**Описание педагогического опыта**

**Сибгатуллина Рамиля Рахимулловича, педагога дополнительного образования муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей «Центр искусств «Шарм» Московского района города Казани**

**Развитие творческих способностей детей посредством современного танца**

Изучение проблемы развития творческих способностей детей посредством танца актуально в связи с тем, что главное условие прогрессивного развития общества - человек, способный к творческому созиданию.

Танец - это музыкально-пластическое искусство, которое имеет большое значение для всестороннего развития личности. В танцах представлены широкие возможности умственного, эстетического и нравственного воспитания детей, развития координации движений рук и ног, пластики исполнения, грациозности, гибкости.

Работая с детьми различного возраста, я столкнулся с тем, что творческий потенциал детей требует более широкого развития, углубленной работы над особенностью мышления и воображения ребёнка, его эмоциональностью, активностью, развивающейся потребностью в движении и общении.

Поэтому я выбрал в качестве методической темы «Развитие творческих способностей детей посредством современного танца», над решением которой я работал в течение четырёх лет и сейчас продолжаю работать, т.к. для меня она продолжает оставаться актуальной.

Считаю что, возраст моих воспитанников, с которого они погружаются в мир современного танца (11 лет), благоприятен тем, что в это время легко стимулировать детскую любознательность и естественный интерес к танцевальной деятельности, заложенные в них предыдущими педагогами-хореографами при освоении программ «Введение в танец», «Ритмика и танец», «Шоу-театр «Шарм». Занятия современным танцем позволяют продолжать развивать фантазию детей, влиять на формирование их ценностных ориентиров.

Знакомство детей с различными танцами позволяет не только расширить кругозор, но и даёт возможность экспериментировать, создавать самому, творить. Изучение современных танцевальных композиций способствует формированию у детей более глубоких знаний, развивает воображение, музыкальность и ритмичность, помогает усвоить различные комбинации движений, рисунки танца.

Главным в моей педагогической деятельности стало совместное танцевальное творчество с детьми. Детское танцевальное творчество – это отражение впечатлений, полученных в окружающем мире; выражение своего отношения к образному исполнению; это - полёт мысли, сила воображения, опирающегося на опыт и знания. Творчество детей проявляется в развитии способностей к замыслу и его реализации; в умении комбинировать свои знания, представления; в искренней передаче своих мыслей, переживаний, чувств.

Отличительной чертой дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ по хореографии является их продуктивная направленность, то есть направленность на формирование у детей способностей к танцевальному творчеству. Методика занятий по танцевальному творчеству, предусмотренная в этих программах, отличается значительной новизной.

Знакомство с этими программами привело меня к мысли о необходимости комбинировать их для более успешного решения основной задачи моей работы – развития творческих способностей детей посредством танца.

Хореографическое искусство обладает большим потенциалом эмоционального, психологического, социального воздействия. Оно способно оказывать мощное влияние на развитие личностных качеств учащихся, которые могут быть сформированы в совместной танцевально – творческой деятельности. К ним относятся способность к самостоятельности, инициативе, творчеству, умение сотрудничать и взаимодействовать.

Основной целью моей работы по программам «Современный танец» (создана в соавторстве с педагогом Щединой Э.С.), «Хореография в студии эстрадного вокала» (автор-составитель я), которые на протяжении 6 лет я реализую, является системное развитие творческих способностей детей, формирование мотивации и интереса ко всем видам танцевально-творческой деятельности.

В процессе обучения использую как привычные, зарекомендовавшие себя, так и современные*педагогические методы:*

***-*** *словесный метод* (беседы о характере танца, средствах его выразительности; объяснение техники исполнения движений; аргументация оценки исполняемых движений, комбинаций, рисунков танца и др.);

- *наглядный метод* (выразительный показ движений под счёт, с музыкой педагогом, «продвинутыми» учащимися, с помощью демонстрации слайдов);

- *практический метод* (многократное выполнение учащимися конкретного хореографического движения);

- *диагностические методы (*наблюдение за детьми в процессе движения под музыку в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий и т.д.*)* и др.

