**Влияние хореографического искусства на здоровье детей**

Искусство Хореографии — явление общечеловеческое, имеющее многовековую историю развития. В основе его происхождения лежит непреодолимое стремление человека к ритмичному движению, потребность выразить свои эмоции, средствами пластики, гармонично связывая движение и музыку, особенно у детей.

Как и другие виды искусства, танец развивает эстетический вкус, воспитывает возвышенные чувства, но, в отличие от других искусств, оказывает существенное влияние и на физическое развитие ребёнка. Занятия хореографией дают организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта.

**Грамотное использование в хореографии движений, безусловно, оказывают положительное воздействие на здоровье детей:**

☻ Танцевальные движения дают нагрузку на все мышцы тела, делая их упругими и сильными и разрабатывают подвижность суставов.

☻ Тренировка мышц способствует формированию красивой осанки, особенно на это обращается внимание в бальных танцах и испанских: фламенко, пасодобль.

☻ Танцы укрепляют мышцы ног,  что способствует формированию красивой,  ровной походки.

☻ Регулярные занятия танцами закаливают и укрепляют организм, танцующие люди реже болеют респираторными и простудными заболеваниями.

☻ Хорошо укрепляется дыхательная система.

☻ Усиливается кровообращение во время танца, что активизирует поступление кислорода в голову и конечности, а также увеличивает обменные процессы во внутренних органах и системах организма.

☻ Укрепляется вестибулярный аппарат, что улучшает координацию движений.

☻ Танцы укрепляют работу мышц сердца. Ведь у тренированного человека, занимающегося любым видом спорта мышечные стенки сердца толстые и сильные. Движения под музыку изменяют вязкость крови, разжижают ее, что является профилактикой для отложения холестериновых бляшек

☻ Занятия танцами, имеются ввиду регулярные занятия, — являются хорошим средством для похудения. Движения сжигают лишние калории, мышцы приходят в тонус и фигура приобретает красивый, подтянутый, моложавый вид.

☻ Работоспособность мышц и всего организма увеличивается, кроме этого увеличивается и выносливость.

☻ Если в танцах присутствуют сложные движения, требующие осмысления, тогда улучшается и мозговая деятельность, повышается способность запоминать и усваивать новую информацию, улучшается работа памяти.

☻ В целом, если говорить о влиянии танцев на здоровье человека, то можно отметить, что регулярные занятия танцами, замедляют старение организма. Ведь идет активизация всех важных органов и систем, что благотворно сказывается на здоровье человека.

☻ Движения в ритме, под музыку улучшают и душевное состояние человека. Общение с приятными людьми и музыка, способствуют выработке [гормона счастья](http://monamo.ru/dolgoletye/serotanin-mozhet-prodlit-zhizn-na-50-let) — эндорфина.

**Разные танцы работают на разные группы мыщц, на разные органы в организме:**

**Ирландские танцы** улучшают осанку, тренируют сердечно сосудистую и дыхательную систему, укрепляют мышцы ног.

**Латиноамериканскими**лучше заниматься тренированным людям, поскольку они дают большую нагрузку на все группы мышц, сердце, легкие. Ча-ча-ча, танго и румба подтягивают фигуру, укрепляют мышцы ног, способствуют похудению.

**Степ-танец** относится к наиболее популярным, улучшающим работу органов равновесия, координацию движения, тренерующим сердце и оздоравливающим суставы.

**Восточный танец живота** снимает все комплексы и физическую зажатость, учит чувствовать свое тело. Укрепляются мышцы спины и малого таза.

**Стрип-данс** улучшает подвижность суставов, тренирует мышцы тела, сердце, органы дыхания, способствует сжиганию калорий.

**Хит-хоп** способствует снятию внутренних зажимов, повышает настроение, тренирует мышцы и сердце. Специалисты сравнивают этот танец с занятиями фитнесом.

Увлекаясь танцами, не забывайте про здоровое питание, отдых и сон, соблюдение правил личной гигиены. Танцуйте в свое удовольствие и будьте здоровы! Настроение повышается, стрессы и депрессии  отходят на второй план, нервозность и страхи проходят.