

Формирование всесторонне развитой личности посредством танца.

Основной целью деятельности хореографического коллектива является формирование всесторонне развитой личности, способной адаптироваться в современном обществе. Основная задача: полностью раскрыть творческий потенциал ребенка, подростка, юноши, девушки. Среди множества форм художественного воспитания подрастающего поколения хореография занимает особое место. Занятия танцами учат понимать и создавать прекрасное, развивают образное мышление, фантазию. Хореография обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития. Танец является богатейшим источником эмоциональных впечатлений ребенка, формирует его «художественное я»...

Танец развивает чувство ритма, умение слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения, одновременно развивать и тренировать мышечную силу всего тела. Правильную осанку, пластику рук, грацию и выразительность, актерское мастерство. Движения в хореографии оказывают положительное воздействие на здоровье детей. Чтобы хореография давала положительные результаты необходимо создавать ситуацию успеха: грамотно распределить физическую и эмоциональную нагрузку, похвала. Следить за состоянием здоровья ребенка.

Дети, занимающиеся хореографией должны с помощью преподавателя выработать в себе такие качества, как: самодисциплина, аккуратность, трудолюбие, целеустремленность, любознательность, чувство коллективизма, уважение к сверстникам, преподавателям, концертмейстерам. Педагог должен воспитывать уважение к танцевальной культуре народов мира и к своему народному танцу. Танец связан с историей, архитектурой, скульптурой, живописью, литературой, этикетом. Используя все это на занятиях и в воспитательной работе мы можем воспитать разносторонне развитую личность. Независимо от направления деятельности коллектива педагог должен знакомить детей с историей и основами всех видов танцев. Это обогащает лексику, мышление, помогает быстрее освоить технику любого танца, разнообразить репертуар коллектива. Таким образом, занятия хореографией дают неограниченные возможности всестороннего развития.



Каждый родитель хочет, чтобы его ребенок был всесторонне развитым. И в первую очередь мамы и папы беспокоятся о физическом воспитании своего малыша – кто отдает ребенка на плавание, кто на легкую атлетику и т.д. А задумывались ли Вы о том, чтобы отдать своего ребенка на танцы? Ведь хореография – это не только красиво. Мало кто

знает обо всех скрытых возможностях этого вида искусства. Об этом мы и поговорим сегодня в нашей статье.

Физическое развитие и крепкое здоровье ребенка



Очень важная составляющая занятий танцами – это физическое развитие, которое происходит за счет правильно подобранных движений, техник и танцевальных композиций.

Благодаря этому у ребенка:

- тренируется сила мышц;
- развивается гибкость;
- развивается выносливость;
- формируется красивая осанка;
- развивается координация движений;
- исчезает сутулость.

Хотелось бы отметить, что очень часто маленькие дети до 4-х лет ходят, заворачивая стопы носками внутрь. Но именно занятия танцами помогают сформировать у детей правильную и уверенную походку.

Также, во на уроках хореографии, педагог всегда следит за дыханием ребенка, а это в свою очередь способствует слаженной работе дыхательной системы.

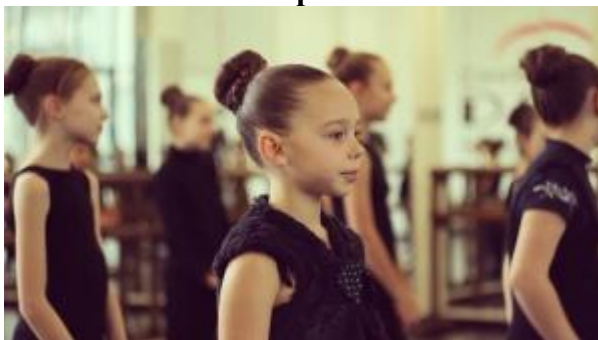
Развитие памяти



Не менее важным является то, что танцы влияют на развитие различных видов памяти: слуховую, зрительную и мышечную.

