Влияние танца на развитие дошкольников старшего возраста

Редько Светлана Сергеевна

Среди множества форм художественного воспитания детей, занятия танцами занимают особое место. Хореография обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития.

Разнообразный музыкальный материал позволяет детям знакомиться как с историческим и современным танцем, с бальными танцами, а также с танцами народов мира. Танцы способствуют развитию фантазии у детей и способности к импровизации, помогают наиболее ярко раскрыть характер и индивидуальность, а также развить такие качества, как целеустремленность, организованность, трудолюбие, внимание, волю и коммуникабельность.

Система упражнений в танцах развивает психофизический аппарат ученика - ведет к формированию правильной осанки, пластичности и естественной грации. А дальше происходит закономерная связь: отточенная координация тела начинает влиять на разум, сознание и эмоциональный интеллект! Это подтверждают исследования эволюции психики ребенка (от года до 10), и ее связи с физическим и эмоциональным развитием, изучение человеческого мозга и вопросов развития сознания, привели ученых Калифорнийского Университета к выводу, - что развитие мозга у детей зависит не только от игры в шахматы и решения математических задач, а от его двигательной активности.

Что же такое танец?

В широком понимании танец – это вид творческой деятельности человека, предназначенный для игрового воздействия на самого исполнителя или для зрелищного эффекта, достигаемого путем имитации жестов, ритмической смены поз и па, служащих образным языком, способным выражать эмоциональное состояние человека, танец, по существу, охватывает эволюцию всей культуры человеческого общества, все исторические типы танца. Его условно назовем «культурологический танец», и он успешно может быть привлечен в систему массового физического воспитания.

В узком понимании танец - это вид творческой человеческой деятельности, в которой обязательно используются особые па, т.е. такие ритмические сочетания поз, которые обладают функциональным и эстетическим единством. Танец условно назовем «танец художественного па», зрелищный и эстетический танец.

Вообще танец - представляет собой фундаментальную ФОРМУ САМОВЫРАЖЕНИЯ людей, которая развивалась совместно с музыкой, как способ рождения ритма. По сути, танец является «жестовым» языком - развивает мелкие движения кистей рук и координацию всего тела.

Но как танец, танцевальная деятельность может влиять на всестороннее развитие ребенка? Рассмотрим каждую сторону.

Физическое развитие.

Все мы прекрасно понимаем, что дети, которые занимаются хореографией, имеют хорошо развитую мышечную систему, правильно держат осанку, не страдают сколиозом и обладают красивой походкой. При постоянных занятиях улучшается работа легких и сердца, укрепляются сосуды, развивается координация движений, моторика, гибкость и пластика, физическая выносливость.

Увлекательно, в процессе игры, выполняя различные движения и упражнения, укрепляется опорно-двигательный аппарат и развивается координация.

Сбалансированные, умеренные нагрузки на все группы мышц постепенно формируют сильный мышечный корсет, который удерживает позвоночник в правильном положении.

Эмоциональное развитие.

Основу танца составляет движение, которое непосредственно связано с ритмом (а значит, и с музыкой). Музыка управляет нашими эмоциями, разумом, настроением. Эмоционально-выразительные движения человека - мимика, жесты, пантомимика - выполняют функцию общения, то есть сообщения человеку информации о состоянии говорящего и его отношении к тому, что в данный момент происходит, а также функцию воздействия - оказания определенного воздействия на того, кто является субъектом восприятия эмоционально-выразительных движений. Так, танец является одним из древнейших способов выражения чувств и переживаний.

В выразительных ритмичных движениях танца дети раскрывают свои чувства, мысли, настроение, проявляют характер , а вместе с тем учатся проживать и чувствовать характер и настроение музыки. Танец дошкольника - яркий и эмоциональный путь передачи музыкально-эстетических переживаний ребенка, способ раскрыть свой внутренний мир и показать его окружающим. В ТАНЦЕ РЕБЕНОК РАСКРЕПОЩАЕТСЯ, НАХОДИТ ПУТЬ К САМОМУ СЕБЕ, учится чувствовать свои эмоции и правильно транслировать их миру!

Интеллектуальное развитие.

Во время занятий танцами происходит формирование новых нейронных связей мозга; освоение танцевальных движений способствует повышению скорости реакции и развитию сообразительности, ведь нужно ежесекундно решать, куда поставить ногу или как повернуть руку. Ребенок становится смышленее и быстро реагирует на постоянно изменяющиеся условия окружающей среды.

