

## Консультация для родителей

### «Танцы – это здорово!»

Заботиться о будущем ребенка 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, все, что можно, сделано.

Сегодня, когда все мы живем в бешеном ритме, мамы и папы стали гораздо раньше задумываться о будущем своих детей. И уже никого не удивляют рассказы о том, что четырехлетний ребенок учит английский язык, а трехлетний малыш самостоятельно включает компьютер. Потому-то все больше родителей встают перед вопросом «куда отдать ребенка», когда тот находится в совсем еще 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 определенными 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.

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.

Свое мнение об оздоровлении организма танцем высказывали много врачей: «Крайне важно, чтобы еще в детстве сформировался крепкий костный аппарат, который бы гарантировал ему устойчивость к травмам. Известно, что с возрастом у людей кости становятся менее плотными. И так как кости стареют вместе с человеком, с возрастом костная ткань истончается. Если позаботиться о своем скелете в молодости, то в будущем можно будет использовать его возможности по максимуму. Пока человек молод, необходимо использовать любую возможность укрепить кости, так как процесс формирования скелета заканчивается к девятнадцати годам. Что для этого нужно? Есть несложные правила, соблюдение которых поможет избежать проблем в зрелом возрасте.

Во-первых, нужно соблюдать сбалансированную диету. Употреблять пищевые продукты, богатыми кальцием. К примеру, молоко, сыр, йогурт, зелень, овощи.

Во-вторых, быть как можно более активными. Необходимо, много двигаться и играть в подвижные игры. Заниматься спортом, лучше танцами. А позаботиться о соблюдении этих правил - обязанность родителей, ведь и продумывание ежедневного меню и формирование распорядка дня лежит на их плечах. Если человек будет вести здоровый активный образ жизни, с детства приучать себя к здоровому питанию и занятию спортом, то у него будет меньше шансов со временем получить такую болезнь как, остеопороз! А 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. Есть, конечно, опасность травм, но, как правило, они случаются, если любительские занятия перетекают в разряд профессиональных».

Врачам вторят и преподаватели танцев: «Пока ребенок занимается для себя, минусов нет, одни плюсы: укрепляется сердечная мышца и увеличивается объем 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 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.

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 рекомендовалось заниматься им в начальный период полового созревания. А до и после – пожалуйста! На восточные танцы записывают даже трехлетних малышей! Существуют и так называемые «возрастные» танцы - фламенко, румба и танго. Советуем 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 шести, 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 4-5 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!»

Мнения врачей и преподавателей звучат убедительно. Мгновенно встает следующий вопрос – куда именно пойти. Ведь личность преподавателя, его профессионализм и деликатность в отношениях с детьми являются важным критерием в выборе места занятий. Иногда этот критерий даже важнее месторасположения. Здесь уже сами мамы и папы, поразмыслив, должны решить, что им подходит больше.

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 начинать занятия по ритмике в детском саду, где дают начальные азы всех стилей. Сложно заранее угадать, чему захочет обучаться ребенок. Возможно, посмотрев «живую» на уроки, он выберет направление, о котором родители и не думали.

Потратив сегодня некоторую сумму на танцевальные занятия, 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. Вполне возможно, что ваш сегодняшний ребенок завтра станет руководителем предприятия, бизнесменом, государственным деятелем, который, оказавшись на приеме, не будет испытывать неловкость, услышав музыку, и сможет продемонстрировать свое мастерство.

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.

#### СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. А. Буренина «Ритмическая мозаика». – 2-е изд., исп. и доп. – СПб, : ЛОИРО, 2000.
2. Авторская переработка исходного материала.