Выступление на родительском собрании

**Как танцы влияют на психику детей?**

*Лишь немногие люди способны по-настоящему владеть своим телом. Большинству из нас не хватает раскованности и легкости в движениях. Это происходит оттого, что у каждого человека имеются приобретенные с детства психологические блоки.*

Как правило, они обусловлены различными установками, индивидуальными особенностями личности, образом мышления и восприятия окружающего мира. Ощущение неуверенности в себе, отсутствие гибкости мышления или слабость характера могут проявляться в заблокированных мышцах спины, рук или ног. Таким образом, внутренняя скованность рождает внешнюю, а внешняя в свою очередь усугубляет внутреннюю. Получается замкнутый круг, который со временем может дополниться вторичными проблемами: замкнутостью, раздражительностью, конфликтностью.

Жить с этими «достижениями» трудно, бороться - тоже. Чаще всего избавить человека от них под силу только профессионалу. Мы в эту сферу углубляться не станем, а подумаем о том, как предотвратить их появление, ведь это под силу каждому.

Подавляющая часть наших блоков родом из детства. Поэтому и без того немалый груз ответственности родителя перед ребенком дополняется еще такими задачами. Как предотвратить у малыша формирование негативных установок, улучшить отношение к окружающим, скорректировать образ мыслей, раскрепостить тело, научить расслабляться и самовыражаться.

Детский психолог ***Наталья Иветина*** считает, что эти проблемы можно решить, отдав ребенка в детский танц-класс. Дело в том, что танец является чем-то большим, чем просто движение под музыку. Это способ работы над собой, помогающий добиваться успехов в любой сфере деятельности. Он учит ребенка сорганизовывать тело и дух, помогает проявлять вовне то, что находится внутри нас.

**Кто придумал обучать танцам?**

Обучение танцам начали практиковать еще в Древней Греции. Однако сколько-нибудь оформленная система музыкально-ритмического воспитания появилась лишь в начале 20 века. Придумал ее композитор и педагог Эмиль Жак Далькроз. И она до сих пор является одной из самых известных и популярных методик музыкального образования в мире.

Как вы думаете, зачем в детском саду учат детей музыке и танцам? Педагоги полагают, что так дети учатся познавать мир и самих себя. И музыка, и танец, помимо развития специфических музыкальных навыков, помогают воспитывать внимание, волю и коммуникабельность.

Совсем недавно в прессе широко транслировались результаты исследований, проведенных американскими учеными. Они доказали, что дети, занимающиеся танцами, опережают своих сверстников в развитии и добиваются больших успехов в учебе.

На занятиях ритмикой, хореографией и пластической гимнастикой дети учатся координировать движения, развивать гибкость и пластику, изучают основные позиции и положения рук и ног в танце. Занятие может включать элементы художественной гимнастики, упражнения на растягивание и расслабление. Ритмика способствует формированию правильной осанки и укреплению мышц спины, улучшению подвижности суставов. Кроме того, ритмика помогает развить такие природные физические данные, как растяжка, прыжок, подъем, гибкость и даже артистичность, поскольку в процесс обучения будет входить изучение простых танцевальных движений и постановка небольших хореографических композиций.

Танцы помогают развивать координацию, чувство ритма и плавность движений, дети становятся более гибкими и пластичными.

В современном мире особую актуальность получили так называемые «прикладные» танцы.

- Это бытовое непризнанное понятие включает в себя все то, что может пригодиться юноше или девушке в какой-то из жизненных ситуаций, - комментирует Елена. - Те танцы или их элементы, которые позволяют отличиться на дискотеке, в клубе или завоевать определенное уважение и статус в дворовой компании. Этому обычно способствует владение хип-хопом или брэйком.

Занимаясь танцами, ребёнок учится чувствовать очарование различных танцевальных ритмов, использовать свое тело в качестве инструмента, способного выразить чувства и эмоции. Развивает пластику, координацию движений, дыхательную систему, и кроме того учит ребенка чувствовать и демонстрировать это в танце. А это лучше любых занятий с психологом позволяет научиться не копить в себе эмоции, а свободно и грамотно транслировать их в мир.

Кроме того, ребенок, делающий что-то, что у него получается, ощущает реализованность, удовлетворение, видит признание собственных успехов. Это формирует позитивный настрой, учит радоваться за других, снимает предпосылки для формирования комплексов или чувства неполноценности.

Кроме того, танцы способствуют развитию фантазии детей и способности к импровизации. Занятия позволяют наиболее ярко раскрыть характер и индивидуальность ребенка, развить такие качества как целеустремленность, организованность и трудолюбие. Благодаря тому, что занятия проходят в группе, дети становятся более раскрепощенными, открытыми и общительными. А значит, во взрослую жизнь они войдут гармоничными полноценными людьми без лишних блоков и негатива.

Мы должны считать потерянным каждый день, в который мы не танцевали хотя бы раз. ([Фридрих Ницше](http://ru.wikiquote.org/wiki/%D0%A4%D1%80%D0%B8%D0%B4%D1%80%D0%B8%D1%85_%D0%9D%D0%B8%D1%86%D1%88%D0%B5))

Танец — единственное искусство, материалом для которого служим мы сами. ([Тед Шон](http://ru.wikiquote.org/w/index.php?title=%D0%A2%D0%B5%D0%B4_%D0%A8%D0%BE%D0%BD&action=edit&redlink=1" \o "Тед Шон (страница не существует)))