Все это благодаря развитию моторики как мелкой, так и крупной, потому что мозговая организация движений требует задействования практически всех участков ЦНС: лобной, теменной, зрительной коры + мозжечка и ствола мозга.

Танец задействует чуть ли не все структуры головного мозга. Изначально, ребенок слышит рассказ о том, что он сейчас будет делать (работает ствол мозга). Ребенок видит, как он должен сделать (работает ствол мозга). Ребенок пробует двигательную программу, с которой его познакомили (работает подкорка). Потом эту программу облекли в ритм (развивается правое полушарие). Затем ритм соединили с музыкой (развивается левое полушарие). При чем все это делается не изолированно, но и не одновременно, а поэтапно, вовлекая все новые и новые структуры МОЗГА в работу по созданию двигательных программ, называемых танцем ( а уж сколько возникает здесь нейронных связей).

Мышцы. Трудно сказать, какое количество мышц не участвует в производстве танцую Мышцы ног - да, рук - да, спины - да, шеи - да, лица - да. Важно, что все они подчинены одному ритму, мелодике, замыслу и т.д. А ведь у каждого вида мышц свое представительство в головном мозге. Исследователи Дартмутского колледжа подчеркивают тот факт, что обучение сложной последовательности движений активизирует моторную систему мозга, которая ответственна за планирование движения и формирование двигательного образа - развивается образное мышление.

Ствол мозга. Через него проходят проводящие пути, несущие информацию от всех анализаторов - здесь включаются слух, зрение. Восходящая информация активизирует кору. И эти же пути предназначены также для «доставки» программ, которые посылаются в обратном направлении - корой к исполнительным органам – к мышцам. Ствол разделяет оба полушария, но также и объединяет их.

Кора мозга. Является высшим отделом мозга, поэтому играет основную роль в формировании высших психических функций. Танцевальный образ, как и любой другой, создается корой и развивает ее.

Подкорка. Она обеспечивает - координацию сложных двигательных актов, включение подсознательных и бессознательных процессов психической деятельности.

Мозжечок. Обеспечивают тактику движений. Он является своего рода дирижером, наблюдающим за информацией, поступающей от различных областей мозга и помогающей согласовывать выполняемые действия.

Таламус. Ритм и темп в музыке во время танца стимулирует таламус в головном мозге. Таламус и гипоталамус составляют общий деятельный комплекс. Он предназначен для адаптации основных процессов внутренней среды к условиям внешнего мира. По мнению нейрофизиолога (Н.А. Бернштейна), функциональная активность этой области мозга поддерживается простейшими равномерно повторяющимися ритмическими раздражающими импульсами. К ним относятся: дыхание, сердцебиение, а также ползание, ходьба, бег. Человек рождается с незрелым таламусом. Только через движение стимулируется созревание и развитие связей таламуса с другими структурами мозга. «Поэтому так важно активно ползать, вовремя пойти, начать бегать и танцевать.» (Из лекций Т.Г. Визель).

Детский мозг имеет те же блоки и зоны, что и взрослый, но включаются они постепенно. И если мозг, его структуры не получают определенных стимулов из внешней среды, то они могут остаться бездействующими, не имея никаких анатомических повреждений. Большая часть участков мозга способна включиться только в детстве! «В зрелом возрасте они только дозревают, используя приобретенное в детстве. То, что упущено в детстве. Закрывает путь к овладению многим. Существуют способы, «Обойти» то, что было упущено, но неизбежна потеря во времени, а часто и в качестве. Понятно, какую огромную роль, едва ли не самую главную, играет физическое воспитание!» (Т. Визель).

Таким образом, занятия хореографией являются важнейшим средством всестороннего гармоничного развития личности ребенка. Взаимо­связь между различными сторонами воспитания складывается в процес­се занятий разнообразными видами и формами хореографической дея­тельности. Эмоциональная отзывчивость и музыкальность позволят де­тям в доступных формах откликнуться на добрые чувства и поступки, активизировать умственную деятельность и, постоянно совершенствуя движения, разовьют детей физически. Одним словом, чтобы сделать де­тей здоровыми - учите их танцевать, чтобы сделать детей красивыми - учите их танцевать, чтобы сделать детей умными - учите их танцевать.