

# ТАНЦЕВАЛЬНАЯ ЖИЗНЬ



МАТЕРИАЛ ПОДГОТОВИЛ  
ПЕДАГОГ-ОРГАНИЗАТОР  
ДЕМЕНТЬЕВ МАКСИМ АНДРЕЕВИЧ

# «Танец — это сама жизнь»

- ▶ *«На мгновение все стало предельно ясным, а когда такое случается, мир словно исчезает. Разве мы все в глубине души этого не знаем? Этот идеально сбалансированный механизм криков и эха маскируется под вращающиеся шестерни, волшебные часы, тикающие под загадочным стеклом, именуемым нами жизнью. А что позади? Что вокруг? Хаос, бури. Люди с кувалдами, люди с ножами, люди с оружием. Женщины, которые ломают то, что не могут подмять под себя, и принижают то, что не могут понять. Вселенная ужаса и утрат, окружающая маленькую, ярко освещенную сцену, на которой танцуют смертные, бросая вызов тьме»*



Стивен Кинг

# ТАНЦУЮЩИЕ ЖИВОТНЫЕ



# ТРАДИЦИИ ТАНЦЕВ

- ▶ Танец способен выразить все известные человеку чувства и эмоции. Еще в глубокой древности наши предки каждое событие в жизни сопровождали специальными танцами.
- ▶ Рождение ребенка встречали ритуальными танцами, чтобы снискать благосклонность Богов и придать новорожденному сил и умений. Умершего человека провожали с помощью танцев в иной мир.
- ▶ В момент бракосочетания особый танец благословлял молодых на счастливую семейную жизнь и благоприятное продолжение рода. Танец и его значение в жизни наших прапрадедов сложно переоценить.
- ▶ По мере развития человечества, танцы меняли свою направленность, движения и ритм. Сейчас на земле - огромное количество форм, видов и стилей танца.
- ▶ Многие танцы были призваны отгонять злых духов. Древние шаманы искренне верили, что в танцах присутствует целительная сила, способная помочь от любых недугов.
- ▶ Люди разных племен устраивали ритуальные танцы на своих полях, обращаясь к Богам и Духам с просьбами ниспослать живительную влагу или щедрый урожай.
- ▶ Все человеческие расы, народности и сообщества испокон веков выражали себя в танцах, соответствующих именно их культурным традициям. Значение танца в жизни человека было огромным.

# Польза танцев для здоровья

- ▶ Давно известно, что танцы весьма полезны для здоровья. Танец способен снять стресс и нервное напряжение, вдохнуть энергию и силу, улучшить осанку и походку.
- ▶ Занятия танцами улучшают деятельность сердечно-сосудистой системы, снижают риск заболеваний сердца и нормализуют кровяное давление. Результат зависит от частоты и интенсивности занятий.
- ▶ Закрепощенным внутренне, несмелым и робким людям занятия танцами помогают раскрыть себя для общения с окружающим миром: снимаются все энергетические «зажимы», расширяется творческий потенциал, исчезают различные комплексы, пропадает страх, расслабляется нервная система.
- ▶ Занимаясь танцами, легче найти друзей, стать креативными и выразительными, полюбить жизнь и наслаждаться ею. Благодаря своему очарованию, танцы приносят людям общение, которое нельзя сравнить ни с чем.
- ▶ В этом плане значение танца в жизни человека также сложно переоценить.



- «Умение танцевать дает тебе величайшую из свобод:  
выразить всего себя в полной мере таким, какой ты есть»



*Мелисса Хейден*

# Танцы в современном мире

Значение танца в жизни человека в современном мире растет день ото дня. Сегодня танцует весь мир, начиная от малышей и заканчивая людьми преклонного возраста, потому что прожитые года для занятий танцами не имеют никакого значения.

Среди великого множества видов танцев каждый, безусловно, может выбрать именно тот, который ему по душе. А самое главное, танцы доставляют бесконечное удовольствие, одновременно принося телу огромную пользу.

Наши движения становятся более пластичными, укрепляются мышцы и позвоночник, успокаивается нервная система.

