**Автор статьи:**

педагог-хореограф

МБОУ «Гимназия» г. Арзамаса

Шульте Наталья Михайловна

**Влияние танцев на здоровье школьника**

Индийцы древности считали:

танец и есть сама жизнь.

Глубокая поэтическая метафора

и истина...

Все мы исполнители

танца нашей собственной жизни...

Танцуйте её красиво!

Роль лечебных танцев в Древней Греции - тема, еще не нашедшая своего исследователя. Достаточно показателен тот факт, что боевые военные Пеаны - самые распространенные и часто исполняемые песенно-танцевальные произведения Древней Греции - первоначально являлись магическими врачующими танцами. 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.

**Танец** - вид искусства, в котором художественные образы создаются посредством пластических движений и ритмически четкой и непрерывной смены выразительных положений человеческого тела из чего, и формируется техника танцев. **Танец** существовал и присутствует в культурных традициях всех людей и их обществ. За огромную историю человечества он изменялся отражая ее культурное развитие.

Танцуя, мы тренируем свой дыхательный аппарат, правильно держим спину, чувствуем ритм музыки. У нас повышается настроение. Поэтому, занимаясь танцами, мы познаем себя, свой организм и развиваемся. Танец близок и понятен не только взрослым, но и детям. В связи с этим представляется актуальным вопрос сочетания школьного физического воспитания и танцевальной подготовки детей в школе.

Систематические хореографические занятия в младшем школьном возрасте дают легкую красивую походку, правильную осанку, которая остается на всю жизнь. Но это еще не все. Уроки танцев оказывают и психотерапевтическое действие, помогают решать и психологические проблемы. Танец близок и понятен не только взрослым, но и детям. В связи с этим представляется актуальным поиск новых форм сочетания школьного физического воспитания и танцевальной подготовки детей уже в начальной школе.

Современный школьник испытывает дефицит движений. Даже уроки физкультуры и физкультпаузы на уроках не восполняют его в полной мере. Двигательная активность — важный фактор профилактики многих заболеваний и укрепления здоровья школьников. Многие годы, занимаясь танцем и ритмикой, Наталия Банникова сделала вывод, что танцевальные движения оказывают влияние на физическое и психологическое развитие человека и разработала свою оздоровительную программу «Терапия танцем». Этот предмет она называет «ритмопластика» и считает, что его можно использовать в начальных классах общеобразовательной школы. Занятия снимают стресс, укрепляют мышечную систему, корректируют отклонения от нормы физического развития, повышают жизненный тонус, формируют систему знаний о здоровом образе жизни.

В МБОУ гимназия г. Арзамас ведутся уроки хореографии с 1 по 11класс. Авторская программа включает в себя последовательное изучение основных танцевальных движений в сочетании с физическими упражнениями и подвижными играми в соответствии с возрастом и способностями детей. Кроме этого, учащиеся знакомятся с народными танцами, прослушивают музыку. Эстетическое воспитание средствами искусства способствуют формированию идеалов, нравственно воспитывает, делает детей душевно чуткими, формирует направленность интересов. Благодаря систематическому хореографическому образованию и воспитанию учащиеся приобретают общую эстетическую и хореографическую культуру .

Основная цель занятий по программам на уроках данного типа — в процессе музыкально-пластической деятельности создавать условия для сохранения, укрепления и развития физического и психологического здоровья ребенка, развития его индивидуальности и различных способностей: телесно-кинестических, музыкально-ритмических, визуально-пространственных, коммуникативных.

При искривлении позвоночника в туловище и организме в целом происходят деформации, которые могут привести к серьезным заболеваниям во взрослом возрасте. Для устранения и коррекции отклонений от нормы в опорно-двигательном аппарате применяются отдельные упражнения, гимнастика, танцевальные этюды. Полезны упражнения на укрепление мышц спины, мышц брюшного пресса, растягивание мышц и связок тазобедренного сустава, мышц и связок спины, особенно поясничного отдела, упражнения на гибкость корпуса.

При профилактике плоскостопия укрепляются рессорные функции мышечно-связочного аппарата стоп. Упражнения с сокращением и вытягиванием, вращением стоп лежа и сидя, поочередным хождением на полупальцах, пятках, внешних и внутренних краях стоп способствуют профилактике плоскостопия и укреплению мышц стопы.

Если вестибулярный аппарат легко раздражается, то человек не может переносить длительных поездок в автомобиле, не способен долго плавать, испытывает дискомфортные ощущения в повседневной жизни. Однако вестибулярный аппарат можно тренировать, тогда улучшится способность сохранять равновесие, общее самочувствие человека. Развитие и тренировка вестибулярного аппарата происходит во время танцевальных этюдов — движений на вращение головы и всего корпуса.

Каждый урок для ребенка — это не только процесс приобретения новых навыков, но и волнительный этап жизни. Танцевальные этюды и упражнения под веселую музыку с хлопками и припевками отвлекают от переживаний. Снять стресс помогают расслабляющие и релаксационные упражнения, дыхательная и пальчиковая гимнастики, музыкально-ритмические и речевые игры, самомассаж.

Становясь пластичнее, дети вырабатывают эстетику движений, благодаря дисциплине во время занятий развивают самоконтроль и ответственность.

**Библиография**

1. http://dance.iatp.by
2. http://www.tdance.ru/news/detail-news
3. http://www.pravda.ru
4. http://www.kiz.ru/contest/dance/sortType
5. http://www.ug.ru/archive
6. Луговская А.С. Ритмические упражнения, игры и пляски. Для детей дошкольного и младшего школьного возраста / А.С. Луговская. - М.; Советский композитор, 1991. - 52с.
7. Лисицкая Т.С. Гимнастика и танец / Т.С. Лисицкая. - М.; Советский спорт, 1988. - 135с.
8. http://www.infox.ru/sport/summer
9. Шульте Н.М. Тематическое планирование по хореографии 1-11 классы
10. Шульте Н.М. Дополнительная образовательная программа. Хореография (1-11 классы)