**Taniec w życiu dziecka**

Wiek przedszkolny to czas w rozwoju dziecka, w którym ruch odgrywa najważniejszą rolę. Ruch, rytm i muzykę dzieci mają we krwi. To dlatego nawet malutkie dzieci, które jeszcze nie opanowały sztuki chodzenia potrafią kołysać się

w rytm muzyki.

Taniec w życiu dziecka owocuje zwiększeniem naturalnej radości, czerpaniem przyjemności i zadowolenia ze swoich poczynań. Taniec sam w sobie przyczynia się do wzrostu endorfin czyli hormonu szczęścia. Niewątpliwie sprzyja rozwojowi wszechstronnej sprawności ruchowej, kiedy to w wieku przedszkolnym wzrost dziecka następuje bardzo intensywnie. Tańczące dzieci mogą pochwalić się lepszą motoryką, postawą ciała, a także umiejętnością zachowania równowagi niż ich rówieśnicy. Co więcej, zajęcia taneczne w doskonały sposób zapobiegają wielu wadom np.: kręgosłupa. Niezaspokojenie potrzeby ruchu może spowodować powstanie wszelkich napięć w ciele dziecka, co w konsekwencjach doprowadzić może do zaburzeń emocjonalnych.

Taniec rozwija wiele umiejętności społecznych np.: współpracy w grupie, akceptacji kolegów i koleżanek, ale i siebie samego w czasie pokonywania nowych wyzwań lub nowo odkrytych barier. W czasie realizacji zadań dziecko często nabywa wiele dyscypliny w pracy z grupą. Podczas tańca dziecko nabiera wiele odwagi, wytrwałości, cierpliwości oraz odporności na zmęczenie i trud, niejednokrotnie

u niektórych dzieci, wkładany w wykonywanie zadań. Zabawy i ćwiczenia taneczne rozwijają pamięć, uwagę, orientację ciała i przestrzeni, refleks, koordynację ruchową oraz spostrzegawczość. Taniec przychodzi z pomocą również podczas nauki w obrębie sfery poznawczej, przykładowo – wyobraźnia przestrzenna, intensywnie rozwijana przy powtarzaniu skomplikowanych figur i układów, przyda się także podczas zgłębiania wiedzy z zakresu pojęć matematycznych.

U dzieci taka taneczna forma zabawy przyczynia się do kształtowania

i zachowania harmonii zarówno fizycznej i psychicznej. Taniec i wszelkie występy publiczne w celu prezentacji zdobytych umiejętności tanecznych niesie ze sobą wiele walorów wychowawczych. Poza czerpaniem satysfakcji z własnych osiągnięć musi wiedzieć jak zachować się podczas występu. Nabywa więc umiejętności kulturalnego

i właściwego zachowania się tj.: wiej że należy się ukłonić, nie wypada trzymać rąk w kieszeni, w trakcie tańca nie należy śmiać się z rówieśników jeśli się pomylą. Dziecko jest częścią zespołu więc uczy się również współodpowiedzialności za całość działań.

Podczas swojej pracy spotkałam się z dziećmi, które mimo swoich wielu zalet były zamknięte w sobie, którym ciężko było nawiązać kontakt się z rówieśnikami, a co dopiero swobodnie „wejść” w grupę. Taniec stwarza fantastyczne możliwości do przełamywania takich barier. Ruch i muzyka mają bardzo pozytywny i szeroki wpływ na rozwój dziecka w każdej sferze jego rozwoju: fizycznej, emocjonalnej, społecznej

oraz poznawczej.

Dorota Barańska-Gajewicz

Literatura:

1. „Terapia jako taniec” Mateusz Wiszniewski , Mandala Wiedzy 2016r

2. „ Laban dla wszystkich” Jean Newlove, JohnDalby, Drukarnia ELPIL, Warszawa 2019r.

3. „Uczę się przez ruch” Maria Kuleczka – Raszewska, Dorota Markowska, Harmonia Universalis,

Gdańsk 2017r.