Учебно-методический комплект
педагога дополнительного
образования МБУ ДО "ЦВР
"Поиск" г.о. Самара Т.А. Лазарь

Содержание:

1. Технологическая карта - стр. 2
2. Методические рекомендации "Лагерь дневного пребывания" - стр. 4
3. Презентация к плану - конспекту открытого занятия по хореографии
с обучающимися 1 года обучения - стр. 11
4. План - конспект открытого занятия по хореографии с обучающимися 1 года обучения - стр. 26

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

занятия Лазарь Тамары Александровны

педагога дополнительного образования

МБУ ДО ЦВР «Поиск» г.о. Самара

- ✓ **Целевая аудитория:** учащиеся 2 года обучения
- ✓ **Творческое объединение** «Эквилибриум»
- ✓ **Тема занятия:** «Художественный образ в танце»
- ✓ **Тип занятия:** подача нового материала
- ✓ **Форма проведения занятия:** тренировка и импровизация
- ✓ **Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа** «Эквилибриум-студия танца»
- ✓ **Место и роль занятия в изучаемой теме**: 2 год обучения, второй модуль.

  Учащиеся знакомятся с понятиями: «образ», «артистизм», пробуют передавать заданную цель в танце через пластику и эмоциональную подачу заданного образа.

  Цель занятия: формирование эмоционально-окрашенного отклика у учащихся при создании художественного образа.
- ✓ **Задачи:**

  Образовательные:
  - ✓ развивать умения передавать художественный образ в танце
  - ✓ использовать на практике полученные ранее знания;
  - ✓ реагировать на команды педагога
  - ✓ уметь выполнять музыкально-пластические движения с другими учащимися

  Развивающие:
  - ✓ развивать зрительское восприятие и композиционное решение;
  - ✓ развивать творческие способности
  - ✓ способствовать укреплению здоровья.

  Воспитательные:
  - ✓ освоить умение ориентироваться в пространстве и взаимодействовать с другими членами исполняемого танца
  - ✓ способствовать развитию у учащихся фантазии и воображения;

Ожидаемые результаты:

Личностные: учащиеся:

- ✓ проявляют фантазию и воображение при выполнении образа
- ✓ имеет устойчивую мотивацию к занятиям;

Метапредметные УУД

Коммуникативные

- ✓ Соблюдать правильное взаимодействие с учащимися

Регулятивные:

- ✓ формируется адекватное отношение на восприятие указанных ошибок в танце
- ✓ умеет контролировать учебные действия;

Познавательные

- ✓ овладевают начальными логическими действиями сравнения и анализа

Предметные: учащиеся:

- ✓ знает правила поведения на уроке и на сцене;
- ✓ умеет держать корпус во время исполнения движений
- ✓ использует на практике полученные ранее знания;
- ✓ владеет техникой работы с партнером
- ✓ **Время проведения занятия**: 40 мин.
- ✓ **Форма проведения**: практическое занятие.
- ✓ **Методы обучения:** словесный, практический, наглядный частично-поисковый.
- ✓ **Технология:** здоровьесберегающая.
- ✓ **Материалы и оборудование:**

Проветренный кабинет со столами и стульями

Спортивный инвентарь: коврики, мячики, теннисные мячики, гимнастические резинки.

ЛАГЕРЬ, ТВОРЧЕСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ, ХОРЕОГРАФИЯ, ТЕАТР, МУЗЫКА, ДУХОВНЫЕ ЦЕННОСТИ

Методические рекомендации

Краткое описание:

В работе рассмотрена деятельность лагеря дневного пребывания «Творчество»,на базе ЦВР «Поиск» г.Самары. Особенностью которого является углубленное развитиетворческого потенциала обучающихся.

Лазарь Тамара Александровна
Педагог дополнительного образования
МБУ ДО ЦВР «Поиск» г.о. Самара

Лагерь дневного пребывания- благотворная среда для развития творческого потенциала обучающегося.

