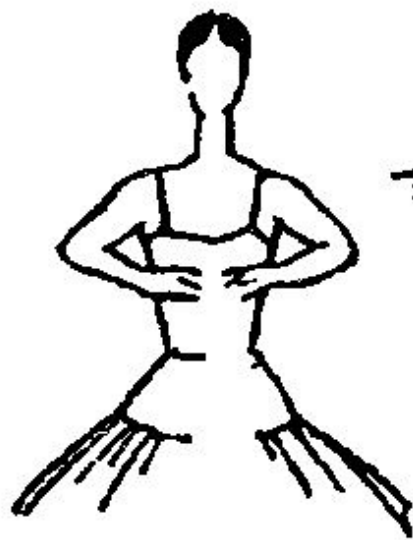
- Футболка из тянущейся натуральной ткани, которая не будет стеснять движений.
 - Правильно подобранные по размеру шорты.
 - Носочки.
 - Балетки для хореографии
- !!! Цвет формы, уточняется с преподавателем.**



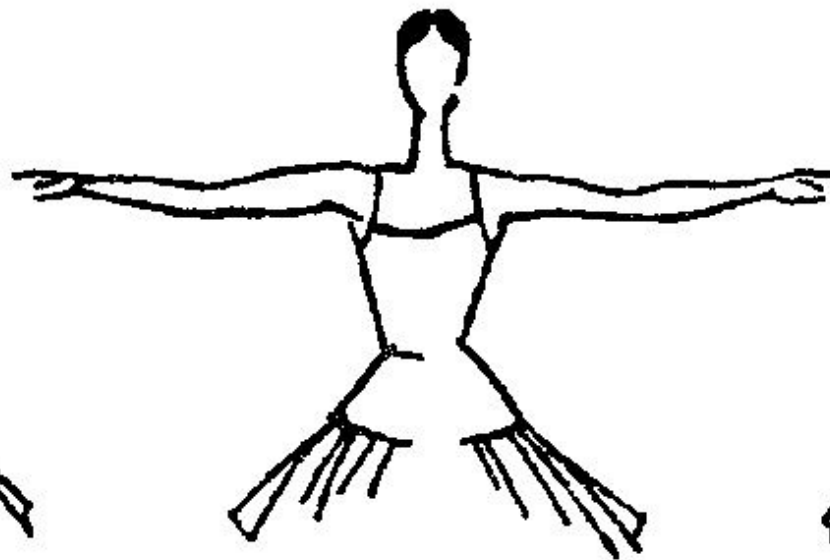
Позиции рук



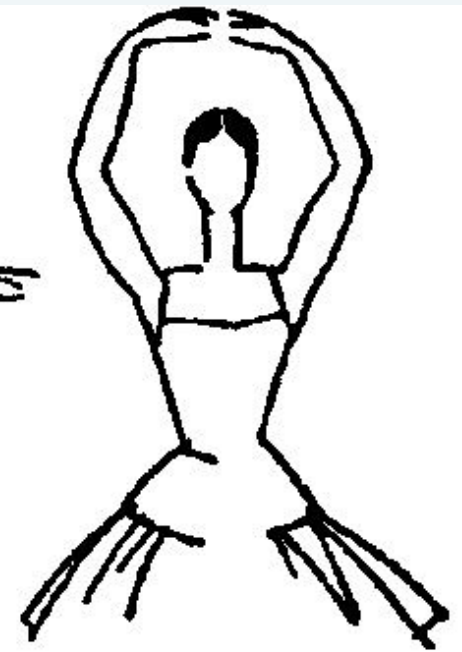
подготовительная



первая

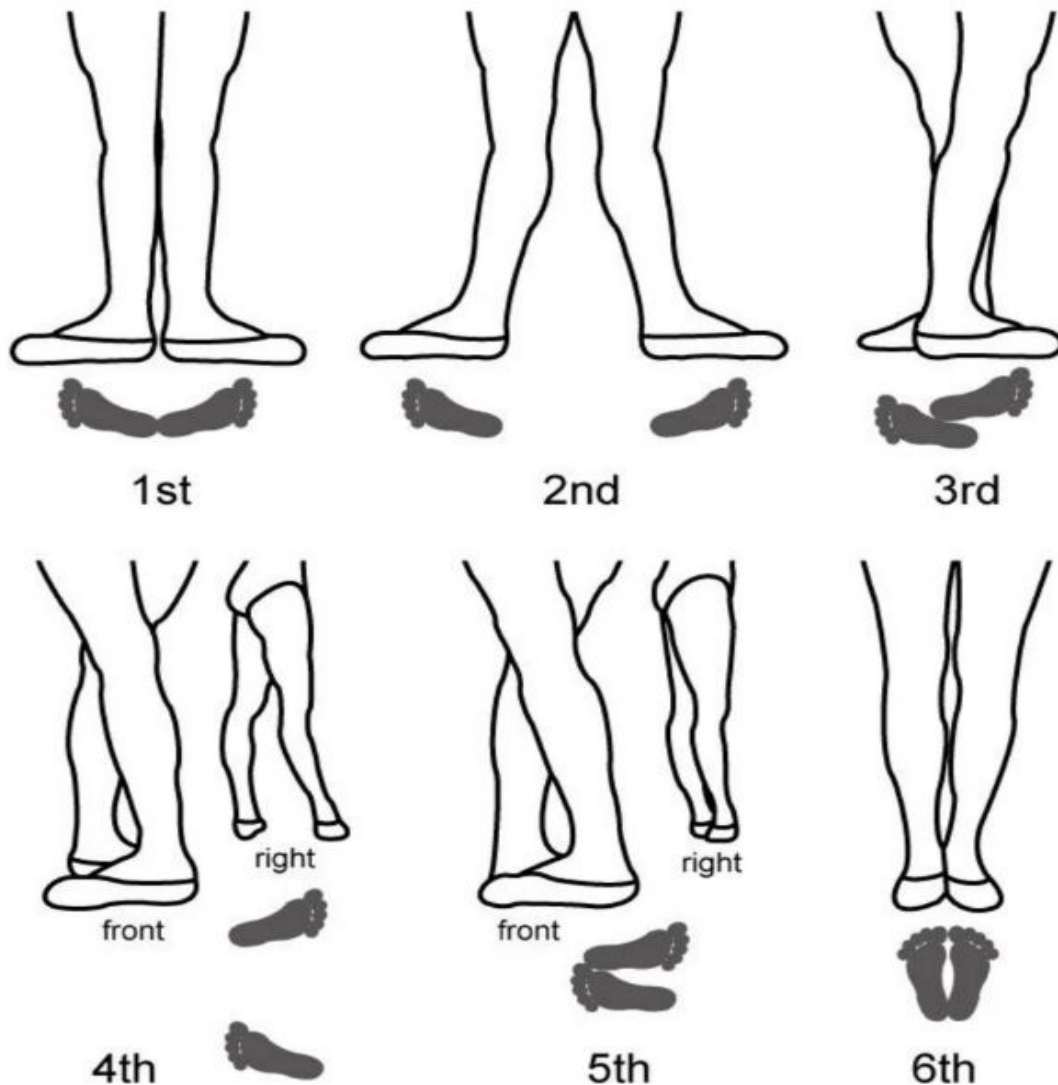


вторая



третья

Позиции ног



Хорошего настроения!!!

