Районный конкурс детских тематических проектов
«Питание и здоровье»

В ритме танца

Автор: Налобина Ирина Николаевна,
воспитатель отделения дошкольного
образования «Лесновский детский сад»
МАОУ «Юргинская СОШ»

с. Лесное, 2017г

Танец – единственное искусство,
материалом для которого
служим мы сами.
Тед Шон

Введение

«У танца есть сила, чтобы разрушить печаль, горе, разочарование и уныние. Он также даёт благородство и смелость». (Энциклопедия танца).

Давайте поговорим сегодня о танцах! Вы, конечно же, не будете спорить, что танцевать всегда приятно. Движение тела под музыку поднимает настроение. Почему? Потому что наше тело, создано для движения. Это его естественное состояние, как и дыхание. Движение даёт дополнительную энергию. Танцуя, мы чувствуем себя в состоянии, близком к *эйфории*: улыбка во весь рот, глаза блестят, руки-ноги – в свободном полёте. Врачи объясняют это тем, что движение вызывает активный выброс в кровь *эндорфинов* - маленьких частиц, которые отвечают за хорошее настроение. Танец – это способ поднять себе настроение до максимума. Он может помочь выйти из *депрессии* и вести активную жизнь. А что такое – находиться в хорошем настроении? Это значит не иметь проблем. Человек в хорошем настроении смотрит на мир весёлыми глазами и всё воспринимает с радостью. Не верите, что танец способствует такому состоянию? Проверьте! Прямо сейчас включите музыку и начните двигаться. Дайте телу самому выбирать движения. Это называется – *свободная пластика.* Этому не надо учиться. Это умеет каждый, просто мы так боимся показаться смешными, что всё время подражаем кому - нибудь, даже в танце. А ведь у каждого из нас своя природная пластика и она прекрасна.

В своём проекте я хочу рассказать о красоте и пользе танца, доказать, что танец – это смысл существования тела и духа, порыв души…, который необходим каждому из нас, независимо от пола и возраста. Танец – это огромная энергия, которая питает каждую клеточку нашего тела и даёт силы двигаться дальше! Это ощущение свободы и полёта! Танец – это движение, а движение - это жизнь!!!

Актуальность данного проекта состоит в том, что танец удовлетворяет потребности организма в движении.

Цель данного проекта – развитие чувства ритма, пластичности, гибкости, раскрепощённости, двигательных навыков.

Задачи:

1. Научить детей двигаться под музыку;
2. Укреплять опорно-двигательный аппарат;
3. Научиться работать в коллективе, контактировать с партнером по танцу.

Проект долгосрочный – рассчитан на 1 год, по составу детей – групповой.

План работы:

1. История и разнообразие танцев.
2. Влияние танца на организм человека.
3. Особенности танцев для дошкольников.

Методы и приемы:

1. Игра;
2. Беседа;
3. Наблюдение;
4. Показ и разучивание танцев;
5. Музыкальное сопровождение.

Ожидаемые результаты:

1. Дети научатся слушать и двигаться под ритм музыки.

2.Укрепится опорно-двигательный аппарат, увеличится выносливость, двигательная запоминаемость.

3. Научатся работать в группе, прислушиваться к мнению партнера, поддерживать друзей в трудную минуту, работать в паре как единое целое.

История и разнообразие танцев

Вначале зарождения человеческого общества, когда ещё и слов-то не было, люди выражали свои мысли и чувства движениями. Они исполняли *ритуальные* танцы, чтобы умилостивить природу и богов. Тогда танец имел *магическое* значение.

В наши дни танец не утратил это значение. За долгую историю человечества танец постоянно изменялся.

Существует множество видов, стилей и форм танца. Сколько эмоций вызывают у нас: *искромётное танго, нежный вальс, пленительный танец живота, зажигательное фламенко, яркая сальса!*
Эти танцы владеют нашими эмоциями, это и есть *магия.* До сих пор *шаманские* танцы избавляют от, казалось бы, неизлечимых недугов. В науке - это называется «*терапия изменённого сознания*».

