

«Танец в моей жизни или почему полезно заниматься танцами?»»



**Выполнила: Гайнанова
Гузель
Руководитель: Сиражева Л.**

Актуальность темы. В современном мире много детей днем проводят в положении – сидя. Даже у самых маленьких школьников игры и беготня занимают мало времени. На уроке физкультуры приходится 1-3% дневного времени три раза в неделю.

Учителя и родители часто напоминают нам, детям, что здоровье надо беречь смолоду. Хорошее здоровье обеспечивается занятиями физической культурой, соблюдением режима дня и питания, ведением здорового образа жизни...

Врачи считают, что ребенок школьного возраста должен двигаться не менее 60 минут в день.

- 
- **Цель проекта** - выяснить, почему танцуют люди, и каково влияние танца на здоровье человека. Вызвать интерес у ребят к занятиям танцами.

- **Задачи проекта:**

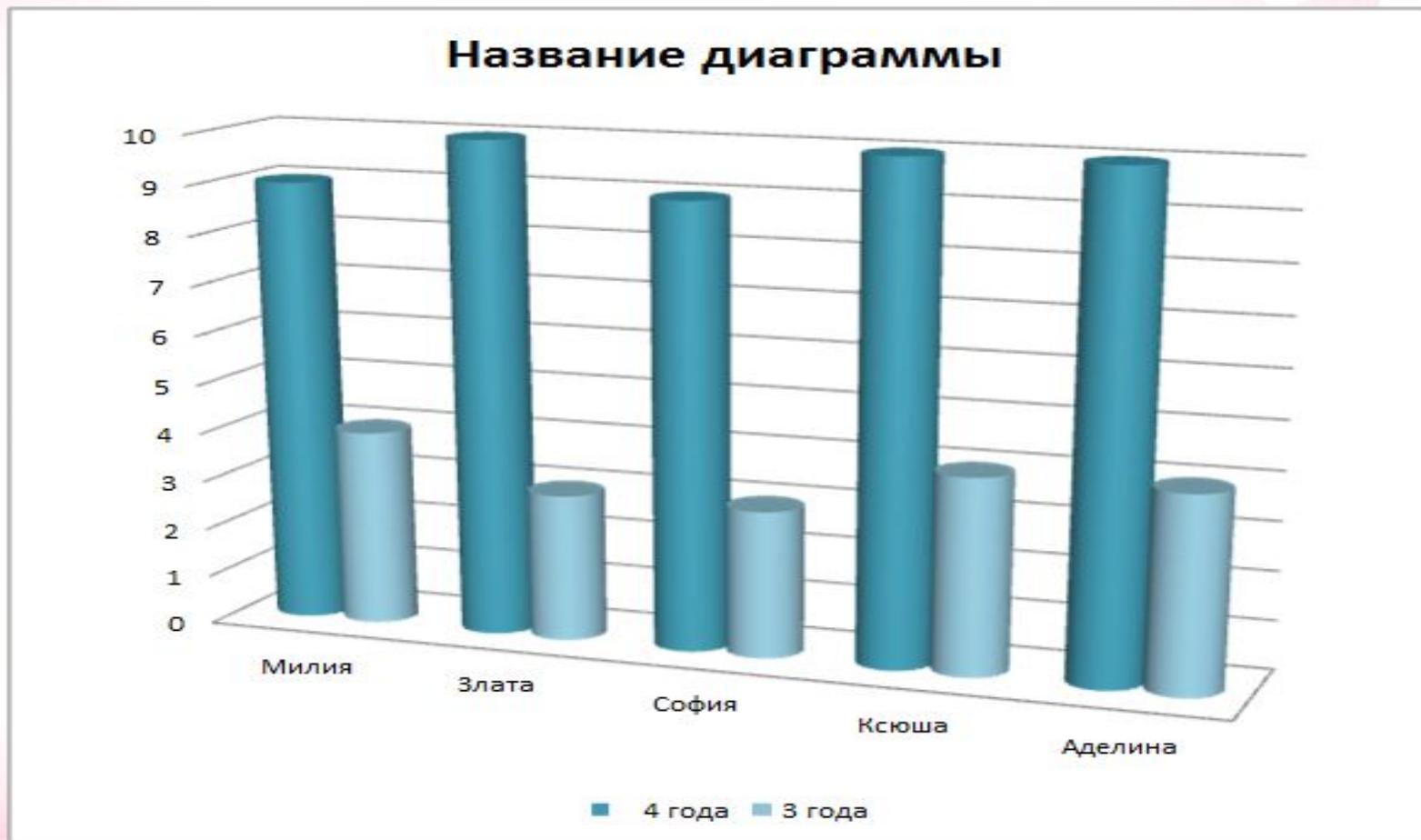
- 1) изучить справочный материал по теме проекта, познакомиться с историей танца;
 - 2) проанализировать влияние танца на здоровье человека;
 - 3) разработать анкету и провести анкетирование;
 - 4) подготовить мультимедийную презентацию.
- 



