

## Роль хореографии в формировании ребёнка как личности



Во время занятий танцем в организме человека происходит ряд адаптационных процессов, которые помогают ему приспособиться к регулярной нагрузке, если она не превышает физиологически допустимую. Степень физической нагрузки не должна превышать физический потенциал человека, так как могут возникнуть различные нарушения здоровья. Недостаток движения так же опасен (гиподинамия), это один из основных факторов (наряду с ожирением, неправильным питанием и вредными привычками) возникновения заболеваний сердечно-сосудистой системы и диабетом. Таким образом, занятия танцем имеют большое значение для физического развития детей. Они начинают легко и свободно двигаться, приобретают правильную осанку, избавляются от сутулости, опущенной при ходьбе головы, привычки ставить ноги вовнутрь носками, физические недостатки постепенно исправляются. Также улучшается координация

движений, сила мышц, развиваются динамические возможности и дыхательная система, укрепляется сердечно – сосудистая система.

Физические занятия влияют на опорно-двигательный аппарат, то есть на систему мышц, костей, суставов, связок и сухожилий. Под действием физических тренировок мышечные волокна утолщаются, кости начинают значительно перестраиваться. Процесс костного обновления происходит постоянно, при этом одна часть кости рассасывается, а другая восстанавливается. Поэтому регулярные занятия танцами укрепляют кости. Физические нагрузки влияют на связки и сухожилия, утолщая их и делая более прочными. Танцы оказывают положительное влияние и на суставы. Амплитуда движений в суставе возрастает, а хрящевая ткань уплотняется. Но не стоит забывать, что чрезмерные физические нагрузки оказывают негативное влияние на состояние суставов.

Хорошо развитая мышечная система – это надежная опора для скелета. Например, из-за слабости мышц спины и плечевого пояса появляется искривление позвоночника, грудная клетка деформируется и как следствие работа легких и сердца затрудняется, ухудшается кровоснабжение мозга и т. д. Развитая мускулатура укрепляет позвоночный столб, берёт часть нагрузки на себя, тем самым разгружая его, предотвращает "выпадение" межпозвоночных дисков.

Под влиянием физической нагрузки мышцы становятся не только более эластичными, но и более твердыми. Занятия танцами способствуют лучшему кровоснабжению и питанию мышц, увеличивают способность мышц к растяжению, эластичные связки совершенствуют движения, увеличивая их амплитуду. Возможность адаптации человека к различной физической работе расширяется.

Кроме физического развития также растет культура поведения: дети становятся более вежливыми, начинают относиться внимательней к

окружающим, находят общие интересы с товарищами, чувствуют себя частью коллектива. Между мальчиками и девочками складываются дружеские отношения. Культура поведения растёт не только во время занятий, но и в обычной жизни. «Движения - это не такой пустяк. Уметь ходить, уметь стоять, говорить, уметь быть вежливым - это не пустое ... Умение встать - тоже много значит» (А.С. Макаренко).

Через танец воспитываются нравственные качества. Во время исполнения или просмотра танцевального номера у детей вызываются яркие эмоции, они учатся чувствовать характер и сопереживать, проявлять свое отношение, отличать хорошее от плохого и делать выводы.

Танцевальное искусство имеет и познавательное значение. В танце отражены чувства, эмоции, жизнь людей, которые расширяют кругозор ребёнка, обогащают его новыми знаниями и представлениями.

Педагогический процесс должен строиться таким образом, чтобы ребенок приобретал черты своего характера, имел свои взгляды, складывал своё мировоззрение, т.е. формировался как личность.

Исходя из целей любых программ по хореографии, основными задачами являются:

### **1. Укрепление здоровья.**

- Способствование росту и развитию опорно-двигательного аппарата.
- Формирование правильной осанки.
- Содействие профилактике плоскостопия.
- Развитие и совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

### **2. Совершенствование психомоторных способностей.**

-Развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, координации, силовых способностей.

-Содействие развитию чувств ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умению согласовать движения с музыкой.

-Формирование навыков пластичности, выразительности, грациозности танцевальных движений.

-Развитие мелкой моторики.

### **3. Развитие творческих и созидательных способностей детей.**

-Развитие мышления и воображения.

-Расширение кругозора.

-Воспитание эмоционального выражения, раскрепощенность, уверенности в себе.

-Формирование музыкальных навыков.

-Развитие инициативы, творческой активности, чувства товарищества, взаимопомощи, умения работать в коллективе.

### **Современные рекомендации родителям по физическому воспитанию детей.**

В первую очередь родителям следует приучить ребёнка к утренней гимнастике, выполнение её можно начать с ясельного возраста. Однако, по мере роста и развития ребенка, физическая нагрузка должна увеличиваться. Ребёнка можно отдать в танцевальную студию.

**Для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия нужно помнить, что:**

- отдых должен быть достаточным по времени, как пассивный, так и активный,
- во время выполнения уроков дома, положение тела должно быть правильным,
- мебель должна соответствовать росту ребёнка,
- должна быть удобная обувь и одежда,
- спальное место должно быть правильно подобранным (матрас должен быть полужестким, а подушка невысокой).

Таким образом, хореография развивает физические способности ребёнка, его нравственные качества, учит быть культурным, расширяет кругозор, обладает большой силой эмоционального воздействия и поэтому является незаменимым средством целостного формирования ребёнка как личности.

Педагог дополнительного образования,  
руководитель хореографического коллектива «Реверанс» Султанова О.А.