Средневековые танцы

С самых ранних дней цивилизации танец во всём мире был формой общественного выражения, служил различным культурным назначениям. Это были:

- поклонение,
- празднование особых событий,
- церемонии,
- торжественные приёмы,
- физическая подготовленность
- и военные учения.

Танцы были частью повседневной жизни, их всегда связывали с военными упражнениями, большинство которых делалось на ногах и требовало физической выносливости, резвости и быстрой работы ног.

Танцы в Западной культуре

Существуют примеры танцевальной музыки, относящиеся ко времени Древней Греции. *Эстампы, гравюры,* рисунки, скульптуры и хозяйственные предметы, это лишь графическая информация о танце. Группы людей, держащихся за руки в кругу, одинокие танцоры - всё это признаки исполнения танца. Особенно, если поблизости есть музыканты.

Народ - хранитель танца. Притесняемый всеми, народ искал веселья в телесных упражнениях. Приходилось худо - крестьянин топил горе в вине и пляске; жилось весело - тоже развлекался танцами. Благодаря такому отношению к жизни возникали разнообразные танцы, соединённые с играми и остатками суеверных обычаев.

Письменные источники XII - XIII веков указывают на существование двух видов танцев: медленных, "*тягучих*" и быстрых с прыжками. Первые считались *придворными*, хотя их танцевал и народ на вольном воздухе.

Люди воспевали любовь, праздновали возрождение природы, танцевали. Как выглядели эти танцы, нет описания. Собравшиеся водили цепи и хороводы. Парные танцы появились не раньше XIII века.

В Германии танцевали так: цепь пар держится за руки, двигается то вправо, то влево, затем цепь смыкалась в круг, на середину по очереди выходили пары и что-то выделывали, остальные же повторяли движения ведущего цепи. Это были любимые танцы по всей Европе.

Существовали также различные танцы с употреблением *аксессуаров*. Например, танцор танцевал с кружкой пива на голове, проскакивал в цепи под общий хохот.

Танцы ремесленников.

Ремесленники объединялись в цеха и устраивали праздники с танцами в специальных "танцевальных домах".

Танец мечей особенно любили сапожники и слесари. Существовали даже фехтовальные школы, где обучали владению оружием, чтобы в танце блеснуть умением и ловкостью при обращении с мечом.

В 1350 году на *Мюнхен обрушилась чума*. Тогда *бондари* вышли на улицу и стали танцами развлекать горожан. Это принесло пользу в поднятии духа, после этого бондарям дали право один раз в семь лет устраивать танцы на улицах города, что они и проделывают до сих пор.

Все средневековые танцы несложные, народ развлекался просто, постоянно смыкаясь в хороводы. Ввести парные танцы долго не удавалось, особенно в Германии, где они преследовались и танцующие подвергались штрафу.

Первое упоминание танцев на две пары относится к XV веку - каждый проделывал свои "па" отдельно от партнёра. Это переход от средневековых народных танцев к придворным, далее к классической хореографии и, наконец, к балету.

Влияние танца на организм человека

Нельзя подавлять детскую энергию, нужно направить её в правильное русло, может, ваш ребёнок не хочет посещать спортивную секцию, зато с удовольствием займётся спортивными танцами, тем более, если вы составите ему компанию.

Направления современного танца представлены разнообразно: *ТВИСТ, СИРТАКИ, КАЗАЧОК, БУГИ-ВУГИ, РОК-Н -РОЛЛ, ДИСКО, БИТ, АВТОСТОП, БАМП, БРЕЙК-ДАНС, ХАСЛ, ЛАМБАДА, МАКАРЕНА, РЭП, РЭЙВ* и это не всё, появляются всё новые и новые.

Ребёнок будет гордиться вами, если вы будете разбираться в танцах и предложите ему заниматься *R'N'B, JAZZ* или *HIP-HOP*. Помимо пользы для здоровья, ребёнок приобщается к музыке, гармонично развивается.

Веками танец считался средством самовыражения и исцеления.

