

ХОРЕОГРАФИЯ В ДЕТСКОМ САДУ

Хореография – искусство синтетическое. Оно позволяет решать задачи физического, музыкально – ритмического, эстетического и, в целом, психического развития детей.

Занятия хореографией призваны:

- развивать силу, выносливость, ловкость, гибкость, координацию движений, умение преодолевать трудности, закалять волю;
- укреплять здоровье детей;
- способствовать становлению чувства ритма, художественного вкуса, исполнительских навыков в танце;
- формировать красивую походку, осанку, манеры, выразительность телодвижений и поз;
- избавлять от стеснительности, зажатости, комплексов;
- учить радоваться успехам других и вносить общий вклад в общий успех.



Наиболее оптимальным для занятий хореографией является возраст 5 лет.

Исследователи считают, что развитие скелетной мускулатуры в этом возрасте во многом способствует развитию здорового сердца, а физические нагрузки увеличивает возможности организма.

К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с новорожденным) увеличивается в 4 раза. Интенсивно формируется сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста. Рекомендуется начинать занятия упражнениями как можно раньше, утверждая, что высокая пластичность нервной системы в данном возрасте способствует лучшему и быстрому освоению новых упражнений, иногда даже сложных.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) к 5 годам еще не завершено. Каждый из 206 костей продолжает меняться по размерам, формам и строению. Причем, у разных костей фазы развития не одинаковы. Не завершено окостенение позвоночника, грудной клетки, таза, конечностей. Позвоночник гибок и податлив, чувствителен к деформирующим воздействиям.

У детей 5-7 лет наблюдается и незавершенность строения стопы, в связи с этим необходимо предупредить появления и закрепления плоскостопия. И именно хореография обладает большим арсеналом движений, укрепляющих и формирующих стопу, её свод.



Деятельность скелетной мускулатуры имеет жизненно важное значение для растущего организма. Ведь известно, что у растущего организма восстановление затраченной энергии характеризуется не только возвращением к исходному уровню, но и его превышением. Поэтому, в результате хореографических упражнений, произойдет не трата, а приобретение энергии, что обеспечивает рост.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. В процессе занятий основами хореографии показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются.

Благодаря целенаправленным занятиям улучшается координация движений.

Размеры и строения дыхательных путей дошкольников отличается от таковых у взрослых. Они значительны уже, поэтому так важна правильная организация двигательной активности, в противном случае увеличивается число заболеваний органов дыхания.

Уже в пять лет дети обладают достаточно высоким уровнем психического развития. Особенно сильно выражена эмоциональность, непосредственность ребенка. Память в этом возрасте у ребенка развита хорошо, особенно двигательная и эмоциональная, поэтому ребенок легко запоминает то, что его сильно взволновало или заинтересовало.

Размеры коры головного мозга у 5-летнего ребенка составляет уже более 90% всей поверхности. Созревают лобные доли мозга, благодаря чему детям удастся управлять своими движениями, действием, поведением.



К пяти годам кругозор детей расширяется. Более устойчивым становится внимание.

Характер в этом возрасте только складывается, но дети уже обладают некоторой настойчивостью в достижении желаемого, способны ставить перед собой определенные цели

Дети этого возраста освоили право- и лево-рукость, поэтому могут ориентироваться в направлении движений: вниз, вверх, влево, вправо. И при правильной физической нагрузки ребенок может заниматься без напряжения и особого утомления в течении 30-35 минут.

Выше перечисленные аргументы оказались для исследователей убедительными, чтобы определить возраст 5 лет, как наиболее оптимальный, для занятий основами хореографией.

