

Ольга ЖИГУН,
музыкальный руководитель высшей категории,
ясли-сад № 5 г.Рогачёва Гомельской области,
отличник образования Республики Беларусь

ПОМОЧЬ ПРЕОДОЛЕТЬ СЦЕНИЧЕСКОЕ ВОЛНЕНИЕ

Вопрос о сценическом волнении и путях его преодоления волнует многих педагогических работников, проводящих занятия по хореографии в учреждении дошкольного образования. Особый интерес вызывают методические приёмы, способствующие психологической подготовке детей старшего дошкольного возраста к концертному выступлению. Важным компонентом подготовки воспитанников к выступлению являются приёмы саморегуляции эмоционального состояния. Их лучше всего проводить в виде весёлых, занимательных, запоминающихся игр и упражнений.

Наиболее доступным способом регуляции эмоционального возбуждения детей как на занятиях, так и перед выступлениями, является использование дыхательных упражнений. К ним относятся упражнения, разработанные на основании методики Р. Деметера, предполагающие использование для стабилизации волнения дыхание с паузой.

«Дыхание с ладошкой»

Детям предлагается выполнять полный вдох и выдох с паузой, рот необходимо прикрыть ладошкой, как бы останавливая дыхание, на 2 с. Педагогический работник показывает и объясняет упражнение, затем дети 6–8 раз выполняют его под комментарий взрослого. Приведём примеры:

- пауза после вдоха: вдох — пауза (2 с) — выдох («Вдох — ладошка — выдох» и т.д.);
- пауза после выдоха: вдох — выдох — пауза («Вдох — выдох — ладошка»);
- пауза после вдоха и выдоха: вдох — пауза — выдох — пауза («Вдох — ладошка — выдох — ладошка»).

Р. Деметер рекомендует чередовать по 4 раза дыхание через нос и рот:

- вдох носом — выдох носом (игровой приём «Носик-насосик»);
- вдох носом — выдох ртом (игровой приём «Что готовит бабушка?»);
- вдох ртом — выдох ртом (игровой приём «Рыба на песке»);

- вдох ртом — выдох носом (игровой приём «Весёлые паровозики»).

«Радуга, обними меня»

И.п. — о.с. или в движении.

- 1–2 — сделать глубокий вдох носом, развести руки в стороны;
- 3–4 — задержать дыхание;
- 5–8 — растягивая губы в улыбке, произносить звук [с], выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку; руки сначала направить вперёд, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи (одна рука подмышку, другая на плечо).

Повторить 3–4 раза.

«Змей шипучий»

Произнесение звуков [ш] и [щ] в течение 30 с снимает любой страх и тревогу, как минимум, на ближайшие полчаса.

«Насос»

(по методике А.Н. Стрельниковой)

И.п. — узкая стойка, плечи расслаблены, немного ссутулены, руки свободно вытянуты вдоль туловища, голова опущена.

- 1–2 — полунаклон вниз, шумный вдох;
- 3–4 — и.п., выдох. (6–7 раз.)

Для сосредоточения внимания на композиции танца можно «превратить» ребят во внимательных следопытов в игре «Лабиринт» (тот, кто назовет следующее движение, поможет друзьям «выйти из лабиринта»).

Часто работа над танцем начинается с прослушивания музыкального сопровождения. В этом случае дети осознанно подходят к оценке музыкального произведения и своих движений. Знание и понимание развития музыкального материала снижает уровень их волнения во время разучивания и последующего выступления.

Показательна в этом отношении игра «Мелодия, лад, ритм, темп». Детям предлагают несколько раз прослушать один из фрагментов музыкального произведения (16 тактов), а затем определить настроение мелодии, её характер (плавная, задумчивая, радостная и т.п.), лад (звучит весело или грустно, в мажоре или миноре), ритм (ровный или пунктирный, а значит, какой шаг больше всего подойдёт в этом танце, как будем двигаться — везде одинаково плавно или подскоками, боковым, прямым галопом и пр.) И, наконец, дети определяют темп музыки, быстрый или медленный будет танец.

Такой анализ музыкального сопровождения содействует музыкальному развитию воспитанников. От быстрого длинного танца многие дети устают, поэтому важно, чтобы музыкальное сопровождение для танца не превышало 2,5 мин. Кроме того, после совместного анализа средств музыкальной выразительности, когда дети самостоятельно рассказали о будущем танце, предположили, как он будет исполняться, педагогический работник показывает им сначала отдельные движения, а потом весь рисунок танца. Получается, что воспитанники сами придумали весь танец, и волноваться нет повода, надо просто разучить и станцевать его. С удовольствием!

Для того чтобы дети лучше представили музыкальный образ всего музыкального произведения, можно выполнить игровое задание «Послушаем и расскажем». Оно заключается в том, что после прослушивания музыки каждый может описать предполагаемый танец, рассказать, что и как можно делать под такую музыку. Иногда более смелые и раскрепощённые дети сами становятся парами, пошепчутся и танцуют придуманные ими движения, самостоятельно создавая определённые композиции. Велика бывает радость, когда их композиции мы включаем в танец! Ни о каком волнении при исполнении самостоятельно придуманных движений, безусловно, не может быть и речи.

Более скромные и неуверенные в себе воспитанники могут нарисовать свои впечатления о музыке к танцу. Педагогический работник обя-

зательно проговаривает при этом его название, чтобы помочь ребятам сузить тему поиска для выражения своих впечатлений в красках. Это составляет суть упражнения «Помолчим и нарисуем», которое способствует более глубокому эмоциональному проникновению в настроение музыкального сопровождения танца. Дети знают, что совсем не обязательно рисовать людей, можно просто нарисовать полосы, радугу или круги, но подбор цветовой гаммы расскажет педагогическому работнику о том, как они относятся к предложенному произведению и готовы ли его разучить и исполнить. Например, так было с танцем «Бал во дворце» на музыку песни «Гавот» (сл. О. Ермаковой, муз. В. Суэтова). Дети прослушали её и нарисовали принцев и принцесс в коронах, свечи, дворцы, бал, а их слова «Мне эта музыка нравится», «Я хочу это станцевать» были лучшей наградой.

Очень нравится ребятам игра «Гибкий котёнок», потому что каждый раз придумывается новый сюжет — «новая сказка», как говорят воспитанники. Её суть заключается в том, что дети «превращаются» в котят и выполняют на ковре упражнения в соответствии с сюжетом: то поочередно вытягивают вперёд «лапки», то выгибают спинки, то становятся на колени и делают «лапки-царапки», громко мяукая, то «прогоняют надоедливую собаку». Под музыкальное сопровождение воспитанники могут самостоятельно придумывать движения котят, но обязательным условием игры является показ плавных, грациозных движений. Фактически, это та же самая растяжка, которую выполняют все профессиональные хореографы, но облечённая в игровую форму и более приемлемая для детей дошкольного возраста. В игре они не замечают, что их мышцы разогреваются, растягиваются и готовятся к танцевальной нагрузке основной части занятия.

Следует помнить, что каждый ребёнок — неповторимая индивидуальность и, следовательно, методы подготовки детей всегда должны основываться на их индивидуальных качествах и исполнительских возможностях. Для составления плана групповых и индивидуальных занятий учитываются успехи и промахи, анализируется поведение воспитанников во время подготовки и выступления на праздниках, во время развлечений. Это позволяет найти подход к детям и лично для каждого воспитанника определить приёмы и методы работы с ним. Детям, не верящим в свои возможности и панически боящимся ошибок, внушается мысль о том, что участие в коллективном танце — возможность показать себя, а свободно и красиво исполненное движение — творческая удача.