

**Муниципальное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Дом творчества Красноперекопского района»
г. Ярославль**

«Танцуем на сцене»

**Автор: педагог дополнительного образования
Ксения Сергеевна Головцова
руководитель хореографического коллектива «СчастьеЕсть»**

**г. Ярославль
2018 год**

Танец — это волшебный мир ярких эмоций и впечатлений. Для взрослых он может стать великолепным хобби, а для детей — и профессией в будущем, и смыслом жизни.

Танец помогает нам стать здоровыми, жизнерадостными, уверенными в себе, грациозными и красивыми независимо от возраста и хореографического опыта. Польза танца очевидна. Танец поднимает настроение.

Во время танца природная пластика, которой наделен каждый человек, дает способность к самовыражению. Это и создает ощущение радости. Даже при наличии значительных жизненных трудностей специалисты советуют двигаться под музыку и получать пользу от танцевальных движений, то есть «вытанцовывать свои проблемы».

Танец избавляет от негативных эмоций. Под веселую музыку происходит интенсивный выброс негативных эмоций в пространство, которые заменяются положительными. Наше подсознание запоминает исключительно положительные эмоции, которые потом будут сопутствовать нам долгий период времени.

Танцетерапия — так называется специальная система, которая помогает людям выйти из тяжелейших стрессовых ситуаций. Танец положительно влияет на весь организм в целом. Когда мы занимаемся танцами, то улучшается состояние сердца и легких, укрепляются кости, повышается тонус мышц, вырабатывается четкая координация движений, телу придается гибкость и ловкость, появляется возможность управлять своим весом. Танец помогает обрести уверенность в себе, повысить самооценку. А все это не может не приносить радость человеку.

Таким образом, танец является уникальным способом оставаться в форме для людей любого возраста, социального статуса и любой комплекции. Занятие танцами имеет массу положительных сторон, а главное, танцы — это новые ощущения и впечатления!



А сцена - это особенное место для любого танцора. Что можно почувствовать, находясь там, может знать лишь тот, кто хоть один раз оказывался перед зрительным залом. Конечно же, волнение имеет место среди тех чувств. Это не репетиция, где есть несколько попыток! Ты выходишь один раз и должен показать себя на «отлично»! Станцевать так, чтобы запомнили. Поэтому волнение никогда не уходит. Но оно сменяется другим чувством - гордостью, эйфорией от хорошего выступления. Но сцена - это не только про различные чувства танцора. Для выступающих детей - это способ формирования уверенности в себе, помощь в раскрепощении, способность держаться и быстро принимать решения.

Многие юные и талантливые подопечные долго учат номер, запоминают все движения и их последовательность, но, выйдя с танцем на сцену, напрочь все забывают и танцуют этот номер будто в первый раз. Педагог негодует: вроде все в зале разобрали, отрепетировали, а дети выходят на сцену, эмоционально зажимаются и отключают голову. Такое происходит, когда дети, а особенно маленькие, боятся сцены.

Исправить положение могут только терпение преподавателя и практика новых выступлений. Дети могут показывать свои умения перед родителями в классе или перед другими группами своего коллектива. Именно так создается атмосфера наполненного зала и вырабатывается внутренний настрой! Страх исчезает, появляется легкость и искренние улыбки на лицах! И выйти большую сцену, чтобы показать свои умения, будет легче легкого!



Танцевать все учатся в зале. Эта привычная атмосфера очень нравится детям и как только они попадают из нее на большую сцену, все настроение портится и детей сложно узнать. Это легко объяснимо: появляется волнение, неуверенность, страх совершить

ошибку, сцена дня них - непривычная среда. Это тянет за собой срыв организации, а нервы педагога не выдерживают...К новой среде «маленьких утят» нужно готовить, ведь они хотят стать артистами, которые отличаются от обычных людей сначала умением держаться на сцене, а затем талантами!

Есть несколько принципов для успешного настроя на выступление. Соблюдая их, ваши детки непременно подружатся со сценой!

Дайте каждому из старших детей шефство над 2-3 младшими: так будет легче скорректировать поведение всей группы в целом. У старших будет расти чувство ответственности, а малыши будут ощущать поддержку! Детки не будут забывать, что трогать чужие костюмы, кулисы и реквизит нельзя, ведь это тоже входит в оценку выступления (детям можно преподнести это так).

Ограничивайте нахождение родителей за кулисами: они, конечно, первые помощники преподавателей, но не за сценой. За полчаса до начала выступления лучше проводить родителей в зал, чтобы они наслаждались концертом. Группа самостоятельно настраивается на рабочий лад и все проходит на «ура».

Дайте знать своим подопечным о том, что шнуры на полу, провода и разные железки трогать запрещено. Часто маленькие танцоры хотят развлечься и не догадываются о том, что в этих «безобидных» вещах живет ток. Это знание повышает внимательность и снимает напряжение педагога.

Внушите всему коллективу мысль о том, что сцена тоже живая и пребывать на ней — счастье. Если ее искренне полюбить, то на смелую улыбку и чистую хореографию она всегда ответит аплодисментами!



Источники:

1. <https://rauya.jimdofree.com/%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B0%D0%BC/>
2. <https://www.vikids.ru/categories/5b0890746c1d4004dc5d77af/articles/rebenok-perezhivaet-pered-vystupleniem-kak-pomoch-izbavitsya-ot-boyazni-stseny-rekomendatsii>