

СПЕЦИАЛИСТА

Оздоровление организма с помощью танца.

Свое мнение об оздоровлении организма танцем высказывали много врачей: «Крайне важно, чтобы ещё в детстве сформировался крепкий костный аппарат, который бы гарантировал человеку устойчивость к травмам.» Известно, что с возрастом у людей кости становятся менее плотными и костная ткань истончается. Пока человек молод, необходимо использовать любую возможность укрепить кости, так как процесс формирования скелета заканчивается к девятинадцати годам. Что для этого нужно? Есть несложные правила, соблюдение которых поможет избежать проблем в зрелом возрасте. 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! 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!

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 ваш ребенок.

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.

Подготовила музыкальный руководитель МБДОУДС №8
Клейменова Светлана Викторовна