То же относится и к *педагогическим технологиям,* на своих занятиях использую:

- *игровые технологии* (стараюсь превратить игру в органический компонент занятия, а не применять её только в качестве средства разрядки и отдыха учащихся. Каждая ритмическая игра имеет в своей основе определенную цель, какое-либо задание. В процессе игры дети знакомятся с окружающей жизнью, уточняют, осмысливают свои представления о мире и показывают их языком танца);

- *здоровьесберегающие технологии* (ставлю перед учащимися конкретные и доступные для выполнения задания; стараюсь выполнять рекомендуемые СанПиНами нормы по проведению занятий; целесообразно распределять физическую нагрузку; соблюдать гигиенические требования в хореографическом зале и т.д.);

- *технологии личностно-ориентированного подхода* (использую такие способы организации обучения, общения, в процессе которых обеспечивается учёт возможностей и способностей обучающихся, создаются необходимые условия для развития их индивидуальных способностей) и др.

На каждом занятии с помощью специального комплекса упражнений, тренингов формирую и совершенствую посредством танца такие основные навыки в развитии творческих способностей детей, как:

*\* музыкальность***-** способность воспринимать и передавать в движении образ и основные средства выразительности, изменять движения в соответствии с фразами, темпом и ритмом музыки;

*\* эмоциональность***-** выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в мимике, позе, жестах разнообразную гамму чувств исходя из музыки и содержания композиции (гнев, ярость, удивление, панический страх, безудержная радость, настороженность, восторг, тревогу и т.д.), умение выразить свои чувства языком танца;

*\* творческие проявления***-** умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные, оригинальные «па»;

*\* внимание* - способность не отвлекаться от музыки и процесса движения;

*\* память* - способность запоминать музыку и движения. В данном виде деятельности проявляются разнообразные виды памяти: музыкальная, двигательная, зрительная;

*\* подвижность (лабильность) нервных процессов***-** проявляется в скорости двигательной реакции на изменение музыки;

*\* координация, ловкость движений -* точность, ловкость движений, координация движений рук и ног и правильное их сочетание при выполнении упражнений (в ходьбе, в общеразвивающих и танцевальных движениях);

*\* гибкость, пластичность***-** мягкость, плавность и музыкальность движений рук, подвижность суставов, гибкость позвоночника, позволяющие исполнять несложные акробатические упражнения.

Танцевальное творчество – это умение детей импровизировать под различные мелодии, комбинировать из знакомых танцев различные элементы, комбинации шагов в новые танцевальные композиции.

В своей работе я придаю большое значение танцевальной и пантомимической импровизации, используя такие элементы хореографии, как упражнение, этюд, комбинация, вариация, танцевальный рисунок, концертный номер. Танцевальное творчество начинается в упражнениях с импровизационным моментом (на начальном этапе обучения), где учащиеся только учатся импровизировать. Сначала выполняются упражнения на заданную импровизацию: двигаться в характере какого-либо персонажа, животного, стихии и др. или в характере заданной музыки. При выполнении таких упражнений проявляются и развиваются наблюдательность, воображение, нестандартность мышления, память, умение быстро включаться в творческий процесс.

На первых занятиях не все воспитанники могут сразу импровизировать, некоторым нужно время, чтобы привыкнуть к музыке, обдумать движения. Подбадриваю детей, стараюсь стимулировать творческую активность, подбираю образные сравнения, характеризующие игровой образ, внушаю уверенность в собственных силах. В процессе наблюдения за учащимися определяются те виды упражнений, которые вызывают затруднения. Их сразу же показываю в медленном темпе под счёт, используя приёмы словесного объяснения в сочетании с музыкой. А затем снова предлагаю детям исполнить всю композицию от начала до конца. Если некоторые сложные движения совсем не получались у детей, то их заменяю более простыми.

Элементы импровизации включаются в музыкальные игры, освоение новых, простых танцевальных движений, в изучение хореографических рисунков. Использую в своей работе проведение тематических занятий, например, «Игровой стретчинг», это - длительные творческие игры, в которые учащиеся играют с удовольствием. Подобные игры сплачивают ребят вокруг одной цели, объединяют общим интересом, вызывают совместные радостные переживания, стимулируют танцевальное воображение и фантазию, развивают импровизационные навыки.