Неважно, какой стиль танцев вы выберете для себя, будь то танец живота, свинг, чечетка, хип-хоп, джаз или танго: занятия любым из них принесет вам громадную пользу. Так что давайте наденем танцевальные туфли и начнем танцевать!

Огромный выбор танцевальных курсов для начинающих и продвинутых танцоров, в том числе и ускоренных, вы с легкостью найдете сегодня в интернете.

Смело приглашайте свое тело к разговору: дайте ему «высказаться»! Искусство современного танца не оставит вас равнодушным!

**Littleshao – ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ ФОТОГРАФ**



*«Танец – это способ достичь красоты, владеть каждым мускулом и направлять его к счастью»*



*Морис Бежар*



Родители, которые заботятся о будущем своего ребенка знают, что для того чтобы ребенок развивался правильно, необходимо не только его умственное развитие, но и физическое. Ведь организм ребенка формируется с самого детства, поэтому важно с детства закладывать основу здорового и крепкого организма ребенка. Кроме того на интеллект ребенка благотворное влияние оказывает верно подобранная программа физической нагрузки. Именно поэтому, перед родителями уже с самого раннего детства стоит вопрос о том, куда именно отдать ребенка - на спорт или на танцы.



## ***Занятия танцами обладают огромным количеством преимуществ для детей***

### ***1. Улучшение физического здоровья***

Во время занятия танцами на организм ребенка оказывается равномерное воздействие и интервальная нагрузка на мышцы. Благодаря этому, оказывается положительное влияние на организм в целом. Практически все занятия спортом относятся к травмоопасным, а вот танцы считаются нетравматичными и разрешены практически всем детям.

### ***2. Улучшение психологического состояния***

Занимаясь танцами, дети могут дать волю выходу всей негативной энергии, которая накопилась за весь день. Кроме того, удастся дать свободу негативной энергии, внутренним переживаниям и избавиться от стресса.

### ***3. Развитие интеллекта ребенка и его памяти***

Всем известно, что детям с раннего детства необходимо систематически тренировать память. Занятия танцами – это постоянное заучивание шагов, движений, связок, благодаря этому память ребенка постоянно тренируется. Кроме этого, улучшается уровень ориентированности ребенка во времени и пространстве, происходит формирование выдержки, интуиции, товарищеских чувств и способности к инициативным решениям.



#### **4. Развитие навыков социализации и коммуникации**

Во время занятия танцами, дети с раннего возраста начинают испытывать потребность в общении. Постепенно они учатся работать с другими, разговаривать и чувствовать партнёра, общаться с противоположным полом и не испытывать при этом стеснения, находить подход к людям любых возрастов.

#### **5. Развитие навыка выступлений на публике**

При занятии танцами, у детей постоянно формируется навык публичных выступлений. Так как дети постоянно участвуют на открытых уроках, выступают на сцене и участвуют в соревнованиях. Со временем они перестают стесняться.

#### **6. Улучшение артистичности**

Танцы способны развить чувство ритма и способность к импровизации, музыкальный слух и многое другое. Развитие данных способностей входит в обязанности преподавателей. В нашей школе танцев разработана специальная программа, рассчитанная на самых маленьких учеников. Основное внимание высококвалифицированные специалисты делают на развитие основ актерского мастерства и улучшение ритмики.



## **7. Улучшение координации**

Координация – это один из самых главных жизненных навыков. Ее развитие в раннем возрасте оказывает благотворное влияние на будущее развитие ребенка. Занятие танцами способны развить мышечную память и координацию. У детей постепенно уходит детская неуклюжесть, в будущем детям будет легче освоить новые навыки и новые танцевальные направления. Но самое главное, дети обучаются владеть своим телом и двигаться грациозно. Один раз развив навык, он останется у детей на всю жизнь.

## **8. Постепенное физическое развитие**

Известно, что те дети, которые с детства занимаются танцами обладают красивой осанкой, не мучаются с искривлением позвоночника и имеют красивую и грациозную походку. Научно доказано, что ни один вид спорта не способен оказать такое же влияние на выравнивание позвоночника, какое оказывают танцы. Кроме того, у детей развивается ловкость и пластика.



