

## **Влияние хореографии на физическое развитие детей дошкольного возраста**

*«Здоровье до того перевешивает все остальные блага жизни,  
что поистине здоровый нищий счастливее больного короля»  
А. Шопенгауэр*

Хореография – средство умственного, эстетического, нравственного и физического воспитания широкого профиля, ее специфика определяется разносторонним воздействием на человека. Тренировка тончайших двигательных навыков, которая проводится в процессе обучения хореографии, связана с мобилизацией и активным развитием многих физиологических функций человеческого организма: кровообращения, дыхания, нервно-мышечной деятельности. Понимание физических возможностей своего тела способствует воспитанию уверенности в себе, предотвращает появление различных психологических комплексов.

Занятия хореографией способствуют укреплению здоровья, снижению перегрузок, развитию креативности, координации, воспитывают настойчивость, силу воли, коллективизм, художественный вкус.

Хореография влияет на опорно-двигательный аппарат, то есть на систему мышц, костей, суставов, связок и сухожилий. Регулярные занятия танцами укрепляют кости. Физические нагрузки влияют на связки и сухожилия, утолщая их и делая более прочными. Танцы оказывают положительное влияние и на суставы. Амплитуда движений в суставе возрастает, а хрящевая ткань уплотняется.

Хорошо развитая мышечная система – это надежная опора для скелета. Под влиянием физической нагрузки мышцы становятся не только более эластичными, но и более твердыми.

Между тем общеизвестно, насколько важна правильная осанка в жизнедеятельности дошкольника. Именно на данном возрастном этапе, когда происходит формирование опорно-двигательного аппарата, закладываются

основы функциональных возможностей организма, актуальной является задача формирования правильной осанки, поиска эффективных средств и технологий для ее решения.

Таким средством является хореография, ведь именно она позволяет, действуя на мотивационно-эмоциональную сферу, создать стойкий интерес у детей к двигательной деятельности и положительно влияет на формирование правильной осанки.

Более двух с половиной тысяч лет тому назад Платон сказал: *«Танцы назначены для образования тела»*. И сегодня эти слова звучат актуально.

Опыт современных мастеров танца, педагогов-практиков, специалистов в области физической культуры свидетельствует, что занятия танцем оказывают серьезнейшее воздействие на формирование правильной осанки, способствуют исправлению её функциональных нарушений, укреплению «мышечного корсета» и связочно-мышечного аппарата стопы и голени, развитию чувства равновесия, ловкости, координации, двигательной памяти.

Регулярные физические нагрузки в ходе занятий по хореографии способствуют совершенствованию нервной системы, положительным сдвигам в ее состоянии.

Звуковой ритм, музыкальная синхронизация оказывают благоприятное влияние на ритм сердечных сокращений, глубину и частоту дыхания, координацию моторных рефлексов. Равномерная физическая нагрузка оказывает стимулирующее и нормализующее влияние на показатели иммунитета, развивает динамические возможности и дыхательную систему, укрепляет сердечно-сосудистую систему.

Конечно, хореография не может стать панацеей от всех бед, но все же хорошо прослеживается явный положительный эффект влияния на эмоциональное и художественно-эстетическое воспитание детей, а так же их гармоничное развитие личности в целом.