

Панькова Анна Олеговна,  
музыкальный руководитель



## Зачем ребенку нужны танцы?

Каждый родитель знает, насколько важно не только интеллектуальное, но и физическое развитие ребёнка. Ведь именно в детстве происходит бурный рост организма, активно формируется нервная и костно-мышечная система, совершенствуется дыхательный аппарат и закладываются основы хорошего здоровья. Важно и то, что правильно подобранная физическая нагрузка оказывает положительное влияние на интеллект ребенка. Неудивительно, что уже с раннего возраста малыши мамы и папы всерьез задумываются о том, что предпочесть — спорт или танцы.

У занятий спортом помимо множества преимуществ есть свои минусы и противопоказания. Что же касается танцев, то это оптимальный выбор в любом возрасте:



## 1. Физическое здоровье

На суставы, сердце и всю систему кровообращения танцы оказывают самое положительное влияние за счет интервальной нагрузки и равномерного воздействия на все группы мышц. Кроме того, танцы в отличие от спорта нетравматичны и почти не имеют противопоказаний.

## 2. Психологическое здоровье

Именно танец позволяет выплеснуть всю негативную энергию, накопившуюся в течение дня, а также дать свободу своим внутренним переживаниям и энергии, снять стресс.

## 3. Развитие памяти и интеллекта

Систематические занятия танцами, заучивание движений, шагов, партий, танцевальных связок и комбинаций — это, во-первых, отличная тренировка для памяти.

## 4. Коммуникация и социальная адаптация

В танцах, даже у самых маленьких, реализуется потребность в общении. Дети учатся находить общий язык, работать в паре и в коллективе, договариваться.

## 5. Навык публичных выступлений

Выступления на сцене снимают всякий страх перед публикой. Никакого стеснения!

7. Артистичность, музыкальность, чувство ритма, способность к импровизации — вот то, что в избытке дарят танцы.

## 8. Координация

Один из важнейших навыков в жизни. Занятия танцами, как никакие другие физические нагрузки, развивают



координацию и «мышечную память», уходит детская неуклюжесть.

## 9. Гармоничное физическое развитие

Известно, что дети, постоянно занимающиеся танцами, не страдают искривлением позвоночника, имеют пропорционально развитую мышечную систему, красивую походку и правильную осанку. Врачи констатируют, что никакой вид спорта так не эффективен в выравнивании позвоночника, как занятия танцами.

Пластика, изящество и ловкость прилагаются.