Ещё в Древней Греции танцы разделялись на группы по лечебным функциям:

- для исправления осанки,
- для похудения,
- для снятия стресса,
- для улучшения пищеварения,
- для хорошего аппетита,
- для регулирования сердечно - сосудистой системы, и т. д…

Каждый может ощутить на себе пользу танцев, уровень физической подготовки может быть любым, как и возраст, танцевать можно всем – и пожилым людям, и беременным женщинам, и детям с их формирующимся организмом.

Уже после месяца регулярных занятий есть положительное влияние танцев на организм:

- Ускоряется обмен веществ, мышцы привыкают к регулярной работе, без перенапряжения и непосильных нагрузок.
- Помимо улучшения физической формы, танец целебно влияет на эмоционально - психологическое состояние человека.
- Способствует развитию всех групп мышц и самой главной мышцы – сердечной. По оздоравливающему воздействию танцы сравнимы с лыжным спортом и плаванием.
- Регулярно занимаясь танцами, вы укрепите свой *иммунитет* и распрощаетесь с *ОРЗ, ОРВИ*.
- Танец помогает *астматикам*, облегчая характер приступов.

- Танец обеспечивает доставку кислорода в головной мозг, улучшается память и мыслительные способности.
- Полезен танец для позвоночника - это главная проблема современных детей.

Спортивные танцы подойдут ребёнку уже с 5 лет. Врачи для детей с искривлением позвоночника рекомендуют такие танцы, которые также развивают музыкальный слух, чувство ритма, тренируют выносливость. Начинать спортивные танцы необходимо обязательно с тренером.

В XX в. самое распространённое заболевание - *гиподинамия* - недостаточность движения. Ребёнок 10 – 11 лет сидит за партой, затем 5 – 6 лет учится в ВУЗе. Дальнейшая жизнь и работа тоже не требуют движения. От нагрузок и движений освобождают людей различные механизмы и машины.

Человеческий организм рассчитан на движение. Медики говорят, эластичность и крепость кровеносных сосудов формируется при физических нагрузках. Если их нет, то нечего удивляться ранним *инфарктам* и другим заболеваниям. Танец способен спасти, и спасает многих от этой чумы XX и XXI века.

Особенности танцев для дошкольников

В танцах дети удовлетворяют свою потребность в движении. В выразительных, ритмичных движениях танца раскрываются чувства, мысли, настроение, проявляется характер детей. Танцы в детском саду исполняют девочки и мальчики, ведь движения под музыку укрепляют детский организм. Удовлетворение, полученное ребенком в процессе двигательных действий, побочно сопровождаются значительными физиологическими изменениями в его организме, улучшается дыхание и кровообращение.

Деятельность скелетной мускулатуры в дошкольном возрасте имеет важное значение, так как у растущего организма восстановление затраченной энергии характеризуется не только возвращением к исходному уровню, но и его превышением. Поэтому в результате занятиями танцами происходит не трата, а приобретение энергии, как, например, и при занятиях спортом, бегом, езде на самокатах. Веселая музыка возбуждает нервную систему, вызывает усиленную деятельность высших отделов головного мозга, связанных с ассоциативными, интеллектуальными и волевыми процессами. Музыкально - ритмические движения способствуют формированию моторики, улучшают осанку.

Необходимо придерживаться некоторых правил:

1. Подбор упражнений (для мальчиков упражнения преимущественно ног, т.к. развита крупная мускулатура).
2. Подбор атрибутов. Мальчикам, в отличие от девочек, предлагается что-то мощное, связанное с мужеством (деревянные мечи, трости и т. д.).
3. Пространство зала. Мальчикам необходимо больше пространства для разучивания движений танца и исполнения танца.
4. Оценка качества движений. У мальчиков мы требуем большей четкости, ритмичности, а от девочек – больше пластичности, грации, выразительности.
5. Похвала. Замечено, что для мальчиков слово «молодец!» выше всяких похвал, а для девочек это «пустой звук», им нужно большее, например, выражение «это движение ты выполнила лучше всех». Кстати, если подкрепить похвалу для мальчиков чем-то материальным (наклейка, конфетка) – в следующий раз он будет стараться вдвое. А девочек достаточно похвалить и без презента, ведь они «любят ушами».

