**Консультация для родителей**

**"Танцуйте вместе с детьми"**

Мамы и папы не раз наблюдали, с какой радостью дети включаются в движение под музыку. Звучащая музыка вызывает у них яркие эмоциональные впечатления, разнообразные двигательные реакции, усиливает радость и удовольствие от движения. Взрослые знают, какое наслаждение доставляют детям музыкально-двигательные упражнения, танцы или просто произвольные движения под музыку (от беготни и подпрыгиваний до забавного подражания танцевальным движениям поп-див). Радость, которую приносит детям музыка, - это радость свободного звукового и двигательного выражения разнообразных эмоций. В музыке заключен целый мир звучащих образов. Войти в этот притягательный мир, взаимодействовать с ним помогает ребенку движение.

Огромный терапевтический и развивающий потенциал музыки связан с удовольствием, которое получают дети от телесного выражения эмоциональных переживаний. Танец – одно из первых искусств, «изобретенных» человечеством.

Голосовое и двигательное самовыражение под музыку можно рассматривать как важнейшее средство развития эмоционально-телесного опыта ребенка и его личности в целом. Музыка, слитая с движением, выступает как основа становления личности, здоровой в физическом, психическом и духовном смыслах.

Через музыкальную ритмику ребенок попадает в мир своего тела и чувств.

Сегодня, когда все мы живем в бешеном ритме, мамы и папы стали гораздо раньше задумываться о будущем своих детей. И уже никого не удивляют рассказы о том, что четырехлетний ребенок учит английский язык, а трехлетний малыш самостоятельно включает компьютер. Потому-то все больше родителей встают перед вопросом «куда отдать ребенка», когда тот находится в совсем еще юном возрасте.

Выбор действительно велик. Сейчас, когда здоровый образ жизни стал синонимом успеха, как грибы после дождя появляются бесчисленные спортивные секции и даже зарождаются новые виды спорта. Подчас предлагаются тренировки, направленные на работу с определенными частями тела и полностью игнорирующие остальные. Но если цель – сбалансированное развитие тела, улучшение обменных процессов, снятие стресса, повышение выносливости, улучшение внешнего вида и состояния здоровья, то необходимо выбрать одно занятие, которое позволяет достичь необходимого результата. Занятие это – танец.

В последнее время первое место в списке родительских предпочтений уверенно занимают танцевальные студии. Как правило, в такие студии ребенка ведут не с целью через несколько лет получить отдачу в виде медалей и прочих наград. В основном старшее поколение заботится об укреплении здоровья или о формировании эстетического вкуса своего потомства.

Свое мнение об оздоровлении организма танцем высказывали много врачи: «Крайне важно, чтобы еще в детстве сформировался крепкий костный аппарат, который бы гарантировал ему устойчивость к травмам.

Известно, что с возрастом у людей кости становятся менее плотными. И так как кости стареют вместе с человеком, с возрастом костная ткань истончается. Если позаботиться о своем скелете в молодости, то в будущем можно будет использовать его возможности по максимуму.

Пока человек молод, необходимо использовать любую возможность укрепить кости, так как процесс формирования скелета заканчивается к девятнадцати годам.

Что для этого нужно? Есть несложные правила, соблюдение которых поможет избежать проблем в зрелом возрасте.

Во-первых, нужно соблюдать сбалансированную диету (употреблять пищевые продукты, богатыми кальцием, к примеру, молоко, сыр, йогурт, зелень, овощи, плоды цитрусовых).

Во-вторых, быть как можно более активными. Необходимо, много двигаться и играть в подвижные игры. Заниматься спортом, лучше танцами. А позаботиться о соблюдении этих правил - обязанность родителей, ведь и продумывание ежедневного меню и формирование распорядка дня лежит на их плечах.

Если человек будет вести здоровый активный образ жизни, с детства приучать себя к здоровому питанию и занятию спортом, то у него будет меньше шансов заболеть.

А преимущества занятий танцами именно в детстве перед другими видами спорта просто не перечесть. Ведь, как правило, занимаясь каким-либо спортом, ребенок тренирует какую-то определенную группу мышц, в то время как в танце задействовано все тело, от пальцев рук и ног до позвоночника. Идет распределенная нагрузка на все мышцы, что с одной стороны снижает риск возникновения перегрузок, а с другой гарантирует распределенную нагрузку на все тело. Кроме того, происходит раскрепощение ребенка. Застенчивость, неуклюжесть, угрюмость исчезают у детей уже после нескольких занятий.

Данное направление, является оптимальным для самых маленьких детишек, так как такие занятия очень полезны для мышц спины, улучшения гибкости и растяжки, притом, что нагрузка распределяется сбалансировано.