

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА ОКТЯБРЬСКОГО РАЙОНА Г.  
СТАВРОПОЛЯ

**Теоретические материалы по теме:**

**«Роль танца в жизни детей»**

Выполнила:

Педагог дополнительного образования

Сафарова Сабина Рустамовна

Ставрополь, 2020 г

*Танец - это поэма, в ней каждое движение –слово.*

Для тех, кто любит движение, музыку, ритм. Для тех кто хочет общаться на универсальном языке-языке танца и дарить радость от этого общения окружающим, в настоящее время существует огромное количество танцевальных школ, которые помогают постичь удивительное танцевальное искусство.

Сегодня искусство танца воспринимается как что-то загадочное - красивое, подвластное далеко не каждому. Но это совсем не так. Главное, иметь желание, стремиться к своей цели, и тогда всё получится. Конечно ,если начать заниматься танцами с самого раннего детства, шансы на успех увеличиваются многократно. Дети, как и взрослые склонны испытывать негативные эмоции, и если не давать им выхода, то они будут копиться и в конечном итоге могут выплеснуться в форме агрессии. Чтобы не допустить этого, следует занять ребёнка чем-то увлекательным, интересным и расслабляющим. Один из видов такого занятия являются танцы.

Многие считают, что хореография- это танец или балет, но данное понятие гораздо шире. Специфика хореографии состоит в том, что мысли, чувства, переживания мы можем передавать без помощи речи- средствами движения и музыки.

Истоки танцевального искусства заложены в глубокой древности, свидетельство –тому наскальные рисунки с изображением танцующих фигур. Как утверждают историки, люди сначала научились танцевать, а лишь потом говорить. Зачем уметь говорить, если одно движение, и всё, что происходит в твоём внутреннем мире, что ты пытаешься сказать обществу, становится понятным. Процесс эволюции сделал своё дело, люди научились говорить, но танец остался, теперь он отражает ритм жизни человечества, его историю и культуру. У каждого народа на нашей огромной планете, есть свои танцы. Танец- это неотъемлемая часть культуры любого человека. Сегодня, как и много лет тому назад, считается, что движение под ритмы музыки благотворно влияет как на здоровье человека, так и на его общее состояние.

Танец - это жизнь. Небольшие физические нагрузки являются одни из важных условий того, чтобы ребёнок всегда оставался активным и здоровым. Если ребёнок с удовольствием танцует под музыку, он гибкий и подвижный, то для его успешного развития очень эффективным будут занятия танцами. Танцы оптимальный вариант для укрепления здоровья . Нагрузка во время занятий распределяется на все группы мышц организма: отлично укрепляется спина, мышцы позвоночника, хорошо тренируется сердечнососудистая система. Выбор только за родителями. Педагоги профессионалы помогут научить детей исполнять всевозможные ритмические движения, которые, несомненно, будут полезны в будущем или как часто бывает, станут смыслом всей их жизни.

Танцы для детей являются естественным способом самовыражения, любой ребёнок найдёт и почувствует в танце, то, что ему нужно. Если мы хотим добавить уверенность своему застенчивому и робкому ребёнку, приучить его к дисциплине, развить творческие способности, то лучшим выбором будут занятия хореографией. Дети, которые посещают танцевальные школы, как правило, более коммуникабельны, интеллектуальны, эмоциональны и артистичны. Зачастую они являются лидерами в школьном коллективе.

В результате таких занятий дети становятся более раскрепощёнными, умеют легко находить общий язык со сверстниками, даже противоположного пола, не боятся пристального внимания к себе большой массы людей (выступление на сцене), не стесняются проявить себя творчески. У детей - танцоров очень развит командный дух, в том числе чувство ответственности и взаимовыручки. Дисциплина на уроке у хорошего преподавателя – просто идеальная. Все эти качества, очень помогают детям, в будущем быстрее освоится в любом новом коллективе. Дети - танцоры, как правило, лучше учатся, так как они умеют концентрировать своё внимание и добиваться своей цели. Ребёнок, занимающийся танцами, развивается гораздо быстрее

сверстников, и получает огромное удовольствие от общения, учится быть дисциплинированным, целеустремлённым, получает способность чувствовать и управлять своим телом.

Из всего выше сказанного можно сделать вывод что, занятия танцами это приятное времяпрепровождение , это радость и хорошее настроение. Занятие танцем учат понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление и фантазию, дают гармоничное пластичное развитие, формируют правильную осанку, красивую походку, развивают музыкальный слух, чувство ритма, слуховую и зрительную память, прививают основы этикета и хорошие манеры поведения в обществе, дают представления об актёрском мастерстве. А самое главное занятия хореографией воспитывает одарённую, трудолюбивую, физически крепкую, творческую личность.

Танцы подарят детям радость общения, обогатят его внутренний мир, помогут познать и почувствовать себя уверенно в жизни, способного адаптироваться в современном обществе.

### ***Влияние танцев на человека***

Человек волен выбирать себе любые увлечения, все они формируют творческий характер личности. Но есть увлечения, которые формируют не только характер, а и формы тела, его способности, пластику движений и культуру общения. Это уже не просто спорт, это вид искусства – танцы.

Танцы зародились в древние времена. Есть свидетельства, что уже в древнем Египте искусство танцев было известно аристократии и простому народу. Дальнейшее развитие танцевального искусства напрямую связано с развитием человеческой цивилизации. В каждой стране, у каждой, даже маленькой народности имеется свой национальный танец, основанный на собственной религии, традициях, особенностях истории. Каждое движение в танце и их последовательность способны передать характерные черты народности, его привычки и наклонности. Есть специалисты, способные даже разговаривать на языке танца.

