

«Якутские танцевальные
движения как возможность
физического развития
подростающего поколения»

Бурнашева А.С.

Актуальность

- Музыканту очень важна-правильная осанка, определенность выносливости, т.к. исполнение музыкального произведения сопряжено с долгим статичным стоянием и физической нагрузкой. Танцы положительно влияют на здоровье, дисциплинируют, воспитывают трудолюбие, творческий подход, согласуют мысли и действия. Это особенно актуально сегодня, когда общество испытывает кризис здоровья духовного, физического и нравственного.

Национальные танцы несут оздоровительный эффект:

- ●Активная выработка эндорфинов (гормонов радости), что препятствует стрессам и ухудшению настроения.
- ●Усиление иммунной системы и ускорение обмена веществ в организме.
- ●Развитие дыхательной системы и профилактика заболеваний верхних дыхательных путей.
- ●Поддержание всех групп мышц в тонусе, очищение организма от шлаков путем потоотделения.
- ●За счет усиленного кровообращения усиливается питание всего организма кислородом.
- ●Укрепляется сердечно-сосудистая система.

- В основу танцев народов Севера заложены сюжеты из традиций и обрядов, связанных с иконным бытом и образом жизни народа: камлание шамана, обряд посвящения в воины, картины народных праздников, культ охоты, преклонение тотемам родов, единение с природой отражается в подражании повадок птиц и зверей, ставших элементами того или иного танца.



- В якутский танец интенсивно вошли элементы национальных спортивных игр, которые являются частью обряда национального праздника Ысыах, где в обязательном порядке проводились игры: «кылыы», «ыстана», «мас тардыыыта», «хапсабай» и т.д. В отличие от северных танцев якутские танцы сдержанны, спокойны. Женские танцы отличаются плавностью, изяществом, грациозностью. Для мужских танцев характерна основательность, ясность и точность пластического рисунка, сила, ловкость, достоинство.



«Сова» (мэкчиргэ)

И.п : стоя ноги врозь, руки за спиной. «Раз» - поворот головы направо, со звуком «У», «Два»- исходное положение. Упражнение выполнить 4 раза в каждую сторону.



«Украшение дерева» (салама)

стоя ноги врозь, руки внизу с раскрытыми ладонями. «Раз» - поднять правую руку вверх, ладони вниз, с одновременным поворотом головы, «Два» - исходное положение, «Три» - повторить то же влево, «Четыре» - исходное положение. Упражнение выполнить 4 раза каждой рукой.



«Лучник» (ОХЧУТ) Стоя- ноги врозь, руки впереди, кисти в кулак. «Раз»- согнуть правую руку, локоть отвезти назад до отказа, «Два» - то же левой рукой. Упражнение выполнить 4 раза каждой рукой.



«Чорон» (чороон)

Стоя- ноги врозь, руки вверх с раскрытой ладонью. На каждый счет выполнить наклоны в стороны. Упражнение выполнить 4 раза в каждую сторону



«Мутовка» (ытык)

Стоя- ноги врозь, руки в стороны. На каждый счет выполнить поворот туловища направо и налево. Упражнение выполнить 4 раза в каждую сторону.



«Нога к ноге» (атах тэпсиитэ)

И.п: Стоя, руки на поясе «Раз»- вытянуть правую ногу вперед, «Два»- исходное положение, «Три»- вытянуть левую ногу вперед, «Четыре»- исходное положение. Упражнение выполнить 4 раза на каждую ногу.



«Прыжки в присядку» (чохчоохой)

И.п : Широкая стойка, руки на бедре. На каждый счет выполнить небольшие прыжки на двух ногах. Упражнение выполнить в течении 15-20 секунд, 2 раза.



- Танцевальная композиция «Узор» (музыка среднего темпа , с четким ритмом)
- «Ураса». Руки поднять вверх над головой и сомкнуть пальцами рук.
- «Сердце» (сурэх). Руки подняты вверх над головой , пальцы рук дотрагиваются макушки головы.
- «Чаша» (кытыйа). Руки поднять с боку вверх на уровне плеч, ладонями вверх.
- «Забор» (олбуор). Руки поднять на уровне плеч, согнуть в локтях, пальцы рук положить на плечо.
- «Стрела» (ох). Руки поднимаем перед грудью, кисти рук соединены ладонями, смотрят вверх.
- «Обратная стрела» (ох). Руки поднимаем перед грудью , кисти рук соединены тыльной стороной, смотрят вниз.
- «Крестик» (кириэс). Прямые руки скрещиваются с рядом стоящим ребенком.

«Любую проблему на свете можно решить
танцуя»

·
Джеймс Браун