Этюдные формы работы активно вводятся с третьего года обучения, а на 5 году обучения количество практических занятий на импровизацию увеличивается почти вдвое. Сложность импровизационных заданий увеличивается. Если на третьем году обучения учащиеся проектируют на творческой мастерской групповой концертный номер на заданный педагогом сюжет и (или) предложенную музыкальную тему, то в программе пятого года обучения в разделе «Упражнения на импровизацию», где изучается понятие «свободная импровизация», проводится творческая мастерская по проектированию и исполнение танцевального номера на свободную тему.

Формируя у детей танцевальный вкус и развивая умение создавать свои импровизации, учу их критически оценивать свои работы. Овладение этими навыками побудило детей к свободе самовыражения, к творчеству. Учитывая, что творческие способности детей индивидуальны, стараюсь создать наилучшие условия для самовыражения каждому своему воспитаннику, поддержать уверенного в себе, остановить тех, кто высмеивает неудавшийся опыт товарища. И даже если танцевальная импровизация примитивна и неинтересна, доброжелательно уверяю исполнителя-танцора, что стоит ещё немного поработать и придёт успех.

Одним из видов деятельности в моей работе является постановка различных танцев, которые отличаются друг от друга композиционным построением, выразительной лексикой и образным содержанием. Воспитанниками постепенно осваиваются отдельные элементы различных видов движений, опираясь на которые ставятся танцы массовые или с подгруппой учащихся, но в этом случае акцентирую внимание на качестве, выразительности движений.

Успешное развитие творческих способностей достигалось только при тесном взаимодействии с родителями воспитанников, поскольку те знания, которые получает ребенок в коллективе, должны подкрепляться в условиях семьи. Поэтому, стараюсь убедить родителей в необходимости создания условий для творческой активности ребенка, консультирую их («Танец – как средство развития ребенка» и др.).

На консультациях родители стали чаще интересоваться вопросами танцевального воспитания в семье. Проблемам творчества были посвящены и открытые занятия для родителей, которые традиционно проходят в декабре и мае каждого учебного года. Родители, которые в основном видели своих детей в повседневной жизни, удивлялись, что их дети умеют импровизировать под музыку, прекрасно танцуют. И конечно же результатом работы является успешное участие в ежегодном творческом отчете хореографических коллективов шоу-театра «Шарм», который по традиции проходит в декабре во Дворце культуры химиков.

Главным критерием в оценке развития творческих способностей детей для меня как педагога является не только исполнительское мастерство, но и проявление у воспитанников интереса к занятиям, стремления к самостоятельной деятельности, к совершенствованию своих поисков. Лучшая награда за проделанную работу – сияющие глаза детей, всегда ожидающие чуда, их быстрый, изобретательный ум, сценическая раскованность, неиссякаемый интерес к музыке, движению, умение включаться спонтанно в любую танцевальную импровизацию, пластично и выразительно исполнять движения под музыку.

При реализации программы «Современный танец» с помощью методов диагностики проводилось ежегодное сравнение уровня развития творческих способностей обучающихся. Анализ показал, что в результате целенаправленной работы над творческим развитием детей в процессе занятий, активной концертной деятельности и участия в творческих конкурсах в 2018 году уровень развития творческих способностей детей четвёртого года обучения выше, чем был в 2014 году.

Итоги наблюдений, осуществлённых в процессе работы, позволяют сделать выводы о позитивных результатах по развитию творческих способностей учащихся:

* дети научились самостоятельно импровизировать под музыку в различных ритмах;
* активно проявляют творчество в выразительном исполнении танцевальных композиций различной тематики и характера, импровизируют в соответствующих ситуациях в повседневной жизни;
* у них появилось желание придумывать вариации использования элементов движения к танцам, элементарных рисунков танца;
* дети творчески передают действия персонажей в танцевальных этюдах, с удовольствием перевоплощаются в различные образы;
* выполняют творческие задания с выдумкой и фантазией;
* заметно изменились взаимоотношения в объединении, учащиеся стали проявлять больше внимания друг к другу;
* они успешно участвуют в многочисленных конкурсах, фестивалях, концертах.

Несмотря на положительную динамику развития творческих способностей детей посредством танца, я продолжаю работу по следующим направлениям: выразительность, индивидуальная манера исполнения пластических, танцевальных образов, коммуникативные танцы.

