

常州艺秀儿童舞蹈培训班,舞蹈启蒙与提高训练

产品名称	常州艺秀儿童舞蹈培训班,舞蹈启蒙与提高训练
公司名称	常州市艺秀艺术咨询有限公司
价格	.00/个
规格参数	品牌:常州艺秀 课程:常州艺秀少儿舞蹈培训班 地点:服务全常州
公司地址	常州市新北区晋陵北路2号(16家直营校区,服务全常州)
联系电话	18551411775

产品详情

(一) 舞蹈促进少年儿童的生长发育。舞蹈可使新陈代谢显著增强,少年儿童正处于骨骼的生长时期,使其身体各部的生长发育更快;舞蹈可增加骨的血液供给,使骨组织得到更多的营养物质,又能给生长骨骼的骨髓以适当刺激,从而促进生长;因此舞蹈训练能促进少年儿童身高增长,据统计同性别、同年齡的少年儿童,参加舞蹈训练的比不参加训练的,身高平均要高4-8厘米。

(二) 舞蹈能够改善少年儿童的形体,带来艺术气质和形体美。人体的形体与机能在一定时期程度上取决于先天因素,但是后天的影响也起着很大的作用。舞蹈训练可以克服弯腰驼背等一些不良的身体姿态,使身体变得挺拔;有助于少年儿童身体各围度的均衡发展;还可以使主要运动肌肉的力量得到提高,减少肌肉上覆盖的脂肪,使其匀称而有线条,也使肌肉、韧带等得到拉伸,变得纤长而有弹性,从而增加了美感。

(三) 舞蹈有利于提高少年儿童的生理机能。舞蹈训练使少年儿童神经系统的结构和机能发生适应性的改善,促进视觉、听觉、本体感觉等各种感觉功能的得高,促进思维与智力的发展,改善神经系统对躯运动的调节,提高肢体的协调性、灵活性,使大脑灵活、细密,反应更迅速、动作更灵敏。

(四) 舞蹈能够提高少年儿童的身体素质。通过舞蹈训练,少年儿童的力量、柔韧性、控制性、协调性、灵活性和耐性等方面的身体素质都会得到大幅度提高,这使少年儿童能够灵活自如地把握与运用身体,准确无误地完成正常或特殊形式的身体运动,做出各种动作,敏捷地应付突如其来的变化以避免身体受伤害。

(五) 舞蹈能够促进少年儿童的心理健康发展。如孩子的注意力不集中、动作迟缓、粗心大意、协调能力差、胆小敏感、情绪不稳,自信不足,以及自闭症,多动症等,经过舞蹈训练都会得到相应的改善。因为舞蹈使人的听觉、动觉等几乎所有感觉器官都发挥作用,生命机能得到了总动员,因此,能够发泄情感,驱散郁闷,缓解精神紧张,并使大脑皮层得到休息,使人感觉心情舒畅,从而稳定情绪,改善心境。

(六)舞蹈能够培养少年儿童的人格魅力。通过集体舞蹈训练，可以使少年儿童在舞蹈合作、竞赛过程中，培养出团队合作和良性竞争的意识，也能使其具有吃苦耐劳、乐观积极的精神，时刻给人以大方得体、聪慧懂事的感觉。