

Развиваемся, танцуя

Как танцы тренируют тело и развивают мозг

«Танцы, конечно, танцы!» — такой ответ услышит каждый второй родитель на свой вопрос: «В какой кружок отдать дочку?» Хотя... почему дочку? Танцы — это один из самых любимых видов физической активности как детей, так и взрослых — независимо от пола, возраста и темперамента. Занятия танцами помогают не только приятно провести досуг, но и способствуют физическому и эмоциональному развитию. Тихоню движение под музыку раскрепостит, непоседе позволит выплеснуть энергию, ребенка меланхоличного настроит на позитивный лад.

Движение развивает мозг

Хотите, чтобы ребенок лучше учился? Отдайте его на танцы. Ведь они развивают кору головного мозга. Слышали о популярной сегодня сенсорной интеграции? Это когда информация, полученная от разных органов чувств, воспринимается мозгом как единый материал, а не как разрозненные фрагменты. Танцы как нельзя лучше помогают развить сенсорную интеграцию, потому что во время движения в мозге формируются дополнительные межполушарные связи. Мозг учится по-разному реагировать на окружающую среду, быстро и адекватно решать задачи даже в тех областях, которые, на первый взгляд, не связаны с движением: чтение, математика, письмо, живопись и т. д.

Движения во время танцев очень разнообразны, так что „тренируются“ разные части мозга. Грамотно составленные занятия включают в себя ритмику, хореографию, упражнения на баланс и координацию, прыжки и дыхательную гимнастику.

Больше двигаемся — лучше говорим

Вы замечали, что младенец начинает гулить, когда двигает ручками и ножками? А ребенок постарше часто сопровождает свои первые шаги звуками? Движение напрямую связано с речью. Танцевально-музыкальные занятия, особенно для дошкольников, всегда включают в себя упражнения и игры, которые развивают речь. Это элементы логоритмики, задания на развитие чувства ритма, инсценировка песен, звукоподражательные игры, разные упражнения из арсенала логопедов. Дети во время танца могут пропевать детские песни и декламировать стихи, сопровождать речь движениями.

Танцы прекрасно развивают чувство ритма, которое так необходимо для постановки речи. В этом помогают задания с музыкальными инструментами: маракасами, бубенцами, барабанами и бубнами. А можно просто прохлопывать, протопывать мелодии — сначала простые, потом посложнее.

И конечно, сама атмосфера танцевального занятия создает хороший эмоциональный фон для общения и развития речи. В своей танцевальной группе ребенок найдет множество естественных поводов для общения.

Включаем память, внимание и волю

Как известно, у многих современных детей есть проблема с концентрацией внимания. Танцы помогут ребенку стать более собранным и внимательным. На занятиях он вынужден постоянно следить за педагогом, ведь если пропустит что-то, общего танца не получится. И сами занятия построены так, что задания постоянно меняются, нужно «удерживать нить» происходящего, быстро реагировать, включаться.

Танцы прекрасно развивают память. Движения нужно быстро запоминать, а потом месяцами отрабатывать, совершенствовать. Это тренирует память качественно, глубинно: и зрительную, и мышечную. Ребенок буквально проживает танец телом, при этом проговаривает текст песен вслух или про себя.

Не секрет, что у детей, которые чем-то серьезно занимаются, нет проблем с силой воли. Ведь ее тоже нужно развивать! Что такое сила воли? Это умение преодолеть свою лень, ставить цель и идти к ней, а еще выносливость и способность принимать решения. Эти важнейшие качества во многом определяют личность человека. Интересно, что они формируются в самом раннем возрасте, начиная с 2,5–3 лет. Танцы — это групповые занятия, здесь ребенку есть за кем тянуться. Ему помогает пример сверстников, авторитет педагога, постоянное напоминание о том, что его роль в команде важна и от его работы зависит успех всего коллектива.

Познаем мир, танцуя

Танцы расширяют кругозор ребенка, ведь на этих занятиях он может изучать многие явления окружающего мира: пространство и время, скорость, высоту и ширину, цвета и формы, животных и растения, части тела, природные явления, чувства и эмоции. Хорошие педагоги, которые работают и с малышами, и с детьми постарше, не заставляют детей бездумно повторять движения. Они объясняют, что происходит, что команда изучает, в чем смысл танца, его исторические основы и многое другое. И конечно, танцы развивают творческое, образное мышление. На занятии создаются игровые ситуации, в которых ребенок может импровизировать и фантазировать, выражать свои мысли и чувства через движение.

Физическое развитие

Польза танцев для организма неоспорима, ведь дети, которые на регулярной основе посещают кружок, внешне заметно отличаются от других детей. Это связано с правильно подобранной физической активностью, благодаря которой:

- происходит укрепление всех мышц;
- осанка приобретает правильное положение;
- ребенок становится более выносливым и гибким;
- улучшается кровообращение;
- сосуды становятся более эластичными;
- легкие полностью раскрываются.

Развитие коммуникабельности

Благодаря тому, что чаще всего дети занимаются танцами в группах, польза танцев проявляется и в том, что это позволяет натренировать навыки общения. Как следствие, после этого дети без труда смогут заводить новые знакомства в любом окружении.

Как правило, танцы подразумевают собой командную работу, поэтому они способствуют тому, что дети учатся доверять окружающим и прощать им ошибки. На уроках хореографии детей также учат контролировать свою мимику и жесты. Эти навыки, несомненно, понадобятся им в дальнейшей жизни.

Лучший возраст для начала занятий танцами

Танцы — это именно тот вид активной деятельности, которым можно заниматься уже с того момента, как малыш начал ходить. На сегодняшний день существует множество танцевальных кружков, где набирают группы с двухлетнего возраста. Безусловно, в таком возрасте танцы будут больше похожи на хождения под музыку, поскольку малыш еще не в состоянии выполнять сложные хореографические движения. Однако уже с самого детства важно, чтобы ребенок формировался правильно, следил за своей осанкой и поведением. Поэтому польза танцев в этом случае неоспорима. Профессиональная техника и сложность хореографических движений будет постепенно расти вместе с ребенком.

Как правильно выбрать школу танцев?

Если ребенок изъявил желание заниматься танцами, то прежде всего необходимо определиться с направлением, которое будет максимально полезным, учитывая его индивидуальные особенности. Ведь сегодня существует множество видов танцев. Большинство студий сегодня предлагают приобрести разовые занятия, чтобы точно понять, куда именно захочет ходить ребенок.

Также следует отдать предпочтение такой студии, которая находится ближе всего к дому. Чаще всего дети школьного возраста занимаются танцами в вечернее время, поэтому не всегда хочется тратить драгоценное время на дорогу домой.

Важно помнить простой рецепт: движение — это жизнь. Так что двигайтесь, усложняйте набор стандартных упражнений, танцуйте! Движение и танец замедляют процессы старения, развивают интеллект и личность человека в целом.