

БАЛЕТНАЯ СТУДИЯ: КАК ВЫБРАТЬ ОСОЗНАННО

Девочка в балетной пачке, порхающая по сцене... Эта мечта пленяет воображение многих мам. Зачем заниматься, с какого возраста можно приступать и на что обратить внимание при выборе студии?

Балет – это грациозный и таинственный вид искусства, который завораживает и приковывает взгляды. А балерины считаются символом женственности, красоты и изящества. Но, несмотря на свою хрупкость, танцовщицы очень выносливы, трудолюбивы и обладают сильным характером.

Если мама надумала отдать дочку в балетную студию, нужно учесть ее желание. Девочка любит танцевать, музыка вдохновляет ее двигаться? Тогда стоит попробовать, причем для этого она не обязательно должна быть худенькой. Детская версия балета вполне комфортна и либеральна к физическим параметрам. Но для начала стоит показать девочке отрывок из балета – что-нибудь беспроегрывное (к примеру, из «Щелкунчика»). Если ей понравится и захочется попробовать, тогда можно заняться классическим танцем (так часто называют балет). Вот 8 причин записать ребенка в балетную студию.

1. Гармоничное развитие

У балета богатейшая история, которая берет начало в XV веке. С тех пор многое изменилось, но сама форма осталась прежней. Самый главный элемент – это занятия под классическую музыку. Живая музыка вырабатывает чувство ритма и тонкий музыкальный слух. Занятия под классический аккомпанемент помогает иначе воспринимать музыку, живопись, архитектуру. Ребенок узнает об известных композиторах, всемирно известных сказках, истории танца. Это полезно для расширения кругозора.

По мнению нейролингвистов, у человека, отрабатывающего хореографические движения, активизируется сразу несколько областей мозга, которые отвечают за ориентацию в пространстве, силу движения и эмоциональное состояние. Во

время тренировки у танцора задействованы почти все каналы восприятия – визуальный, слуховой, тактильный и эмоциональный.

2. Формирование характера

Балетные занятия – это труд. Чтобы выступить, даже в любительских постановках, юным танцорам приходится много работать над собой и тренировать силу воли, выносливость и умение преодолевать себя. Занятия развивают в детях трудолюбие, учат быть собранными, внимательными, целеустремленными.

3. Польза для здоровья и фигуры

Балерины всегда считались эталоном красоты – прямая спина, красивые линии тела. Ребенка, который занимается балетом, видно сразу – его отличает прямая осанка, пластика движений, гибкость и хорошо развитая координация. Занятия балетом – отличная профилактика сколиоза и плоскостопия. Через несколько уроков начинает формироваться правильная осанка – когда животик подтянут и лопатки стоят на своих местах.

4. Широкий диапазон умений

Балет – это классический танец. Он считается основой всех видов танца. Значит, тот, кто в детстве занимался балетом, при желании овладеет любым танцевальным стилем – от модерна до хип-хопа. Освоив азы классики, ребенок приобретает хорошую базу и в будущем может преуспеть в любом танцевальном направлении. Основы классического танца настолько универсальны, что даже танцоры, которые предпочитают другие стили и направления, не прекращают заниматься классикой.

С какого возраста можно приступать?

Можно начинать занятия с 2 лет, если программа в балетной студии носит развивающий и укрепляющий характер. Это надо обязательно уточнить! У детей в таком возрасте нет такого занятия, как растяжка. Малышам просто показывают, как делать упражнения, и следят за правильным исполнением. Занятия у детей 2–3 лет проходят в игровой форме в основном под классическую музыку, они изучают основные позиции рук и ног, укрепляют ручки.

5. уверенность в себе

Сейчас очень важно развивать у ребенка лидерские качества и ответственность. Подготовка сольных и групповых номеров к открытым урокам, отчетным и праздничным концертам учит детей самообладанию. Оно приходит благодаря выступлениям перед публикой и становится привычкой. И пригодится человеку независимо от того, какую профессию он себе выберет. Выступления – хорошая мотивация для детей, они начинают усерднее заниматься. Особенно если педагоги подбирают репертуар с учетом возможностей каждого ребенка – в таком случае каждый ученик выйдет на сцене достойно. Танцы на настоящей сцене с профессиональным светом, звуком и зрительным залом – это бесценный опыт, который запоминается на всю жизнь.

6. Опыт командной работы

Балет учит коллективной работе. Такое сплочение и поддержка нередко перерастают в настоящую дружбу. В процессе подготовки к выступлениям дети учатся понимать и чувствовать партнера, договариваться и доверять друг другу. Ведь, чтобы достигнуть нужного результата, юным танцорам приходится много работать над собой и понимать свои достоинства и недостатки.

7. Возможность выплеснуть энергию

Танцы позволяют дать выход самым разным эмоциям и лишней энергии, не израсходованной в течение дня. Это тоже важно. Ребенок по-хорошему устанет и будет крепко спать ночью.

8. Профессия на будущее

Если у ребенка хорошие физические и психологические данные, то он может сделать карьеру в области хореографии. Получая классическое образование, танцор приобретает навыки, благодаря которым можно освоить профессию педагога. Преподаватель с балетным прошлым будет профессиональнее, чем человек, который с нуля учится преподаванию того или иного танцевального или фитнес-направления. Навыки, закрепленные в детстве, остаются с ним на всю жизнь. У танцоров очень развита мышечная память. Не занимаясь несколько лет, можно легко восстановиться за месяц интенсивных тренировок.

Мальчики тоже могут заниматься балетом. Им предложат самые интересные роли – принцев и королей. С возрастом на занятиях их будет ожидать физическая нагрузка, сравнимая с тренировками по легкой атлетике. Укрепляется мышечный корсет, приобретается сценический опыт, что очень актуально для хорошей самооценки.

Все самое важное

На что обратить внимание при выборе студии:

- **Квалификация педагогов.** Желательно, чтобы преподавателями были действующие профессиональные балерины. Если программа обучения одобрена профильными заведениями (например, Московской государственной академии хореографии) – это плюс. Значит, что профессиональное балетное образование могут получить даже те, у кого нет врожденных данных для балета. А тем, у кого они есть, такая программа поможет поступить в профессиональные вузы (МГАХ или Академия им. Вагановой).
- **Пробный урок.** Он дает возможность проверить совместимость ребенка с преподавателем и программой. Ребенок должен ходить на танцы с удовольствием. Если ему не подходит студия, какой бы хорошей она не была, то заставлять его ходить туда нельзя. Рассчитывать на то, что он привыкнет, не стоит.
- **Открытые уроки и отчетные концерты.** Они должны быть в учебном плане, чтобы у детей был стимул заниматься. Ведь в конечном счете все работают на результат – на выступление ребенка, на его шанс ощутить себя настоящим артистом.
- **Умение педагога заинтересовать ребенка.** Это станет понятно, скорее всего, после посещения девочкой первых уроков. Если она идет на занятия охотно, несмотря на необходимость трудиться – значит, педагог хороший. У него должна быть способность вдохновлять, увлекать и поддерживать ученика.
- **Форма.** В студии желательно заниматься в купальнике, пачке, трико. Это настраивает на нужную волну, заставляет собраться. И с точки зрения эстетики внешний вид тоже очень важен. Ребенок видит себя в зеркале, нравится себе. Это тоже «якорь» для желания заниматься.
- **Небольшие группы.** Оптимальное количество детей – 8–10 человек. Так преподаватель может уделять достаточное внимание каждому, и дети могут смотреть друг на друга, сравнивать свои успехи с достижениями «коллег».