**Понятие танца и его влияние на детей дошкольного возраста.**

***Танец***– это искусство, и его стили несут в себе культуру многих столетий. Танцевальное искусство берет начало в глубокой древности. Редкостно – танцевальные древние греки истолковывали танец как прекрасный дар богов. Существовали танцы воинственные, культовые, общественных празднеств и театральные, танцы в быту.

У всех народов танец является выражением внутренних чувств; посредством различных поз, скачков, движений выражаются радость, горе, любовь и злость. В танце можно показать даже фантазии, разочарования и надежды.

Танец как любой вид физической активности обязательно приносит результаты. Он обеспечивает изящество тела, силу и выносливость, выравнивает спину, научит вас двигаться легко, четко и красиво.

***Основными характеристиками танца является:***

* Ритм (быстрое или медленное повторение и варьирование движений).
* Рисунок (сочетание нескольких движений в одной композиции)
* Техника (мастерство исполнения).
* Динамика (размах движений).

Танец играет большую роль в жизни детей. Каждый ребенок стремится к красоте и гармонии, старается выразить себя посредством движения, и помочь в этом могут танцевальные занятия, которые развивают в ребенке выразительность и пластичность движений.

***Танцевальные занятия включают в себя:***

* *Аэробика*

Этот раздел включает в себя упражнения направленные на освоение бега и ходьбы, развивают ориентировку в пространстве, увеличивают скорость реакции.

* *Ритмические упражнения.*

Такие упражнения развивают у детей чувство ритма, умение двигаться под музыку

* *Хореографические упражнения.*

Эти упражнения дают общее представление о танце. Разучиваются простые движения и композиции.

* Упражнения на пластику.

Развивают фантазию, воображение, а так же учат импровизировать под музыку.

* *Разминочные упражнения.*

Разогревают мышцы тела к более сложным упражнениям.

* *Гимнастика.*

В гимнастической части урока решаются такие задачи как: силовая подготовка, развитие выносливости, упражнения на расслабление мышц, постановка дыхания.

* *Музыкальные игры.*

В этой части занятия дети создают определенный образ и передают и движении свои чувства.

Игры создают на занятиях атмосферу радости, бодрости и удовольствия. В играх дети легко усваивают и совершенствуют многие способности и необходимые навыки. В процессе игры дети быстрее запоминают танцевальные элементы и композиции, так как игра является ведущим видом деятельности детей дошкольного возраста.

Использование художественного слова способствует более эффективному развитию слуха, чувства ритма, координации движений.

Подводя итог выше изложенного можно сказать: движение это жизнь, а в сочетании с музыкой гармония движения.