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

**Методическая «копилка» педагога-хореографа**

***Творческие задания на развитие пантомимики***

Дети выбирают карточки с изображением сказочных персонажей.  
Задания:  
*1.*    *Этюды-пантомимы:* показать, как Коза (Баба Яга, Красная Шапочка и др.): смотрится в зеркало; пробует любимое блюдо; пробует нелюбимое блюдо; выслушивает комплимент; выслушивает замечание; садится на стул.  
*2.*    *Диалоги-пантомимы:* разговор двух «иностранцев», не знающих языка друг друга, с помощью жестов в различных ситуациях, например: в магазине, на вокзале, в аптеке и т. д.; разыграть ситуацию, в которой один сказочный персонаж наступает на ногу другому (например, в трамвае); показать, как они выясняют отношения с помощью жестов.  
 Данные творческие задания являются наиболее сложными, в них обязательно участие взрослого (а лучше — двоих). На первых порах дети наблюдают, как действует педагог, и постепенно втягиваются в игровое общение.  
*3.*   *Загадки-пантомимы:* в магазине (игрушек, овощном, гастрономе, мебельном и пр.) отгадать, какой товар нужен покупателю или какой товар стоит на полке; в зоопарке: отгадать, кто сидит в клетке; отгадать профессию (по характерным движениям и позе); отгадать, каким образом происходило путешествие (на лодке самолетом, поездом и пр.); отгадать настроение (по позе, выражению лица, походке и т. д.); отгадать, какая на улице погода; определить по походке прохожего (балерина, солдат, «задавака», очень старый человек, манекенщица, человек, которому жмут ботинки, и т. д.).  
 Примечание: в предлагаемых упражнениях играющие делятся на две команды: одни загадывают загадки, изображают, а другие отгадывают. В ходе игры команды меняются заданиями.  
*4.    Показать (руками или пальцами):* «Стой на месте!», «Идем со мной!»,    «До свидания!», «Давай, помиримся», «Я тебя люблю!», «Я боюсь!»  
*5.    Показать частями тела:* как твои плечи говорят: «Я горжусь!»; как твоя спина говорит: «Я старый, больной человек», как твой палец говорит: «Иди сюда!», как твои глаза говорят: «Нет!», как твой рот говорит: «М-м-м, я люблю это печенье...», как твое ухо говорит: «Я слышу птичку», как твой нос говорит: «Мне что не нравится...»

***Упражнения для развития чувства ритма под чтение стихов***

*Упражнение № 1.* Читая текст, отбивайте вместе с ребёнком ритм стихотворения хлопками. Затем попросите ребёнка сделать это самостоятельно.  
Доктор Фостер  
Отправился в Глостер,  
Весь день его дождь поливал.  
Свалился он в лужу,  
Промок еще хуже,  
И больше он там не бывал!

*Упражнение № 2.* Это упражнение научит ребёнка выявлять ритмический рисунок с помощью различных движений.  
У маленькой Мэри  
Большая потеря:  
Пропал её правый башмак. *(7 хлопков)*  
В одном она скачет  
И жалобно плачет-  
Нельзя без другого никак! *(7 хлопков)*  
Но, милая Мэри,  
Не плачь о потере, *(вперёд 7 шагов)*  
Ботинок для правой ноги *(3 хлопка)*

Сошьём тебе новый  
Иль купим готовый,  
Да только смотри – береги! *(7 шагов назад)*

***Упражнения на повторение «движений» растений и животных***

*Упражнение № 1. Дерево.* Пофантазируйте с ребёнком. Представьте, что Вы – дерево. Ноги – это ствол, а руки – ветви. Попробуйте изобразить, как дерево живёт. В густой листве дерева спрятался маленький ветерок. Руки – ветви живые, они слегка колышутся из стороны в сторону. Ветер подул сильнее, и ветви дерева заколыхались сильнее. Но вот ветер подул с такой силой, что дереву трудно устоять и его ветви клонит к земле. И наконец, дерево не выдержало самого сильного порыва ветра и сломалось. Затем ветер успокоился, снова засияло солнышко, и на месте старого сломанного дерева появился маленький зелёный росток, который превратился в молодое, полное сил дерево.

