

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ – ДЕТСКИЙ САД №521**



Многие любят танцевать. Но каждый ли из нас осознаёт всю ту громадную пользу, которую приносят нам танцы? Итак, несколько доказательств того, что танцы – это великолепная тренировка, благоприятствующая нашему самочувствию и благополучию.

Будь в тонусе!

Танцы сжигают от 100 до 500 калорий в час! Самое большее число калорий уходит при занятиях сальсой и аэробикой. А вот балет избавляют нас лишь от 300 калорий в час.

Подтянутость и сила!

Танцевальные занятия укрепляют и тонизируют мышцы ног и тела. Если основные мышцы живота участвуют в движениях каждый раз, когда вы танцуете, то со временем вы даже можете рассчитывать на появление тех самых впечатляющих «кубиков» в области пресса. В особенности, если в вашу разминку включены упражнения с участием мышц пресса.

Гибкость

Танцы развивают и поддерживают гибкость суставов и мускулов, что помогает избежать травм в обычной жизни и позволяет оставаться энергичными до старости.

Крепкие кости

Чем больше мы двигаемся и прыгаем, тем крепче становится наш костный скелет и уменьшается риск заболевания остеопорозом.

Смазка суставов

Постоянная тренировка суставов поддерживает их подвижность и обеспечивает им достаточную смазку, что предотвращает артрит.

Психическое здоровье и память

Доводилось ли вам запоминать порядок действий в какой-либо рутинной работе, а затем выполнять эти действия в обратном порядке? Это хорошее упражнение для мозга. Точно также и в танцах: вы повторяете последовательность движений, и это улучшает вашу память. Таким образом, вы тренируете свою наблюдательность, живость и открытость ума.

Вечная молодость!

Танцы – отличное антивозрастное лекарство, значительно замедляющее процессы старения, поскольку танцевальные упражнения отлично влияют на сердечную деятельность, кровеносную систему, лёгкие и общее состояние организма. Вследствие всего этого улучшается и наш внешний вид.

Меньше холестерина

Танцы помогают нашему организму контролировать уровень липидов, что уменьшает и количество холестерина в крови.

Баланс

Танцуя, мы вынуждены сохранять равновесие в разнообразных позициях. Это укрепляет наши стабилизирующие мышцы, сердечную мышцу, делая нас менее чувствительными к повреждениям в каждодневной жизни.

Счастье!

Танцы улучшают наше настроение, дают нам ощущение счастья, так как повышают уровень эндорфина в крови. Адреналин, который на первой стадии тренировок

ассоциируется с нервозностью, в результате также приводит к эмоциональному подъёму.

Общение

Ваши партнёры по танцам и ученики могут стать неотъемлемой частью вашей жизни. Вместе вы переживаете важные моменты, понятные только танцорам, веселитесь вместе, строите дружеские отношения – что само по себе является счастьем. Друзья обеспечивают нам поддержку, предоставляют прекрасную возможность научиться чему-то новому, жить полноценной жизнью.

Меньше стресса, больше энергии

Неужели вы никогда не хотели избавиться от ежедневных стрессов? Танцы улучшают кровообращение, уменьшают давление. Вкупе с любимыми упражнениями аэробики, танцы способны сделать вас выносливым и энергичным в любых жизненных обстоятельствах.

Итак, танцуйте, не переставая!