الطفل عمر3–6 سنوات
مقالة

نجمة الرقص

JUN 21, 2022

تتعدد فوائد الرقص، خاصة عندما يكبر طفلك ويطور مهاراته الحركية. أظهرت الأبحاث أن الأطفال الذين يرقصون أقل في السمنة وضغط الدم ومستويات الكوليسترول الصحية وأصبحوا أكثر قدرة على الحفاظ على نمط حياة متوازن.

تتعدد فوائد الرقص، خاصة عندما يكبر طفلك ويطور مهاراته الحركية. أظهرت الأبحاث أن الأطفال الذين يرقصون أقل في السمنة وضغط الدم ومستويات الكوليسترول الصحية وأصبحوا أكثر قدرة على الحفاظ على نمط حياة متوازن.

الرقص هو أيضًا مصدر للتمرين، وهو منفذ إبداعي. يمكن أن تجعل طفلك يشعر بالانتعاش الجسدي ويحسن مزاجه، مما يساعد على معالجة القضايا الخطيرة مثل القلق والاكتئاب. إنها طريقة رائعة للتخلص من التوتر اليومي والتخلص من المخاوف اليومية.

من خلال الرقص، يطور طفلك نطاقًا أكبر من الحركة بينما يطور القدرة على العمل في أماكن مختلفة. إنه يحسن تنسيقها الحركي، مما يمكن أن يساعدها عند تعلم ركوب الدراجة أو محاولة القيام بمهام متعددة. كما أن الرقص يساعد في القوة والقدرة على التحمل، ويخلق أساس صلب لنموها البدني ومستوى لياقتها.

يستخدم الرقص من عضلات كثيرة وينمي استخدام جسدها بالكامل. من خلال حركة التعلم، تصبح على دراية بجسدها وما يمكنها فعله به.

المشاركة في فصل الرقص تعزز العمل الجماعي وتطور قدرتها على العمل في مجموعات. كما تعلمها الصبر والاستماع والعمل مع الآخرين.

يزود الرقص طفلك بفهم تصوير الرسائل لفظيًا وبإشارات الجسم الصحيحة، ويعلمها أيضًا تفسير هذه الإشارات من أشخاص آخرين.

أخيرًا، يعلم الرقص طفلك المثابرة والتحفيز الذاتي. يشجعها على التجربة وحل المشكلات. يسمح لها بالاستكشاف والتعبير عن نفسها بحرية، وفهم نفسها بشكل أفضل جسديًا وعقليًا

مرجع:

http://www.stagecoach.co.uk/blog/blog/march-2014/benefits-of-dance-for-young-children