

Как и сегодня, танец всегда был и остаётся информатором жизни, приемником традиций и приоритетов народа, его нравственных установок, которые передаются из поколения в поколение. Физическое развитие детей благоприятно укрепляется за счёт танцев. У детей наблюдается лёгкость движений, вырисовывается правильная осанка, заметно исчезает сутулость, при ходьбе поднятая голова, пропадает привычка носки внутрь, постепенно исправляются видимые физические недостатки. Развивается координация, укрепляются мышцы, отмечается динамика дыхательной системы. Не стоит забывать про развитие гибкости позвоночника благодаря танцам, он становится значительно гибче, накачать мышечный корсет и определённые группы мышц, помогает растянуть ребёнка, избавить или предотвратить «косоплание», сколиоз, кифоз.

Улучшается культура поведения: наблюдается вежливость, дети становятся внимательней по отношению к окружающим, появляются общие интересы с другими детьми, становятся неотъемлемой частью коллектива. Мальчики и девочки контактируют между собой в рамках дружеских отношений. Поведение улучшается не только на занятиях, но в повседневной жизни.

Танец воспитывает и нравственные качества. Исполнение танца или его просмотр определенно вызывают различные яркие эмоции, они учатся сопереживанию, правильно демонстрируют своё отношение к чему-либо, знать, что такое хорошо, а что плохо и анализировать это. Любая танцевальная композиция, предполагает существование в коллективе, и соответственно хорошее отношение друг к другу, в последующем эти же отношения проецируются и в обычной жизни. Помимо этого, коллективная деятельность приучает к ответственности за других, терпимости и коллективизму.

Безусловно танец развивает и познавательную сторону. В зависимости от сюжета танца, хореография знакомит с литературой, живописью, традициями разных народов, учит разделять добро и зло.

Танцы положительно сказываются на памяти и воображении, отмечается пространственная ориентация, чувство ритма и мелодии. Исследования показали, что дети, посещающие танцевальные уроки, значительно опережают своих сверстников в умственном развитии, достигают лучших результатов в учебе.

Уроки танцев влияют на *эмоциональную сферу* ребенка. Ведь танец и музыка погружают человека в мир эмоций, способствуя не только их рождению, но и освобождению. Во время танца ребенок учится понимать себя, осознавать свои эмоции и впоследствии их выражать. К сожалению, современное общество учит людей стыдиться эмоций и уметь их сдерживать, что приводит к стрессам и болезням, ребенок перестанет быть скованным, не будет бояться быть собой.

Занятия танцами благотворно влияют на *здоровье* ребенка. Психологами доказано, что после урока танцев у детей улучшается настроение, они легче сходятся со сверстниками.

Приобретенная грация и пластика останется на всю жизнь. Во время танцев нужно правильно дышать, используя и верхнюю, и нижнюю часть лёгких. Благодаря правильному дыханию, многие процессы, протекающие в организме, придут в норму, улучшится обмен веществ.

Учёные считают, что улучшается мозговая деятельность обоих полушариев: 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. И еще, у людей, занимающихся танцами, минимизируется риск появления такого заболевания как «Болезнь Альцгеймера», которое способствует дегенерации мозга.

Ещё занятия танцами полезны при проблемах со зрением, так как необходимо всё время менять фокусировку взгляда. Таким образом, укрепляются и глазные мышцы.

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

Я с четырех лет занималась в хореографическом коллективе «Экспромт». В танцевальный кружок меня привела мама. С первых уроков танцы для меня стали любимым занятием. За это время я научилась планировать свое время: успеть сделать уроки, помочь родителям по хозяйству, посещать дополнительные кружки, погулять на улице.

Таким образом, я удостоверилась, что заниматься танцами полезное занятие для ребенка. Подтвердились мои догадки: танец - совершенно особый вид искусства. Он является чем-то большим, чем просто движения под музыку. Изучая данный вопрос, мы пришли к выводу, что танец - это не только набор движений, соединённых между собой. Танец - это большое понятие, включающее в себя и разнообразные движения, и определённую композицию, и подходящую мелодию, и идею. Без этих компонентов танец теряет смысл, перестаёт быть интересным для зрителя. Это способ работы над собой, помогающий добиваться успехов в любой сфере деятельности. А ещё танцы - прекрасное лекарство, помогающее избавиться от многих заболеваний и укрепить здоровье!

Танцы – это не только очень приятный вид досуга. Когда дети танцуют, они выплескивают весь накопившийся за день стресс и это очень важно - ведь дети тоже испытывают много негативных эмоций, не меньше, чем взрослые.

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. Красота тела, красота движений. Это закладывается в человеке с детства и именно танцами.