Творческий потенциал – это совокупность индивидуальных личных качеств человека, благодаря которым он развивается и создаёт, творит что-то новое, необычное, значимое. У людей есть один чудесный недостаток — мы неспособны делать идеальные копии. В процессе творчества человек создаёт качественно новые материальные и духовные ценности.

Духовные ценности — это особо значимые для человека идеи и ориентиры, которые раскрывают его идеал добра, справедливости, истины и красоты.

В центре внешкольной работы «Поиск» в июне месяце проводится ориентационная профильная смена по разным видам искусств «Творчество». Смена дает возможность узнать разные виды искусств изнутри, попробовать самому и почувствовать, что интересно самому. Представьте, что у вашего ребенка есть лучшая в мире идея — та, которая может перевернуть мир, но не исследовав себя, свои способности, он даже может и не узнать в чем его таланты и эта идея «умрет, не родившись».

Идея провести лето познавательно, конструктивно и целенаправленно в творческом развитии двигала мною и моими коллегами в работе над программой подготовки смены в лагере дневного пребывания.

По результатам работы двух смен стоит отметить, выраженную эффективность работы и погруженность детей в деятельность лагеря, а так же увеличение количества желающих попасть в лагерь от 75 до 110 человек, ежедневная посещаемость 95%. В лагерь зачисляются обучающиеся с 7 до 12 лет

Итак, какие цели мы преследуем в нашей работе:

1.Углубленное знакомство детей с видами искусства: хореография, театр, художественное творчество, музыка.

2.Знакомство с профессиями людей искусства.

3. Практические занятия видами искусств.

Способы реализации целей.

Ежедневно ребята приходят в лагерь с готовностью познавать новое. Каждый день для них заготовлена программа на весь день, программы по дням не повторяются. Специалисты нашего центра проводят занятия и мастер-классы по пению, рукоделию, рисованию, дизайну и хореографии, а именно классическому, современному, народному танцу, независимо от уровня подготовки, ученик получает комплексные знания.

Приглашенные педагоги ведут такие предметы как актерское мастерство и грим, что дает предметные навыки в этой области.

В этом году мы начали сотрудничество с театром «Самарт, специалисты проводили образовательные занятия по театроведению, что явилось для обучающихся источником получения знаний в области театра. Практической частью было посещение театра и общение с настоящими актерами и режиссером спектакля.

Мы организовывали встречу с художником Егоровой Любовью, членом Союза художников России, преподавателем Художественного училища им. Петрова Водкина г. Самары, она увлекла ребят профессией художника, показала картины, разъяснила, где и как учится на эту специальность. У ребят была возможность задать вопросы, многие интересна тема рисования, скульптуры и дизайна.

Познавать искусство балета нам помог заслуженный артист России Алексей Турдиев, ведущий солист Самарского Академического театра оперы и балета. Алексей рассказал ребятам всевозможные тонкости работы и освоения профессии артиста балета. Это искусство индивидуальное, ознакомление имело важность с познавательной точки зрения, ведь овладевать знаниями и навыками в области балета нужно начинать с раннего детства и иметь к этому специализированные физические данные.

Артисты Самарской филармонии осуществили знакомство наших подопечных с музыкальным творчеством и показали чудесные музыкальные сказки. Театр «Лукоморье» привнес свой вклад и продемонстрировал спектакль кукольного театра.

Конечно же мы посетили театр оперы и балета, художественный музей, галерею «Радуга», Детскую картинную галерею, детскую библиотеку с тематическими литературными программами.

В конце смены ребята готовили итоговую работу деятельности всей смены,

а именно:

-музыкально-танцевальный мюзикл

-выставку картин и поделок

- комплексный концерт из юмористических сценок, песен, танцев

-приготовлен анимационный мультик, с художником-аниматором

-в этом году мы провели эксперимент по украшению здания ЦВР «Поиск» детскими рисунками и посадили палисадник цветов

Нельзя не отметить и патриотический настрой смены, проведена литературная гостиная «помним, гордимся» памяти 22 июня.

