

## Роль танца в жизни дошкольника

Искусство танца – великолепное средство воспитания и развития маленького человека. Оно обогащает духовный мир, помогает ребёнку раскрыться как личность. Соединение движения, музыки, игры формирует атмосферу положительных эмоций, которые в свою очередь раскрепощают ребёнка, делают его поведение естественным и красивым. Что и говорить, танцевать любят все – и взрослые, и дети. И не важно, по правилам человек танцует или двигается, как умеет. В любом случае танец – это удовольствие.

Танец помогает формировать начальные математические и логические представления ребёнка, тренирует навыки ориентирования в пространстве; развивает речь. Занятия танцами помогают развить такие качества, как целеустремлённость, организованность и трудолюбие. Ритмика, пластика формируют основные двигательные умения и способности, препятствуют нарушению осанки. Такие занятия обогащают двигательный опыт ребёнка, совершенствуют моторику, развивают активные мыслительные действия в процессе физических упражнений.

Даже самые замкнутые дети становятся более раскрепощёнными, открытыми и общительными. С помощью танца можно решать многие психологические проблемы. Ребёнок через танец начинает смотреть на мир другими глазами. Конечно, проблемы просто так ни куда не исчезнут, но воспринимать их человек начинает по-другому, гораздо более позитивно.

Танец имеет большое воспитательное значение. Осваивая его, дошкольники не только разучивают движения, но и создают художественный образ, а для этого надо понимать музыку и замысел автора, найти характер движений.

Танец оказывает большое эмоциональное воздействие на исполнителей и зрителей, поэтому его нужно использовать широко, как средство художественного, эстетического и нравственного воспитания детей.

Плавные, ритмичные движения под мелодичную, красивую музыку или озорные веселые пляски доставляют эстетическое наслаждение каждому ребенку и являются одним из любимых видов двигательной активности дошкольников. Танцевальные упражнения не требуют длительной подготовки, они прививают занимающимся культуру движений: правильную постановку рук, ног, туловища, умение сочетать движения в различных плоскостях, с различной амплитудой, определять точность положения частей тела, координационную целесообразность движений.

Танцы и танцевальные упражнения могут быть одним из наиболее эффективных средств тренировки детского организма. Они используются как средство тренировки и расслабления, эмоциональной разрядки, снятия физического и нервного напряжения, развития ритмичности и координации движений.

Танцы являются хорошим средством борьбы с гиподинамией, они оказывают благотворное влияние на сердечнососудистую, дыхательную и нервную системы. Также позволяют поддерживать гибкость позвоночника, содействуют подвижности суставов и развивают выносливость, формируют правильную осанку, красивую и легкую походку, грациозные и изящные движения.

С помощью танцевальных движений можно воспитывать внимание, умение ориентироваться во времени и пространстве, способствовать развитию ловкости координации движений.

Танец может служить не только средством психофизической регуляции, но и средством установления межличностных отношений в группе, проявления индивидуальности каждого ребенка, самовыражения, высвобождения в движении подавленных чувств, самоутверждения. Использование музыки и танца стимулирует творческий потенциал детей, способствует коррекции системы отношений личности.