

## Зачем ребенку танцевать?

Дети, активно занимающиеся танцами, преуспевают на фоне остальных не только в физическом, но и умственном развитии. Они ведь не просто слепо повторяют движения за хореографом – им приходится постоянно контролировать мышцы, суставы, мимику, запоминать и выполнять более сложные элементы. К тому же танцы дают правильную нагрузку на сердце, положительно влияют на работу мышц и сосудов, развивают гибкость суставов, являются хорошей [профилактикой плоскостопия](#), [сколиоза](#) и другим проблемам со спиной.

Перед тем, как отдать ребенка на танцы, вы должны убедиться, что ему такая физическая нагрузка разрешена и, если есть сомнения, то стоит обратиться с этим вопросом к опытному специалисту.

Также у ребенка развивается музыкальный слух – он лучше чувствует ритм, учится «считать» музыку, подстраивать под нее все движения и выражать эмоции во время зажигательного танца.

Дети очень восприимчивы к внешним факторам – они чувствуют атмосферу и видят то, что происходит вокруг, им необходимо ощущать себя спокойно и уравновешенно, а такой нехитрой гармонии способствуют именно танцы. Это одна из самых лучших форм самовыражения на этапе формирования личности и поиска себя.

Зачастую родители видят, что у ребенка есть какие-то [комплексы](#) и придумывают чересчур сложные способы решения. Но как правило таким детям просто не хватает уверенности в себе, восхищения со стороны сверстников, им кажется, что они ничего не умеют – ритмичные движения как нельзя лучше помогут раскрепоститься практически любому школьнику.

Еще немаловажен тот факт, что во время танца ребенок забудет обо всех своих тревогах, абстрагируется от раздражающих обстоятельств и будет более стрессоустойчив во многих ситуациях.