*Упражнение № 2. Роза.* А теперь перенеситесь в сказочную Страну цветов. Посмотрите, сколько вокруг прекрасных цветов! Выберите один какой–нибудь цветок, например, розу. Попробуйте изобразить, что с ней происходит. Вначале ещё нет никакого цветка, только маленькое семечко спит в земле и ждёт, когда ему можно будет прорасти. Но вот появился росток и стал изо всех сил тянуться вверх, к солнышку. Он тянется всё выше и выше – и вот это уже огромный розовый бутон. И, наконец, бутон раскрылся, и цветок впервые взглянул на мир.

*Упражнение №3. Кошка.* Это самое известное, всеми любимое животное. Кошек мы встречаем повсюду, у многих они есть дома. Какие же пластичные движения свойственны кошке? Представьте себе какую-нибудь кошку, которую вы видели. А теперь вспомните, как она ходит, плавно переставляя лапы и выгибая спину. Пройдитесь как кошка! Вспомните, как кошка умывается, попробуйте делать те же движения, что и она. Кошка фырчит, выгибая спину, когда сердится или хочет напугать. Покажите, как она прогибается, когда ластится или когда у неё просто хорошее настроение.  
Можно придумать и сыграть сценку–этюд: кошка спит, удобно свернувшись калачиком, но вот она проснулась, потянулась, умылась и стала разгуливать по комнате.

*Упражнение № 4. Лягушка.* Основными движениями у лягушки являются прыжки. Прыгайте вперёд, опираясь на руки и отталкиваясь от пола ногами! Представьте, что лягушка плывёт, и повторяйте её движения. Придумайте и сыграйте *сценку-этюд.* Сидя по-лягушачьи, представьте, что на болоте, где живёт воображаемый лягушонок, устраивается лягушачий концерт. Кто-то будет квакать – петь в хоре, кто-то показывать акробатические номера в воде, а кто-то будет танцевать.

*Упражнение № 5. Лебедь.* Ну, конечно, мы знаем эту удивительную, благородную птицу с огромными крыльями и красивой длинной шеей. Главное в пластическом изображении лебедя – это руки. Плавно поднимайте и опускайте руки. Поднимитесь на носки и продолжайте движения руками. Это напоминает взмахи крыльями.

***Игровой стретчинг***

Упражнения для игрового стретчинга:

*1. «Просыпаемся».* Сесть на корточки, пальцы рук сцепить в замок и вытянуть вперёд, опустив голову, медленно поднимаясь, выпрямить ноги, а затем, одновременно поднимая туловище и прямые руки и не отрывая пяток от пола, вытянуться вверх, развернув ладони, руки через стороны опустить вниз.

*2. «Грустный медвежонок».*Сесть в позу прямого угла, ноги согнуть в коленях, слегка разведя их, пятки приблизить к ягодицам, руки провести под внешнюю сторону согнутых ног, захватить ладонью стопу с внешней стороны. Поднять правой рукой правую ногу, стараясь выпрямить колено. Задержаться нужное время, то же движение левой ногой.

*3. «Носорог».* Лечь на спину, руки положить за голову, ноги выпрямить, носки оттянуть. Поднимать голову, плечи и руки, одновременно поднимая одну ногу и сгибая её, стараться коленом коснуться лба, носок остается оттянут. Задержаться. То же движение другой ногой.

*4. «Удав».* Лечь на живот, ноги вместе, руки в упоре около груди ладонями вниз. Медленно поднимаясь на руках. Одновременно прогнуться, насколько возможно, и, поворачивая голову вправо, посмотреть на пятки, медленно вернуться. Сделать то же самое, но в другую сторону.

*5. «Страус».* Встать прямо, ноги слегка расставлены, руки свободно опущены вниз. Не сгибая колени, наклониться вперёд, стараясь лбом коснуться колен. Постараться наклониться до тех пор, пока голова не окажется между ногами. Руками обхватить ноги сзади, задержаться.

*6. «Шлагбаум».* Лечь на спину, ноги выпрямить, носки оттянуть. руки в стороны, ладонями вниз. Поднять прямую правую ногу в вертикальное положение, наклонить влево до касания пола, сохраняя угол в 90 градусов. Вернуться в вертикальное положение. То же проделать другой ногой.

*7. «Зайчик».* Встать на четвереньки, пальцы ног упираются в пол. Передвигая руки к ногам, выпрямляя колени, постараться встать на пятки, руки от пола не отрывать.

*8. «Слонёнок».* Встать на колени, руки сзади сцеплены в замок, медленно наклониться назад, как можно дальше. Задержаться.

