

Заочная консультация для родителей по хореографии

Тема консультации: «Движение – это жизнь, влияние танца на физическое и психологическое развитие дошкольников»

Подготовила
музыкальный руководитель
Шаповалова И.В.

Танец – это внутренний мир, отраженный в движении, и наряду с другими видами искусства, это самый естественный способ самовыражения. С помощью танца, ярких движений можно выразить множество эмоциональных состояний и чувств, которые мы переживаем в повседневной жизни. Маленькие дети владеют естественной грацией и свободой тела. Энергичные, шустрые, они все свое поведение проявляют через движение. Взрослые часто восклицают: «Сколько же в ребенке энергии, постоянно бегают, суетятся, скачат, прыгают! Откуда в нем столько сил?»



Изначально почти всю информацию об окружающем ребенок получает через телесные ощущения, поэтому на разных участках тела имеются зоны, «запоминающие» на всю жизнь положительные и отрицательные отпечатки его общения с миром. Память тела самая крепкая. Поэтому очень важно при развитии ребенка постараться оставить на его теле как можно меньше негативных «отпечатков». Имеются в виду не только физические наказания, раны и травмы, но и психологические зажимы на теле, образующиеся в результате переживаний и эмоциональных проблем. Чем меньше отрицательных «отметин» на теле ребенка, тем здоровее, свободнее, и благополучнее он себя ощущает. Существуют упражнения, которые дают ребенку ощущения свободы, радости, развивают пластику, гибкость, легкость тела, плавность движения; стимулирующие моторное и эмоциональное самовыражение, снимают психологические зажимы. Эти упражнения относятся к танцевальным методам.

Танцы – это не просто увлечение. Прежде всего, танцы даруют здоровье, помогают снять усталость и повышают иммунитет и выносливость. Танцы способны раскрепостить даже самого застенчивого малыша.

И влияние танцев на физическое здоровье весьма велико. У детей, которые занимаются этим видом творчества, повышается выносливость, укрепляются стенки сосудов и сердечная мышца за счет увеличенной нагрузки. Кровь циркулирует быстрее, что исключает застойные явления, а это помогает бороться с любым воспалительным процессом. Как следствие, дети гораздо реже болеют.

Кровь насыщает все органы, а главное, головной мозг, кислородом, полезными веществами, что способствует их развитию. Танцы помогают гармонично развивать все группы мышц, что благоприятно сказывается на формировании будущей фигуры:

на психологическое развитие и здоровье, танцы влияют весьма положительно. Ребенок, который увлечен этим видом искусства, тренирует волю, учится терпению, а также гораздо реже испытывает проблемы с самооценкой. Танец предполагает изучение красивых движений, что помогает принять себя и свое тело, учит владеть им практически в совершенстве. Легкость, а также изящество движений предполагает перенос этих качеств и в сферу общения. Ребенок раскрепощается, у него повышается самооценка, он становится намного увереннее.

велико влияние танцев на развитие интеллекта. Свобода движений помогает совершенствовать творческое мышление, способствует развитию способности к импровизации и спонтанности. Умение разработать стратегию поведения в танце – целая наука, которую дети способны быстро и легко освоить.

Любой ребенок найдет и почувствует в танце то, что ему действительно нужно. возможность научить вашего ребенка выражать свои чувства и мысли. При этом совершенно неважно, будет ли он в дальнейшем заниматься танцами профессионально. Танец – это вид искусства, который вовлекает ребенка в мир движений и ритма, чувствования и мышления одновременно.



Дети дошкольного возраста не обладают достаточно развитым умением сосредоточиться. Их сложно научить чему-то, если заставлять. Есть единственный путь, который сможет контролировать внимание малышей – вызвать у них интерес. Если Вам удастся заинтересовать их в занятиях танцами – уже через короткий период времени эти занятия станут очень результативными.

Уверены, многие из Вас замечали, что Ваш ребенок, услышав музыку, начинает двигаться под нее. Многие малыши начинают танцевать, даже не научившись ходить. Так выражается общая для всех потребность в творчестве, желание выразить эмоции, которые возникают, когда слышишь ту или иную музыку.

Как превратить эту инстинктивную тягу к танцам в осознанный танец?

Предлагайте детям перевоплощаться в разных героев, пускай они фантазируют, учатся воспринимать музыку, ее характер, слышать изменения в ней, воспринимать ритм. Совсем не обязательно, чтоб каждый ребенок выполнял каждый элемент с идеальной проработкой. Не стоит давить на малышей – это отбивает интерес к танцу. Дайте ребятам определенную свободу.

Дать ребенку старт на всю жизнь, заложить фундамент для всестороннего гармоничного развития и правильного формирования тела, разработать гибкость, пластику и координацию, правильную осанку, музыкальность и хорошие манеры, раскрепостить и творчески обогатить маленького человека. Научить его работать над собой и преодолевать трудности!

Вот чему, могут научить занятия по **хореографии для детей**.

