***Польза танцев для здоровья детей***

***Рахлеева Нюргустана Титовна,***

*педагог дополнительного образования,*

*МБДОУ ЦРР-Детский сад "Кэнчээри",*

*Республика Саха (Якутия), Таттинский улус, с. Ытык-Кюель*

Любой вид детских танцев подразумевает физическую нагрузку и активность, поэтому у детей, которые регулярно занимаются хореографией, значительно улучшается состояние здоровья.

Польза танцев для детей заключается еще и в том, что у малышей увеличивается гибкость, сила и выносливость.

 Никакой другой вид спорта так не корректирует спину и не способствует оздоровлению и выравниванию позвоночника. Многие дети сегодня имеют сколиоз и другие проблемы со спиной, танцы помогут об этом забыть, они улучшают тонус мышц, осанку, а также чувство равновесия, координацию и баланс.

Хороши танцы и для сосудов и суставов, во время занятий улучшается приток крови ко всем органам, в том числе к мозгу.

**Танцы и общение**

Когда маленькие дети танцуют, им проще найти общий язык, их сближает мелодичная музыка, атмосфера танцкласса и общение с педагогом. Занятия танцами помогут детям улучшить их социальные и коммуникативные навыки – они научатся работать в команде, у них будет развиваться чувство доверия и сотрудничества.

Детские танцы раскрепощают – если у вас скромный и застенчивый ребенок, тренировки снимут все барьеры и сделают его более смелым. Танцы для детей полезны для психического здоровья детей, поскольку повышают самооценку, развивают чувство уверенности и способности выражать эмоции.

**Польза танцев в художественном развитии детей**

Регулярные занятия детскими танцами помогают научиться ощущать ритм и понимать музыку, улучшают музыкальный слух малыша.

Танцы помогают стимулировать воображение и творчество у детей с раннего возраста, а также прививают любовь к искусству. Занятия танцами стимулируют развитие художественных талантов личности ребенка.

Если дети танцуют с ранних лет, у них точно будет красивая фигура и походка, занятия детской хореографией помогают улучшить здоровье и развить чувство прекрасного. Не забывайте, что, кроме пользы, ребенок получает еще и огромное удовольствие от танцев.