

Народный танец, как средство физического развития детей дошкольного возраста



*Цикл информационного материала,
подготовленного Пинигиной С.В.,
инструктора по физической культуре
МКДОУ №19 «Малышок»,
г. Шелехов*

*Цикл 1 «Танец в физическом развитии дошкольников».
апрель 2018г*

Всем известно, что **музыка** - одно из могучих средств эстетического воспитания детей. Воздействие музыки положительно сказывается на эмоциональном состоянии детей, на психических процессах; усиливает эффект выполняемых упражнений, способствует оздоровлению и развитию организма, улучшает педагогический процесс.

Выполнение физических упражнений под музыку является наиболее эффективной формой создания у детей правильного понимания характера движения.

Вопрос о взаимосвязи музыки и движения неоднократно раскрывался в педагогической и психологической литературе. Н.А.Ветлугина отмечает: "... их (музыку и движение) объединяет одно и то же поэтическое содержание. Определяющую роль при этом играет музыка, развитие ее образов. Движения, сопутствуя музыке, выражают именно ее образное содержание.

В практике ДОУ по физическому воспитанию связка музыки и движения реализуется в основном в ритмических упражнениях. Обогащают ритмику стилизованные танцевальные упражнения. *Дошкольники всегда с удовольствием выполняют движения танцевального характера и довольно легко их осваивают.* Умения, приобретенные в этой области, часто используются на праздниках, в досугах и т.д.

Естественно, что музыкальным подкреплением физкультурного мероприятия должны быть лучшие образцы музыкального фольклора, понятные, выразительные, доступные для дошколят.

Музыкальный фольклор включает в себя: колыбельные песни, напевы, хороводы с пением в сочетании с простыми танцевальными движениями, различные виды танца.

Музыкальный фольклор - явление синкретичное. В нем неразрывно связаны музыка, слово, движение. В соединении этих компонентов - большая сила педагогического воздействия, позволяющая комплексно подойти к проблеме освоения различных видов движения. "Погружение ребенка в атмосферу живого, идущего от сердца слова, подкрепленного выразительным напевом, дополненного пластикой хореографии, позволяет перейти на иной уровень коммуникации между детьми и взрослыми."

Хотелось бы немного сказать о специфике русского народного танца. Самобытность, яркость и выразительность русского танца давно стали предметом изучения и восхищения.

О богатстве "палитры красок" русского танца в свое время писал Н.В.Гоголь: "Даже в провинциях одного и того же государства изменяется танец. Северный русский не так пляшет, как малороссиянин, как поляк, как финн: у одного танец говорящий, у другого - бесчувственный; у одного - бешенный, разгульный, у другого - спокойный; у одного - наряженный, тяжелый, у другого - легкий, воздушный.

Трудно определить, сколько народных танцев и плясок бытует в России. Их просто невозможно сосчитать.

Наиболее простой формой русских танцев являются хороводы - массовое народное действо, объединяющее большое количество людей. Обычно исполняется хороводная песня, участники двигаются по кругу в такт музыки. Движения подсказывает текст песни:

Заинька, попляши
Серенький, поскачи!
А мы сеяли,
Сеяли ленок... ит.д.

Они строятся на очень простых танцевальных движениях, которые удобны в работе по развитию движений в младшем возрасте. Переходы из одной фигуры в другую необычайно разнообразны, будто плетутся замысловатые узоры русского кружева, что является эффективным приемом развития ориентировки. Солисты хоровода служат образцом для подражания - эта особенность действенна как прием индивидуального подхода в развитии двигательной активности детей. Различные танцевальные шаги и упражнения, используемые в хороводе, совершенствуют ОВД детей, делают их свободными, пластичными и даже грациозными, что формирует осанку, походку и внешний облик ребенка.

Танцевальные движения способствуют оттачиванию техники выполнения движений, выработки приемов самовыражения, так как простое по структуре движение может выполняться с разной амплитудой, "на пружинке", на подскоке, с разной мимикой на лице и т.п.

Схожесть элементов танца с общеразвивающими упражнениями (ОРУ), их доступность и образность несут в себе развивающие и оздоравливающие начала.

Таким образом, ритмические упражнения, на основе народного танца (особенно русского) доступны т.к. элементы танца подобны ОРУ для дошкольников; эффективны т.к. оказывают разностороннее воздействие на развитие организма и физических качеств; эмоциональны т.к. построены на музыкальных художественных образах и на бытовых или сказочных сюжетах.

Главное в любом танце - ритм. Танцевальные упражнения способствуют развитию чувства ритма. Ритму подчиняется все живое. Недаром древние считали ритм основой первоматерии.

