



Запишите ребёнка на танцы!

Заботиться о будущем ребёнка и по возможности облегчить его – задача любого родителя. До недавнего времени многие считали, что достаточно определить свое чадо в хороший детский сад, записать в разные кружки и, вроде бы, всё, что можно, сделано. Бывали,

конечно, различные вариации данного сценария. Почти всегда направленность этих вариаций зависела от профессий самих родителей. Ну и, разумеется, все эти «хобби» прививались уже достаточно взрослым детям ближе к окончанию школы, когда вставал вопрос о подготовке к поступлению в то или иное учебное заведение. Некоторые «счастливчики» из-за занятости родителей вообще были избавлены от обязанности посещать всевозможные кружки. Сегодня, когда все мы живём в бешеном ритме, мамы и папы стали гораздо раньше задумываться о будущем своих детей. И уже никого не удивляют рассказы о том, что четырёхлетний ребёнок учит английский язык, а трёхлетний малыш самостоятельно включает компьютер. Потому-то всё больше родителей встают перед вопросом «куда отдать ребёнка», когда тот находится в совсем ещё юном возрасте.

Выбор действительно велик. Сейчас, когда здоровый образ жизни стал синонимом успеха, как грибы после дождя появляются бесчисленные спортивные секции и даже зарождаются новые виды спорта. Подчас предлагаются тренировки, направленные на работу с определёнными частями тела и полностью игнорирующие остальные. Но если цель – сбалансированное развитие тела, улучшение обменных процессов, снятие стресса, повышение выносливости, улучшение внешнего вида и состояния здоровья, то необходимо выбрать одно занятие, которое позволяет достичь необходимого результата. Занятие это – танец!

И действительно, в последнее время первое место в списке родительских предпочтений уверенно занимают танцевальные студии. Как правило, в такие студии ребёнка 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.

Танец – одно из первых искусств, «изобретённых» человечеством. Ритуальные пляски первых племён, императорские балы, современные дискотеки - сменилось немало эпох, а смысл танца не изменился: это простейший способ выражения чувств и привлечения внимания к собственной персоне. Любому человеку надо уметь танцевать!

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

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

Не стоит забывать и о безусловном позитивном влиянии танцев на психологическое здоровье ребёнка. 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. Кроме того, дети-танцоры - это собранные, целеустремлённые, здоровые личности, у которых нет времени на праздное шатание по улицам, ведь всё свободное время они посвящают танцам.

Для детей предлагается большое количество танцевальных направлений. Это классические танцы (балет), народные, современные эстрадные и эстрадно-спортивные танцы, бальные танцы, акробатический рок-н-ролл, джаз-модерн, степ, все клубные танцы. Сложно заранее угадать, чему захочет обучаться Ваш ребёнок. Возможно, посмотрев «вживую» на уроки, он выберет направление, о котором родители и не думали.