

## Зачем детям хореография?

Хореография - искусство, любимое детьми. Хореографическое искусство обладает редкой возможностью разносторонне воздействовать на ребенка. Посещение концертов хореографических коллективов, просмотр спектаклей, всё это важно и нужно. Однако наиболее эффективной представляется собственная хореографическая деятельность детей.



Потребность в двигательной активности у детей дошкольного возраста настолько велика, что врачи и физиологи называют этот период «возрастом двигательной расточительности». И именно занятия хореографией помогают творчески реализовать эту потребность, ибо бесконечное разнообразие движений позволяет развивать не только чувство ритма, укреплять скелет и мускулатуру, но и стимулировать память, внимание, мышление и воображение ребенка. Также нужно отметить, что дети, занимающиеся хореографией, гораздо реже болеют, чем их сверстники.

Обучение хореографии – это всегда диалог, даже когда ученик совсем еще маленький человечек, но все равно, от его настойчивости, целеустремленности в желании постигать тайны искусства танца зависит успех совместного труда. Хореография – позволяет решать задачи физического, музыкально-ритмического, эстетического и, в целом, психического развития детей.



Занятия хореографией призваны:

- ✓ укреплять здоровье детей;
- ✓ развивать силу, выносливость, ловкость, гибкость, координацию движений, умение преодолевать трудности, закалять волю;
- ✓ способствовать становлению чувства ритма, темпа, исполнительских навыков в танце и художественного вкуса;
- ✓ формировать красивые манеры, походку, осанку, выразительность телодвижений и поз;
- ✓ избавлять от стеснительности, зажатости, комплексов;
- ✓ учить радоваться успехам других и вносить вклад в общий успех.

Лучший возраст для начала занятий хореографией – 3 - 5 лет.



Высокая пластичность нервной системы в данном возрасте способствует лучшему и быстрому освоению новых упражнений, даже сложных. Так как позвоночник гибок и податлив, особое внимание обращается на движения, способствующие укреплению скелетной мускулатуры. Так же в этом возрасте наблюдается незавершенность строения стопы. И именно хореография обладает большим арсеналом движений, укрепляющих и формирующих стопу, ее свод.

Детям относительно легко даются ходьба, бег, прыжки, но они испытывают трудности при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц. И опять, именно в хореографии найдется большое количество упражнений для пальцев рук, которые являются одновременно мощным стимулирующим фактором развития и совершенствования речи в дошкольном возрасте. В процессе занятий основами хореографии показатели сохранения устойчивого равновесия у детей повышаются. Так же благодаря целенаправленным занятиям улучшается координация движений. Характер в этом возрасте только складывается, но дети уже обладают некоторой настойчивостью в достижении желаемого, способны ставить перед собой определенные цели.

