

**Танец в моей жизни,  
или почему полезно заниматься  
танцами...**

Автор работы:  
ученик 4б класса  
МБОУ БГ №158 им.М.Карима»  
Гизатуллин Руслан

Руководитель:  
учитель начальных классов  
МБОУ БГ №158 им. М.Карима  
Ямалетдинова Гульфария Даутовна

## *Актуальность темы.*

В современном мире много детей днем проводят в положении – сидя. Даже у самых маленьких школьников игры и беготня занимают мало времени. На уроки физкультуры приходится 1-3% дневного времени два-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...

Доктора 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.

**Гипотеза:** Танец – залог хорошего настроения и самочувствия.



**Танец** – это ритмичные телодвижения с музыкальным сопровождением. Танцы это искусство, которое может сказать нечто такое, которое нельзя сказать словами.

Разными движениями и жестами человек передавал свои впечатления от окружающего мира. В танце передавались повадки зверей и птиц. За долгую историю человечества танец изменялся, отражая культурное развитие народов.



Опросив учащихся начальных классов, я узнал, что школьники считают:

**1) Танец нужен для:**

Здоровья – 25%      Веселья – 6%      Гибкости – 69%

**2) Знаете ли вы как танец влияет на здоровье?**

Да -62%                      Нет -38%

**3) Вы танцуете?**

Да – 35 %                      Нет – 65 %

**4) Хотели бы научиться красиво танцевать?**

Да – 48 %                      Очень – 43 %                      Нет – 9 %

На вопрос родителям: **«Хотели бы вы, чтобы ваши дети занимались танцами»?**

20 опрошенных родителей однозначно ответили: «Да»

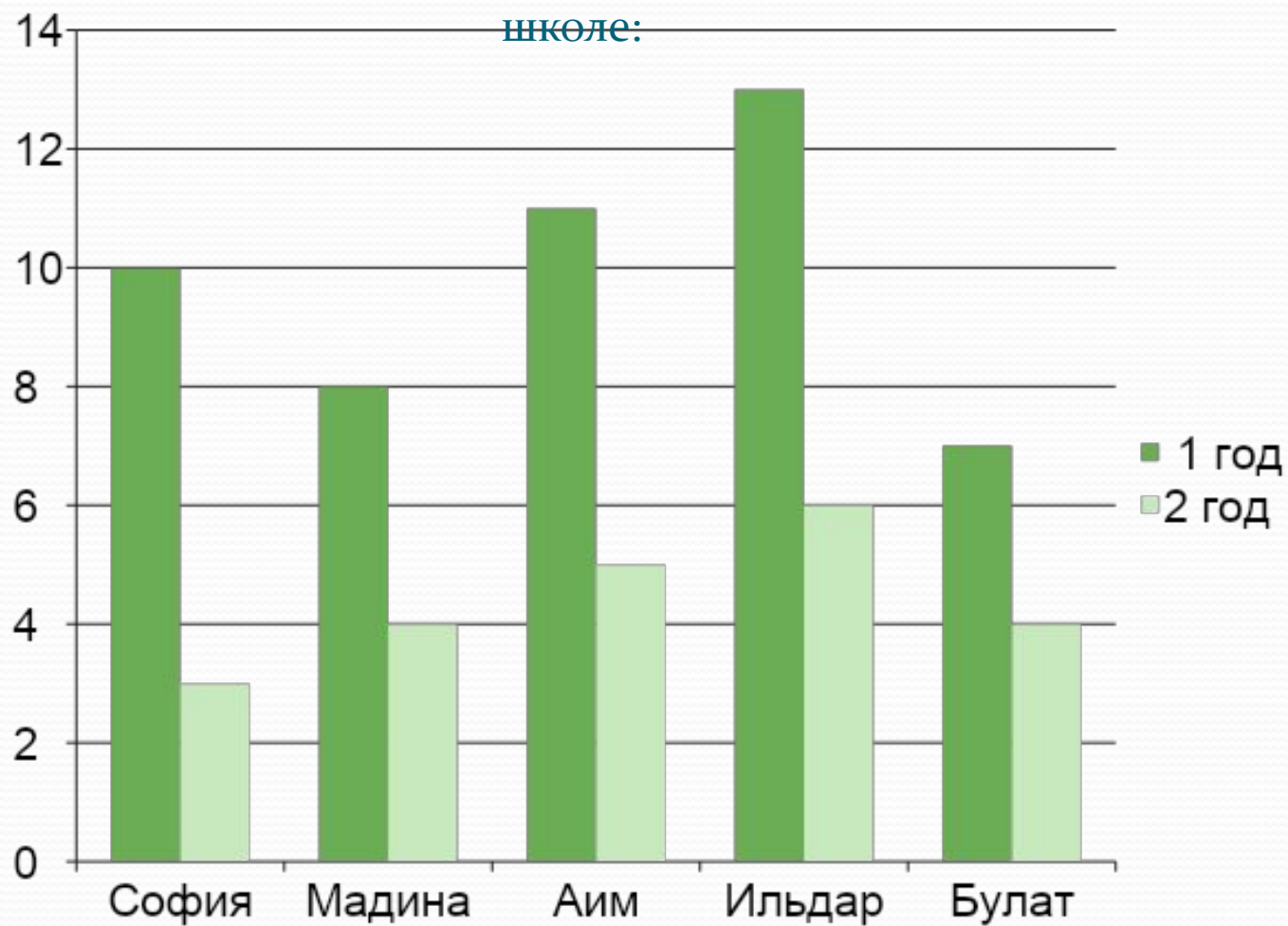
Танец раскрывает и растит духовные силы, воспитывает художественный вкус и любовь к прекрасному. Хочешь все время быть молодым – танцуй и укрепляй в танце свое здоровье.

