Os benefícios do Ballet Infantil para as crianças

Ballet infantil: os benefícios para as crianças

As bailarinas e bailarinos fazem parte do nosso imaginário infantil e serão poucas as crianças que não terão alguma vez dito que um dia seriam bailarinas. A verdade é que o **ballet infantil** traz vários benefícios à vida dos mais pequenos. Será que consegue enumerar alguns? Descubra aqui a nossa seleção.

Quais são os benefícios do ballet infantil?

Mais do que uma atividade que atribui uma graciosidade nata aos seus praticantes, o **ballet infantil** pode ser iniciado desde muito cedo, permitindo um maior desenvolvimento da estrutura muscular das crianças, bem como um aumento da capacidade cognitiva das mesmas.

Da postura única, a disciplina intensa a que os treinos obrigam, a um melhor equilíbrio e coordenação motora, o **ballet infantil** reúne uma série de benefícios que podem ser obtidos do ballet clássico ao contemporâneo.

Coordenação Motora e Postura no ballet infantil

Dos exercícios de flexibilidade à postura, o **ballet infantil** é sinónimo de uma coordenação motora sem igual. As crianças desenvolvem uma maior consciência corporal, o que resulta na tão bem conhecida graciosidade dos bailarinos.

Ballet infantil: Equilíbrio, Flexibilidade e Expressão Corporal

Caminhar em pontas, girar várias vezes sem cair, terminar numa pose perfeita. Não é para todos, pois não? Graças ao **ballet infantil,** as crianças desenvolvem rapidamente esta

capacidade. Através de vários exercícios específicos, aperfeiçoam cada uma destas capacidades, que terminarão numa expressão corporal sem igual.

Sabendo que a dança não é uma atividade verbal, os bailarinos aprendem a exprimir-se através dos seus movimentos, permitindo-lhes assim explorar mais do que outras crianças a expressão corporal. Além disso, a flexibilidade é muito treinada, para conseguirem ângulos únicos nas suas poses e saltos incríveis, que se traduzem em coreografias que, desde cedo, nos fazem sonhar.

Fortalecimento muscular no ballet infantil

Grande parte dos exercícios do **ballet infantil** levam os mais novos a trabalhar com a isometria. Isto faz com que usem os músculos em contração sem os sobrecarregarem, no entanto, estes exercícios tonificam e fortalecem os músculos desde cedo, protegendo-os de possíveis lesões, já que se tornam mais resistentes.

Musicalidade e Ritmo no ballet infantil

Entre muitas coreografias, os ensaios são passados a seguir os movimentos ensinados no tempo correto. Para além de terem uma maior noção de ritmo, graças ao **ballet infantil** as crianças também ficam mais atentas às músicas que são ensaiadas, tendo que decorar coreografias, o que por sua vez lhes estimula a memória.

Ballet infantil e a disciplina

Graças ao **ballet infantil,** as birras podem diminuir já que as crianças cedo aprendem a lidar com uma maior noção de disciplina, exigida pelos treinos intensivos. Graças a esta atividade, são várias as regras que aprendem e devem cumprir, como o funcionamento em grupo e o respeito pelo mesmo.

Ballet infantil e a Autoestima

No **ballet infantil**, as relações humanas são muito exploradas e estimuladas, já que tudo é feito em grupo. Por isso, as crianças estão expostas a exercícios que lhes aumentam a confiança, mas que também permitem diminuir a sua timidez. Além disso, os mais novos têm de aprender a lidar com as inseguranças, já que se apresentam de forma regular num palco perante o público.

Cada aula de **ballet infantil** deve ser preparada e dada segundo a faixa etária da maioria das crianças, para que os seus limites físicos e intelectuais sejam respeitados. Visto que a crianças têm um menor foco, também deve existir um cuidado maior na preparação das aulas, de modo a que os mais novos não dispersem rapidamente ou se desmotivem.

Apanhe boleia com o Rodinhas!

O Rodinhas é um serviço especializado de transporte de crianças que tem dois superpoderes: o superpoder de proporcionar uma viagem segura e divertida às crianças e o superpoder de dar aos adultos mais tempo livre.

Conte connosco para levarmos os mais pequenos à escola, a atividades extracurriculares ou a eventos e ganhe mais tempo para si. Com a ajuda da carrinha de transporte do Rodinhas há mais pais e crianças felizes!