

Чем полезны танцы людям пожилого возраста?



Танцы – это универсальный способ хорошо провести свое время, как для молодежи, так и для пожилых людей. Конечно, мужчины и женщины преклонного возраста в силу возраста и проблем со здоровьем, танцуют гораздо реже или не танцуют вообще. А зря!

Ведь **танцевальная терапия** – это один из самых полезных комбинированных видов досуга для физического, умственного и психического здоровья.

Учеными из университета штата Миссури в США было проведено исследование, чтобы понять пользу танцевальных движений для людей преклонного возраста. В процессе этого выявили, что наибольшую пользу старикам приносят бальные танцы. Например, у пожилых людей, регулярно занимающихся вальсом, улучшается равновесие и значительно ускоряется ходьба. Они становятся более собранными и внимательными. Развивается дыхательная система и общая координация движений тела.

Благодаря танцевальным движениям улучшаются следующие функции организма:

- ✓ Улучшается умственная деятельность, так как нужно выучить алгоритм движений и отслеживать ритм;
- ✓ Повышается уровень фокусировки внимания: танцорам постоянно приходится следить и реагировать на движения своего партнера.
- ✓ Мышцы и суставы находятся в хорошем тонусе;
- ✓ Улучшается общее психологическое состояние: танцы избавляют от стресса и повышают уровень серотонина (гормона счастья);
- ✓ Стабилизируется артериальное давление;
- ✓ Благодаря физическим нагрузкам и активной мыслительной деятельности стабилизируется сон и пищеварительные процессы.

В ходе многочисленных исследований было обнаружено, что у людей, которые регулярно и долго занимаются танцами, значительно снижается риск болезни Паркинсона.

Какими танцами советуют заниматься пожилым людям специалисты?

- ⊗ **Бальные танцы.** Они не требуют серьезных, форсированных нагрузок, но при этом развивают координацию движений и дыхательную систему

организма. А также - активизируют умственную деятельность, поскольку заставляют следить за ритмом и движениями партнера. Для немолодых танцоров особенно предпочтительны вальс и аргентинское танго.

☺ **Вальс** довольно легко освоить из-за небольшого количества движений. Что касается пользы вальса для здоровья и общего самочувствия, то доказано, что плавные медленные движения не только поддерживают мышцы всего тела в тонусе, но и позволяют успешно бороться депрессивными состояниями и плохим настроением.

☺ Еще один танец, который идеально подойдет для пожилых людей – **аргентинское танго**. Этот танец тоже не предполагает сложных в исполнении движений. При этом он помогает поддерживать в тонусе мышцы, бодрит и возвращает дедушек и бабушек во времена их молодости.

И, наконец, совсем не факт, что пожилой человек должен довольствоваться танцами спокойными. Задор и веселье - вот то, что дает энергию. А танец способен этому легко поспособствовать, поэтому если вас тянет танцевать **фокстрот** — не отказывайте себе в этом удовольствии.

Кстати, очень полезным для женского организма считается **танец живота**. Конечно, для женщин в возрасте не все движения этого танца доступны, да и нет необходимости стремиться к исполнению самых сложных. Зато, освоив основные, плавные и женственные, вы вскоре удивитесь, что спина, оказывается, перестала болеть, самочувствие улучшилось и вставать с кровати по утрам стало намного легче.

Многие проблемы со здоровьем проистекают именно от недостатка движений, пассивного образа жизни и пессимистического настроения. Так может быть танец и станет для вас тем универсальным лекарством, которое «подлатает» ваш организм?

Интересные факты о танцах

- ♫ Танцы сжигают примерно 400 ккал в час.
- ♫ Посещение занятий танцами хотя бы два раза в неделю уменьшает риск слабоумия.
- ♫ В Пекине большими темпами набирает популярность мужской танец живота. С его помощью китайцы борются с лишним весом.
- ♫ Многие па танцев благотворно влияют на нервную систему человека: снимают нервное напряжение и головные боли, стабилизируют артериальное давление.
- ♫ У людей, профессионально занимающихся танцами, не бывает болезни Паркинсона.

ТАНЦУЙТЕ НА ЗДОРОВЬЕ!!!