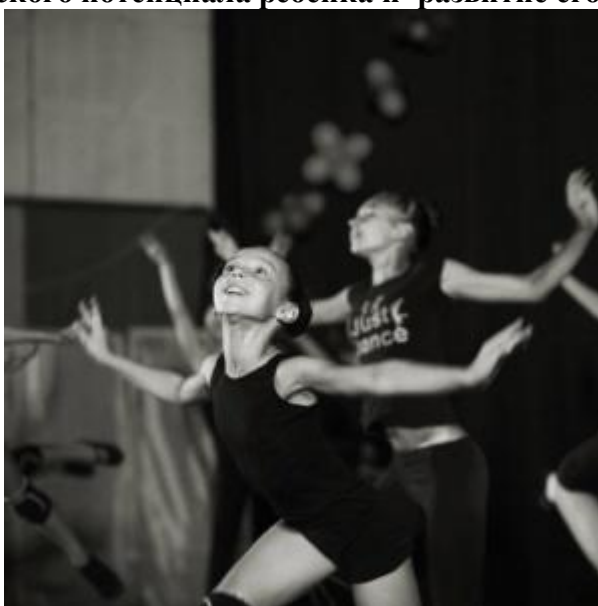
За счет того, что движения выполняются под музыку, **ребенок учится слышать и запоминать** определенные мелодии, ритм, прислушиваться к звукам и воспроизводить их с помощью движений. А наблюдая за тем, как танцует педагог и другие дети, развивается его зрительная память. Но самое главное – мышцы ребенка «запоминают» различные расположения рук, ног, корпуса и головы. Он может сам наблюдать, вспоминая выученные движения через некоторое время, что его тело «самостоятельно» воспроизводит комбинацию.

Моральное и эстетическое воспитание ребенка



Занятия танцами в основном проводятся в группе и еще с малого возраста дети учатся быть частью коллектива. Таким образом, воспитывается культура поведения, прививается чувство ответственности и взаимопомощи. Дети учатся чувствовать себя важной частью большого механизма коллектива, так как во время выступлений на сцене важна слаженная работа всех участников, ведь все играют свою роль. **Благодаря этому дети ощущают себя нужными и важными, учатся брать ответственность на себя за результат.**

Раскрытие творческого потенциала ребенка и развитие его фантазии



Очень большое внимание на танцах всегда уделяется импровизации. Это **собственное проявление ребенка, его фантазии и умений**, благодаря чему раскрывается его внутренний мир.

Занятия по импровизации для детей включают в себя методики работы над выразительностью движения, над пластикой, над эмоциональной насыщенностью образа. Таким образом, формируется характер, развивается творческая фантазия, а главное – формируется личность.

Занятия по импровизации для детей включают в себя методики работы над выразительностью движения, над пластикой, над эмоциональной насыщенностью образа. Таким образом, формируется характер, развивается творческая фантазия, а главное – формируется личность.

**Влияние танца на эмоциональное состояние ребенка.
Положительно эмоциональный настрой.**

Занятия хореографией также включают в себя уроки актерского мастерства. Они помогают избавиться от различных комплексов и страхов публичного выступления, развить эмоциональность и непосредственность в танце и на сцене, а также настраивают на передачу правильных эмоций на сцене.



И напоследок бы хотелось сказать, что **танцоры – это люди не из «серой массы» а лидеры, имеющие свое мнение, незаурядное мышление, четкую позицию и цель, стремиться быть первой не только в танце, но и в жизни!**

Танец раскрывает и растит духовные силы, воспитывает художественный вкус и любовь к прекрасному. Хочешь все время быть молодым – танцуй и укрепляй в танце свое здоровье.

