

ТАНЦУЕМ ДОМА

Рекомендации для родителей

Чем заняться во время карантина? Дети, лишённые уличных прогулок и спортивных занятий, начинают выплескивать нерастраченные силы дома. Но многим родителям приходится в это непростое время еще и работать на дому, и делать массу других дел. К тому же усмирять чересчур разыгравшихся детей нужно, чтобы они не навредили себе или шум не мешал соседям. Поэтому постарайтесь найти время, чтобы поиграть с сыном или дочкой. И не забывайте про танцы!

Совместный танец — это очень полезный навык для формирования дружеских и доверительных отношений между ребенком и родителями. Так что, пользуйтесь моментом и устраивайте дома танцевальные пятиминутки и даже дискотеку!

- **Музыка или звуковое сопровождение**

Танец – это движение под музыку. Он во многом подчиняется музыкальным законам. Поэтому музыка и звуки — неотъемлемый спутник танцевального самовыражения. Какую музыку выбрать? Разнообразную! И пусть это будут не только классика, красивые мелодии и детские песни. Включайте в ваш плейлист рок, поп-музыку, этническую, звуки природы, джаз, хип-хоп, кантри, регги и всё, что найдёте. Танец — эмоциональное самовыражение, музыка – помощник. Следовательно, разнообразьте возможность эмоционального реагирования ребёнка. Наблюдайте, вы можете очень удивиться, увидев на какую музыку ваш ребенок будет откликаться: ту, что нравится, — оставляйте, ту, что не нравится, — отложите. Не решайте за него, что ему слушать и под какую музыку танцевать. Бойтесь, что активная музыка перевозбудит ребёнка – выберете время задолго до сна, но не лишайте его звукового разнообразия.

- **Пространство**

Оно должно быть. Если в квартире всё заставлено, и нет места даже для ходьбы, не ждите, что ребёнок будет стремиться танцевать. Освободите место, чтобы взмах руки или ноги не упирался в шкаф, а прыжок не сопровождался ударом об стол.

- **Атрибуты**

Игрушки, ленты, флажки, косынки, шляпы, музыкальные инструменты запускают полёт фантазии и позволяют значительно расширить диапазон совершаемых движений.

- **Пример**

Танцуйте вместе с ребёнком, вовлекайте в этот процесс окружающих. Радуйтесь такому совместному времяпрепровождению. Показывайте, что вам нравится танцевать, а ещё больше нравится танцевать вместе с ним. На такое поведение ваш маленький танцор обязательно откликнется и присоединится к вам.

Помните, что все танцевальные па трансформировались из основных форм движений человека — ходьбы, прыжков, скачков, скольжений, поворотов и раскачиваний. Поэтому смело покажите, как хлопать и качать головой в ритм с музыкой, кружиться, приседать, подпрыгивать, делать различные движения руками и т.п. Освойте движение шагами вперёд и назад.

Нет ничего плохого в том, если ребенок отказывается повторять ваши движения, а придумывает свои. Позвольте ему фантазировать и экспериментировать.

Самое главное! Прислушивайтесь к своему ребенку: ему должно нравиться то, чем он занимается. Если ему не нравится танцевать, не заставляйте, насколько бы велико не было ваше желание приобщить ребёнка к танцевальному искусству, насколько бы полезным не было это занятие.

Помните, что танец – это способ самовыражения! Поэтому не уставайте хвалить, восхищаться, подбадривать, аплодировать вашему чаду, отмечая его успехи, даже самые крошечные.

Устройте со своими детьми небольшой домашний концерт. В него можно включить хорошо известные танцы и танцы-игры:

- «Танец маленьких утят»
- «Арам-зам-зам»
- «Мы пойдем сначала вправо»
- «Макарена»
- «Во саду ли, в огороде»