6. Мальчики лучше запоминают, когда видят наглядный показ движений, когда танец «почти разжеван» руководителем, девочкам же достаточно показать танец (лучше из мультфильма) – они сколько-то запомнят, сколько-то придумают на ходу.
7. В работе с мальчиками я использую жесты, а в работе с девочками достаточно позвонить в колокольчик, чтобы они поняли условный знак для смены композиции танца.
8. Именно в танцах мальчиков-дошкольников допустимы акробатические элементы («колесо», «мостик», «отжимание»). Это показывает их силу, умение.
9. Использование условных обозначений на карточках – моделях для мальчиков для лучшего запоминания танца.
10. Мальчики не сразу начинают понимать значение тренировочных упражнений. Они сразу хотят танцевать и действовать, и задача педагога – удержать их в коллективе (я применяю игры после каждой разученной композиции).

Это основные подходы. Можно также выделить, что в танцах у мальчиков можно использовать приемы соревнований, поединков (танцы типа « Я лучше танцую», «У меня лучше других получается акробатический элемент). Мальчики не терпят «сюсюканий», предпочитают работать командой. В отличие от девочек, у мальчишек есть лидеры. Если найдешь подход к нему, найдешь подход и к команде. Мальчишкам во время показа танца на публику не важен антураж – главное для них – удобство.

Девочки же напротив, следуют принципу «вы меня нарядите, а я уж станцую». Даже при выходе на сцену поведение мальчиков и девочек отличается. Мальчики меньше волнуются, в то время как девочки очень переживают за свое выступление и чаще их страх сводится к одному: «а вдруг я что-нибудь забуду».

Но что ни говори, дети, танцующие на сцене, – это как новые звезды на небосклоне: у них расправляются плечи, глаза горят от удовольствия, что все внимание сейчас на них, они видят себя настоящими артистами. «Мы большие, мы уже сами все умеем!» – читается в их глазах. Наверно, это так. И только здесь, за кулисами, понимаешь, как быстро летит время: ведь только недавно они учились выполнять «присядку», а теперь выполняют самостоятельно танцевальные композиции.

Можно выделить этапы работы над танцем. И даже здесь будут различия между подготовкой мальчиков и девочек.

1. Знакомство с произведением.

Девочки. Охотно слушают произведение, фантазируют о танцевальной композиции.

Мальчики. Слушают неохотно, отвлекаются. Привлекает лишь динамичная музыка.

2. Показ движений воспитателем (муз. руководителем), либо хорошо подготовленными детьми.

И девочки, и мальчики охотно наблюдают за происходящим.

Если танец разучивается с группой девочек, можно показать им мультфильм, где есть 1-2 разучиваемых движений – девочки обязательно это запомнят. Можно поиграть на их чувствах: «будешь потом танцевать этот танец на празднике – мама будет радоваться».

Для мальчиков подход иной: необходимо показать этот танец ярко, заинтересовать танцем. Без этого – будут проблемы с разучиванием.

3. Разучить одно движение, выразительное исполнение этого движения.

Девочки будут стараться запомнить данное движение

Мальчики поделятся на 2 фронта: одни будут следовать примеру девочек, другие – будут просить показать следующее движение.

4. Продолжить работу над выразительным исполнением отдельных движений, разучить следующее.

На этом этапе хороши все методы и приемы:

- прием моделирования;
- вовлекающий показ (как «эхо»);
- «Зеркальный показ» (одновременный);
- прием поощрения;
- соревнование (у кого лучше получится это движение);
- индивидуальная работа и т.п.

Это очень трудоемкий процесс, который необходимо сменять разными играми, будь то пальчиковые, физкультминутка, или малой подвижности (например, на внимание).

5. Ведется работа над последовательным усвоением движений в согласованности с музыкой.

На этом этапе самое главное, чтобы ребенок запомнил последовательность движений танца и согласовал с музыкой.

