

Танцы для самых маленьких

Всем известно, что танцевать дети хотят с самого раннего возраста, поскольку испытывают постоянную потребность в движениях.

Красивая, эмоциональная музыка доставляет детям радость, поднимает настроение, вызывает желание двигаться под нее.

Дети младшего дошкольного возраста чрезвычайно непосредственны и эмоциональны. Движение, особенно под музыку, доставляет им большую радость, хотя движения малышей еще недостаточно точные и координированные, плохо развито чувство равновесия, поэтому объем и разнообразие двигательных упражнений невелики и все они носят игровой характер.

Танец – именно и есть та форма самовыражения, которая так необходима детям. Через танец дети начинают знакомство с жанровыми понятиями музыки: вальс, полька, марш, русский народный танец.

Необходимо объяснить детям, что музыка неразрывно связана с движением, что она «душа танца» и сама подсказывает характер танцевальных действий. Можно озорно, весело скакать или неторопливо двигаться в хороводе, весело притопывать каблучками.

Чутко откликаясь на музыку и овладевая навыками танцевальных движений, дети увлеченно и с удовольствием принимают участие в создании композиций танца.

Танец украшает любой детский праздник, является выражением эмоций, настроения в движениях. С помощью танца можно изобразить растущий цветок, листопад, озорное настроение в танце с леденцами, с балалайками, красоту плавного хоровода и поэтического вальса.

Танец имеет большое воспитательное значение. Осваивая его, занимающиеся не только разучивают движения, но и создают художественный образ, а для этого нужно понимать музыку и замысел автора, найти характер движений. Танец оказывает большое эмоциональное воздействие на исполнителей и зрителей, поэтому его нужно использовать широко, как средство художественного, эстетического и нравственного воспитания детей.

Танцы и танцевальные упражнения могут быть одним из наиболее эффективных средств тренировки детского организма. Используются, как средство тренировки и расслабления, эмоциональной разрядки, снятия физического и нервного напряжения, развития ритмичности и координации движений.

Танцевальные упражнения могут применяться в начале занятия для общего «разогревания» организма и подготовки его к предстоящей работе, а также с лечебными целями.

Танцы являются хорошим средством борьбы с гиподинамией, оказывают благоприятное влияние на сердечно - сосудистую, дыхательную и нервную систему организма, позволяют поддержать гибкость позвоночника, содействуют подвижности в суставах и развивают выносливость.

Они способствуют формированию правильной осанки, красивой и легкой походки, плавности, грациозности и изящества движений.

С помощью танцевальных движений можно воспитывать внимание, умение ориентироваться во времени, пространстве, способствовать развитию ловкости и координации движений.

Танцующий ребенок испытывает неповторимые ощущения от свободы и легкости движений, от умения владеть своим телом; его радуют точность и красота, с которыми он выполняет танцевальные упражнения.

Сам танец совместно с музыкой имеет психотерапевтический потенциал и воздействует на занимающихся через все органы чувств , и особенно – через нервную систему. Отсюда появляются различные направления танцевальной психотерапии, основная цель которой – принести облегчение детям с неустойчивой нервной системой, эмоционально перегруженным.

Занятия ритмикой способствуют физическому развитию детей: совершенствуется координация движения, улучшается осанка, повышается жизненный тонус, что создает у ребенка бодрое, радостное настроение и благоприятно сказывается на состоянии организма в целом.