На основании солидарности и увлеченности педагогов в процессе работы в лагере, огромного количества благодарностей родителей и отзывов обучающихся о том, что они хотят ходить в июле дальше, думаю, можно признать, что такой формат летнего досуга детей имеет конструктивный творческий характер и дает большой толчок любви к искусству, прививает духовные ценности ребенку.

Все творческие люди на протяжении своей карьеры убеждают окружающих реализовать свои идеи, делятся своими проэктами, создают красивейшие продукты, сколько труда, сил, фантазии нужно вложить в создание одного творческого специалиста, но насколько он сможет обогатить красотой этот мир нам не посчитать…

«От красивых образов мы перейдём к красивым мыслям, от красивых мыслей — к красивой жизни и от красивой жизни — к абсолютной красоте» — так говорил Платон

Благодарю за внимание!

Используемая литература:

1. Йерун ван Хейл «Подай идею: Как влюбить других в то, что ты придумал», Иванов,

2019

2. Остин Клеон «Кради как художник», Манн, 2024

3. Майкл Микалко«Взлом креатива.Как увидеть то, что не видят другие»

Фебер,2020

4.К.Станиславский « Моя жизнь в искусстве»,Азбука, 2023

Лазарь Т.А., Фунтикова П.В.
Педагоги дополнительного образования,
МБУ ДО ЦВР «Поиск» г.о. Самара

Опыт наставничества в детском объединении «Эквилибриум» ЦВР «Поиск» г. о. Самара.

Аннотация: статья описывает опыт наставничества в детском хореографическом коллективе.

Ключевые слова*: Опыт, наставничество, дополнительное образование*

Наставничество — способ передачи знаний, умений, навыков от более опытного и знающего, предоставление помощи и совета детям и подросткам, оказание им необходимой поддержки в социализации и взрослении.

В центрах дополнительного образования происходит взращивание человека в процессе создания условий для целенаправленного положительного развития и духовно-ценностной ориентации.

Детское объединение - это, одно из первых детских обществ, возникающее на базе занятий, в ходе которой обучающиеся узнают мир общественных взаимоотношений и моделируют их. Наставничество в объединении играет ключевую роль во взращивание личности, осуществляется в целях поддержки формирования личности, саморазвития и раскрытия потенциала ребенка или подростка.

Особенности наставничества в детском объединении «Эквилибриум» ЦВР «Поиск» г.о. Самара. В хореографическом объединении «Эквилибриум» несколько разновозрастных групп обучающихся, несколько педагогов. Педагог-наставник является помощником для начинающих педагогов. В конце августа наставник и наставляемые организовывают внутреннее собрание, что обсудить цели, задачи, планы и расписание работы в коллективе.

Так же обсуждаются пожелания педагогов и сильные стороны в предполагаемом проведении занятий. Руководитель показывает по видео сами уроки, постановки на разные возраста, описывает особенности и наработки предыдущих годов. Несмотря на то, что педагоги изучали методику работы с

детьми разных возрастов, с опытом приходит много нюансов и отдельных идей по улучшению эффективности работы.

Вначале года руководитель коллектива, он же наставник проводит родительские собрания для родителей вновь прибывших и прежних учеников. Молодые педагоги наглядно смотрят на взаимодействие родителей и педагога на собрании, знакомится с аудиторией, с которой предстоит работать. Далее наставляемые вступают в активную фазу деятельности, начинают организовывать чаты для удобства информирования, подбирают форму одежды для проведения занятий по хореографии, начинается процесс работы. В зависимости от необходимости молодые педагоги приглашают на урок наставника, советуются и задают свои вопросы, так же вносят свои творческие идеи, которые в силу «незамыленности взгляда» довольно свежие и интересные. В середине года и конце апреля проводятся очередные внутренние совещания, на которых обсуждаются результаты работы, ошибки,

Перспективные планы. Среди ошибок выделяются такие как сложные или долгие постановки номеров, стеснения в общении с родителями, робость участия в массовых культурных мероприятиях, перфекционизм в работе.