## ***9. Возможность в будущем пойти по профессиональной спортивной карьере***

Если говорить о спорте, то для того, чтобы быть профессионалами в данном направлении, необходимо начинать занятия с самого раннего возраста. В некоторых видах спорта существуют ограничения на возраст и у ребенка отсутствует возможность начать занятия профессиональным спортом после достижения 6-летнего возраста. Танцы же доступны для детей всех возрастов. В независимости от возраста ребенка, при желании он может добиться профессиональных успехов, во сколько бы лет впервые не пришел на танцы. Если говорить точнее, то ребенок сможет прийти в нашу школу танцев в 7, 10 и даже в 15 лет и специалисты нашей школы научат Вашего ребенка танцевать, а в том случае, если ребенок приложит немного усилий и настойчивости, то уже скоро сможет начать принимать участие в соревнованиях на профессиональном уровне.



# Разнообразие танца

## ⇒ Танец живота.

Это восточный танец, рожденный в глубокой древности. Он отличается яркими костюмами зрелищностью. Основной упор идет на развитие пластики и тренировку мышц пресса.



## ⇒ Стрип.

Один из современных танцев позволяющий выразить чувства, передать эмоции через движения тела.



## ⇒ Латино.

Это смесь колорита южноамериканских стран, атмосферы радости и веселья. Танцы латино выражаются в ритмичных, плавных и эмоциональных движениях.



→ Бальные танцы.

Они берут начало с балов и светских развлечений средневековой Европы. Современный бальный танец вбирает в себя, как и неизменные классические европейские программы, так и латиноамериканские программы.



→ Джазовые танцы.

Одна из разновидностей современного танца. Отличается высокой эстетикой в сочетании с яркой хореографией.



→ Ирландские танцы.

Они относятся к категории народного танца и выражают атмосферу веселья барных вечеринок. Овладев таким видом танца можно почувствовать себя более раскованно даже среди незнакомых людей. Значение народного танца сложно переоценить.

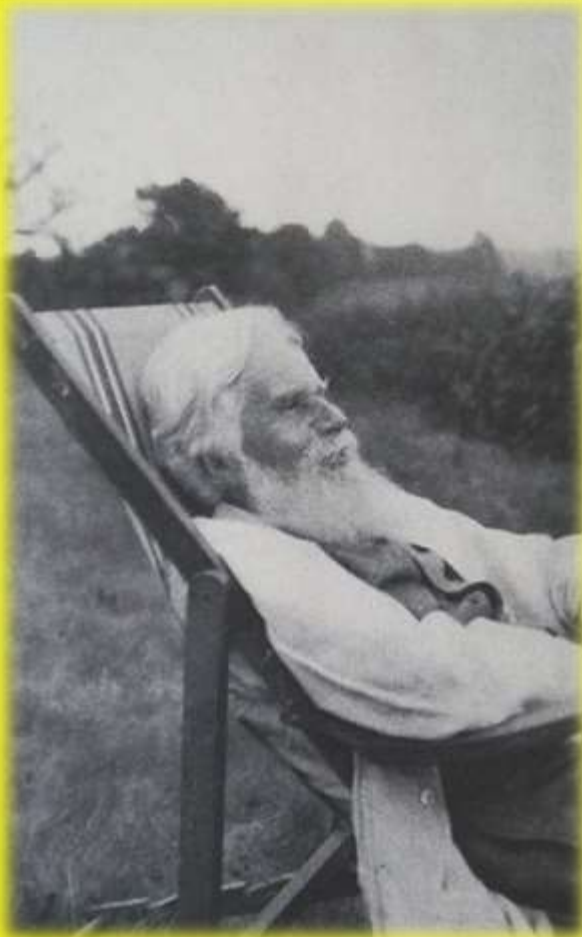


## ➡ Брейк-данс.

Его по праву можно назвать самым впечатляющим среди современных танцев. Он является одной из разновидностей хип-хопа, помогает развивать тело не хуже чем в самом лучшем спортзале.



