

# Запишите ребёнка на танцы!



В последнее время первое место в списке родительских предпочтений уверенно занимают танцевальные студии. Как правило, в такие студии ребенка ведут не с целью через несколько лет получить отдачу в виде медалей и прочих наград. В основном старшее поколение заботится об укреплении здоровья или о формировании эстетического вкуса своего потомства.

Преимущества занятий танцами именно в детстве перед другими видами спорта просто не перечислить. Ведь, как правило, занимаясь каким-либо спортом, ребенок тренирует какую-то определенную группу мышц, в то время как в танце задействовано все тело, от пальцев рук и ног до позвоночника. Идет распределенная нагрузка на все мышцы, что с одной стороны снижает риск возникновения перегрузок, а с другой гарантирует распределенную нагрузку на все тело. Это ли не замечательно?! Кроме того, происходит раскрепощение ребенка. Застенчивость, неуклюжесть, угрюмость исчезают у детей уже после нескольких занятий.



При регулярных занятиях танцами повышается кардиореспираторная выносливость (укрепление сердечной мышцы и увеличение объема легких), улучшается координация, совершенствуются пропорции тела формируется красивая осанка, ну и гибкость, конечно же, потрясающая!

Считается, что хорошо тренированные танцоры гораздо выносливее футболистов.

Не стоит забывать и о безусловном позитивном влиянии танцев на психологическое здоровье ребенка. У детей закладывается понятие о нормальных межличностных отношениях. Их никогда не достигнут комплексы относительно своей внешности, не будет скованности в общении с противоположным полом.

Уже в самом юном возрасте дети-танцоры понимают, что девочка – это кокетка, мальчик – галантный кавалер. Поэтому дети относятся друг к другу с вниманием и уважением.



Вообще для детей, в отличие от взрослых, предлагается гораздо больше танцевальных направлений. Это и классические танцы (балет) и народные, современные эстрадные и эстрадно-спортивные танцы, бальные танцы, акробатический рок-н-ролл, джаз-модерн, степ, все клубные танцы. Чтобы лучше понять, что ближе именно вашему ребенку, имеет смысл идти в центры детского и юношеского творчества, где обучают всем стилям. Сложно заранее угадать, чему захочет обучаться ребенок.

Возможно, посмотрев «вживую» на уроки, он выберет направление, о котором родители и не думали.

Начинать занятия хореографией можно уже с 3-х – 4-х лет. Конечно, не стоит ждать результата сразу после начала занятий. Дети должны привыкнуть к педагогу, новым требованиям, правилам, адаптироваться к новой обстановке. Но, возможно, уже через несколько месяцев ваш ребенок станет подтянутым, дисциплинированным, ловким, с хорошим чувством ритма и выразительными грациозными движениями.

А что касается клубных танцев, то туда дети в основном приходят уже сами, начиная с 10-11 лет. Они же смотрят телевизор, видят, как любимые артисты двигаются в клипах и на концертах, им хочется уметь так же!

За счет того, что дети как губки впитывают в себя все новое, они мгновенно повторяют движения. Тут главное - подход, ведь при

правильном обращении ребенок может показать потрясающие результаты, взрослому человеку такие и не снились!





Потратив сегодня некоторую сумму на танцевальную студию, вы, возможно, совершите одно из выгоднейших вложений капитала. Ведь танец – одно из первых искусств, «изобретенных» человечеством.

Ритуальные пляски первых племен, императорские балы, современные дискотеки - прошла не одна эпоха, а смысл танца не изменился. Это простейший способ выражения чувств и привлечения внимания к собственной персоне. Любому человеку надо уметь танцевать.

**Кроме того, дети-танцоры - это собранные, целеустремленные, здоровые личности, у которых нет времени на праздное шатание по улицам, ведь все свободное время они посвящают танцам.**

