ГАУДОСО «Рефтинская ДШИ»

Классный час на тему:

«Танец-это жизнь»

Разработчик:Козырева О.И.

Преподаватель ГАУДОСО «Рефтинская ДШИ»

п. Рефтинский

2024 г.

**Форма занятия:** тематический классный час – беседа, дискуссия.

**Тема:** «Танец-это жизнь».

**Вступление.**

Танец сопровождал человека всегда. В разные эпохи он являлся частью культуры, религии, воспитания, становился профессией, терапией, развлечением, спортом, искусством. Танцевали короли и простолюдины, аристократы и обитатели рабочих районов. Танцы рождались в академиях, во дворцах, в трущобах. Мы танцуем в танцзалах, на дискотеках, на улицах, дома, танцуем в компании и поодиночке…

Танец дарит человеку невероятно приятную возможность раскрыть свое внутреннее «я», обрести гармонию и подарить заряд энергии и здоровья организму в целом. Ведь уже давно научно доказано благотворное влияние занятий на самочувствие человека, не только психологическое, но и физическое. Уверенность в себе, проявление собственного творческого потенциала приносит радость и становится хорошим подспорьем для стабильной работы всех систем организма.

Человек волен выбирать себе любые увлечения, все они формируют творческий характер личности. Но есть увлечения, которые формируют не только характер, а и формы тела, его способности, пластику движений и культуру общения. Это уже не просто спорт, это вид искусства – танцы.

Танцы зародились в древние времена. Есть свидетельства, что уже в древнем Египте искусство танцев было известно аристократии и простому народу. Дальнейшее развитие танцевального искусства напрямую связано с развитием человеческой цивилизации. В каждой стране, у каждой, даже маленькой народности имеется свой национальный танец, основанный на собственной религии, традициях, особенностях истории. Каждое движение в танце и их последовательность способны передать характерные черты народности, его привычки и наклонности. Есть специалисты, способные даже разговаривать на языке танца.

В результате собственного развития народные танцы породили полноценное направление в искусстве – хореографию (в переводе с греческого choreo – танцую). Хореография в свою очередь подразделяется на искусство балетное и искусство танцевальное. Танцевальное искусство предоставляет широкие возможности для творческого самовыражения личности. Каждое движение и их комбинации несут в себе закодированную информацию о чувствах и эмоциях индивидуума. Танцоры–профессионалы способны через танец передать чувства и черты характера сценического образа. Визуальное восприятие танца наполняет зрителя энергетикой танцора. Всплеск эмоций и направленный сброс энергетики помогает танцующему человеку уравновесить состояние собственной души.

**Танец-это здоровье.** Танцы прекрасно развивают координацию движений. Действительно, очень редко танцоры бывают неуклюжими и неповоротливыми. Человек, занимающийся танцами, прекрасно лавирует в толпе и никогда не сшибет с ног старушку с тележкой и никогда не наступит на лапу кошке или собаке.

Занятия танцами развивает подвижность, координацию и гибкость. Кроме того, они благотворно влияют на сердце. По своему оздоравливающему воздействию на организм танцы сравнимы с лыжным спортом и плаванием. Но ведь чтобы покататься на лыжах, нужна, как минимум, зима, а для плавания - как минимум, водоем.

Доподлинно известно, что танцы продлевают жизнь, способствуют поддержанию общего тонуса и позволяют сохранить человеку работоспособность и жизнерадостность до последних дней жизни. Довелось ли вам когда-нибудь повстречать депрессивного танцора на пенсии? Не найдете никогда!

Танец — превосходное средство от разных недугов, душевных или телесных. Депрессия, неуверенность в себе, беспокойство, стресс... Теперь, когда в вашей жизни есть танец, все это едва ли имеет какое-то значение.

Занятия танцами не имеют возрастных ограничений. В отличие от профессионального спорта, танцы не требуют форсирования нагрузок на любом этапе занятий. Мало того они ещё и чередуются, т.е. пиковые значения нагрузок растягиваются по времени. В танцах целенаправленно развиваются координированные движения, что не только помогает лавировать в толпе, но, в конечном счёте, упорядочивает мыслительный процесс. Танцы способствуют формированию правильного телосложения, вырабатывают красивую походку, элегантные манеры общения с партнёром. В занятиях танцами молодёжь получает азы культуры и взаимоуважения.

