



# В ритме ползунков

## Как научить ребенка танцевать раньше, чем ходить

Сейчас каждый может найти себе физическую активность по душе — нетрудно выбрать что-то подходящее из разнообразия стилей и направлений. Но что делать женщинам с грудничками, у которых нет ни свободной минуты, а подвигаться и привести себя в порядок очень хочется? Изящное решение придумали авторы проекта «BabyContact», предложив мамам и папам ходить на танцы вместе с младенцами. Оценила предложение корреспондент «Недели» Дарья Варламова.

Небольшая уютная комната с большим ковром и разбросанными по полу яркими циночками. На ковре — две большие куклы в ползунках и мелкие игрушки. Из колонок доносится приятная музыка — кажется, Нора Джонс.

Этот танцевальный класс предназначен для мам (а также пап и прочих родственников) с малышами от двух месяцев до двух лет. Ребенка можно держать на руках или в слинге, а можно «отпустить на волю» для общения с такими же маленькими человечками. Преподаватели — Ольга Зотова и Альфия Рахманова — стараются создать максимально непринужденную атмосферу, используя элементы танцевальной терапии, контактной импровизации, перформанса и работы с голосом.

— Мы с Олей активно занимались танцами, — рассказывает Альфия, — и, став мамами, решили это занятие не бросать, а придумать новую концепцию физической активности. Вначале были встречи «для своих», а потом мы превратили наше хобби в клуб.

В начале занятия все собираются в круг и приветствуют друг друга. Для разогрева каждый должен представить себя и свое чадо, а потом показать вместе с ним какое-либо движение. Отсутствие ребенка не помешало и мне присоединиться. Потом мы стали «перекидываться» вообра-

жаемыми приветами с восклицаниями «Хэй!». Папы проявляли настоящие чудеса артистизма — один ловил свой «привет» ртом, а другой прыгал, при этом строя уморительные рожи.

После разминки начался собственно сам танец. Выяснилось, что никакой заданной последовательности движений не требуется, главное — раскрыть возможности и желания своего тела и при этом попасть «на одну волну» с ребенком. Для большего раскрепощения участникам предложили... потеряться друг о друга «пятыми точками». Ведь даже взрослые могут позволить себе немного подурочиться. Затем все разбились на пары и стали играть в «зеркало» — по очереди повторять движения друг друга и своих детишек. Кстати, заимствовать у ребенка новые па весьма полезно — встав на четвереньки, родитель на какое-то время может обрести схожий со своим чадом взгляд на мир, что позволит углубить эмоциональный контакт. Да и друг друга папы и мамы успевают одарить лаской — некоторые пары приходят сюда как раз для того, чтобы пообщаться вдаль от будничных дел. Еще один способ релаксации — массаж «Времена года»: прикосновения имитируют погоду разных сезонов.

— Контактной импровизацией мы занимались и до рождения Полины, — рассказывает Игорь, самый продвинутый «танцевальный папа». — Я считал себя серьезным бизнесменом, чуждым всяким глупостям вроде танцев, пока жена не приобщила меня к этим занятиям. Это здорово, позволяет вспомнить, что ты человек, а не только трудовая машина. Да и дочке очень нравится — спортивной девушкой растет.

Конечно, для тех, кто надеется накачать себе пресс или в паре с малюткой выучить сложный танец, такие занятия не подходят — сюда приходят, скорее, за возможностью расслабиться, поделиться добрыми эмоциями и пообщаться с собствен-

ным ребенком в движении. А для этого надо позволить самим себе немного впасть в детство.

Адрес: Старомонетный переулок, дом 18, тел.: 89037729624 — Ольга Зотова.

Сайт: [www.babycontact.ru](http://www.babycontact.ru)

### Куда еще можно пойти с младенцем

Семейный центр «Ого-город»  
 Адрес: м. «Тульская», ул. Павловская, 18, тел.: (495) 787-37-91  
 На втором этаже центра расположено кафе «Дом Оранжевой Коровы» с игровыми зонами для самых маленьких. А в клубе развития «Ого-годики» есть специальные программы для малышей от трех месяцев до 1 года, развивающие восприятие, память и координацию.

Центр «Birthlight»  
 Адрес: Старомонетный пер., д. 18, тел.: (495) 788 13 08  
 Здесь можно заняться беби-йогой — специальным направлением йоги для мамы и младенца, включающим в себя дыхательные практики, движения на основе асан, массаж и упражнения на релаксацию. Абонемент на четыре занятия стоит 2800 рублей. За ту же сумму можно записаться на занятия по раннему плаванию с ребенком.

Бассейн «Дельфиненок»  
 Адрес: ул. Таежная, д. 1, тел.: (495) 642 49 79  
 Здесь ждут беременных и мам с малышами от трех месяцев. Специалисты бассейна могут выехать и на дом, чтобы обучить ребенка раннему плаванию, а родителей — детской гимнастике и массажу.