**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.