

Základná škola s materskou školou v rámci krúžkovej činnosti ponúka športovú aktivitu spojenú s hudbou a tancom, ktorá prináša veľa užitočných a vyvážených plodov pri vývoji človeka.

Pedagogička, športová trénerka a hudobníčka s dlhoročnou praxou vás týmto oslovením chce oboznámiť so vzdelávaním v odbore športovo-tanečného umenia

a uvádza na základe pedagogických skúseností, odbornej a náučnej literatúry v projekte „TU SOM DOMA“

Prvé stretnutie rodičov s trénerkou a vedúcou projektu sa uskutoční dňa 22.septembra 2022 o 16:00 hod. v priestoroch školskej jedálne ZŠ Vyšných Ružbachoch, kde sa dozviete podrobné informácie týkajúce sa ľudového a kreatívneho tanca.

O S E M

dôvodov

prečo prihlásiť svoje dieťa na tanec

1. Rozšírenie kapacity pľúc a podpora správneho dýchania

Z fyziologického hľadiska je akýkoľvek koordinovaný pohyb veľmi prospešný. Dieťa sa učí ovládať svoj dych za pomoci cvičení brušných svalov, rovnako si rozširuje pľúcnu kapacitu a postupne sa odstraňuje plytké, povrchné dýchanie za hlbšie a pomalšie nádychy, čím sa dieťa cíti viac uvoľnenejšie a pokojnejšie.

2. Zlepšenie pozornosti a pamäte

Pri tanečnom pohybe zapájame obe strany mozgu. Pohyb a vnímanie hudby je jednou z mála aktivít, ktoré využívajú obe strany mozgu naraz! Štúdie ukázali, že hudba spojená s tanečným pohybom zlepšuje fungovanie mozgu a pomáha pri vytváraní nových nervových dráh. Dieťa si ľahšie zapamätá činnosti nasledujúce po sebe. Naučiť deti koordinovane sa pohybovať a porozumieť hudbe dokonca pomáha pri sústredenom čítaní s porozumením.

3. Trpezlivosť, sebavedomie a sebaúcta

Naučiť sa tancovať si vyžaduje čas a sebazaprenie. Každým pohybom sa dieťa učí väčšej trpezlivosti s dosiahnutím krátkodobých a dlhodobých cieľov trénera, príde želaný úspech, ktorý dieťa motivuje k aktivite a zároveň si tými „malými cieľmi“ dieťa buduje sebavedomie a sebaúctu. Keď sa dieťa učí nové veci spočiatku je to náročné, keď však prekonáva obtiaže, ktoré môže pohyb spôsobiť, zvyšuje sa ich sebadôvera a sebaúcta.

4. Zlepšenie koordinácie

Mozog dieťaťa pri hudbe a pohybe pracuje na rýchlych obrátkach. Pri hudbe sa v mozgu prevádza fyzický pohyb, ktorý zlepšuje koordináciu rúk, nôh, správne držanie tela a očný kontakt. Koordinované pohyby si vyžadujú veľa mozgovej aktivity. Keď deti nacvičujú tanečné formácie a pripravujú sa na rôzne vystúpenia, ich telo vyvinie svalovú pamäť, ktorá sa každým razom zlepšuje, posilňujú sa motorické zručnosti.

5. Zlepšenie matematických schopností

Tým, že sa dieťa učí v hudbe a pohybe pochopiť rytmus, rozdeliť si ho na menšie, či väčšie kusky, zadeliť si dĺžkové hodnoty do taktov, výrazne to posilňuje logické myslenie. Existuje naozaj veľa spojení s hudbou a matematikou.

6. Praktické výhody tanca

Tanečná obuv, či tenisky v batohu nezaberajú veľa miesta a nestoja veľa. Je veľmi dôležité sa správne obuť. Navyše správna obuv s prirodzeným pohybom v tanci udržuje dieťa v polohe pre dokonalé držanie tela. Vaše dieťa bude poznávať kultúru svojho národa v ľudovom tanci, nazrie do minulosti v klasickom tanci, nebude zaostávať ani v súčasnom trende slovenských a zahraničných hudobných interpretov. Pri nácvikoch pohybov v tanci nepotrebujete nič, iba dobrú náladu!

7. Sebadisciplína a kreativita

Neustálym cvičením a povinnosťami, ktoré si tanečno-športové umenie vyžaduje, dieťa sa učí sebadisciplíne, sebakontrolu a kreativite, ktoré potrebuje vo všetkých stránkach života. Kreatívnym tancom bude rozvíjať nápaditosť, obohatiť svoje myslenie o veci, ktoré sa okolo neho dejú.

8. Láska k hudbe

Dieťa si vytvára vlastný názor na hudbu, počúva, čo sa mu páči a čo nie, získava skúsenosti z ďalšej oblasti, ktorú sa učí rešpektovať a chápať. V role rodičov vás možno lákajú iné, atraktívnejšie koníčky, ktoré by mohlo vaše dieťa robiť, ale zaručujeme vám, že rozvíjať športovo-tanečné umenie nie sú nikdy zlou voľbou pri sebadôvere, sebavedomiu, trpezlivosti a iným veľmi dôležitým vlastnostiam. Hudba a pohyb nás sprevádzajú celý život, učia nás byť senzitívnym na svoje okolie a na druhých ľudí. Hudba a pohyb sú druhým dorozumievacím prostriedkom, učíme sa spoločne ako ľudia medzi sebou komunikovať. Športový pohyb spojený s hudbou sa využíva aj ako liečba pri alergických, astmatických poruchách, poruchách spánku, či nadmernej telesnej váhe.