

# МБОУ Новонукутская СОШ

Тема:»Полезен ли танец для  
здоровья?«

Выполнила: Сайченко Кристина  
7 класс.

Руководитель: Шармаева О.С.

# Тема: Полезен ли танец для здоровья?



## Цель исследования:

■

Изучить, чем танец  
полезен для здоровья.

Объект исследования - танцы

# Гипотеза

- Действительно ли танцы способствуют улучшению: физического и эмоционального состояния человека?

# Задачи

- 1. Изучить научно-популярные источники о пользе занятиями танцами для здоровья;
- 2. Выяснить, что развивают танцы и чем они полезны для здоровья?
- 3. Провести анкетирование по теме исследования;
- 4. Подготовить мультимедийную презентацию.
- 5. Подготовить танцевальный номер для исполнения на научно-практической конференции.

# Актуальность исследования

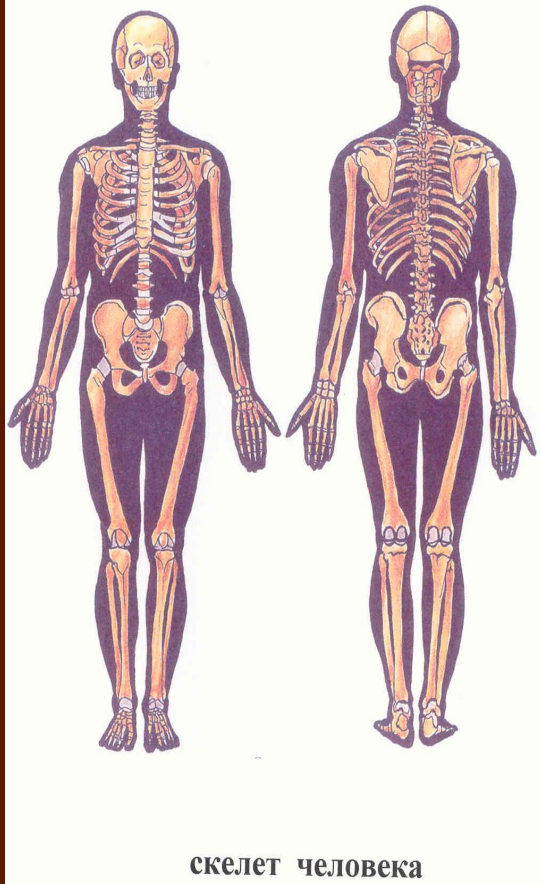
- Общение и положительные эмоции – вот две основные функции танца. Танец не только отражает жизнь, ещё в большей степени он передаёт наше собственное отношение к жизни. Танец побуждает нас к действию – мы учимся танцевать, но даже тот, кто не танцует, находит в танцах что-то своё: кто-то любит слушать танцевальную музыку, а кого-то влечёт сама атмосфера танцевальной площадки.

# Методы

- 1. Работа с литературными источниками;
- 2. Анализ и обобщение информации;
- 3. Социологический опрос;
- 4. Работа за компьютером;
- 5. Исполнение танцевального номера.

# Опорно-двигательный аппарат

- Он состоит из костей (скелета) и прикрепленных к костям мышц и влияют на выработку осанки, походку и, самое главное, на положение костей влияют мышцы. Они как нитки натянуты между костями, и от того, в каком эти «нитки» находятся состоянии, зависит то, как ты смотришься со стороны, как ходишь и как двигаешься.





# Что развивают танцы и чем они полезны для здоровья?

- Занятия танцами помогают развить координацию движений. После пары месяцев занятий человек почувствует, что значительно реже стал спотыкаться, а, споткнувшись — падать, перестал наступать на ноги другим людям и сталкиваться с прохожими в толпе.
- Танцы прекрасно развивают дыхательную систему, что способствует излечению от многих, даже хронических заболеваний, таких,
- как хронические бронхиты, тонзиллиты.

# Что развивают танцы и чем они полезны для здоровья?

- Благодаря правильному дыханию, многие процессы, протекающие в организме, приходят в норму, улучшается обмен веществ. Человек реже простужается, и даже заболев, значительно быстрее выздоравливает.
- Вследствие занятий танцами выработается красивая походка, исправляется осанка, мышцы находятся в постоянном тонусе, значительно сокращается количество подкожного жира.

# Что развивают танцы и чем они полезны для здоровья?

- Танец дарит человеку невероятно приятную возможность раскрыть свое внутреннее «я», обрести гармонию и подарить заряд энергии и здоровья организму в целом.