Обычно мальчики здесь ориентируются на лидера. Поэтому опытный педагог ставит лидера вперед: лидер не хочет «упасть» в глазах товарищей, поэтому все движения постарается запомнить, а стоя впереди, он, как педагог, будет показывать движения своей команде.

Девочки не приемлют лидеров. Они все хороши. Поэтому можно использовать шумовой эффект (колокольчик) для смены движений, либо карточки-пиктограммы с описанием последовательности танцевальной композиции или движения, которое наиболее сильно забывается.

6. Исполнение танца выразительно и самостоятельно.

Здесь просто необходим прием поощрения. Замечено, что для *мальчиков* необходимо материальное поощрение (сувенир), для девочек же достаточно хвалебных речей.

В результате работы над танцами, у мальчиков, помимо обязательных для дошкольников программных танцевальных навыков (пружинки, поскоки, шаги галопа, приставной, ритмические хлопки и др.), добавляется и освоение новых танцевальных навыков, необходимых для работы над современными композициями. Мальчики не начинают казаться мешковатыми, неуклюжими, наоборот, они подтягиваются, принимают мужские очертания.

Выводы

Таким образом, занятия танцами развивают у детей чувство ритма, музыкальный слух, культуру движения, гибкость, пластику, укрепляют дыхательную, мышечную и сердечно-сосудистую систему детского организма, тем самым, способствуя здоровому образу жизни дошкольников.

Помимо этого идет развитие детского танцевального творчества. Мальчики усваивают нормы этикета, понимая, что они будущие защитники не только Отечества, но и слабого пола (девочек). У мальчиков повышается мышечная запоминаемость движений, что положительно скажется позже при обучении на занятиях физкультуры в школе или спортивных секциях. У девочек же развивается мягкость, пластичность, элегантность, женственные черты характера.

В процессе занятия танцами у детей укрепляется опорно-двигательная система, что хорошо влияет на общее состояние организма. Ребята учатся работать в парах (мальчик – девочка), в коллективе, понимать друг друга, находить компромисс в спорных вопросах, поддерживать друзей в трудную минуту.

Всё это в дальнейшем поможет детям адаптироваться к школе, к жизни в социуме, быть более открытыми с людьми.

7. Список использованных источников информации

1. Рецензия В.В. Ромм кандидат культурологических наук, чл.корр. МСА.
2. http://deto4ka.com/148-polza-tancev-dlya-detej-ili-7-prichin-otdat-rebenka-na-tancy.html
3. http://globalinfo.com.ua/sport_articles/26.html
4. http://www.danceinversion.ru/strani4ko2.htm
5. http://thefolk.ru/history.html

Приложение

«Бабушки-старушки»

«Поварята»

«Барыня»

«Осенний дождь»

«Синий платочек»

«У тебя, у меня»

«Казахский танец»

Анкетирование воспитанников

Для полноты картины мы провели опрос детей по отношению к танцам.

1. Любите ли вы танцевать сами дома под музыку

Да – 80%; Нет – 20%

2. Нравится ли вам целенаправленно заниматься танцами в детском саду?

Да – 65%; Нет – 35%

3. Нравиться вам танцевать в паре с мальчиком или девочкой?

Да – 60%; Нет – 40%

4. Вы любите танцевать под быструю или медленную музыку?

Быстрая – 90%; Медленная –10%

5. Хотели бы вы дополнительно ходить в кружок танцев?

Да – 55%; Нет -5%

В результате получается, что большая часть ребят любят заниматься танцами, часто танцуют произвольно под музыку в домашних условиях, и нравится целенаправленно изучать танцы в детском саду. Многим приходиться по душе танцевать в паре, хотя некоторые вообще не приемлют близкого контакта и предпочитают одиночные танцы. Быстрая музыка возбуждает, задает темп и поэтому под неё детям удобнее танцевать и поднимается настроение. Ребята очень часто просят, в течение рабочего дня, включить веселую музыку для танцев, поэтому многие из них с удовольствием хотели бы заниматься в танцевальном кружке.