Анкетирование.

- **1) Танец нужен для:**
Здоровья – 30% Веселья – 20% Гибкости – 50%
- **2) Знаете ли вы как танец влияет на здоровье?**
Да - 70% Нет - 30 %
- **3) Вы танцуете?**
Да – 10 % Нет – 90 %
- **4) Хотели бы вы научиться красиво танцевать?**
Да – 50 % Очень – 35 % Нет – 15 %
- На вопрос родителям: «Хотели бы вы, чтобы ваши дети занимались танцами»? 20 опрошенных родителей однозначно ответили: «Да».

Посещаемость занятий моими друзьями в школе:



Что такое танец?

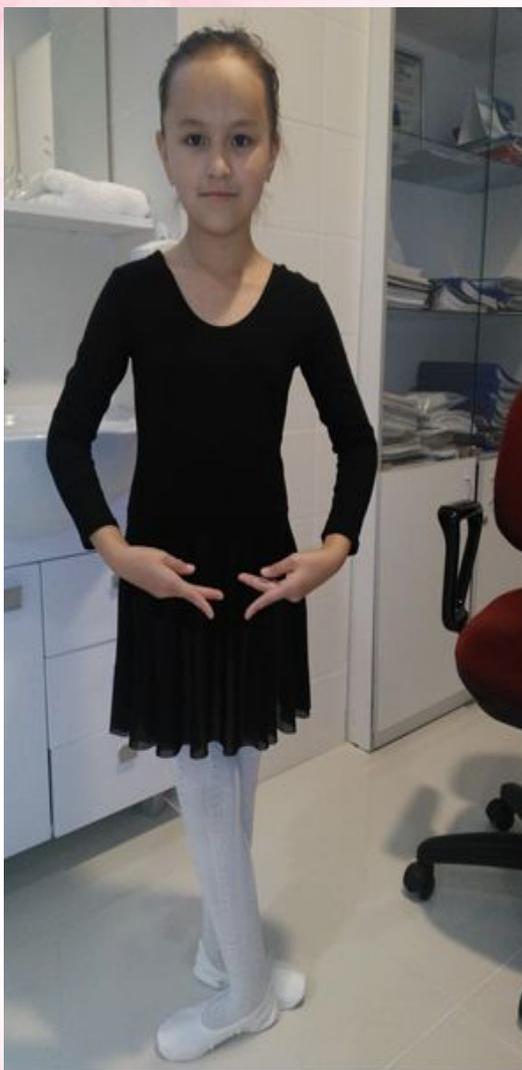
- "Танец - ритмичное движение тела", - читаем в толковом словаре Дудена.
- "Танец – искусство пластических и ритмических движений тела" – находим в толковом словаре С. И. Ожегова
- "Танцы - это здоровье", - утверждают медики.

Первые танцы.









Заниматься танцами я начала с 7 лет, в коллективе « Капельки ». С первых уроков танцев для меня и других ребят танцы стали любимым занятием. Мы выступаем на различных мероприятиях.

Мы выучили много танцев, с которыми также с удовольствием выступаем. На занятиях мы оттачиваем свои движения под музыкальные произведения. Сначала движения были неуклюжими. Мне было трудно удерживать своё тело в равновесии, но постепенно развивалась уверенность, ловкость и быстрота движений.













Спасибо за внимание