

OPIEKUNKA DZIECIEŃCA SEMESTR III

Przedmiot: Rozwijanie wrażliwości artystycznej dziecka.

Prowadząca: K.Brzozowska

Zjazdy: 27.10.2020

Temat: Czy balet jest dla dzieci? - 2 godz.

Balet dla dzieci pojawia się w ofercie wielu przedszkoli i domów kultury. Taniec klasyczny jest rodzajem aktywności, która przynosi każdemu dziecku wiele korzyści. Balet rozwija poczucie rytmiki, uczy partnerstwa i bycia w relacji z grupą osób. Nauka baletu dla dzieci może rozpocząć się już w wieku 4-5 lat. Zajęcia dla najmłodszych obejmują naukę podstaw tańca klasycznego, dzięki czemu od pierwszych lat życia wyrabiana jest w dziecku wrażliwość na sztukę.

1. Na czym polega balet dla dzieci?

Nauka baletu rozpoczyna się od ćwiczeń ruchowych wyrabiających nienaganną sylwetkę i sposób chodzenia. Gdy dziecko opanuje już sztukę chodzenia, przychodzi czas na ćwiczenia baletowe.

Polegają na dokładnym rozciąganiu wszystkich partii ciała z naciskiem na mięśnie nóg. Następnie maluch uczy się wykonania szpagatu, gwiazd i mostków, po czym przychodzi czas na typowe ćwiczenia przy drążku, skoki i piruety.

Nie ma przeciwwskazań, aby zapisać dziecko na zajęcia baletowe. Z pewnością warto to zrobić jak najwcześniej - nawet w czwartym roku życia. Zajęcia są prowadzone zwykle przez doświadczonych tancerzy, którzy mają dobry kontakt z maluchami i potrafią zabawić nawet najbardziej znudzone dziecko.

2. Korzyści z baletu dla dzieci

Zajęcia baletowe dla dzieci to podstawowe ćwiczenia taneczne wzbogacone o zabawy, wpływające na równowagę, postawę, zgrabną sylwetkę i wzmocnienie ciała. Taniec klasyczny rozwija koordynację ruchową, ale też wspomaga leczenie wad postawy i płaskostopia podłużnego.

Balet kształtuje, usprawnia i wzmacnia śródstopie. Jak każdy rodzaj tańca uczy płynności ruchów, zręczności, wdzięku oraz wpływa na poprawienie koncentracji i samodyscypliny.

Dzieciom pozwala na rozładowanie nadmiaru energii, a tym zamkniętym w sobie na pokonanie własnej nieśmiałości. Warto zapisać dziecko na zajęcia taneczne, nawet jeśli nie zauważa się u niego nadzwyczajnych predyspozycji.

Należy jednak pamiętać, że balet nie jest dla wszystkich dzieci. Taniec klasyczny wymaga ciągłych treningów, opierających się na wielokrotnym powtarzaniu tych samych ćwiczeń. Jeśli dziecko nie chce chodzić na balet, nie zmuszaj go do tego. To ma być pasja, a nie wymuszony obowiązek.

3. Szkoła baletowa dla dzieci

W Polsce istnieje około pięciu szkół baletowych, które kształcą dzieci w tym kierunku. Państwowe Ogólnokształcące Szkoły Baletowe przyjmują dzieci po ukończeniu trzeciej klasy szkoły podstawowej.

Nabór do szkoły baletowej składa się z kilku etapów, w trakcie których oceniana jest budowa, predyspozycje i umiejętności dziecka. Rekrutacja obejmuje szereg badań, m.in. badanie stóp, ruchów tułowia i kończyn, dynamiki, poczucia rytmu i aparycji. Kryteria naboru są bardzo restrykcyjne, a chętnych jest wiele, więc należy liczyć się z możliwością porażki.

4. Elementy stroju baletowego

Strój na balet to nie tylko piękne, białe sukienki i charakterystyczne baletki, które można zobaczyć na scenie. Ćwiczy się zwykle w mniej widowiskowych strojach, często w prostych getrach i body.

Używa się przede wszystkim elastycznych i wygodnych ubrań. Są one raczej przylegające do ciała, ale nie mogą być zbyt ciasne. Preferowanym materiałem jest zwykle bawełna.

Strój na balet to przede wszystkim:

- body - kostium na cienkich lub szerokich ramiączkach bez zapięcia w kroku,
- tunika - spódniczka przewiązywana wokół talii, krótka i lekka,
- buty do tańca,
- trykoty - specjalne getry z rozcięciem na stopę,
- rajstopy - zakładane głównie na występy.

Są dwa rodzaje obuwia do baletu:

- miękkie baletki,
- baletki pointy.

Miękkie baletki służą do tańca na półpalcach, najczęściej zakłada się je do ćwiczeń. Mogą być wykonane z płótna lub skóry, mieć podeszwę na całej długości lub jedynie dwa niewielkie płyty pod piętą i palcami.

Można znaleźć baletki zawiązywane za pomocą wstążek lub gumek. Na ćwiczenia baletowe można wybrać sobie baletki według własnych preferencji. Baletki pointy to z kolei rodzaj obuwia, który jest najbardziej kojarzony z baletem.

Dzięki gipsowym noskom umożliwia stawanie na palcach. Są używane podczas występów i prób generalnych. Noszą je tylko doświadczone baletnice, a dziewczynki poniżej 11. roku życia nie powinny w nich tańczyć.

Specjalistyczne buty do baletu nie gwarantują, że trening obędzie się bez kontuzji. Baletnice potrzebują dodatkowego „wsparcia” dla stóp, zarówno podczas występów, jak i ćwiczeń. Aby chronić stopy, stosują:

- plastry i taśmy na odciski,
- wkładki na palce do baletek point,
- specjalne ochraniacze na stopy,
- kliny do założenia między paluch a następny palec stopy.

https://www.youtube.com/watch?v=DQLH75Y_9WQ

Temat: Jak pobudzić aktywność twórczą dziecka. – 1 godz.

<https://www.youtube.com/watch?v=LgAwDreWJeM>