- это курс учебных занятий, который включает в себя: обучение основным танцевальным шагам; формирование правильной осанки; изучение хореографических позиций ног и рук; всестороннее, гармоническое развитие форм тела и функций организма ребенка; усвоение важных музыкально-двигательных умений и навыков; развитие координационных способностей и гибкости, а также постоянная постановка танцевальных композиций. Хореография проводится с целью воспитания у детей чувства ритма, музыкальности, пластичности и выразительности движений.

**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.

**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. В 4–5 лет у ребенка наступает период, когда происходит «растяжка» тела. Желательно в это время включит в рацион творог, кефир и сыр, отчего малыш будет лучше  РАСТИ.

**С какого возраста лучше всего отдавать ребенка на танцы?**

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 педагог по хореографии.

*КРЕПКОЕ ЗДОРОВЬЕ, СТРОЙНЫЙ СИЛУЭТ*

С точки зрения медицины, нагрузки на организм во время занятий танцами дают оптимальную тренировку сердцу, сосудам, мышцам и суставам тела. Еще Поль Брэгг призывал правильно питаться, бегать трусцой и побольше танцевать. Потрясающе низкая травматичность занятий танцами позволяет допускать к занятиям и 4-5 летних детей, и пенсионеров.

*ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА*

В наше время более половины современных людей имеют проблемы с позвоночником. Когда вы танцуете, у вас вырабатывается правильная осанка и это способствует оздоровлению позвоночника.

*КРАСИВАЯ ПОХОДКА*

Люди, которые умеют красиво ходить, видны издалека. На них хочется обернуться, на них хочется быть похожим. Если ваш ребенок научится танцевать, то уж красиво ходить он точно сможет.

*ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ РАСКРЕПОЩЕНИЕ*

Танцы делают человека более смелым и открытым. Ключевое слово, характеризующее поведение умеющего танцевать человека, это Свобода - Свобода движений, свобода общения, свобода мышления. Танцы избавляют от комплексов и стереотипов. Танцы помогают весело и интересно выживать в современном мире.

*МУЗЫКАЛЬНОСТЬ И ЧУВСТВО РИТМА*

Регулярные занятия танцами научат вашего ребенка «слышать» музыку, разбираться в ней, отличать фокстрот от вальса, самбу от мамбы. Развивается чувство ритма, ритм станет частью жизни вашего ребенка. При малейших звуках музыки тело будет чувствовать потребность в ритмичном движении, начнет искать нужный настрой, угадывать в музыке танец.