В танце неосознанно отражается личность человека и если внимательно приглядеться, то можно много рассказать о характере танцующего, его привычках, страхах, особенностях взаимодействия с разными людьми и с самим собой, его фантазии, отношении к себе и к миру, и многое другое. Если нам плохо - мы танцуем, хорошо - тоже танцуем. Танец без эмоций многого не раскроет зрителю. Танец – это история, рассказанная с помощью движений тела, и каждый сообщает ему свои собственные эмоции. **Эмоции** в переводе с греческого «впрыскивание», «выплескивание». Речь идет о способе выражения настроения. Эмоции - психологические состояния, отражающиеся в форме переживаний, ощущений приятного или неприятного, отношения человека к миру и людям. К классу эмоций относятся настроения, чувства, страсти, стрессы. У человека главная функция эмоций состоит в том, что благодаря эмоциям мы лучше понимаем друг друга, не пользуясь речью исполнителю очень важно научиться передавать зрителю смысл танца. Главную роль здесь играют не только выученные движения, но и эмоции, чувства и настроения, поэтому на тренировочных занятиях танцами проводятся игры на развитие эмоций, например : «Танец пяти настроений», где ребятам даётся музыкальный фрагмент и предлагается исполнить импровизированный танец, характер которого соответствовал бы эмоциональной атмосфере, навеянной музыкой. Также проводятся игры и упражнения: "Я и мои эмоции", направленные на знакомство с эмоциями человека, осознания своих эмоций, а также на распознавание эмоциональных реакций других детей и развитие умения адекватно выражать свои эмоции, "Музыка и эмоции" - прослушав музыкальный отрывок, дети описывают настроение музыки, какая она: веселая - грустная, довольная, сердитая, смелая - трусливая, праздничная - будничная, задушевная - отчужденная, добрая - усталая, теплая - холодная, ясная - мрачная. Играя в такие игры, хорошо ощущаешь различия в эмоциях, обращаешься к собственному опыту, вспоминая, где и когда испытывала подобные чувства. Танцы – вещь полезная и приятная. Оказывается танец, действительно, может сделать человека счастливее: изучая литературу, в одной из книг прочитала, что после занятий танцами всегда приподнятое настроение – это проявление эффекта эндорфинов - «гормонов счастья», которые во время танца вырабатываются гипофизом.

Учиться танцевать – очень увлекательное занятие. Это прекрасный способ провести время с друзьями.

Влияние занятий танцами на физическое развитие

Танец дарит человеку здоровье. Танец – это прекрасный лекарь. Начинать заниматься танцами можно практически с любого возраста.

Первый эффект, который вы заметите очень быстро – это повышение настроения. Двигаясь под музыку мышцы начинают расслабляться, а в кровь начинают поступать **эндорфины** – так называемые «**гормоны радости**». Это позволяет человеку обрести гармонию со своим телом, начиная ощущать легкость и душевный подъем. Различные движения, вращения, прыжки заставляют напрягаться все мышцы.

В танце задействованы почти все виды мышц. До начала урока танца нужно проделать серию разминочных упражнений. Они служат для того, чтобы придать мышцам эластичность и подготовить их к интенсивной работе. Во время танцев нужно правильно дышать, используя и верхнюю, и нижнюю часть лёгких. Благодаря правильному дыханию, многие процессы, протекающие в твоём организме, придут в норму, улучшится обмен веществ. Ты будешь реже простужаться, и даже заболев, значительно быстрее выздоравливать.

Учёные считают, что улучшается мозговая деятельность обоих полушарий: одно регулирует работу за образным мышлением, которое активизируется при импровизации, второе отвечает за логику движений. Такое улучшение способствует повышению у танцора координации движений и ловкости. Также происходит улучшение памяти. Ещё занятия танцами полезны при проблемах со зрением, так как необходимо всё время менять фокусировку взгляда. Таким образом укрепляются и глазные мышцы.

Танцы развивают дыхательную систему организма человека. Занятия танцами реально помогают избавиться от регулярных простудных заболеваний, бронхитов и даже облегчают течение болезни у людей, страдающих астматическими приступами.

При выполнении упражнений на растяжение мышц, в них вырабатываются вещества, укрепляющие способность организма противостоять инфекции.

Танцы способствуют развитию хорошей осанки и красивой походки. Сбалансированные умеренные нагрузки на все группы мышц постепенно формируют сильный мышечный корсет, который удерживает позвоночник в правильном положении. Даже если есть нарушение осанки или начальная стадия сколиоза, через некоторое время происходит значительное улучшение состояния спины, а при постоянных, настойчивых тренировках печальный диагноз будет забыт.

