

## Влияние хореографии на физическое развитие детей

Хореография – это средство умственного, эстетического, нравственного и физического воспитания широкого профиля, ее специфика определяется разносторонним воздействием на человека. Тренировка тончайших двигательных навыков, которая проводится в процессе обучения хореографии, связана с мобилизацией и активным развитием многих физиологических функций человеческого организма: кровообращения, дыхания, нервно-мышечной деятельности. Понимание физических возможностей своего тела способствует воспитанию уверенности в себе, предотвращает появление различных психологических комплексов. Занятия хореографией способствуют укреплению здоровья, снижению перегрузок, развитию креативности, координации, воспитывают настойчивость, силу воли, коллективизм, художественный вкус.

Занятия танцами способствуют лучшему кровоснабжению и питанию мышц, увеличивают способность мышц к растяжению, эластичные связки совершенствуют движения, увеличивая их амплитуду. Между тем общеизвестно, насколько важна правильная осанка в жизнедеятельности дошкольника. Любые ее нарушения приводят к хроническим заболеваниям или нарушениям функционирования систем и органов. Именно на данном возрастном этапе, когда происходит формирование опорно-двигательного аппарата, закладываются основы функциональных возможностей организма, актуальной является задача формирования правильной осанки, поиска эффективных средств и технологий для ее решения. Таким средством является хореография, ведь именно она позволяет, действуя на мотивационно-эмоциональную сферу, создать стойкий интерес у детей к двигательной деятельности и положительно влияет на формирование правильной осанки.

Опыт современных мастеров танца, педагогов-практиков, специалистов в области физической культуры свидетельствует, что занятия танцем оказывают серьезнейшее воздействие на формирование правильной осанки, способствуют исправлению её функциональных нарушений, укреплению «мышечного корсета» и связочно-мышечного аппарата стопы и голени, развитию чувства равновесия, ловкости, координации, двигательной памяти. Очевидным становится, что хореографии и танцу необходимо отводить особую роль в формировании осанки у дошкольников. Однако на сегодняшний день единая точка зрения на преподавание хореографии и танца в дошкольном учреждении отсутствует. Изучение танца становится особенно актуальным в настоящее время, когда к нему наметился активный интерес как к средству многофункционального воздействия на человека, в том числе на детей первого десятилетия жизни. Особое место в физическом развитии ребенка, коррекции и формировании правильной осанки отводится упражнениям классического экзерсиса. Он укрепляет весь суставно-

мышечный аппарат тела, дает правильную постановку головы, рук и ног, вырабатывает точность, свободу, эластичность и координацию движений. Соблюдая постановку корпуса, позвоночник выпрямляется и имеет свойство вытягиваться, не смотря на возраст. Благодаря выворотным позициям классического танца, можно избежать «косоплоскости», а так же и вылечить. Заставляя колени при классических позициях ног, можно выровнять кости ног: бедренную и берцовую.

Регулярные физические нагрузки в ходе занятий по хореографии способствуют совершенствованию нервной системы, положительным сдвигам в ее состоянии. Звуковой ритм, музыкальная синхронизация оказывают благоприятное влияние на ритм сердечных сокращений, глубину и частоту дыхания, координацию моторных рефлексов. Равномерная физическая нагрузка оказывает стимулирующее и нормализующее влияние на показатели иммунитета, развивает динамические возможности и дыхательную систему, укрепляет сердечно–сосудистую систему.

Также важны для формирования осанки, укрепления мышц упражнения партерной гимнастики. Они способствуют укреплению опорно-двигательного аппарата, развитию органов дыхания, отдельных двигательных качеств и способностей (силы, гибкости, координации, ловкости, выносливости); на развитие психики (внимания, сообразительности, ориентировки в пространстве и во времени); развитие музыкальных качеств.

На занятиях по хореографии ребёнок познаёт себя, раскрывает свои физические возможности, который ему пригодятся в дальнейшем. Благодаря системе и комплексу упражнений с каждым занятием ребёнку становится интереснее и легче выполнять физически сложные упражнения.

*Информация подготовлена музыкальным руководителем Семеняко Н.Н.*