



## **Полезьа от занятий танцами для детей**

Танцевальные занятия приносят детям массу пользы. Танцуя под музыку, малыши не только весело проводят свой досуг и получают заряд положительных эмоций, но и гармонично и разносторонне развиваются.

### **Интеллектуальное развитие детей**

Может казаться, что активные виды деятельности мало влияют на интеллектуальное развитие детей. Но это совершенно не так! Заучивание движений и их комбинаций отлично тренирует память дошкольников, а необходимость постоянно следить за музыкой, педагогом и товарищами на уроке прекрасно развивает внимание. Уроки в школе танцев формируют пространственное мышление, кроха быстрее учится воспринимать понятия «верх», «низ», «право», «лево», «сбоку», «посередине», «над», «под», «перед», «за» и так далее. Чтобы перевоплотиться в образ, необходимый для танца, ребенок активно использует воображение. В целом, интеллект – это способность приспосабливаться к новым условиям и быстро обучаться. На занятиях дети не только исполняют заранее подготовленные танцы, но и часто импровизируют. Познавая себя и возможности своего тела, малыш создает фундаментальную базу для новых открытий.

### **Художественно-эстетическое развитие в школе танцев**

Танцы прививают дошкольникам любовь к искусству, чувство прекрасного, а также открывают перед ними новый способ восприятия мира – через музыку и движения. Многообразие форм передачи чувств формируется в школе танцев благодаря погружению в различные образы. С помощью пластики и художественного движения дети учатся выражать свои творческие задумки, настроения, мысли. У малышей также развивается музыкальный слух и чувство ритма. Танцевальные уроки, несомненно, способствуют художественно-эстетическому развитию детей дошкольного возраста.

### **Физическое развитие детей с помощью танцев**

Дети, которые регулярно посещающие занятия в школе танцев, обладают крепким здоровьем. Грамотно подобранные физические нагрузки и активность на уроках способствуют:

- Укреплению всех групп мышц;
- Формированию правильной осанки;
- Развитию выносливости;
- Улучшению работы сердца и легких, укреплению сосудов;



- Развитию координации движений, «мышечной памяти»;
- Развитию гибкости и пластики;
- Развитию ловкости и быстроты реакции.

### **Главные преимущества такого рода деятельности:**

• Занятия вызывают радость. Как и другие формы физической активности, танцы стимулируют производство эндорфина, главного гормона счастья. Движения в ритм музыки станут отличным решением, чтобы развлечь малыша и отвлечь его от плохих мыслей. Это особенно важно, если ребенок испытывает сложности при общении с другими детьми или сильно переживает, например из-за развода родителей.

• Занятия укрепляют мышцы. Во время танца задействуются практически все мышцы тела. Это станет отличной тренировкой для детей, особенно тех, кто генетически предрасположен к ожирению. Занятия также развивают гибкость и формируют правильную осанку.

• Танец развивает моторику. Движение необходимо для правильного развития ребенка в любом возрасте. Благодаря занятиям дошкольники постепенно учатся управлять своим телом и развивают координацию движений.

• Танец удовлетворяет потребность в движении. Почти все формы физической активности очень нравятся дошкольникам. Их неумная энергия требует выхода. Стоит направить ее в продуктивное русло и приобщить ребенка к искусству танца. Неиспользованная энергия может вызвать беспокойство, общее напряжение тела, а значит – недомогание, эмоциональные расстройства, а часто и проблемы со здоровьем.

• Занятия танцами формируют характер. Они побуждают детей развивать в себе многие положительные качества, такие как терпение, сила воли, настойчивость, умение работать в команде.