Запишите ребенка на танцы: он этого достоин!

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 перечесть. 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 кардио-респираторная выносливость (укрепление сердечной мышцы и увеличение объема легких), улучшается координация, совершенствуются пропорции тела, формируется красивая осанка, ну и гибкость, конечно же, потрясающая.

Не стоит забывать и о безусловном позитивном влиянии танцев на психологическое здоровье ребенка. У детей закладывается понятие о нормальных межличностных отношениях. Их никогда не настигнут 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.

Если разбирать все танцевальные стили, которые преподают детям, то для девочек, без сомнения, больше всего подходит танец живота - он крайне полезен для женского здоровья. Однако не рекомендуется заниматься им в начальный период полового созревания. А до и после – пожалуйста! На восточные танцы записывают даже трехлетних малышек!

Существуют и так называемые «возрастные» танцы - фламенко, румба и танго. Лучше заниматься ими девочкам, начиная с 16-17 лет, ведь основа этих танцев – страсть, чувства, а в детском возрасте это продемонстрировать невозможно.

На ирландские и латинские танцы лучше отдавать детей лет с семи, поскольку в более юном возрасте им бывает достаточно сложно понять и запомнить очередность движений.

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!

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.

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.