



**ЧАСТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
« РОМАНОВСКАЯ ГИМНАЗИЯ »**

**Подготовка гимназистов к Баллу: от телесных зажимов к осмысленному движению.**

**Кручинина Ольга Александровна, педагог-хореограф.**

**Краснодар, 2026**

*Мы вместе строим школу будущего*



## С чего мы начинаем?

- В гимназии хореографией занимаются все, независимо от данных и мотивации.
- В классе есть дети с разным здоровьем, разной степенью контакта, разным опытом.
- **Главный вопрос:** как сделать бал радостью и возможностью роста, а не стрессом?



*Мы вместе строим школу будущего*



## Тело и здоровье. Адаптация нагрузки.

- Диагностика визуальная: плоскостопие, сутулость, тугоподвижность суставов.
- Не требуем «балетной выворотности» — адаптируем упражнения.
- Примеры:
  - - Вместо глубоких plié — укрепление стопы сидя.
  - - Вместо криков «выпрямись!» - образные упражнения на раскрытие грудного отдела.
- **Наша задача:** не навредить, а сформировать привычку красиво и безопасно держать тело.



*Мы вместе строим школу будущего*

## Эмоции и умение быть в паре.

### Как научить взаимодействию?

Примеры:

- Подросткам трудно встать в пару, подать руку, выдержать взгляд.
- Используем игры на доверие
  - «Слепой и поводырь» - учим чувствовать партнера.
  - «Зеркало» - синхронность и эмпатия.
- **Ролевая маска** — на балу мы не просто Паша и Маша, мы кадет и институтка. Маска помогает снять зажатость.





## Культурный контекст и интеграция.

### Танец как язык эпохи.

- Танец не бывает без смысла. Используем связь с историей, литературой, кинематографом.
- Примеры:
  - Полонез — танец шествие, где каждый демонстрирует достоинство.
  - Вальс — читаем отрывки из Пушкина, Толстого.
  - Репродукция картин, классическая музыка.

*Князь Андрей был одним из лучших танцоров своего времени. Наташа танцевала превосходно. Ее ножки в бальных атласных туфельках быстро, легко и независимо от нее делали свое дело, а лицо ее сияло восторгом счастья.*



*Мы вместе строим школу будущего*

## Что меняется к концу учебного года?

Не просто танец — взросление.

- **В начале года:** сутулость, зажатость, страх контакта.
- **К Балу:** прямая спина, уверенность, умение подать руку и принять ее.
- Бал становится **общим событием**, где каждый чувствует свою значимость.
- **Главный результат:** не идеальное исполнение, а личностный рост и приобщение к культуре.



*«Мы не растим артистов балета — мы помогаем детям стать увереннее, культурнее и добрее друг к другу».*

*Мы вместе строим школу будущего*