***Мне хочется все время танцевать!***

***Мазурку, танго, в вальсе закружиться.***

***Безудержно чечетку отбивать -***

***Пусть этот танец бесконечно длится!***

***Мне хочется все время танцевать!***

***Под звуки флейты, саксофона, скрипки***

***Своей энергией и страстью заражать.***

***Срывать аплодисменты и улыбки!***

***Мне хочется все время танцевать!***

***Отбросив прочь тревоги и сомненья,***

***Импровизировать, порою удивлять***

***И быть всегда в плену у вдохновенья!***

Танец творит чудеса, действуя как мощный антидепрессант. Помогает организовать процесс самовыражения по сценическим законам перевоплощения: В никуда уходят страхи, снижается уровень агрессии, открывается талант «понимать себя», управлять своими эмоциями.

**Хореография и малыши**

Человек научился выражать свои чувства при помощи танца раньше, чем словами. В далеком прошлом танец играл важную роль в жизни человека и был тесно связан с его бытом. Передавая впечатления от окружающего мира при помощи разнообразных движений и жестов, он стремился вложить в них свое настроение и душевное настроение: радость, гнев, сострадание, уважение и т.д.

В ритуальных танцах люди пытались вступить в контакт с богами, чтобы получить исцеляющие силы. Первыми психотерапевтами можно считать шаманов, которые очень часто использовали танцы в своих действиях.

Известно также, что в Древне Греции многие врачи прописывали танец, как лучшее средство от многих болезней.

На протяжении веков люди инстинктивно пользовались исцеляющими свойствами танца, но только в XX веке терапевтическое воздействие получило научное подтверждение.

В 1940г г. в США как метод зародилась ТАНЦЕВАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ (ТТ.), целью которой достижение внутренней и внешней гармонии посредством танца.

Танец – это способ выражения эмоций, он помогает раскрепоститься, выявить скрытый потенциал приобрести уверенность в себе.

Танец помогает:

* снять напряжение;
* избавиться от страхов и усталости;
* помочь замкнутым, необщительным, эмоционально неуравновешенным людям;
* поддержать людей с психическими и психологическими недостатками;
* выявить творческие способности;
* повысить собственную самооценку.

Занятия танцем не только учат понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление и фантазию, дают гармоничное пластическое развитие.

Синкретичность танцевального искусства подразумевает развитие чувства ритма, умения слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения, одновременно развивать и тренировать мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность.

Занятия хореографией дают организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта.

Используя в хореографии движения, прошедши длительный отбор, безусловно, оказывают положительное воздействие на здоровье детей.

Занятия танцем формируют правильную осанку, прививают основы этикета грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актерском мастерстве.

Хореография – искусство, любимое детьми.

Хореография – искусство синтетическое. Оно позволяет решать задачи физического, музыкально – ритмического, эстетического и в целом, психического развития детей, а также воздействует на мировоззрение ребенка и развивает его способности.

Занятия хореографией призваны:

* Развивать силу, выносливость, ловкость, гибкость, координацию движений, умению преодолевать трудности, закалять волю;
* Укреплять здоровье детей;
* Способствовать становлению чувства ритма, темпа, исполнительских навыков в танце и художественного вкуса;
* Формировать красивые манеры, походку, осанку, выразительность телодвижений и поз;
* Избавляться от стеснительности, зажатости, комплексов;
* Учить радоваться успехам других и вносить вклад в общий успех.