

ЗАЧЕМ РЕБЁНКУ НУЖНЫ ТАНЦЫ?

Матчина Юлия Алексеевна, музыкальный руководитель

Каждый родитель знает, насколько важно не только интеллектуальное, но и физическое развитие ребёнка. Ведь именно в детстве происходит бурный рост организма, активно формируется нервная и костно-мышечная система, совершенствуется дыхательный аппарат и закладываются основы хорошего здоровья. Важно и то, что правильно подобранная физическая нагрузка оказывает положительное влияние на интеллект ребенка. Неудивительно, что уже с раннего возраста малыша мамы и папы всерьез задумываются о том, что предпочесть—спорт или танцы.

У занятий спортом помимо множества преимуществ есть свои минусы и противопоказания. Что же касается танцев, то это оптимальный выбор в любом возрасте:

1.Физическое здоровье. На суставы, сердце и всю систему кровообращения танцы оказывают самое положительное влияние за счет интервальной нагрузки и равномерного воздействия на все группы мышц. Кроме того, танцы в отличие от спорта не травматичны и почти не имеют противопоказаний.

2.Психологическое здоровье. Именно танец позволяет выплеснуть всю негативную энергию, накопившуюся в течение дня, а также дать свободу своим внутренним переживаниям и энергии, снять стресс.

3.Развитие памяти и интеллекта. Систематические занятия танцами, заучивание движений, шагов, партий, танцевальных связок и комбинаций—это, во-первых, отличная тренировка для памяти.

4.Коммуникация и социальная адаптация. В танцах, даже у самых маленьких, реализуется потребность в общении. Дети учатся находить общий язык, работать в паре и в коллективе, договариваться.

5.Навык публичных выступлений. Выступления на сцене снимают всякий страх перед публикой. Никакого стеснения!

7.Артистичность, музыкальность, чувство ритма, способность к импровизации — вот то, что в избытке дарят танцы.

8.Координация. Один из важнейших навыков в жизни, как никакие другие физические нагрузки, развивают занятия танцами.

9. Гармоничное физическое развитие. Известно, что дети, постоянно занимающиеся танцами, не страдают искривлением позвоночника, имеют пропорционально развитую мышечную систему, красивую походку и правильную осанку. Врачи констатируют, что никакой вид спорта так не эффективен в выравнивании позвоночника, как занятия танцами. Пластика, изящество и ловкость прилагаются.