**Хореография, как пожизниная устоновка на здоровый образ жизни**

*Известно, что дети очень любят танцевать. Танцуя, они удовлетворяют, свою потребность в движении. Приобщения детей к различным видам танцевального творчества с младшего дошкольного возраста способствует развитию творческих способностей, физических данных, повышается жизненный тонус, что создает ребенка бодрое, радостное настроение и благоприятно сказывается на состоянии организма в целом.*

*В настоящие время, когда здоровые дети составляют не более 10% от общего числа, необходимость двигательного развития детей дошкольного возраста приобретает актуальную социальную значимость. Занятия хореографией делает свой весьма существенный вклад в дело оздоровления подрастающего поколения.*

*На занятиях хореографии очень много времени отводится для приведения осанки в ее оптимальное состояние. Так как по последним данным науки, внутренней причиной возникновения сколиоза у детей служит недостаточная устойчивость у них общего центра тяжести. Ведь неправильная осанка, плохая, походка, слабый позвоночник не дают правильно дышать, а правильное насыщение кислородом очень важно для хорошего состояния всех внутренних органов и для подержания в должном состоянии здоровья детей всех возрастов. Поэтому на занятиях хореографией большое внимание уделяется развитию подвижности, эластичности и гибкости суставов, мышц. Будет происходить постепенная установка верного положения позвоночника по средствам создания мышечного корсета.*

*Что касается опорно-двигательного аппарата, то здесь наблюдается отклонение в виде плоскостопия и косолапость стоп. И здесь трудно не отметить значение занятий хореографией для профилактики данных заболеваний.*

*На занятиях хореографией мы как можно больше стараемся использовать упражнения, помогут избавиться детям от этих недугов. Это разнообразные упражнения для спины, стопы, различные виды шагов, да буквально каждое движение в уроке призвано положительным образом влиять на осанку и опорно - двигательный аппарат. Потому урок хореографии имеет не только художественно – эстетическое значение, но и главным образом оказывает здоровье сберегающее влияние на организм дошкольника.*