

Wpływ zajęć tanecznych na wszechstronny rozwój dziecka

Katarzyna Szybowicz

Wiek przedszkolny to okres, w którym rozwój dziecka uwarunkowany jest jego aktywnością. Wiadomo jest, iż dziecko od najwcześniejszych lat odczuwa potrzebę ruchu. Wyraża się to w jego dążeniu do zabawy i tańca. Powszechnie znany jest również wpływ aktywności fizycznej na prawidłowy rozwój ruchowy dziecka, połączenie tej aktywności z muzyką przynosi jeszcze więcej korzyści.

Ćwiczenia taneczne wzmacniają układ mięśniowy dziecka, wspomagają jego koordynację i równowagę. Ruch przy muzyce pozytywnie oddziałuje na biologiczną sferę dziecka, na układy krążenia, oddechowy, dokrewny, nerwowy, mięśniowy i kostno – stawowy. Ten rodzaj aktywności ruchowej kształtuje sprawność motoryczną, prowadząc do harmonijnego rozwoju organizmu. Angażowane są wszystkie partie mięśniowe i stawy, co ma wpływ na poprawę struktury mięśniowej, oraz zwiększenie ruchomości w stawach.

Figury używane podczas zajęć tanecznych nadają ruchom dziecka precyzję, sprężystość i płynność. Tańce i formy muzyczno – ruchowe kształtują prawidłową postawę. Są skutecznym środkiem zapobiegania, zmniejszania a nawet likwidowania wad postawy takich jak np. skolioza, lordoza, kifoza. Duże zaangażowanie emocjonalne w taniec uwalnia większy potencjał możliwości sił ruchowych dzieci. Obecność podkładu muzycznego niweluje skutki fizycznego zmęczenia.

Jedną z podstawowych sfer rozwoju dziecka, na którą znaczący wpływ mają zajęcia muzyczne, jest sfera poznawcza oraz procesy myślenia. Mają one znaczący wpływ na kształtowanie się uwagi –na jej podzielność, wspomaganie szybkość reagowania, gotowość.

W toku przyswajania rytmu dzieci poznają strukturę utworów. Potrafią odzwierciedlić ruchem tempo i dynamikę melodii, dostrzegają różnice między utworami powolnymi, statycznymi a utworami o charakterze dynamicznym. Poprzez zrozumienie prostych zjawisk rytmicznych mogą przyswoić również pewne niezrozumiałe początkowo dla nich pojęcia matematyczne takie jak wielokrotność, całość lub część. Dzięki zajęciom ruchowo-muzycznym dzieci poznają i opanowują trudne dla nich do zrozumienia stosunki między czasem a przestrzenią. W określonej przestrzeni, pokonują w rytm muzyki, taktu, frazy dany odcinek: dwa razy szybciej, dwa razy wolniej.

Nie bez znaczenia jest również wpływ na rozwój pamięci dziecka, uczy się ono zapamiętywać i odtwarzać dźwięki bądź ich grupy, zapamiętują kroki i proste układy taneczne. Znaczący jest również odbiór akustyczny przedmiotów i zjawisk, który łączy się nieodzownie z procesem spostrzegania oraz ma wpływ na procesy myślenia wychowanka.

Rozwój sfery poznawczej dziecka można przedstawić również w aspekcie „estetycznym”. Kontakt ze sztuką, w tym i muzyką, stanowi okazję do wzbogacenia sposobów myślenia muzyka sprzyja poznawaniu przez dzieci i młodzież własnej psychiki, głównie uświadamianiu własnych przeżyć i potrzeb emocjonalnych a także przeżyć i potrzeb rówieśników, w pewnym zakresie i psychiki dorosłych.

Poszczególne partie lub rodzaje muzyki mają wpływ na sferę uczuciową odbiorcy, oddziałują na emocje i odczuwane nastroje. Ujawnia się więc kolejna rola zajęć muzyczno-ruchowych, jaką jest wpływ na sferę osobowości, uczuciową i społeczną dzieci.

Poprzez obserwacje stanów uczuciowych rówieśników bądź osoby dorosłej muzyka staje się środkiem porozumiewania. Pozwala na poznanie się i zawiązanie więzi z rówieśnikami. Wspólne zabawy i tańce rozwijają w dzieciach potrzebę wspólnego działania, zwiększają karność i poczucie odpowiedzialności. Dzięki wspólnemu uczestnictwie w tańcach tworzy się więź między ich uczestnikami, na którą wpływa nie tylko wspólna praca i nauka, ale i wspólne odczuwanie rytmu oraz nastroju utworów.

Nauce tańca towarzyszyć będzie również nauka savoir-vivre'u – zasady zachowania wobec współtowarzyszy tańca- partnerów. Uczą poprawnych i kulturalnych relacji między dziewczynkami i chłopcami, delikatności i uwagi wobec partnera, zważania na jego reakcje, ruch i tempo.

Zajęcia taneczne

Podczas rocznego planu zajęć tanecznych najlepiej połączyć kilka różnorodnych stylów tańca - europejski, latynoski, nowoczesny oraz etniczny lub nawet orientalny. Program powinien zawierać układy zarówno w parach jak i grupowe (w kole, w rozsypce). Na każdych zajęciach wprowadzamy po dwa różnorodne style oraz dwa różne rodzaje układów.

Przed nauką danego rodzaju tańca warto wprowadzić dzieci w jego krótka historie lub charakterystykę. Taka „mała opowieść” o danym tańcu pomoże im w lepszym odbiorze utworu i w łatwiejszym wcieleniu się w taneczną rolę. Naukę każdego układu rozkładamy na kilka zajęć w zależności od trudności kroków i układu. Kroków danego tańca uczymy się w różnoraki sposób: sami, z nauczycielem, partnerem lub grupach. Po nauce pewnej grupy układów tanecznych warto zrobić kilkakrotnie zajęcia powtarzające nauczone tańce. Można przeprowadzić mini konkursy taneczne lub zaproponować wspólne nagranie „teledysków” z poznanymi układami.

Każde zajęcia powinny rozpoczynać się ogólnorozwojową rozgrzewką. Dzieci rozgrzewają swoje mięśnie od stóp po szyję, a następnie wykorzystując ćwiczenia izotermiczne i izotoniczne rozgrzewamy stawy. Zasadniczym efektem rozgrzewki jest harmonijne i stopniowe przygotowanie organizmu i jego poszczególnych układów narządów i organów do wysiłku. Rozgrzewka musi być urozmaicona i pobudzać ćwiczących. Zadaniem ćwiczeń w rozgrzewce zredukowanie psychicznego napięcia ćwiczących oraz uzyskanie jak najlepszego pozytywnego nastawienia. Ćwiczenia stosowane w rozgrzewce powinny być znane dzieciom i proste w swej formie. Te stosowane podczas rozgrzewki powinny być podobne w swej strukturze, rytmie i rodzaju zadań ruchowych do pierwszych ćwiczeń głównej części zajęć.

Zajęcia warto wzbogacić o elementy muzykoterapii, o wykorzystanie relaksacyjnej roli muzyki. Po skończonej nauce można odprężyć się i zrelaksować przy spokojnej muzyce. Można wykorzystać ten czas na podsumowanie zajęć, na rozmowę na temat nastrojów i doświadczeń dzieci związanych z minionymi zajęciami. Należy również dodawać szereg zabaw tanecznych powtarzanych przy każdych zajęciach, które za każdym razem będą pewnego rodzaju „nagrodą” za aktywny udział w zajęciach.

K.Szybowicz „Kropeczka” Bielsko- Biała