*9. «Зёрнышко».* Сидя на корточках, пятки на полу, ноги вместе. Пальцы рук сцепить в замок и вытянуть вперёд-вниз, опустив голову, чуть наклонив туловище. Раз! – медленно поднимаясь, выпрямить ноги, а затем, одновременно поднимая туловище и прямые руки и не отрывая пятки от пола, вытянуться вверх, развернув ладони. Два! – руки через стороны опустить вниз.

*10. Поза «Индеец»*, в которой дети находятся между выполнением упражнений. Сесть на пятки, руки положить на бедра, локти развести в стороны. Представить себя вождём индейцев с гордой осанкой и всё время за ней следить.

***Консультация для родителей «Танец как средство развития ребенка»***

Известно, что дети очень любят танцевать. Танцуя, они удовлетворяют, свою потребность в движении. Приобщение детей к различным видам танцевального творчества способствует развитию творческих способностей, физических данных. У детей повышается жизненный тонус, что создает бодрое, радостное настроение и благоприятно сказывается на состоянии организма в целом.

Занятия хореографией в значительной степени помогают ребенку, подростку сформировать правильную осанку, делает его более грациозным, пластичным, гибким, а это немаловажно. Ведь неправильная осанка, плохая походка, слабый позвоночник не дают правильно дышать, а правильное насыщение кислородом очень важно для хорошего состояния всех внутренних органов и для подержания в должном состоянии здоровья детей всех возрастов. Поэтому на занятиях хореографией большое внимание уделяется развитию подвижности, эластичности и гибкости суставов, мышц. Будет происходить постепенная установка верного положения позвоночника посредством создания мышечного корсета.

Помимо умения красиво двигаться, да и просто танцевать, хореография учит еще, и существовать в коллективе, выполнять требования педагога, правильно распределять свои силы и время. Самый неорганизованный и непоседливый ребёнок, подросток, год - два позанимавшись в танцевальном объединении, участвуя в конкурсах, концертных выступлениях, становится более дисциплинированным, собранным, самостоятельным.

Обучение хореографии очень многое даёт как в формировании личности, так и в плане сохранения и укрепления здоровья. Занятия хореографией развивают у детей, подростков и юношества быстроту реакции, чувство координации и ориентировку в пространстве, совершенствуютвестибулярный аппарат, тренируют дыхательную систему и улучшают обмен веществ, формируют красивую и ровную походку, правильную осанку, культуру тела и в целом укрепляют здоровье,что способствует меньшей подверженности простудным заболеваниям***.*** При этом усиливается кровообращение, что увеличивает поступление кислорода в организм.

Танец - это движение, а движение — это жизнь. Хореографические занятия улучшают настроение учащихся, помогают им бороться со стрессами, депрессиями, страхами, нервозностью, скованностью. Благодаря этому улучшается психическое состояние обучающихся. При регулярных занятиях этими профилями дополнительного образования улучшается и мозговая деятельность обучающихся. Занятия танцем - это своеобразная тренировка памяти.

Начинать заниматься танцами лучше всего в 5-7 лет. Энергии и сил в этом возрасте уже достаточно, чтобы выдерживать нагрузки, скажем, дважды в неделю. Опорно-двигательный аппарат еще достаточно пластичен. Те, кто начинает позже, сталкиваются со многими проблемами: постепенно утрачивается гибкость, некоторые упражнения просто не даются, а если они и получаются, то на их выполнение приходится затрачивать куда больше времени и усилий.

Если у ребенка нет потребности, заниматься танцами серьезно, это еще не значит, что надо уходить из хореографического объединения. Растущий организм нуждается в постоянных полезных нагрузках, за год-два «заработать» хорошую физическую форму на всю оставшуюся жизнь нельзя.

Нередко бывает, что ребенок ленится: на улице дождь - не пойду на танцы, нет настроения. Пропустит раз, другой, а потом и вовсе ходить перестанет. Замотанным родителям это вроде бы и на руку: не надо два-три раза в неделю куда-то возить свое чадо. Но через несколько лет взрослые вдруг спохватываются: плавность движений у подросших детей ушла, «фигуры» никакой, да еще начинаются упреки: "Мама, ну почему ты не настояла, чтобы я продолжала заниматься?!". Об этом родителям нужно помнить.