Так же в коллективе используется практика наставничества ученик-ученик. Ученики старшего возраста показывают сложные элементы учащимся младшего возраста, внутри группы более опытные ребята обучают менее опытных ребят. Например, девочка-наставник отрабатывает синхронность движений с двумя другими девочками менее опытными.

В начале каждого учебного года проводится формирование оптимальных наставнических пар. Проводится общая встреча с участием всех отобранных наставников и всех наставляемых, определяются задачи и план работы на учебный год. Дети наставники становятся кураторами нескольких обучающихся, помогают им освоить программу, подготовится к конкурсам.

Выпускники коллектива приходят и помогают педагогу проводить уроки, выстраивая детей, по необходимости организовывают проведения разогрева, помогают подготовиться к уроку, например, сделать прическу или аккуратно

одеть форму. Младшие учащиеся любят старших наставников, потому что в коллективе сохраняется добрая атмосфера поддержки и увлеченности.

В результатах наставляемых можно отметить высокий уровень включенности наставляемых во все социальные, культурные и образовательные процессы организации, что оказало несомненное положительное влияние на эмоциональный фон в коллективе, общий статус объединения, лояльность учеников, обучающиеся (наставляемые подросткового возраста) получили необходимый стимул к культурному, интеллектуальному, физическому совершенствованию, самореализации, а также развитию необходимых компетенций.

Меня зовут Фунтикова Полина Викторовна, я — педагог дополнительного образования ЦВР Поиск г. о. Самара. Три года назад я пришла студию танца Эквилибриум, как начинающий специалист, под наставничеством Лазарь Тамары Александровны. Сегодня хочу поделиться тем, что было сделано и какие результаты были достигнуты в прохождении программы наставничества.

1) Был сформирован индивидуальный план профессионального развития вместе с наставником.

2) Определение ключевых целей:

• улучшение методики разогрева,

• отработка техники учащихся,

• постановка концертных номеров,

• опыт работы с родителями.

3) Проведение совместных занятий и посещения уроков наставника: это помогло перенять приёмы построения урока и приёмы коррекции техники.

По освоению программы были достигнуты следующие результаты:

• Повышение уверенности в работе: (планирование урока и в действиях по корректировке техники у детей прямо в ходе занятия).

• Улучшение качества занятий: после внедрения новых разогревающих упражнений и методик коррекции учащиеся начали стабильно выполнять элементы более чисто и безопасно. Грамотное распределение нагрузок и планирование занятий.

• Результаты учащихся: подготовки и репетиции и выступления с номерами на конкурсах.

• Улучшение взаимодействия с родителями: регулярные краткие отчёты и приглашение родителей на открытые уроки повысили доверие и мотивацию учащихся.

Наставничество стало системой поддержки: через модели поведения наставника, регулярную обратную связь и конкретные практические задания я научилась быстрее видеть ошибки, ставить достижимые цели и добиваться результата с группой. Хочу выразить огромную благодарность моему наставнику Лазарь Тамаре Александровне за терпение, советы и совместную работу.

В заключении можно сказать, что наставничество очень эффективная практика, которая улучшает педагогическую работу, развивает микроклимат коллектива и даёт стимул обучающимся к совершенствованию.

СЕРДЦЕ ОТДАЮ ДЕТЯМ

ОТКРЫТОЕ ЗАНЯТИЕ «ТВОЙ ПУТЬ К САМОРЕАЛИЗАЦИИ И УСПЕХУ»

Лазарь Тамара Александровна
педагог дополнительного образования
художественной направленности
МБУ ДО ЦВР “Поиск ” г.о. Самара





