



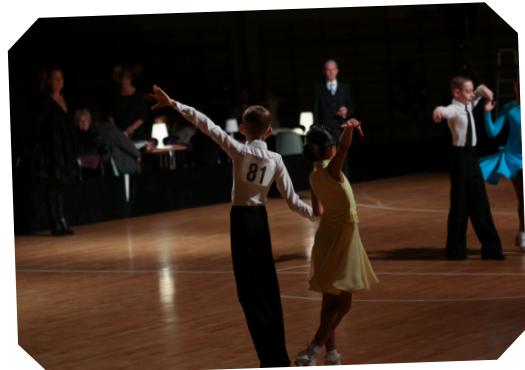
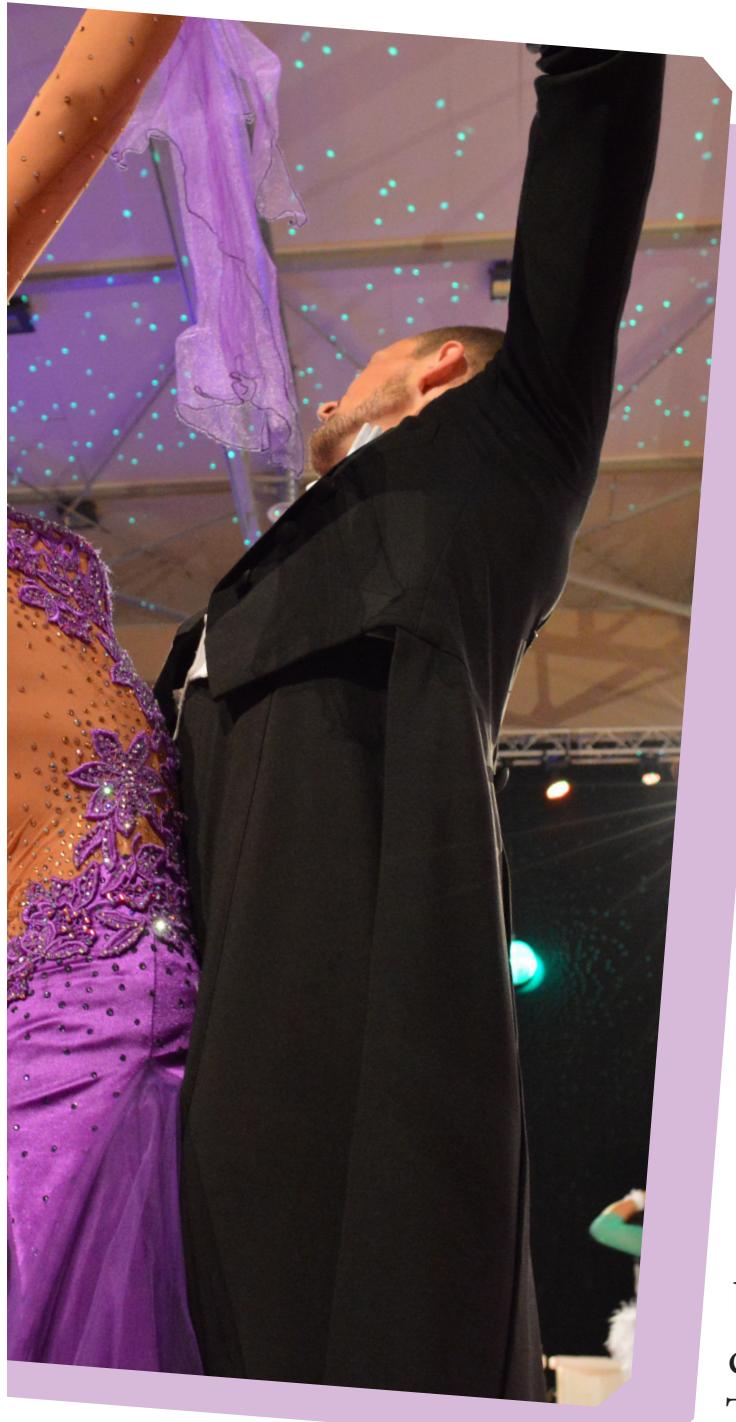
## Dlaczego taniec...

**Czy warto uczyć dzieci tańczyć?** Rosnąca popularność tańca skłania do refleksji na ten temat. Taniec to „lekarstwo” dla ciała i ducha. Taniec jest jednym ze sposobów przeżywania i przekazywania emocji, formą fizycznego i duchowego wyżycia, sposobem zabawy i odprężenia. Umożliwia on regenerację sił fizycznych, psychicznych oraz podniesienie sprawności ruchowej. Odpowiednio prowadzona terapia ruchem, a w szczególności tańcem, może pomóc w pokonywaniu poważnych problemów natury psychicznej u dzieci. Tańcem rehabilituje się nawet m.in. dzieci z lekkim po- rażeniem mózgowym oraz zespołem Downa. Przydatność tańca warto więc wykorzystać w pracy z dziećmi w wieku wczesnoszkolnym. Gdyby zaufać definicji encyklopedycznej, musielibyśmy przyjąć, że „taniec to rodzaj sztuki polegający na usystematyzowanych ruchach i gestach, powiązanych z rytmicznie towarzyszącą im muzyką”. Ale sztuka tańca nie zawiera się tylko w sposobie stawiania kroków...

Taniec towarzyszył człowiekowi od zawsze, pozwalając wyrazić ruchem to, co akurat najbardziej mu „w duszy grało”. Najprymitywniejsze ludy miały czuć jakąś magię tańca, skoro do dziś, taniec towarzyszy wszystkim ważnym wydarzeniom w życiu ludzi. Taniec „ucywilizowany” to dobra zabawa pełniąca różne funkcje.

Taniec to sposób na ukształtowanie prawidłowej sylwetki, postawy, na zdobycie dobrej kondycji oraz sprawności ruchowej i lekkości w poruszaniu się. Im wcześniej dziecko rozpoczyna naukę tańca, tym lepiej, ponieważ nie zdąży ono jeszcze zdobyć złych nawyków takich jak: garbienie się, pochylanie





głowy czy ciężki chód.

Taniec uczy koncentracji, gdyż podczas tańczenia w ruch zaangażowane jest całe ciało, trzeba poruszać się w odpowiednim rytmie, w określony sposób, w określonej przestrzeni. Konieczność zapamiętania poszczególnych zmian zachodzących w układach tanecznych zmusza do uwagi, szybkiej orientacji, decyzji, uczy przestrzegać ładu i porządku, podporządkowywać się umownym przepisom, wyrabia pozytywne cechy charakteru, kształci wrażliwość estetyczną.

Taniec przełamuje opory psychiczne, uczy pokonywać nieśmiałość. Trzeba bowiem podejść do partnerki i porosić ją do tańca.

Taniec uczy pokory (gdy w grę wchodzą pierwsze przegrane w czasie różnych

konkursów tanecznych) ale też nagradza za pracę.

Poza tym uczy dobrych manier i łagodzi obyczaje.

Taniec wyrabia poczucie rytmu i zwiększa wrażliwość muzyczną.

W czasie zajęć tanecznych dzieci uczą się odpowiedniego zachowania, ukłonu, zapraszania do tańca, odpowiedniego do sytuacji sposobu uczesania i ubierania.

Taniec to jeden ze sposobów na podniesienie samooceny. Z czasem dzieci stają się pewniejsze siebie, bardziej świadome swojego ciała i ruchów, odważniejsze. Dzieci zyskują świadomość, że potrafią coś więcej niż ich rówieśnicy nieuprawiający żadnych sportów a co za tym idzie,