В наше время существует направление в психотерапии - биоэнергопластика (приведение в норму организма и психики человека посредством ритмопластических (танцевальных) движений под музыкальное сопровождение или подпевание голосом). Колдуны, знахари, шаманы в своей практике целительства очень часто использовали телодвижения, похожие на танец. Под ритмические звуки, какого-либо инструмента или голоса входили в транс и вводили в такое же состояние больного, который как бы "вытанцовывал" свой недуг.

Художественная ценность музыкального сопровождения, его разнообразие и действенность, доступность восприятию детей - основные требования, которые необходимо учитывать при подборе музыкального материала для занятий. Это классическая народная музыка с инструментальным или певческим солированием, передающая характер движения или образа и народные мелодии в современной обработке.

(Следите за приложениями на страницах персонального сайта: <https://cvepin.wixsite.com/cvepin> В них будет предложен практический материал по теме: «Танец в физическом развитии дошкольников»)

*Немного истории о целительной
и судьбоносной силе народных танцев.*

МОЛИТВА В ДВИЖЕНИИ

Старинный русский хоровод, медитация кружащихся дервишей - все это явления одного порядка, священные танцы, помогающие человеку через движение в пространстве раскрыть свой внутренний потенциал.



КОЛЛЕКТИВНАЯ ПАМЯТЬ

Медитативные, или сакральные, танцы - это по большому счету психотерапевтическое средство, которым активно пользуются как психологи, так и эзотерики многих стран Европы. А вот в России эта практика до сих пор была неизвестна, и школы сакрального танца только-только начинают появляться в крупных городах.

Считается, что медитативный танец, при всем внешнем сходстве, ничего с современными танцами не имеет. Потому как **современные техники и движения ориентированы прежде всего на то, чтобы человек мог проявить свою личность через какие-то внешние жесты. А танец сакральный предполагает полное обезличивание, отречение от собственного «я».** Недаром самая популярная форма - хоровод, где каждый держит за руки соседей. Человек становится элементом целого, винтиком в общей машине - для того, чтобы, пройдя через это, обрести себя.

Сакральные танцы уходят в глубь времен, воскрешая самые древние обряды. Они обращаются к ассирийским, вавилонским, греческим, суфийским традициям. Как правило, при медитативном танце люди становятся по кругу или по спирали. В движение включается все тело человека.

Почему круг выбран в качестве наиболее распространенной схемы движения? Потому что эта **геометрическая фигура сама по себе символизирует концентрацию, а еще - цикличность, закольцованность.**

То есть, обретая сакральное знание, человек все равно возвращается к самому себе - но уже в другом, обновленном качестве. Недаром известный мифологический символ - змей, кусающий себя за хвост. - в какой-то мере отражает бесконечность познания.

ЛУНА В КАЧЕСТВЕ ВДОХНОВЕНИЯ

Строго говоря, главное в медитативном танце - одухотворение, которое охватывает человека и заставляет его оторваться от грешной земли, а потом снова вернуться в свое бренное тело. **Поэтому источником для вдохновения, необходимой «батарейкой» для сакрального танца может быть что угодно - от любви к богу (или богам) до красоты природы. То есть сакрально все - от полной луны до разведенного вами костра. Главное - верить в это.**

Смысл действия в том, что, выполняя определенную последовательность движений, чувствуя ритмический рисунок танца, человек начинает не только лучше управлять своим

телом, но и достигает связи с космосом, с абсолютном.

Интересно, что **в сакральных танцах не существует разделения на участников и зрителей - в той или иной мере участие в процессе принимают все.**

И пусть вы начинающий танцор, важно не совершенство техники, а желание получить откровение.



О возникновении брейк- данса - популярного сегодня направления уличных танцев, - рассказывают интересную легенду.

В середине XX века американский историк Мак- Терстон отправился в Египет и познакомился там с группой загадочных людей, которые исполняли странные сакральные танцы в тени пирамид. Общаясь с ними в течение года, египтолог усвоил некоторые движения, не будучи посвящен в их эзотерический смысл.

Когда Мак-Терстон вернулся в Америку, его карьера пошла под откос - из института его выгнали за сомнительные теории, он стал нищим и в конце концов оказался на улице Бронкса, злочного района Нью-Йорка. Его новый круг общения был далек от академической тусовки - воры, бродяги, мелкие лавочники. Однажды во время совместной попойки Мак-Терстон показывал своим друзьям несколько движений, которые он называл кинттуг - танец Туганхамона. И несколько молодых людей, заинтересовавшись необычным танцевальным стилем, принялись осваивать его технику. Впоследствии они стали первыми брейк-данс-танцорами.