Я - ЛИЧНОСТЬ











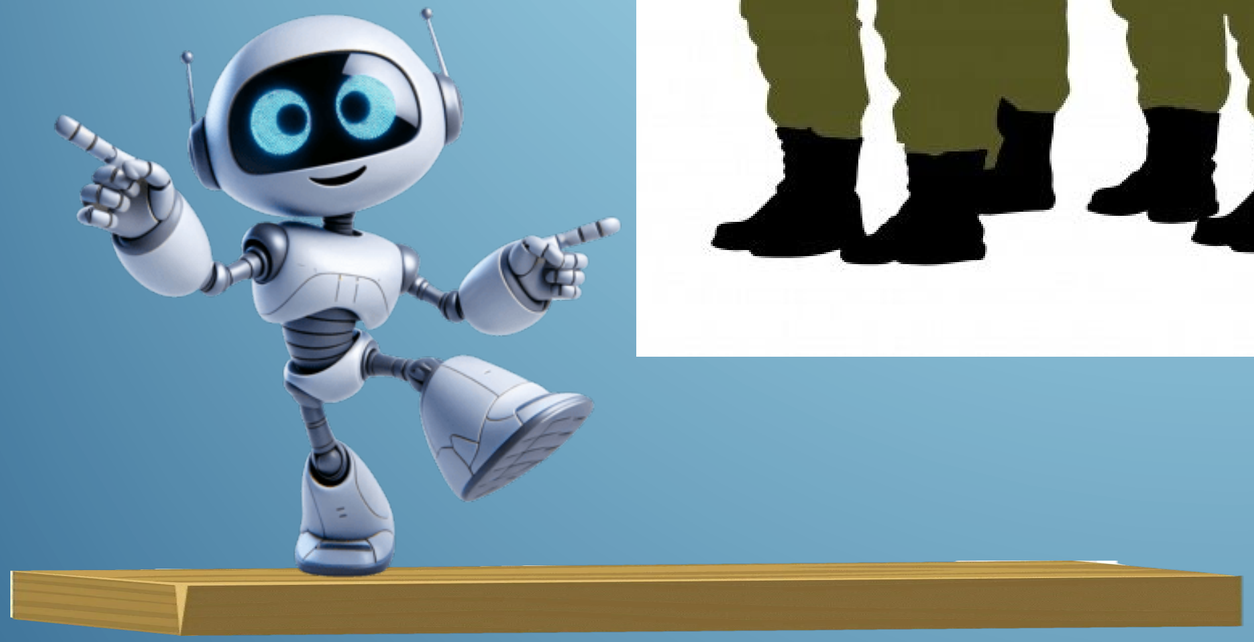














ОРБИТА
ТАЛАНТОВ
поддержки и развития
ского и юношеского
ворчества «Орбита талантов»
NEW
МЕЖДУНАРОДН
КОНК
ИЧЕС
ИСКУСС
ДИПЛОМ
ЛАУРЕАТ
ДИПЛОМ
ЛАУРЕАТ
ДИПЛОМ
ЛАУРЕАТ



Что развивает в человеке танец?

Какой танец вам понравился больше всего?









Хочу ли я заниматься танцами?



НЕТ





Не знаю



Да

План - конспект открытого занятия по хореографии
с обучающимися 1 года обучения
на Областном этапе Всероссийского конкурса «Сердце отдаю детям»

Наименование образовательного учреждения: МБУ ДО ЦВР «Поиск» г.о. Самара
Педагог дополнительного образования: Лазарь Тамара Александровна
Дата проведения: 25 марта 2025 г.
Категория обучающихся: 2 класс
Тема: «Твой путь к самореализации и успеху»**.**

Тип занятия: комбинированный

Цель: формирование интереса обучающихся к хореографическому искусству, как способу развития личных качеств, необходимых для дальнейшей самореализации и получения успеха.

Задачи:

обучающие:

- дать первичное представление о хореографии через знакомство с элементами детского танца;
- раскрыть возможности каждого обучающегося через встречу с различными танцевальными элементами, используемые в детском танце, способствующий успеху каждого ученика;

развивающие:

- пробудить интерес к занятиям хореографией через исследование возможностей танца
- способствовать формированию взглядов учащихся на необходимость личностного роста, самосовершенствования, саморазвития для успешности в будущем;

воспитательные:

- создать эмоциональный контакт учащихся для активного взаимодействия способствовать формированию взглядов учащихся на необходимость личностного роста, самосовершенствования, саморазвития для успешности в будущем.