Для педагога **хореографа** совершенно необходимо, понимание внутреннего мира ребенка, детского мировосприятия. Умение проникать в этот мир, стать человеком, открывающим малышу красоту танца, музыки, - вот таким должен быть педагог, работающий в дошкольном учреждении. Следовательно, кроме требовательности к детям, необходима и требовательность к самим себе. И здесь все имеет значение: интонация, взгляд, настроение и даже внешний вид.

Каждый ребенок должен почувствовать, что его любят, в него верят, его понимают. Ведь танец – это творческий процесс. Использование творческого воображения ребят и умение придумывать и выполнять что-то оригинальное позволяет превратить танцы в самую приятную физическую активность.

Когда способность ребенка к творческому мышлению и действию оценивают не только педагоги и **родители**, но и ровесники, это может привести к росту уверенности в себе и повышению самооценки.

Танец для детей – это развлечение и получение удовольствия – его постоянная черта. Удовольствие от похвалы за успешное исполнение; от участия и согласованных действий вместе с другими в таком увлекательном занятии; от улучшения внешнего вида и настроения после завершения занятия. Все это оказывает существенное влияние на выбор детьми активного образа жизни в последующие годы.

Дети, активно занимающиеся танцами, преуспевают на фоне остальных не только в физическом, но и умственном развитии. Они ведь не просто слепо повторяют движения за **хореографом** – им приходится постоянно контролировать мышцы, суставы, мимику, запоминать и выполнять более сложные элементы. К тому же, танцы дают правильную нагрузку на сердце, положительно влияют на работу мышц и сосудов, развивают гибкость суставов, являются хорошей профилактикой плоскостопия, сколиоза и другим проблемам со спиной.

Также у ребенка развивается музыкальный слух – он лучше чувствует ритм, учится *«считать»* музыку. Еще немаловажен тот факт, что во время танца ребенок забудет обо всех своих тревогах, абстрагируется от раздражающих обстоятельств и будет более стрессоустойчив во многих ситуациях.

Совет родителям:

Если вы до сих пор думаете о пользе и вреде танцев, и о том, как танцы влияют на здоровье, то можете быть спокойными. Танцы – это прекрасный способ положительно повлиять на здоровье ребенка. С помощью танцев ваш малыш научится общаться с людьми, сможет управлять своим телом, разовьет все

необходимые мышцы и улучшит координацию. Танцы положительно повлияют и на психологическое состояние ребенка, помогут повысить самооценку, а также реализовать себя, добавят уверенности в себе.

Обязательно интересуйтесь, как ребенок ведет себя на занятиях. Если крохе **хореография** не нравится совершенно, не настаивайте на продолжении. Возможно, его время еще не настало и нужно пока сделать перерыв. Заставляя маленького ребенка заниматься танцами через силу, можно навсегда отвлечь его от этого красивого искусства.

Зачастую **родители видят**, что у ребенка есть какие-то комплексы и придумывают чересчур сложные способы решения. Но, как правило, таким детям просто не хватает уверенности в себе, нужно будет дать немного времени, и ребенок обязательно раскроется...

Хореографическая деятельность необходима ребенку дошкольного возраста для того, чтобы не пропустить сенситивного периода, когда использование задатков становится наиболее своевременным для развития специальных способностей и личности в целом. Считается, что таким периодом для развития у ребенка ритмичности, пластичности, танцевальных способностей является возраст 4 - 6 лет. У разных детей стремление к танцевальной активности может возникать несколько раньше или позже, в зависимости от индивидуальных особенностей.

Взрослые, создавая на протяжении всего дошкольного детства благоприятные условия для раскрытия детской одаренности в виде занятий **хореографией**, выступлений, помогают привлечь ребенка к искусству танца через его собственные активные действия, способствовать проявлению креативности, помогают каждому малышу выявить художественный талант..., самостоятельность, развить у детей склонность к творчеству и, соответственно, творческие умения и навыки.

Многие **родители считают**, что если ребенок занимается **хореографией**, то обязательно он должен стать танцором. На самом деле, занятия танцами позволяют ребенку дать выход энергетике, заряжая одновременно его бодростью.

Занятия **хореографией** для детей с постоянными тренировками и репетициями воспитывают трудолюбие, настойчивость, выносливость, в общем, все человеческие качества, которые так необходимы в повседневной жизни. Старания и стремления к достижению определенных высот дают профессионализм в технике исполнения движений.

Необходимо учесть, что совместные танцевальные занятия и выступления детей и **родителей** способствуют укреплению эмоциональных контактов, взаимопониманию и доверию. Научившись свободно двигаться, присутствовать на открытых занятиях и выступлениях своих детей, вы откроете в себе и ребенке творца!

И будьте уверены, дорогие **родители**, что ваш ребенок от занятий танцами станет еще здоровее и сильнее физически, а значит – физиология всего организма будет активизирована на все сто процентов.

Движение — это жизнь!