Педагог дополнительного образования Чурсанова Ирина Геннадьевна

 *Рекомендации родителям детей занимающихся хореографией.*

 *Уважаемые родители! Для занятий хореографией Вашим детям необходимо приобрести соответствующую форму. В эстетичной и комфортной форме Ваши дети будут чувствовать себя красивыми, подтянутыми.*

 *Для занятий хореографией нужно подбирать облегающую и эластичную одежду, не стесняющую движений танцора. Повседневная одежда для тренировок должна быть практичной и не обязательно такой яркой и декоративной как одежда для выступлений или концертов.*

 *Для повседневных занятий хореографией хорошо подойдет такая одежда, как лосины, тайсы, трико, купальник или комбинезон Танцевать можно как босиком, так и в специальной обуви.*

 *Для разминки перед занятием очень пригодятся гетры - они помогают быстрее разогреться, не повредив мышцы и не получив растяжения. Гетры особенно пригодятся, если в танцевальном зале прохладно. А во время перерыва они не позволят мышцам быстро остыть. Кроме того, гетры поддерживают мышцы ног.*

 *На ноги обычно надевают балетки или пуанты, реже - джазовки или чешки. Желательно, чтобы форма у всех учащихся в группе была единой. Ребенок одетый в одежду отличающуюся от одежды всей группы, будет чувствовать себя неловко. Это будет отделять его от коллектива и создаст дискомфорт и ему и окружению. Единая форма одежды помогает детям действовать во время занятия всем вместе. Это развивает сплоченность и синхронность исполнения, что особенно важно в практике выступлений.*

 *При выборе материала из которого изготовлена одежда лучше предпочтение отдать натуральным волокнам. Как правило, это хлопок.*

 *Для мальчиков обычно приобретают майки или футболки, шорты или бриджи.*

 *На ноги одевают и мальчикам и девочкам балетки. Можно обуть и чешки, но мягкие туфли предпочтительнее, они подчеркивают вытянутость стопы.*

 *Для народных танцев мальчикам приобретают сапоги, а девочкам туфли на маленьком каблучке.*

 *Для модерн танца - джазовки (мягкие кожаные полуботинки).*

 *Для бальных танцев приобретают тоже туфли, но специальные.*

 *Эстетичная и комфортная форма понравится Вашим детям, что несомненно отразится и на их успехах.*