

ВЛИЯНИЕ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА НА ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ

*Романова Оксана Валентиновна
Педагог дополнительного образования
МБУ ДО «Центр детского творчества»*

Искусство Хореографии — явление общечеловеческое, имеющее многовековую историю развития. В основе его происхождения лежит непреодолимое стремление человека к ритмичному движению, потребность выразить свои эмоции, средствами пластики, гармонично связывая движение и музыку, особенно у детей.

Как и другие виды искусства, танец развивает эстетический вкус, воспитывает возвышенные чувства, но, в отличие от других искусств, оказывает существенное влияние и на физическое развитие ребёнка. Занятия хореографией дают организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта.

Грамотное использование в хореографии движений, безусловно, оказывают положительное воздействие на здоровье детей. Использование всевозможных движений для оздоровления подрастающего поколения является одним из основных методов коррекции здоровья. Движения, организованные музыкальными ритмами в танец, обогащенные эстетическим содержанием, удваивают свои оздоравливающие возможности.

Главная цель ранних занятий — создание прочной основы для воспитания здорового, сильного и гармонично развитого молодого поколения, расширения двигательных возможностей, компенсации дефицита двигательной активности.

Соблюдая методические рекомендации все поставленные задачи будут преодолены:

- укрепление здоровья и гармоническое развитие форм и функций организма занимающихся,
- формирование правильной осанки,
- разносторонняя, сбалансированная общая и специальная подготовка,
- развитие специфических качеств: музыкальности, танцевальности, выразительности и творческой активности,
- воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.

Занятия хореографией формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актерском мастерстве. Классический экзерсис у станка укрепляет весь суставно-мышечный аппарат тела, дает правильную постановку головы, рук и ног, вырабатывают точность, свободу, эластичность и координацию движений. Соблюдая постановку корпуса, позвоночник выпрямляется и имеет свойство

вытягиваться, не смотря на возраст. Благодаря выворотным позициям классического танца, можно избежать «косолапости», а также и вылечить. Затягивая колени при классических позициях ног, можно выронить кости ног: бедренную и берцовую.

Регулярные физические нагрузки в ходе занятий по хореографии способствуют совершенствованию нервной системы, положительным сдвигам в ее состоянии. Это связано с мощным потоком афферентных импульсов, изменениями во внутренней среде организма.

Звуковой ритм, музыкальная синхронизация оказывают благоприятное влияние на ритм сердечных сокращений, глубину и частоту дыхания, координацию моторных рефлексов. Равномерная физическая нагрузка оказывает стимулирующее и нормализующее влияние на показатели иммунитета.

Физическое воспитание и здоровье, организация тренировочного процесса в хореографии зависят от правильного подхода к обучению детей на начальном этапе. В подходе к обучению необходимо учитывать возрастные особенности. Начало физических качеств приходится на разные периоды: развитие гибкости и быстроты начинается в раннем возрасте, позже начинает развиваться координация, с 12-13 лет начинают развиваться сила и выносливость. Педагогические воздействия, направленные на развитие гибкости, дают наибольший эффект, если их начинают систематически применять в дошкольном и младшем школьном возрасте.

Работа с предметами позволяет развивать моторику детей (что помогает синхронизировать развитие обоих полушарий головного мозга). Выполнение физических упражнений в свободном пространстве развивает пространственное воображение, аналитические способности. Работа в коллективе социально адаптирует детей, воспитывает характер.

В процессе обучения дети младшего возраста (3-7 лет) легко и незаметно осваивают упражнения для развития двигательных функций; учатся правильно выполнять ходьбу, бег, прыжки, танцевальные движения, получают навыки самостоятельной работы. У них вырабатываются такие важные качества, как внимательность, настойчивость, инициативность и др. Развиваются физические качества: гибкость, координация, быстрота.

Основная задача проведения занятий – обучение правильному выполнению упражнений. Особое внимание следует уделять равномерному распределению нагрузки на позвоночник, голеностопный, коленный и тазобедренные суставы.

Необходимым условием занятий является музыкальное сопровождение, которое может быть как в виде фонограммной записи, так и исполнение аккомпаниатором на музыкальном инструменте. На начальном этапе обучения музыку можно заменить музыкальным ритмом (хлопки, счет). Методы занятий должны быть комбинированными: словесный, наглядный, практический, музыкальный.

В дошкольном и младшем школьном возрастах можно включать игровые, круговые и соревновательные методические приемы. Обязательно давать детям творческие задания, проводить психорегулирующие тренировки и отвлекающие мероприятия. Важной частью обучающего процесса является заучивание

четверостиший в игре с использованием ритма и образа стиха для выполнения упражнений по передаче образа движением.

Нельзя забывать о том, что для детей 3-7 лет ведущим видом деятельности является игра. Поэтому необходимо занятия проводить в игровой форме и учить детей основам хореографического искусства играя, каждую комбинацию и движение переводить на ассоциацию. Таким образом дети лучше усваивают материал, и в течении учебного года видны успехи как каждого обучающегося в отдельности, так и всей группы (коллектива) в целом.