Форма занятия: групповая
Технологии и методы обучения

- метод проблемного обучения;
- практическое обучение - решение ситуационных профессиональных задач;

- здорвьесберегающие технологии;
- педагогика обучения в сотрудничестве
- геймефикация

Оборудование и инвентарь : компьютер, монитор, подарки учащимся, резинки для занятий, шляпы, детская пирамида.

План занятия

этап	содержание	время
Организационная часть	• Приветствие, • целевая установка	**3 мин**
Основная часть	• разминка • этюд Роботы • этюд Сюрприз • этюд Дружба • игра лес	**22мин**
Заключительная часть	• самоанализ деятельности на занятии; • аналитические выводы	**5 мин**
	ИТОГО	**30 мин**

Ход занятия

Я: Ребята, здравствуйте! Меня зовут Тамара Александровна!

Сегодня чудесный день, потому что у нас есть возможность погрузиться в интересный, восхитительный, волшебный мир танца!

Для начала давайте познакомимся и мы придумаем как выглядит Ваше имя в движении, назовите свои имена и покажите движением как выглядит Ваше имя! Например! ТА каким хотим…

Называют свои имена и показывают позы…

Какие разные имена и посмотрите, как по-разному вы показали свои имена! Это характеризует вас как разных личностей, а каждая личность к чему то стремится?Как Вы думаете к чему стремится каждая личность, каждый человек?

Ответы…..

Конечно, все это правильно и верно и ляляля …. НО ДА Каждая личность стремится к счастью.

Я предлагаю вам посмотреть на слайд и решить, счастливы ли люди на этих фото?

смотрим на экран.(разные места с танцами – сцена, репетиция, тикток, во дворе)

комментарии детей

*Как вы думаете, какое настроение у людей на фото? **веселое довольное ....**

А почему?.... Что их всех объединяет?

танец

Верно, все они танцуют и чувствуют себя счастливыми. И на сегодняшнее занятие мы с вами ставим перед собой цель – узнать, как можно при помощи занятий хореографией стать не только счастливым, но и успешным.

А для этого возьмем пирамидку танца и будем ее заполнять!

Вернемся к нашим картинкам. Кто это?

Посмотрите какие они подвижные, ловкие. Почему?(.....) Танцорам нужно иметь крепкое здоровье и выносливость, чтобы выполнять танцевальные элементы. Давайте воспользуемся их примером и проведем небольшую разминку.

слайд с набережной

Давайте представим, что мы на набережной Волги и совершаем утреннюю пробежку! Обязательно делаем вдох-выдох, стараемся не пропускать дыхание и делаем следующие движения….

Начали…

разминка Марафонец

Ну, что ребята! Теперь наше здоровье еще крепче? Вы чувствуете себя лучше после разминки?

А мы возьмем колечко и начнем заполнять пирамидку…

А что мы видим на следующем слайде?

….

Дети делают гимнастику. Для того, чтобы хорошо танцевать, нужно быть гибким и мы попробуем немного прикоснуться к этому, возьмем резиночки и

потянем наши спинки, немного разовьем гибкость …

Давайте добавим колечко на пирамидку с надписью Гибкость.

Теперь внимательно посмотрим на фото, кто это? Что между ними общего?

Солдат несет службу и строго выполняет приказы, А робот точно выполняет свою программу. Какое качество их обьединяет?**ответы, варианты … 10 сек**

Все ваши ответы верные, но конечно главное качество, необходимое танцору – это дисциплинированность. Ведь для идеального результата необходимо регулярно посещать занятия, внимательно слушать и выполнять задания педагога. Так вырабатывается профессиональная дисциплина у танцоров.

А теперь попробуем вместе с вами исполнить танец роботов, тем самым передадим сосредоточенное настроение и строгую дисциплину.

танец робота

Молодцы, у всех ваших роботов отличная дисциплина, видно, что внутри заложена четкая программа! Одеваем колечко с надписью «Дисциплина»

А Вы заметили, что танец помогает выразить разное настроение…? Наверное вы знаете сами, человек не всегда улыбается, иногда настроение серьезное, сдержанное, а бывает?...грустное..Кто на слайде?Пьеро,верно… И сейчас мы попробуем под грустную музыку Чайковского вспомнить что то грустное и передать это в танце…движения будут плавными,немного затянутыми…

А теперь мы расскажем всем про наше веселое настроение, как будто бы у нас день рождение….