У танцующих людей присутствует чувство уверенности в себе, они умеют не только красиво двигаться, но и красиво носить наряды, быть в центре внимания.

Танцы воспитывают собранность и организованность. Суметь выполнить все задания, а потом умчаться на тренировку – это под силу только людям с сильной волей.

Танцы – лучшее средство от стресса. Танец берёт на себя заботу о душевном благополучии человека. Таким образом, танцы продлевают жизнь, способствуют поддержанию общего тонуса и позволяют сохранить человеку работоспособность до последних дней жизни.

Влияние танцев на умственное развитие ребенка.

Еще в Древней Греции полагали, что в процессе обучения такие дисциплины как музыка и танцы не менее важны, чем точные науки. Учителя того времени были твердо убеждены, что для формирования творческой, гармонически развитой личности необходимо всесторонне образование. Швейцарский композитор и педагог Эмиль Жак Далькроз разработал систему музыкально-ритмического воспитания, которая до сих пор является одной из самых известных и популярных методик музыкального образования в мире. Далькроз справедливо полагал, что посредством общения с музыкой и танцем дети учатся познавать мир и самих себя, а занятия танцами не только развивают музыкальность, но и помогают воспитать внимание, волю и коммуникабельность. Ученые проводили исследования, подтвердившие, что дети, занимающиеся танцами, опережают своих сверстников в развитии и добиваются больших успехов в учебе. Чем это

объясняется? Человеческий мозг состоит из двух полушарий. Для нас было открытием, что каждое полушарие отвечает за противоположную сторону тела, потому что существует перекрест нервных путей, ведущих от конечностей к полушариям мозга, например, при доминировании левого полушария ведущей в большинстве случаев оказывается правая рука. Ясно стало также, что мозг работает не по стереотипу, а динамически, «руководствуясь ситуацией». При обработке информации одним полушарием, другое на время уменьшает свою активность, как бы затормаживается. Как же взаимосвязаны между собой занятия танцами и учебная деятельность? В начале занятия всегда выполняется разминка, в которой используется много перекрёстных движений, пересекающих среднюю линию тела. Оказывается, что перекрёстные движения разогревают не только мышцы нашего тела, но и активизируют работу полушарий, дают высокую умственную энергию помогают использовать оба полушария гармонично и делать их «перекрёстную» работу лучше.

Роль концертной деятельности для хореографического коллектива.

Детский хореографический коллектив - это особая среда, предоставляющая самые широчайшие возможности для развития ребенка: от изначального пробуждения интереса к искусству танца до овладения основами профессионального мастерства. Дети любят искусство танца и посещают занятия в течение достаточно длительного времени, проявляют настойчивость и усердие в приобретении танцевальных знаний и умений. Однако деятельность творческого коллектива не может быть ограничена одним репетиционным процессом, иначе такой коллектив рано или поздно распадется. Тем более хореографические номера — одни из наиболее зрелищных концертных номеров, пользующихся у публики неизменной популярностью. Поэтому одним из важнейших звеньев в творческой жизни детского хореографического коллектива является концертная деятельность, т. е. постоянное или периодическое участие в различных концертных выступлениях. Само понятие «концерт» (лат. *concerto* — *состязуюсь*) — публичное исполнение музыкальных произведений, балетных, эстрадных и т. п. номеров по определённой, заранее составленной, программе. Концертное выступление — ответственный момент в жизни хореографического коллектива, конечный результат проделанной репетиционной работы, выраженный в исполнении хореографических номеров перед публикой, эффективная форма нравственного и эстетического развития исполнителей. Выступление является качественным показателем всей организационной, учебно-творческой, воспитательной работы художественного руководителя и самих участников коллектива. По выступлению судят о сильных и слабых сторонах их деятельности, об умении собраться, о творческом почерке, самобытности и оригинальности, технических и художественных возможностях коллектива, о том, насколько правильно и с интересом подобран репертуар. Творческий контакт со зрительской аудиторией имеет очень большое значение для артистов хореографического коллектива.... Публичные выступления вызывают у исполнителей особое психологическое состояние, определяющееся эмоциональной приподнятостью, взволнованностью, радостью, переживанием, гордостью, пробуждая интерес, вызывая положительное отношение к занятиям в хореографическом коллективе, позволяют увидеть значимость своих занятий танцевальным искусством, укрепляют и расширяют кругозор. Г. Струве пишет: «Участие в концертах выявляет все возможности коллектива, его художественные достижения, достигнутый исполнительский уровень, демонстрирует его сплочённость, дисциплину, способность подчиняться воле руководителя, сценичность, эмоциональность, собранность. Каждый концерт имеет и воспитательное значение. Для участников коллектива должно быть не всё равно, оценят ли их общий, коллективный труд. Виды концертных выступлений хореографического коллектива могут быть различными как по объёму выступления, так и по содержанию концерта.