Параллельно решил провести исследование в своем классе и узнать, каково влияние танца на организм детей. С этой целью мной была создана группа из 5 человек, которые в течении 2 лет систематически занимались танцами. Я обучал друзей тому, чему сам научился в школе танцев. В начале было сложно. Но благодаря общему упорству и терпению, ребята смогли преодолеть сложности.

По окончании 2 года, мы решили проанализировать наши успехи и обнаружили следующее:

- повышение координации движений;
- развитие хорошей осанки и красивой походки;
- чувство уверенности в себе, собранность и организованность;
- занятия танцами реально помогают избавиться от регулярных простудных заболеваний (я сравнил посещаемость занятий в школе ребят из моей группы в 1-й и 2-й год исследования, результаты отразил в диаграмме);

## Посещаемость занятий моими друзьями в школе:





Ребята из моей группы





Я начал заниматься танцами с 6 лет в школе студии Аллы Духовой «Тодес». С первых уроков для меня и других ребят танцы стали любимым занятием. Направление, в котором танцует наш дружный коллектив - «Хип-хоп». Мы выступаем на различных мероприятиях.



За все время моих занятий в школе танцев уроки в школе я пропустил в количестве 8 дней (за 3 года обучения). Сейчас я учусь в 4 классе, так же продолжаю заниматься танцами. Считаю танцы неотъемлемой частью своей жизни.



## **Выводы:**

У танцующих людей присутствует чувство уверенности в себе, они умеют не только красиво двигаться, но и красиво носить наряды, быть в центре внимания.

Танцы воспитывают собранность и организованность. Суметь выполнить все задания, написать рефераты, а потом умчаться на тренировку – это под силу только людям с сильной волей.

Танцы – лучшее средство от стресса. Танец берёт на себя заботу о душевном благополучии человека.

Таким образом, танцы продлевают жизнь, способствуют поддержанию общего тонуса и позволяют сохранить человеку работоспособность до последних дней жизни.

## Литература и интернет – ресурсы:

- ❖ Касаткина Л.В .Танец – это жизнь . Санкт – Петербург , 2010
- ❖ Мищенко В .А . Спортивные бальные танцы для начинающих . Москва , 2007
- ❖ <http://www.prince-dance.ru/article.htm>
- ❖ <http://forum.vestadance.ru/topic1226.html>