

Чем полезен танец для ребенка?

Любой танец подразумевает физическую нагрузку и активность, а в связи с этим развиваются выносливость, сила и гибкость.

Танцы отлично корректируют спину и способствуют выравниванию позвоночника. Поэтому многие врачи советуют родителям, дети которых имеют сколиоз и другие проблемы со спиной, отдавать детей на танцы, которые помогут забыть об этих проблемах – они улучшат тонус мышц, появится правильная осанка, координация, ребенок научится держать равновесие.

Хороши танцы для сосудов и суставов, так как во время занятий улучшается приток крови ко всем органам. Танцы дают правильную нагрузку на сердце и органы дыхания, они не так травматичны.

Польза танцев заключается еще и в психологическом развитии ребенка: детей учат сотрудничать, держаться в команде, стойко переносить неудачи, дети становятся более устойчивыми к стрессам, у них снимаются напряжение и мышечные зажимы.

Танцы улучшают настроение, успокаивают детей, помогают проще воспринимать волнующие их проблемы.

Если ребенок танцует с ранних лет, он будет учиться одеваться элегантно – есть интересная закономерность: дети, которые танцуют, имеют неплохой вкус в одежде.

Танцуя, дети учатся понимать музыкальный ритм, слушать музыку, выражать свои чувства и эмоции под музыку. Знаете ли вы, что у танцующих малышей улучшается музыкальный слух? Занятия танцами рекомендованы всем детям - и способным, и не очень ловким и изящным.

Танцуйте вместе с ребенком!