

**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!





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>