Один из самых распространенных видов концертных выступлений — отчетный концерт. В этом случае творческий коллектив показывает развернутую программу

в одном или двух отделениях, подготовленную собственными силами. Фестивали - конкурсы дают прекрасную возможность хореографическому коллективу не только показать в концертном выступлении свою творческую работу перед широкой публикой, но и сравнить ее с творческими достижениями других коллективов. Концерты, посвященные какой-нибудь теме, празднику, знаменательной дате, а также жизни или творчеству какого-либо человека, относят к тематическим.

К организации и проведению любого выступления — независимо от того, выступает коллектив с большой программой в концертном зале или же исполняет несколько номеров на менее значимой площадке, — необходимо относиться одинаково ответственно и заинтересованно. Нельзя выступать на концертной эстраде с недоученными или плохо отрепетированными танцами. Каждое концертное выступление коллектива должно анализироваться и обсуждаться. Следует отмечать положительные стороны, обращать внимание на недостатки с целью их устранения в дальнейшей концертно-исполнительской деятельности. И наоборот, если выступление было успешным, тепло встречено публикой, — формируется положительное мнение о коллективе, его исполнительских возможностях. Укрепляется у участников желание работать ещё плодотворнее, настойчиво овладевать техническим мастерством, расти творчески.

Художественный руководитель должен проанализировать и дать свою оценку выступлению коллектива по окончании конкурса. Лучше всего делать замечания по концерту на следующей репетиции, когда художественный руководитель сам проанализировал выступление коллектива, учёл все нюансы, недоработки и наметил план работы над недочётами. Очень полезно записывать выступления на видеоплёнку, а потом совместно просмотреть с участниками коллектива. При наглядном материале легче показать и объяснить ошибки, да и сами исполнители могут увидеть свои недоработки, ошибки и то, над чем следует им поработать. Концерт требует от руководителя громадной затраты нервной энергии. На плечи художественного руководителя ложится большая забота об организационной стороне выступления, контроль за подготовкой к нему. Таким образом, выделим общие моменты, характеризующие концертную деятельность детских хореографических коллективов школ искусств. Основные формы концертной деятельности:

- осуществляются прежде всего как способ активизации учебного процесса и демонстрации его результатов;
- обеспечивают быстрое формирование сценической, а через это и личностной уверенности обучающихся;
- создает условия для взросления — особенно это относится к профессиональным коллективам. Если концертная деятельность хореографического коллектива имеет постоянный характер, то на самом концерте выступление артистов данного коллектива приобретают ту легкость и непринужденность, которые сразу передаются публике. И, таким образом, помогает праздничной атмосфере в концертном зале. Заклучая сказанное, следует подчеркнуть, что художественный руководитель хореографического коллектива должен рассматривать концертное выступление как важнейшее событие в своей творческой жизни и жизни коллектива. Превращение концерта в средство воспитания, придание ему педагогического смысла — важнейшая задача руководителя. Ведь свет рамп, аплодисменты и признание зрителей — вот ради чего коллектив выходит на сцену, ради чего все изнуряющие репетиции. Успех коллектива — это заслуга его художественного руководителя, укрепляется его репутация, а значит и репутация коллектива в целом.