Ведь уже давно научно доказано благотворное влияние занятий на самочувствие человека, не только психологическое, но и на физическое. Уверенность в себе, проявление собственного творческого потенциала приносит радость

# Какие танцы больше всего подходят для здоровья, а какие — нет?

- Подходят однозначно – спортивные. Прежде всего – аэробика и все другие спортивные танцы, входящие в фитнес-группу.

Спортивные конкурсные танцы – латиноамериканские, рок-н-ролл, хип-хоп, тектоник и т.д. хороши, но требуют хорошей физической подготовки, а зачастую даже акробатической.

# Как танец влияет на физическое и эмоциональное состояние человека



Фламенко – это испанское искусство, впитало в себя множество тенденций и влияний различных национальностей.. В танце фламенко задействуются движения рук, ног и всего тела. Движения порывисты и экспрессивны. Фламенко требует большой концентрации на своём внутреннем мире, на эмоциях, поэтому танец фламенко – это отчасти импровизация.

# Как танец влияет на физическое и эмоциональное состояние человека



- Латиноамериканские танцы – это общее название для таких танцев , как сальса, румба, ча-ча-ча, самба, мамба, джайв, посадобль, меренге. Верными спутниками танцев являются зажигательная музыка, хорошее настроение и огромный заряд позитивной энергии.

Эти танцы завораживают своей красотой, фееричностью и буйством красок. Занятия латиноамериканскими танцами дают возможность проявить свой темперамент, раскрыть внутренний мир и выплеснуть эмоции в танце.

# Танец живота зародился в Средней Азии



Этот ритуал проводился по случаю рождения детей, а сам танец постепенно распространился в странах Ближнего и Среднего Востока. В Греции с помощью танца живота исцеляли больных, сопровождая его громкой музыкой и криками. Индийцы внесли в него плавность и мягкость движений, турки обогатили его сложными и необычными ритмами, а цыгане придали ему страстность.

В Европе часто танцем живота называют любой восточный танец, однако, это не правильно. Следует отметить, что на востоке нет одного, как такового, стиля исполнения, но есть множество фольклорных направлений, рожденных традициями тех или иных народностей, живущих в различных областях и странах. Причем каждая из них имеет собственные особенности движений, музыку, национальные костюмы и так далее. Например, только в Марокко насчитывается около 200 разновидностей фольклорных танцев.

Вот так выглядит восточный костюм





Однако в Европе получило распространение другое направление танца под названием Бэлади. В переводе с арабского это слово означает «родина», что отражает широкую популярность стиля среди народов Египта. Издревле это был женский танец, исполнявшийся только для женщин. Основными характеристиками данного направления являются разнообразные фигуры руками, не имеющие четкой связи и системы с покачиванием бедрами. В целом танец производил яркое, но тяжеловесное впечатление.



Первое западное шоу с участием восточных артисток было показано в Париже в 1889 году, а в 1893 его устроили в Чикаго. Танец окрестили французской фразой "Danse du Ventre.", что переводится, как «танец живота».

В 40-х и 50-х годах XX века огромную популярность на Западе танец живота получил благодаря Голливуду, вернее, киноискусству. Сейчас изучение танца живота привлекает женщин всего мира.

Для них он представляет чем-то экзотическим, женственным и волнующим.

Но следует отметить, что движения восточных направлений не только привлекательны и красивы, но и очень полезны.



Танец живота активно развивает координацию движений, вестибулярный аппарат,

Восточный танец требует ровного ритмичного дыхания, что позволяет снизить уровень стресса, потому что ритмичное дыхание воздействует на центры удовольствия и происходит выброс эндорфинов, улучшающих настроение.



