*Усольцева Анастасия Андреевна*

*Педагог дополнительного образования*

*МУ ДО «Дом детского творчества*

*Городского округ ЗАТО Светлый*

*Саратовской области»*

ПЯТЬ ПРИЧИН, ПОЧЕМУ РЕБЕНКУ ПОЛЕЗНО УЧИТЬСЯ ТАНЦЕВАТЬ

О пользе занятий хореографией написано и сказано очень много. А в настоящее время различные конкурсы современной хореографии еще больше популяризируют этот вид занятий. Хореография не стоит на месте – это динамично развивающийся вид искусства. Огромное количество направлений, видов хореографии, их взаимное проникновение дарит выбор как начинающим танцорам так и опытным хореографам. Танец – это не только красота движений, но и польза для здоровья, формирование свободной личности, способной к самовыражению.

Не удивительно, что многие родители выбирают для своих детей занятия танцами. В пользу такого выбора можно привести несколько причин.

1. Укрепляют физическое здоровье.

Занятия танцами – это физический труд, который включает в себя и растяжку, и кардио- и силовые нагрузки. Комбинация в процессе занятия этих видов нагрузок создает благоприятные условия для формирования мышечного корсета, правильной осанки, координации тела в пространстве, умение преодолевать трудности. А музыкальное сопровождение во время работы у станка, в партере, во время репетиционного процесса – создает нужный настрой на работу у ребенка. И даже многочисленные повторения танцевальных связок или отдельных элементов танца воспринимается как игра и преодолеваются легче.

2. Помогают повысить самооценку

Танец – это не только техника движения, но и передача эмоций. Умение проявлять свои эмоции, контролировать их, но не подавлять в настоящее время для ребенка бывает очень сложно, так как он (ребенок) находится в информационном поле, которое выставляет массу различных требований, которые порой противоречат друг другу. Танцы могут помочь ребенку стать более выразительным, позволят определиться его самоощущению в мире. Проживать эмоциональную составляющую танца необходимо и в групповом, и в сольном исполнении. Умение переключаться с одной эмоции на другую органично, без «зажимов» - необходимое условие, чтобы зритель смог пережить вместе с исполнителем заложенную в танец историю. И только высокая самооценка позволяет ребенку, не стесняясь большого количества зрителей, с помощью танцевальной пластики рассказать историю о своих чувствах, мыслях и переживаниях.

 3. Способствуют развитию социальных навыков

Занятия в танцевальном классе предполагает работу в группе. Занятия танцами с партнером или в группе прививают навыки работы в команде и способствуют развитию навыков общения. Порой ребенок, приходящий на занятия хореографией не имел большого опыта взаимодействия со сверстниками (не посещал детский сад, например) и испытывает определенные затруднения в простраивании нового вида взаимоотношений с одноклассниками и партнерами в танцевальной группе. Но с помощью упражнений на взаимодействие в паре или групповых тренингов подобная проблема преодолевается гораздо быстрее и легче. Ребенок проще адаптируется в новых социальных условиях как в танцевальных классах так и в школе.

4. Помогают сосредоточиться

Занятия хореографией включает в себя не только развитие физических способностей, но и ума. Умение синхронизироваться с партнерами, осознавать пространство, взаимодействовать с реквизитом – все это требует сосредоточенности и быстрой реакции. Регулярная практическая работа позволяет ребенку уверенней себя чувствовать в нештатных ситуациях, формирует быструю реакцию и привычку к контролю не только себя на сценической площадке и но происходящего рядом.

5. Учат дисциплине

В хореографию дети приходят в самом нежном возрасте. С одной стороны это прекрасно, так как именно в этом периоде ребенок наиболее пластичный, энергичный, подвижный. Но если чрезмерная энергия не направлена в нужное русло она может стать причиной многих проблем. Дисциплина на занятиях хореографией – одно из важных условий успеха юных танцоров. Формирование привычки быть внимательным к педагогу, умению сдерживать свои порывы – важная составляющая успеха в хореографии. При этом важно помнить, что занятия танцами это не муштра, а осознание собственной ответственности.

В заключении хотелось бы сказать, что выбор занятий хореографией должен быть инициирован не только родителем, но самим ребенком. Конечно, можно привести ребенка на занятия против его желания, и, возможно, со временем он втянется в работу и даже будет получать удовольствие от занятий. Но если ваш ребенок по своей психофизике склонен к иному виду деятельности – не стоит насильно заставлять его заниматься даже таким модным направлением как хореография, так как это не будет приносить ребенку удовольствие и, как следствие, пользы от таких занятий ребенок не получит.