**Методические рекомендации для родителей,**

**почему стоит заниматься детям и подросткам брейк-дансом.**

Дети всегда полны энергии и жажды новых приключений. Одним из способов развития их физических и творческих навыков является заниматься брейк-дансом. С детства мы слышим такие понятия как «верхний брейк» и «нижний брейк», однако у этого танца, на самом деле, несколько уровней:

Top Rock - танцуется вертикально, стоя на ногах;

Foot Work (Down Rock) - работа ногами, с опорой на руки;

Power Moves - силовой уровень, включающий в себя различные трюки и вращения.

Есть еще Freezes (фриз) - замирание в определенной, чем замысловатей, тем лучше позе.

Брейк-данс, или брейкинг, это уличный танцевальный стиль, который предлагает детям уникальную возможность выразить себя, развить физическую активность и научиться новым движениям.

Википедия рассказывает, что брейк-данс - это спортивный стиль уличных танцев, созданный в США афроамериканской и пуэрто-риканской молодежью в начале 70х годов. Однако у этого танца есть конкретный отец. DJ Kool Herc (Клайв Кэмпбелл). Именно он стал организатором вечеринок, где играл свои перкуссионные «брейки», которые более всего заходили танцорам.

Откуда же взялись все эти замысловатые движения в танце? Ничего не появляется из ниоткуда. Все либо становится переосмыслением прошлого, либо сочетанием разных стилей. Первые танцоры брейкинга вдохновлялись сальсой, капоэйрой, степом и даже народными танцами. Что легко заметно даже не самыми вооруженным взглядом. Есть даже мнение, что некоторые трюки были подсмотрены у Мухаммеда Али во время его боксерских поединков.

Выступление танцоров, как правило, проходят в формате баттлов.

Баттл - это основной инструмент коммуникации уличных танцоров. Он представляет собой танец друг напротив друга, при этом исполнители окружены людьми. По сути, это уличная драка в форме танца. И, между прочим, брейкинг был включен в программу Олимпийских Игр, которые пройдут в Париже в 2024 году.

В этой статье мы рассмотрим мотивацию для родителей, почему брейк-данс – это отличное занятие для детей и подростков.

**Семь причин, почему стоит заняться брейк-дансом**Брейк-данс – это увлекательный и энергичный стиль танца, который имеет множество плюсов.

1. **Физическая активность**: Брейк-данс предлагает детям множество физических преимуществ. Этот стиль танца требует от детей развивать свою физическую силу, выносливость, гибкость и координацию движений. Брейк-данс включает в себя разнообразные движения для спины, вращения на голове, руках и ногах, и другие сложные элементы, которые помогут детям развивать свои физические навыки и улучшать координацию. Регулярные тренировки помогут детям стать более активными и здоровыми.

2. **Координация и гибкость**: брейк-данс развивает координацию движений и гибкость тела. Дети, занимающиеся этим стилем танца, научатся контролировать свое тело, делать сложные и точные движения, что положительно скажется на их общей координации.

3. **Самовыражение и творчество**: брейк-данс - это не просто танец, это способ самовыражения и творчества. Дети могут выразить свои эмоции через движения и создавать свои уникальные комбинации. Это помогает развивать их индивидуальность и самооценку.

4. **Социальные навыки**: занятия брейк-дансом проводятся в группах, что помогает детям развивать социальные навыки. Они учатся работать в команде, сотрудничать с другими танцорами, уважать и поддерживать друг друга. Такие навыки будут полезны не только в танцевальной среде, но и в повседневной жизни.

5. **Уверенность и самодисциплина**: брейк-данс требует от детей высокой степени самодисциплины и упорства. Регулярные тренировки и постоянное совершенствование движений помогут им развить уверенность в себе и научиться достигать поставленных целей.

6. **Культурное образование**: брейк-данс имеет свою историю и культурное наследие, связанное с музыкой хип-хопа. Занятия этим стилем танца помогут детям познакомиться с историей и культурой хип-хопа, что расширит их кругозор и позволит им лучше понять музыкальную и танцевальную среду.

7**. Ранняя профориентация**: занятия брейк-дансом дают возможность выбрать профессию, помогая обнаружить творческое начало и развить свой потенциал. Брейк-данс также открывает подросткам новые горизонты и возможности для саморазвития. Участвуя в различных соревнованиях и мероприятиях, они могут расширить свои кругозор, завести новых друзей и находить в себе новые таланты. Это поможет им построить свою карьеру в мире танцев и искусства, а также развить в себе профессионализм и целеустремленность.

Таким образом, заниматься брейк-дансом - значит не только развивать свои физические способности и выносливость, но и обогащать себя искусством и культурой. Этот танец сочетает в себе элементы акробатики, гимнастики, танца и выразительности, что делает его уникальным и захватывающим. Брейк-данс также способствует развитию координации, гибкости, силы и выносливости, что является отличной физической нагрузкой.

Помимо физического развития, заниматься брейк-дансом также полезно для психологического благополучия. Этот танец помогает выражать свои эмоции через движение и музыку, улучшает самооценку, уверенность и чувство собственного достоинства. Также брейк-данс является отличным способом снять стресс, расслабиться и забыть о повседневных проблемах.

Нельзя не отметить и социальную пользу занятий брейк-дансом. Этот танец объединяет людей разных возрастов, полов, национальностей и социальных слоев, создавая сообщество с общим интересом. Занимаясь брейк-дансом, вы получаете возможность общаться, обмениваться опытом и идеями с другими участниками, что способствует развитию социальной адаптации и коммуникативных навыков.

В целом, брейк-данс - это не просто танец, это образ жизни, способ самовыражения и средство саморазвития.