Давайте попробуем делать движения к танцу про….сюрприз

И мы добавляем в пирамидку качество ЭМОЦИИ

Ребята, снова посмотрим на слайд и подумаем, все эти ребята выглядят счастливыми, почему?

потому что они все вместе, с друзьями и тд

Да, танец дарит нам возможность находить друзей, единомышленников, с которыми вы увлечены одним общим делом.

Сейчас я предлагаю вам объединиться в пару и вместе исполнить этюд про дружбу. Старайтесь работать синхронно, одновременно, ведь сейчас вы работаете как команда.

этюд Дружба

Учим,1 движение,2…

Теперь, соединим, все, что выучили…

Танец дарит нам возможность дружить..

Следующий ребенок добавляет в пирамидку кольцо с надписью «ДРУЖБА»

А сейчас обратите внимание на …. Фото. У ребят в руках кубок. Это значит, что работая в команде своих друзей и единомышленников можно быть не только счастливым: Можно добиваться результатов, достигать целей и заветных наград. А значит – быть ……(выдержать паузу - вдруг ответят) УСПЕШНЫМ! Давайте добавим слово УСПЕШНОСТЬ

А сейчас мы пофантазируем…Представим, что мы находимся в лесу и мы бабочки,насекомые…Летаем по залу, а когда музыка выключится, мы вернемся на свои места и сочиним фигуру бабочки, жука или паука…

Чудесно…Как Вы считаете какое качество развивает это игра?....верно фантазию,воображение…Добавляем колечко в пирамидку!

РЕФЛЕКСИЯ…

Ребята, посмотрите за Вами всегда лежали шляпы….

Интересно, что в них?

Давайте посмотрим!

В красной шляпе написано ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ.

Кто согласен,что танец развивает Здоровье,бегите к красной шляпе!

В желтой,что написано?

Эмоции….Кто согласен,что танец дает возможность выразить эмоции,бегите к желтой шляпе.

В синей что?*воображение,*подбегаем,кто согласен,что танец развивает воображение

И осталась зеленая…*Дисциплина…Верно.* Кто понял, что танец развивает дисциплину, прошу.

Посмотрите, на нашей пирамидке не хватает последнего колечка…

Если я с помощью танца развиваю качества, перечислите какие,то я становлюсь человеком СЧАСТЛИВЫМ…Правильно!

Какую бы профессию Вы не выбрали в будущем, занятия танцам

Сделает Вас счастливой личностью!

Итак, подведем итоги нашего сегодняшнего занятия:

Чему танец помогает в жизни? (здоровье, дисциплина, настроение, успех)
Что Вам понравилось танцевать больше всего сегодня?

Давайте, скажем «до свидания» друг другу по танцевальному!!! (поклон)

Спасибо большое, мне было очень приятно с вами сегодня поработать. И на память о ваших сегодняшних успехах и мотивации на занятия танцами в будущем я хочу подарить вам небольшой сувенир – значки с танцевальными мотивациями. Пусть они всегда будут на видном месте и напоминают вам о том, что вы можете все и даже больше, и сегодня вы это показали!

На основании рефлексии я могу делать вывод, что детям было интересно исследовать возможности танца для успешности личности ,на занятии я увидела заинтересованные лица детей.

В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЯ Я ИСПОЛЬЗОВАЛА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИЯ Метод проблемного обучения, ролевые игры. Обучающиеся акцентировали свое внимание на них через решение хореографических задач. В их решении могли принять участие все ребята , не зависимо от степени их знакомства с хореографией. Я постаралась донести детям важность использования хореографии для личностного роста и понимание как можно проявить себя при помощи танца. Думаю, что такой опыт вдохновляет и мотивирует заниматься танцевальным творчеством, таким образом развивать в себе дисциплину, здоровье и творческое начало.