«ТАНЦЕВАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ, КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНИКОВ»

МБДОУ детский сад №9 «Березка»

Пгт Ноглики Сахалинской области

Музыкальный руководитель

Чепурина Ольга Николаевна

(высшая квалификационная категория)

Современные танцы для детей и взрослых - это, прежде всего, огромный вклад в собственное здоровье.

Занятия танцами помогают жить с улыбкой, быть оптимистами и всё время пребывать в хорошем настроении. Танец сопровождал человека всегда. Танцевали короли и простолюдины, аристократы и обитатели рабочих районов. Танцы рождались в академиях, во дворцах, в трущобах.

Мы танцуем в танцзалах, на дискотеках, на улицах, дома, танцуем в компании и поодиночке…Танцы прекрасно развивают подвижность, координацию движений и гибкость.

Танцы продлевают жизнь, способствуют поддержанию общего тонуса и позволяют сохранить человеку работоспособность и жизнерадостность до последних дней жизни. Довелось ли вам когда-нибудь повстречать депрессивного танцора на пенсии? Не найдете никогда!

 Развитие танцевального искусства напрямую связано с развитием человеческой цивилизации. В каждой стране, у каждой, даже маленькой народности имеется свой национальный танец, способный передать характерные черты народности.

 Народные танцы породили полноценное направление в искусстве – хореографию, которая подразделяется на искусство балетное и искусство танцевальное .

 Танцевальное искусство предоставляет широкие возможности для творческого самовыражения личности ребенка, а визуальное восприятие танца наполняет зрителя энергетикой танцора.

Регулярные занятия танцами укрепляют у детей мышцы, формируют телосложение, развивают чувство ритма и пластичность движений, что в конечном итоге положительно влияет на состояние здоровья.

Танцы эффективно тренируют деятельность внутренних органов. Периодические, непиковые нагрузки в комплексе прекрасно воздействуют на кровеносную систему, сердце, лёгкие и дыхательную систему детей. В результате, грипп, бронхит или простудные заболевания в гостях у дошкольника бывают очень редко. Танцами можно бороться даже с астмой.

 Мозг получает мощный заряд энергии. Внутренние механизмы работают слаженно, что позволяет снять напряжение. Пока ребенок танцует, в голове происходит серьёзная работа: ранее бездействующие отделы мозга просыпаются, правое и левое полушарии начинают действовать синхронно.

Танцевальные движения дают нагрузку на все мышцы тела, делая их упругими и сильными и разрабатывают подвижность суставов.

 Гибкость является неотъемлемым условием здоровья, а танцы требуют большой гибкости тела, что является неотъемлемым условием здоровья.

Танцы не только укрепляют мышечный корсет. Происходит профилактика тренировки всех мышц, кистей и пальцев. Танцы развивают силу, заставляя мышцы сопротивляться против собственной массы тела танцора. Многие стили танца предполагают выполнение прыжков. Прыжки же требуют больших усилий от мышц ног. Поэтому ничуть не удивительно, что танцы развивают силу человека, который занимается ними.

 Органам пищеварительного тракта пользу приносят все танцы, но более всего танец живота и латина. Движения живота выполняют немаловажную роль: происходит массаж внутренних органов, улучшается кровоснабжение, нормализуется работа кишечника.

Укрепляется вестибулярный аппарат, что улучшает координацию движений.

Танцы укрепляют работу мышц сердца. У тренированного человека мышечные стенки сердца толстые и сильные. Движения под музыку изменяют вязкость крови, разжижают ее, что является профилактикой для отложения холестериновых бляшек.

Регулярные занятия танцами являются хорошим средством для похудения. Движения сжигают лишние калории, мышцы приходят в тонус и фигура приобретает красивый, подтянутый вид.

Физические упражнения повышают выносливость, которая является способностью мышц работать в течение более длительного периода времени без усталости.

Танцы — это способ выразить себя, и это связано с эмоциональными центрами вашего мозга. Движения в ритме, под музыку улучшают и душевное состояние ребенка. Танцы являются отличной профилактикой и способом лечения депрессии и стрессов. Так же, как и выработка эндорфинов, танцы также подавляют кортизол, гормон, ответственный за стресс.

В заключении делаем вывод о пользе танца и его влиянии на организм человека.

- Улучшение общего физического состояния

-Улучшение состояния сердца и легких

-Увеличение массы и тонуса мышц

-Возможность управлять своим весом

-Укрепление костей

-Выработка четкой координации движений

-Придание телу гибкости, ловкости и внутренней силы

 На эмоциональное состояние ребенка танец влияет следующим образом:

-Улучшение эмоционального состояния в целом

-Повышение самооценки

-Восприятие жизни с совершенно новых положительных сторон

-Повышение уверенности в себе и самоуважения

Занятие танцами имеет массу положительных сторон, а главное танцы – это новые ощущения и новые открытия .Не зря говорят: «Движение — это жизнь».