В результате собственного развития народные танцы породили полноценное направление в искусстве – хореографию (в переводе с греческого choreo – танцюю). Хореография в свою очередь подразделяется на искусство балетное и искусство танцевальное. Танцевальное искусство предоставляет широкие возможности для творческого самовыражения личности. Каждое движение и их комбинации несут в себе закодированную информацию о чувствах и эмоциях индивидуума. Танцоры–профессионалы способны через танец передать чувства и черты характера сценического образа. Визуальное восприятие танца наполняет зрителя энергетикой танцора. Всплеск эмоций и направленный сброс энергетики помогает танцующему человеку уравновесить состояние собственной души. Кроме того, танец - это нешуточная физическая нагрузка на организм человека. Регулярные занятия танцами укрепляют мышцы, формируют телосложение, развивают чувство ритма и пластичность движений, что в конечном итоге положительно влияет на состояние здоровья.

### ***Влияние танцев на здоровье***

Занятия танцами не имеют возрастных ограничений. В отличие от профессионального спорта, танцы не требуют форсирования нагрузок на любом этапе занятий. Мало того они ещё и чередуются, т.е. пиковые значения нагрузок растягиваются по времени. В танцах целенаправленно развиваются координированные движения, что не только помогает лавировать в толпе, но, в конечном счёте, упорядочивает мыслительный процесс. Танцы способствуют формированию правильного телосложения, вырабатывают красивую походку, элегантные манеры общения с партнёром. В занятиях танцами молодёжь получает азы культуры и взаимоуважения.

Танцы эффективно тренируют деятельность внутренних органов. Периодические, непиковые нагрузки прекрасно воздействуют на кровеносную систему, сердце, лёгкие и дыхательную систему в комплексе. В результате, у профессионального танцора, грипп, бронхит или простудные

заболевания в гостях бывают очень редко. Танцами можно бороться даже с астмой.

Есть, конечно, свои, профессиональные болячки – это спина и ноги. Ну, спина будет болеть у любого, кто не соразмерил жажду победить любой ценой со своими возможностями. А вот ноги – это, прежде всего, проблемы с обувью. Нельзя скупиться на мягкую и удобную обувь необходимого размера и полноты.

В остальном танцы приносят только положительный эффект, продолжительно поддерживают жизнедеятельность организма, общий тонус и бодрое настроение.

### ***Танцы и осанка: занятия танцами вместо ортопеда.***

Танцы и осанка взаимосвязаны, и чем больше вы танцуете, тем заметнее это влияет на всю опорно-двигательную систему. При этом хорошая осанка традиционно рассматривается, как основа способности красиво двигаться под музыку. Чтобы круг зависимости «танцы – осанка» не замкнулся, а вывел вас на новый виток спирали развития, нужно следовать простым правилам и грамотно выбирать танцевальные упражнения для коррекции осанки.

### ***Корректировка осанки: что советуют тренеры?***

Прежде чем записываться в школу танцев, неплохо вспомнить, что рекомендуется для исправления осанки.

Сразу отбросим народные способы типа стояния у стены и хождения с книгами на голове. Так мышцы, запомнив некомфортное положение, будут автоматически стремиться его избегать при любом послаблении самоконтроля. Сложные авторские методики типа Ф. М. Александера лучше применять под наблюдением специалиста. А вот какие упражнения можно делать практически без риска травм, не выходя из комнаты: вытягиваем позвоночник, максимально потянувшись руками вверх, ноги при этом совмещены; прогибы позвоночника в горизонтальном положении (стойка на

четвереньках); поднимаем голову и ноги, лёжа на животе на жёсткой поверхности.

Такие нехитрые упражнения помогут растянуть позвоночник не хуже мудрёных физических комплексов.

### ***Лучший танец для осанки: какой он?***

Какие танцы выпрямляют осанку? Ответ вас поразит: все. Любые ритмичные движения в определённой мере оказывают влияние на позвоночник, если они вдумчивы и систематизированы. Представить себе сутулого танцора крайне сложно, в каком бы конкретном направлении он ни работал. Поэтому мы перечислим только танцы, которые помогут улучшить осанку наиболее быстро и эффективно.

Пожалуй, пальма первенства тут принадлежит фламенко. Специфика танцевальных движений в нём помогает обрести красивую осанку и сильный и гибкий позвоночник. Именно поэтому испанки – первые танцовщицы фламенко – всегда изображаются с гордо приподнятыми головами, прекрасной линией плеч и идеально ровными спинами. Испанская женщина, страдающая сколиозом? Нонсенс.

Здоровый позвоночник также помогут приобрести кельтские танцы и степ (или чечётка). «Построение» их таково, что задействованными оказываются все его отделы и едва ли не каждый позвонок в частности.

Прекрасно выпрямляют «сутулую» спину любые бальные танцы – осанка заметно выравнивается уже через несколько месяцев занятий.

Знойное аргентинское танго, основанное на импровизации, способствует укреплению мышц спины. А бальный вариант этого танца ещё и хорошо оздоравливает позвоночник.

Чуть менее быстрый, но зато не менее качественный результат дадут занятия классической хореографией и работа в направлении джаз-модерн. Оба вида танца обеспечивают силу мышц спины, «точёный» плечевой пояс, гибкий позвоночный столб.

Кроме того, занятия в любом из перечисленных танцевальных направлений помогают стать стройнее и поддержать отличную физическую форму, обучают плавности движений, способствуют прекрасной координации. В конечном итоге, всё указанное не может не повлиять благотворно на здоровье позвоночника.