*«Танец – самое возвышенное, самое трогательное и прекрасное из искусств, потому что это не просто выражение или отвлечение от жизни, это сама жизнь»*



**Хавелок Эллис**  
английский врач

«Я люблю мир танца, потому что танец по-настоящему эмоционален – здесь надо уметь выразить внутреннее ощущение через движение. Многие не задумываются над тем, насколько это важно. Это как смех, которым снимаешь напряжение».



# ЦИТАТЫ ВЕЛИКИХ О ВЕЛИКОМ

Танцоры – атлеты Бога.  
(Альберт Эйнштейн)

Все начиналось с фуэтэ.  
Когда земля в своем вращении,  
Как девственница в наготе,  
Разволновавшись от смущенья,  
Вдруг закрутилась в темноте.  
(Валентин Гафт)

Я хочу танцевать до ста лет. А если не лениться,  
то больше сорока не протянешь.  
(Майя Плисецкая)

Балет – это каторга в цветах.  
(Фаина Раневская)

публику нужно держать в напряжении, танцевать  
чувствами.  
(Борис Моисеев)

Танцы – перпендикулярное выражение горизонтальных  
желаний.  
(Джордж Бернард Шоу)

Подражайте ветру, когда вырывается он из своих горных  
ущелий: под звуки собственной свирели хочет он  
танцевать, моря дрожат и прыгают под стопами его.  
(Ницше)

Никогда не следует думать, что твоя партнёрша хоть в  
чём-то хуже тебя. Тем более нельзя это показывать на  
сцене.  
(Марис Лиела)

Движение, танец – по-моему, это гениально, потому что это безграничная самореализация.  
(Джуд Лоу)

Кто интересуется танцами, тому ничего не стоит влюбиться.  
(Джейн Остин)

Нельзя выучить человека танцевать по-настоящему, это он только сам может.  
(Джером Дэвид Сэлинджер)

Пара – это своеобразное живописное полотно, которое движется по танцевальной площадке.  
(Татьяна Костина)

Когда мы целиком отдаем себя духу танца, он становится молитвой.  
(Габриэлла Рот)

Танец – высший разум в свободнейшем из тел.  
(Айседора Дункан)

Танец это маленькая модель жизни в несколько минут, со своими эмоциями и переживаниями.  
(Андрей Вавилин)

Перестают танцевать не потому что стареют, стареют потому что перестают танцевать.  
(Джесси Ньюберн)

Каждый танец – неповторимая история чувства: Он и Она сливаются душой и телом, и начинается полёт по волнам нежности и соблазна.  
(Дмитрий Фатеев)

Танец – любимая метафора мира.  
(Кристи Нильссон)

Я не стараюсь танцевать лучше всех остальных. Я стараюсь танцевать лучше себя самого.  
(Михаил Барышников)

Танец – это тайный язык души.  
(Марта Грэхем)

Сначала танцуй. Потом думай. Это естественный порядок.  
(Сэмюэль Беккет)

Все во вселенной ритмично. Все танцует.  
(Майя Ангелу)

Чем топать ногами от злости, лучше научись степену.  
(Фред Астер)

Танец – это твой пульс, биение твоего сердца, твое дыхание. Это ритм твоей жизни. Это выражение во времени и движении, в счастье, радости, грусти и зависти.  
(Жак д'Амбуаз)

Смысл жизни не в том, чтобы ждать, когда закончится гроза, а в том, чтобы учиться танцевать под дождем.  
(Вивиан Грин)

любую проблему на свете можно решить танцуя.  
(Джеймс Браун)

Танец – это способ достичь красоты, владеть каждым  
мускулом и направлять его к счастью.  
(Морис Бежар)

В танце каждое движение преисполнено мудрости, и нет ни  
одного бессмысленного движения.  
(Лукиан из Самосаты)

Танцевать – значит утверждать.  
(Байярд Колл)

# ТАНЕЦ ДЕЛАЕТ МИР ЯРЧЕ