Танцы эффективно тренируют деятельность внутренних органов. Периодические, непиковые нагрузки прекрасно воздействуют на кровеносную систему, сердце, лёгкие и дыхательную систему в комплексе. В результате, у профессионального танцора, грипп, бронхит или простудные заболевания в гостях бывают очень редко. Танцами можно бороться даже с астмой.

Есть, конечно, свои, профессиональные болячки – это спина и ноги. Ну, спина будет болеть у любого, кто не соразмерил жажду победить любой ценой со своими возможностями. А вот ноги – это, прежде всего, проблемы с обувью. Нельзя скупиться на мягкую и удобную обувь необходимого размера и полноты. В остальном танцы приносят только положительный эффект, продолжительно поддерживают жизнедеятельность организма, общий тонус и бодрое настроение.

**Жизнь- это танец**, вечный танец с собой, с другими людьми, с судьбой, он то -  медленный, плавный, то - энергичный, стремительный.

Прислушиваясь к себе, прислушиваясь к поступи жизни, вдруг открываешь для себя жизнь, как творчество, вернее даже сотворчество. Вот ты встаёшь утром и прислушиваешься, чтобы тебе хотелось сегодня станцевать, какие позволить себе движения, в каком ритме прожить этот день. Будет ли он медленный, наполненный и глубокий, либо пронесётся быстро, незаметно, но оставит после себя легкие и радостные эмоции.

При встрече с Другим нам не всегда удаётся выбирать, что за танец мы танцуем сегодня, но если удаётся, и мы совпадаем, то это по-настоящему чудо - чудо встречи, чудо единения, чудо жизни. Вот он замешкался и немного потерялся, а вот он смело ведет тебя и ты готова следовать за ним. А вот какая-то пауза, вам видимо требуется немного отдохнуть, чтобы вновь продолжить свой прекрасный танец.

Бывают танцы раздора, когда люди не слышат друг друга. В такие моменты они наступают на ноги друг другу, делают больно, топчутся на месте, не желая ни следовать за партнёром, ни вести свой танец. Они вдруг становятся глухими к себе, к партнеру, к жизни. И это тоже танец. Да, вот такой, слегка неумелый, танец непонимания, танец конфликтов, танец слез и обид. Но он тоже красив, красив в своей непредсказуемости, вечности, искренности. Его нелегко танцевать. После него остаётся много невысказанной боли, невыплаканный слёз, разрушенных иллюзий. Но такие танцы тоже необходимы, они очищают, помогают увидеть себя истинного, заглянуть на глубину, помогают увидеть и того, кто рядом, либо саму жизнь в её красоте и бесконечной непредсказуемости.

А бывают танцы, в которых царит гармония, и люди, слушая другу друга, понимая и принимая, рисуют неповторимый и необъятный  узор жизни. Их не так много, но память о них помогает выжить в трудные минуты, знание о том, что они есть и могут случиться помогает пуститься в это удивительное и неповторимое путешествие - в жизнь, с её хаотичностью, непредсказуемостью.

И еще танец – это про уязвимость, близость. Трудно танцевать, когда ты полностью закрыт в броню, тяжело сквозь защитную одежду почувствовать себя. И требуется большая смелость, чтобы довериться, отдаться потоку жизни, партнеру, перестать контролировать и владеть ситуацией, позволить случаться тому, что случается, принимая и просто позволяя этому быть, для этого необходимо стать уязвимым, подойти близко, чтобы этот танец получился по-настоящему глубоким, искренним и живым.

И хочется сказать – Живите! Танцуйте!  Пусть ваши танцы будут легкими  и неповторимыми, пусть в них присутствует глубина и открытость, пусть они будут спасительными и губительными, радостными и печальными, но главное, чтобы они были живыми!

**Вывод.** Говоря о выше сказанном можно сделать вывод:

Танец - это движение, а движение - это жизнь.

Танец – это способ выразить свое настроение и чувства при помощи ритмичных движений тела.

Танцы – вещь полезная и приятная. Танцуя, люди развивают свое тело. Танец может прибавить уверенности в себе и даже сделать счастливее.

Танец – это способ помочь замкнутым и необщительным людям, другими словами танец поднимает настроение.

Так что Танец- то жизнь! А жизнь-это танец!