ИСТОКИ МЕДИТАТИВНЫХ ПРАКТИК – в сакральных народных танцах разных стран.

КРУЖАЩИЕСЯ ДЕРВИШИ

Турецкий религиозный орден Мевлеви, дервиши которого медитируют с помощью этого странного и эффектного способа, был основан в Средние века поэтом и философом Джал ал едд и ном Руми. Смысл учения Руми заключается в терпимости и самосовершенствовании, любви к ближнему. **Дервиши ордена Мевлеви верят, что к богу можно прийти через аскетический образ жизни и главное - через священный танец, который был создан одновременно со Вселенной.**

Ритуальный танец под названием **сема** совершается вечером каждого понедельника в монастыре Мевляны. Дервиши, одетые в широкие белые юбки и красные шляпы, напоминающие по форме конус, начинают медленно кружиться слева направо вокруг своей оси, перемещаясь при этом по кругу. Их руки сложены на груди. Затем темп движения нарастает, и танцоры раскрывают руки. **Правая рука движется вверх - она готовится принять божественную энергию, левая - вниз, она отдает энергию человека земле.** Наконец танец достигает своей кульминации, и дервиши опять за-

медляют темп. Смысл действия в том, чтобы получить божественное откровение и поделиться им со всеми, кто стал свидетелем этой удивительной и красочной церемонии.

Впрочем, сема сегодня исполняется не только в одном лишь монастыре. Нередко дервиши договариваются с клубами или ресторанами и кружатся там за плату. А в конце декабря в турецком местечке Конье проходит массовый фестиваль кружащихся дервишей, куда съезжаются танцоры со всего мира.



БРЕТОНЦЫ И ПРОЧИЕ КЕЛЬТЫ

Особое отношение к хороводным танцам было у древних кельтов. К примеру, в Бретани были популярны различные варианты кейлей - хороводных танцев, в которых движением всего круга управляет один ведущий. Интересно, что первоначально назначение кейлей было утилитарным: фермер строил новый амбар и приглашал молодежь со всей округи, чтобы танцевать. Они плотно утоптали земляной пол. Кейли символически связаны с праздниками урожая, недаром их танцуют преимущественно на осенних фестивалях - фест-нозах. А еще бретонские танцы тесно связаны с понятием рода, семьи, недаром танцоры в хороводе - это звенья

в цепочке одного рода. Соответственно, у каждой семьи была своя модификация танца, и, обмениваясь какими-то элементами с танцорами из других областей, они пополняли собственную копилку знаний.

Кейли были распространены не только в Бретани, но и в других областях, которые когда-то населяли кельты. - в Ирландии и Шотландии.



ОБРАЩЕНИЕ К БОЖЕСТВУ

В Индии сакральные танцы являются частью культа. К примеру, мангалачарам - это танец-молитва, адресованный какому-то конкретному божеству, чаще всего Ганеше. с просьбой помощи и поддержки. **Танцовщица, исполняющая его, дарит богу цветы и поет, обращаясь к нему с молитвой. При этом все элементы этого действия глубоко символичны: к примеру, усаживаясь на корточки и касаясь руками пола, женщина подчеркивает свою связь с землей-матерью.**



В Индии существует несколько разновидностей сакральных танцев, а научиться им можно, поступив в специальную храмовую школу.

Как же появились в Индии сакральные танцы? По легенде, первым танцором был грозный бог Шива, причем танцевал он так страстно, что мог разрушить Вселенную. Простые смертные знания о медитативных танцах получили от бога Брахмы. Тот продиктовал сведения об этом священном искусстве великому мудрецу Бхарате. Тот же, разобравшись в нюансах божественной хореографии, сказал: **«Нет такого учения или мудрости, искусства или ремесла, плана или действия, которые не были бы представлены в танце».**

В древние времена танец был не искусством, а формой поклонения богам. Точнее - богине, ведь первые человеческие культуры были матриархальными.

По легендам, великая богиня-мать сама была танцовщицей и так сотворила мир. Жрицы ее культа в танце не только выражают почтение божеству, но и гармонизируют свои собственные энергетические потоки, учатся управлять своим телом и дыханием. Четкое взаимодействие музыки и движений создает ритм, который позволяет защитить себя от отрицательных проявлений внешней среды. То есть древний медитативный танец - это мощное средство самопознания и одновременно действенная защита.

*Мария РОСТОВА
«Ваш талисман»*