

О пользе танцев для детей дошкольников.

Танец, роль танца в развитии ребенка дошкольного возраста - актуальная тема на сегодняшний день.

Увлечение танцами – это не только модная традиция. Прежде всего, это вклад в будущее ребенка, его здоровье, а также психологический комфорт. Постоянная активность, новые, необычные движения способствуют развитию координации, физическому совершенствованию.

Влияние танцев на развитие детей

Танцы – это не просто увлечение. Прежде всего, танцы даруют здоровье, помогают снять усталость и повышают иммунитет и выносливость. Танцы способны раскрепостить даже самого застенчивого малыша.

Влияние танцев на физическое здоровье весьма велико. У детей, которые занимаются этим видом творчества, повышается выносливость, укрепляются стенки сосудов и сердечная мышца за счет увеличенной нагрузки. Кровь циркулирует быстрее, что исключает застойные явления, а это помогает бороться с любым воспалительным процессом. Как следствие, дети гораздо реже болеют. Кровь насыщает все органы, а главное, головной мозг, кислородом, полезными веществами, что способствует их развитию. Танцы помогают гармонично развить все группы мышц, что благоприятно сказывается на фигуре.

На психологическое развитие и здоровье танцы тоже влияют весьма положительно. Ребенок, который увлечен этим видом искусства, тренирует волю, учится терпению, а также, гораздо реже испытывает проблемы с самооценкой. Танец предполагает изучение красивых движений, что помогает принять себя и свое тело, учит владеть им практически в совершенстве. Легкость, а также изящество движений предполагает перенос этих качеств и в сферу общения. Ребенок раскрепощается, у него повышается самооценка, он становится намного увереннее.

Велико влияние танцев на развитие интеллекта. Свобода движений помогает совершенствовать творческое мышление, способствует развитию способности к импровизации и спонтанности. Умение разработать стратегию поведения в танце – целая наука, которую дети способны быстро и легко освоить.

В своей работе я использую танцы с детьми в течение дня. Это похоже на физминутки, которые необходимы в течение всего дня каждому ребенку.

Нередко в наше время встречаются тревожные дети, с низкой самооценкой. Танец помогает сплотить коллектив, не оставив в стороне никого из детей. Задавая ритм, все дети охотно начинают танцевать, никто не остается в стороне. Быстрее проходит социализация детей. Новые дети, пришедшие в группу легче проходят адаптацию.

Совет всем родителям дома чаще включать музыку и танцевать с детьми!