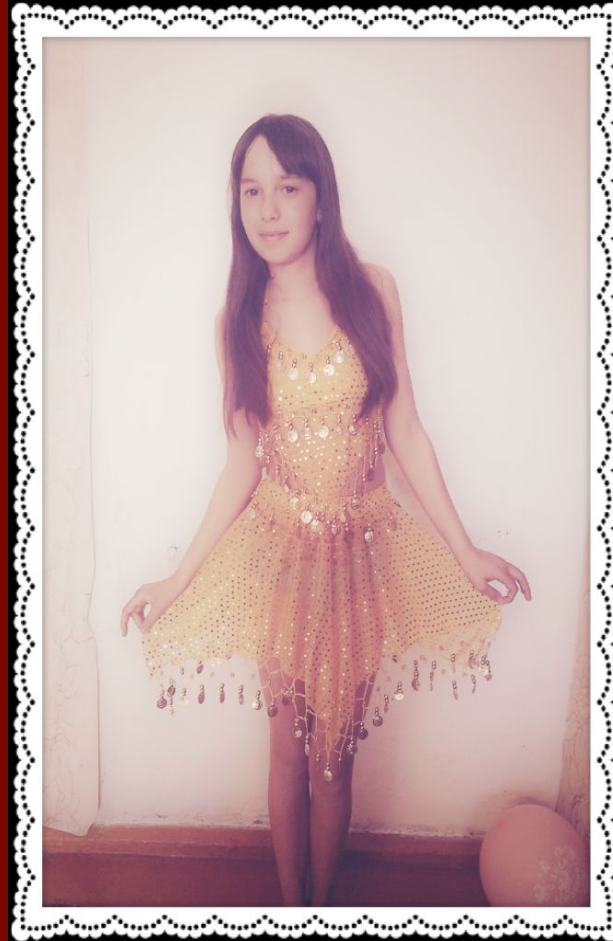
# Сколько калорий сжигается в час во время танцев?

В среднем	Вид нагрузки:	Калорий в час:
●	Бальные танцы (медленные)	207
●	Бальные танцы (быстрые)	378
●	Дискотека (кто во что горазд)	394
●	ТВИСТ	326
●	СВИНГ	306
●	Хип-хоп	465
	В среднем	306

# Заключение

- Танцы продлевают жизнь, способствуют поддержанию общего тонуса и позволяют сохранить человеку работоспособность и жизнерадостность до последних дней жизни.
- Из изученных мной научно – популярных книг я выяснила, что танец полезен для здоровья. Также я выяснила, что танцы могут вылечить человека.
- Я научилась танцевать, научилась передавать свое настроение, воспринимать жизнь с совершенно новых положительных сторон.

ЭТО-Я



# Заключение

- Также я провела анкетирование. Мне отвечали взрослые (15 человек) и школьники (48 человек). В ходе исследования выяснила, что не все ученики и взрослые знают о том, что танец полезен для здоровья (см. Приложения № 1, № 2).
- Как видите, любой танец несёт в себе положительные стороны для здоровья человека. В моей работе были рассмотрены всего несколько самых популярных сегодня танцев.

# Выводы о пользе танца для здоровья человека:

## Улучшение общего физического состояния человека;

- • Улучшение состояния сердца и легких;
- • Увеличение массы и тонуса мышц;
- • Возможность управлять своим весом;
- • Укрепление костей и снижения риска остеопороза;
- • Выработка чёткой координации движений;
- • Придание телу гибкости, ловкости и внутренней силы.



# Выводы о пользе танца для здоровья человека

На эмоциональное состояние человека танец влияет следующим образом:

- Улучшение эмоционального состояния в целом;
- Повышение самооценки;
- Восприятия жизни с совершенно новых положительных сторон;
- Повышение уверенности в себе и самоуважения;
- Новые знакомства, социальные связи и перспективы;
- Хорошая профилактика и способ лечения депрессии.

# *Танцы, танцы, танцы...*

- Танцы являются уникальным способом оставаться в форме для людей любого возраста, социального статуса и любой комплекции. Как видно из моей работы, занятие танцами имеет массу положительных сторон, а главное танцы – это новые ощущения и новые открытия и действительно подтверждается наша гипотеза о том, что танцы способствуют улучшению физического и эмоционального состояния человека.

***Танцуйте ВСЕ!***

**Удачи Вам и здоровья!**

# Литература

- 1. И. Бриль, Э. Кио. Вечер отдыха. // Литературно-музыкальный альманах, 2005. - № 5. - 267 с.
- 2. С. Могилевкая. У лиры семь струн. – М.: Детская литература, 1981. – 69 с.
- 3. Современность в танце. – М.: Искусство, 1964. – 167 с.
- 4. З. Резникова. Танцуем и играем. – М.: Советская Россия, 1965. – 151 с.
- 5. Т. Т. Ротерс. Музыкально – ритмическое воспитание и художественная гимнастика. – М.: Искусство, 2006, 150 с.
- 6. Э. Кио, И. Токмакова. Давайте танцевать. // Литературно-музыкальный альманах, 2004.- № 3.- 304 с.