

Танцы в нашей стране с каждым годом приобретают популярность. Сколько бы не говорили о том, что танцы полезны для детей, потому что помогают развивать пластику, учат умению владеть собственным телом и общению со сверстниками, все равно многие родители сомневаются: стоит ли отдавать своего ребенка на обучение танцам. Чему могут способствовать эти занятия? Как правильно выбрать школу танцев? Такие вопросы часто волнуют многих пап и мам. Ответить на них мы попросили хореографа ТСК «Альфа» Светлану Медведеву.



— Светлана, с какого возраста лучше всего отдавать ребенка в школу танцев?

— «Стартовых» ограничений по возрасту в этом вопросе практически нет. Хотя в последнее время стала модной позиция: чем раньше родители отдадут свое чадо в руки тренера, тем лучше. Эта крайность проявляется порой в том, что малыша приводят в танц-класс едва ему исполняется два года. Я считаю, что это неправильно. В 2–3 года ребенок только начинает ходить, осваивать пол. Да и объяснения педагога он способен понять далеко не всегда.

Если ваш малыш очень активный, вероятно, стоит отдать его в танцы с трех лет при условии, что группа детей, в которой он будет заниматься, будет его возраста, чтобы педагог обращал внимание на него наравне с остальными.

Но все-таки оптимальный возраст, в котором лучше всего начать обучение ребенка танцам - это пять лет. В это время ребенок легко ориентируется, где лево и право, владеет собственным телом. А главное, что ему будет понятно то, что объясняет хореограф.

— По каким параметрам нужно выбирать школу танцев?

— Для начала вы должны определиться, какими танцами хочет заниматься ребенок. Их существует множество различных видов: спортивные (бальные и хип-хоп), русские народные, эстрадные и др. Если вам важно, чтобы малыш добился выдающихся результатов и принимал участие в соревнованиях и концертах, соответственно, школу надо выбрать такую, где организация обучения это подразумевает. Ну а в случае если родители хотят просто оздоровить свое чадо, то лучше выбрать спортивную школу или фитнес-центр. При таких требованиях главным критерием выбора должны стать комфортные условия занятий и умение хореографа находить к ребенку индивидуальный подход.

## Как выбрать танцы для ребенка

Автор: Administrator  
22.05.2011 14:36 -

---

— Ребенок приходит впервые в школу танцев. С чего начинается обучение?

— С самого простого — с хореографии. На первых занятиях ребенок должен почувствовать, как у него двигается шея, поднимаются и опускаются плечи. Дети на этом этапе должны понять: они могут в совершенстве владеть своим телом. Как правило, современные дети сутулятся, из-за того, что у них слабый позвоночник. Чтобы устранить этот недочет развития, тренер дает детям несложные комплексы упражнений, укрепляющих спину.

— Многие родители боятся отдавать ребенка в школу танцев, потому что думают, что это может помешать правильному формированию здоровья ребенка.

— Если у родителей есть сомнения в том, что танцы будут полезны для ребенка, то можно попросить присутствовать на занятиях, пообщаться с педагогом. Лучше это сделать неоднократно, чтобы исключить человеческий фактор - у педагога может быть разный уровень вдохновенности, а вместе с ним и старания.

А чтобы ребенок адекватно воспринял ваше присутствие на занятиях, его нужно подготовить. Вы можете сказать: «Сегодня я буду присутствовать на вашем занятии, но ты не обращай на меня внимания. Веди себя так, как ты обычно это делаешь». Такая беседа поможет избежать излишней скованности или, наоборот, активности ребенка.

— Стоит ли приводить в танц-класс полного или, наоборот, слишком слабенького ребенка?

— Самый идеальный вариант при таком раскладе опозаказывать малыша хорошему хореографу, желательно к знакомому или, по крайней мере, известному мастеру, чтобы он посмотрел какими данными от природы наделено ваше чадо. Специалист оценит, какая у малыша пластика, как он слышит музыку, посоветует направления занятий танцами. Подскажет, что вашему ребенку будет делать сложно, а что дастся ему с легкостью.

Например, полнота ребенка - еще не повод запретить ему заниматься бальными танцами. Желание танцевать порой приводит к тому, что после нескольких лет обучения ребенок сможет сделать ту или иную фигуру намного лучше, чем тот, кто изначально был стройнее.

— Какую одежду лучше покупать ребенку для занятий танцами?

— Лучше всего обычные хлопчатобумажные вещи: майки, шорты, купальники и юбочки для девочек. Из обуви — чешки. Обязательно закалывать волосы, чтобы они не мешали, не отвлекали и чтобы шея ребенка не потела.

— Родители часто интересуются, почему для занятий танцами не подходят кроссовки?

— Кроссовки — вещь, удобная при занятиях физическими упражнениями, но не

танцами. Это жесткая, с резиновой подошвой обувь, которая не позволяет вытянуть ножку и провести по полу.

— В последнее время модными стали спортивные танцы. Это не вредно для ребенка?

— Начнем с того, что родители должны следить не за модой, а за ребенком. Спортивные танцы подразделяются на бальные и хип-хоп. Первый вид занятий позволяет добиться дисциплины в осанке, способствуют повышению уверенности в себе. Это полезно для стеснительных малышей. Они становятся более раскрепощенными и лучше идут на контакт со сверстниками.

Если же ребенок изначально подвижен, не сидит на месте, пытается сделать какие-нибудь трюки, то возможно отдать его в хип-хоп. Не стоит бояться активности. этих танцев. Главное, чтобы в домашнем пространстве, где он занимается, не было колющих предметов и острых углов.

Однако, на мой взгляд, хип-хоп — это не совсем женственный вид спорта.

— Как лучше выстроить рацион питания ребенка, который занимается танцами? Ведь такие занятия — дополнительная нагрузка на детский организм.

— Питание ребенка обязательно должно быть систематичным. Каких-то строгих ограничений здесь нет. Лучше всего покормить ребенка за час до начала занятий и после них, когда он вернется домой. Обычно на танцах дети тратят много энергии, поэтому не стоит ограничивать ребенка в приеме пищи. Дети съедят столько, сколько требует их организм. Замечу также, что в 4–5 лет у ребенка наступает период, когда происходит «растяжка» тела. Желательно в это время включить в рацион творог, кефир и сыр, отчего малыш будет лучше расти.

В завершении хотелось бы сказать. Дорогие родители, не бойтесь отдавать своих детей в школу танцев. Такие занятия лишь укрепят его физическое состояние, позволят ему раскрепоститься, помогут обрести уверенность в себе.