

МБОУ «Начальная школа – детский сад №5 «Елочка»

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ:

Танец как средство оздоровления ребенка.

Подготовила:
Музыкальный руководитель
Бахарева А. А

Заботиться о будущем ребенка и по возможности облегчить его – задача любого родителя. До недавнего времени многие считали, что достаточно определить свое чадо в хороших детский сад, записать в разные кружки и, вроде бы, все, что можно, сделано. Бывали, конечно, различные вариации данного сценария. Почти всегда направленность этих вариаций зависела от профессий самих родителей. Ну и, разумеется, все эти «хобби» прививались уже достаточно взрослым детям ближе к окончанию школы, когда вставал вопрос о подготовке к поступлению в то или иное учебное заведение. Некоторые счастливики из-за занятости родителей вообще были избавлены от обязанности посещать всевозможные кружки. 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 врачи: «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, плоды цитрусовых).

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: 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 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. Что касается минусов, то, они, в основном, присутствуют в балете. В нашем теле суставы держатся за счет связок, а из-за их перерастяжения, которое появляется при занятиях балетом, суставы «расшатываются» и перестают держаться так, как это предусмотрено природой. Поэтому необходима дополнительная усиленная физическая нагрузка, чтобы создать мышечный корсет для суставов. Это-то и является негативным явлением. Балет – это очень красиво, поэтому сейчас появился его «облегченный» вариант – боди-балет – танцевальный урок с элементами хореографии, но уже без таких разрушающих нагрузок. Данное направление, на мой взгляд, является оптимальным для самых маленьких детишек, так как такие занятия очень полезны для мышц спины, улучшения гибкости и растяжки, притом, что нагрузка распределяется сбалансировано.

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 народные, современные эстрадные и эстрадно-спортивные танцы, балльные танцы, и др. Чтобы лучше понять, что ближе именно вашему ребенку, имеет смысл начинать занятия в кружке «Улыбка», «Задорный каблучок» по ритмике в детском саду, где дают начальные азы танцевального искусства. Сложно заранее угадать, чему захочет обучаться ребенок.

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.