

Рекомендации родителям, посещающим студию хореографии

«Воздействие занятий хореографией на организм ребенка»

Руководитель студии: Пухомелина И.П.

1. Постоянная тренировка мышц спины позволяет ребенку добиться хорошей осанки.
2. Танцы влияют на всю мускулатуру организма, задействуют максимальное количество мышц, происходит постоянная разминка суставов.
3. Походка становится красивой и легкой.
4. Повышается иммунитет, за счет укрепления всего организма.
5. Внутренние органы получают большое количество кислорода, за счет усиления кровообращения.
6. Осуществляется постоянная тренировка дыхания.
7. За счет поворотов и вращений, улучшается вестибулярный аппарат, а координация заметно повышается.
8. Танцы позволяют формированию красивой фигуры, а постоянные занятия поддерживают форму, теряются лишние не нужные килограммы и фигура становится стройной и подтянутой.
9. Регулярные тренировки повышают тонус мышц. Организм становится более выносливым, а мозг начинает лучше работать.
10. Происходит постоянная тренировка памяти. Чтобы запомнить движения и их последовательность, нужна непрерывная и качественная работа мозга.
11. Танцы – лучший способ для поднятия настроения и борьбы с депрессией. За счет выработки эндорфина повышается общее психическое состояние ребенка.

Иногда родители ограничивают посещение ребенком занятий хореографии в подростковый период. Это напрасно!

Надо отметить, что в стремительно растущем организме развитие сердечно-сосудистой системы не всегда успевает за общими темпами развития, а увеличение массы сердца иногда отстает от увеличения массы всего тела. Поэтому иногда у юношей и девушек появляются жалобы на слабость, утомляемость, особенно при физических нагрузках. Отмечается склонность к обморокам при резком изменении положения тела, при перегревании.

При появлении симптомов слабости, некоторые родители расценивают это как проявления болезни сердца, стараясь перевести ребенка на максимально щадящий режим, ограничивают от всякого рода физических нагрузок.

Это большая ошибка!

Единственным лекарством, способным привести в соответствие возможности системы кровообращения и возросшей потребности организма подростка, служат систематические физические упражнения.

К сожалению, сейчас у большинства современных детей, подростков (да и взрослых) основной бедой стала недогрузка мускулатуры, малоподвижность.

Часто юноши и девушки, стесняясь своей слабости и неловкости, совсем перестают заниматься физической нагрузкой.

Родители должны также знать, что большая умственная нагрузка в сочетании с малоподвижным образом жизни ведет к нарушению регуляции тонуса кровеносных сосудов, что вызывает в дальнейшем гипотонию или гипертонию.

Предупредить столь неблагоприятный исход можно разумным распорядком дня, четким режимом труда и отдыха, а главное – систематическими занятиями.

Приучите своего ребенка к тому, что физическая нагрузка – часть привычного уклада жизни. Важно не только периодически заставлять заниматься, а создать привычку. Эта привычка станет основой его хорошего здоровья.

Регулярные занятия хореографией, месяц за месяцем, не могут не повлиять на манеру двигаться. Движения становятся плавными, пластичными, скоординированными.

Дисциплинированность становится частью характера. В школе, в университете, на работе – в любом возрасте человеку необходимо дисциплинировать себя. Характер формируется в детстве, с возрастом обретая все большие очертания, и с каждым годом становится менее гибким. Регулярные занятия хореографией приучают ребенка к внутренней дисциплине с детства – это один из лучших подарков, который вы можете ему сделать.

В результате занятий ребенок получает навыки социализации, которые ему пригодятся всегда. Конечно, на занятиях ребенок направляет внимание на выполнение упражнений, но обучение проходит в группе, где он получает навыки социализации, учится работать в команде, общаться друг с другом.