

**«ВОСТОК –
ДЕЛО
ТОНКОЕ»**

**Исполнители:
Назарова Полина
Артеева Анна
ученицы 4А класса**

**Научный
руководитель:**

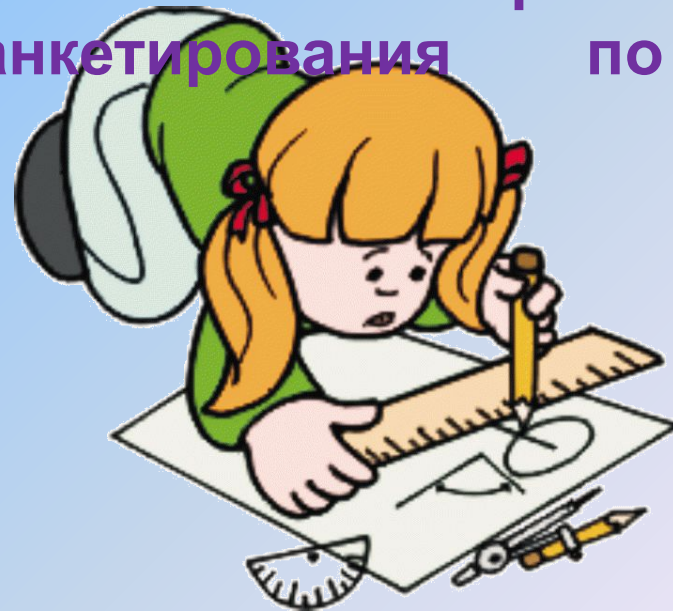
Цель - изучить чем танец полезен для здоровья

Задачи:

1. Изучить научно-популярные источники о пользе занятия танцами для здоровья

2. Выяснить, что развивают танцы и чем они полезны для здоровья

3. Провести социологический опрос в форме интервью и анкетирования по теме исследования



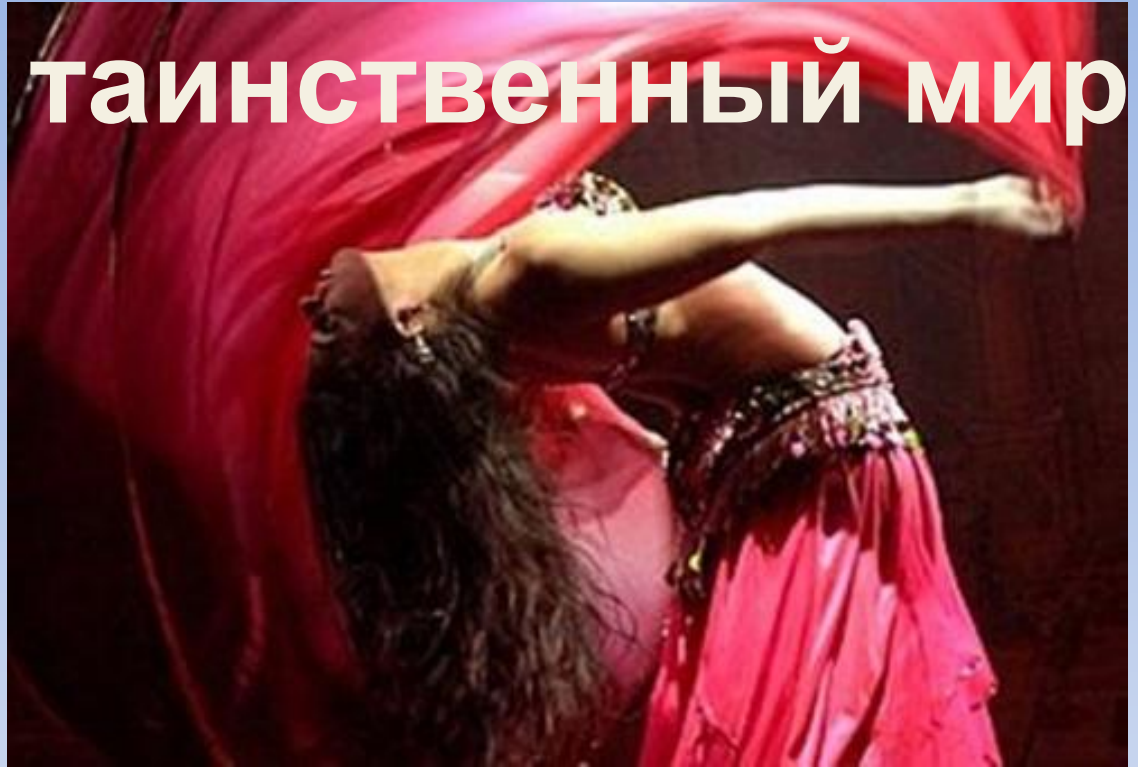
Гипотеза исследования.

Мы предположили, что танец может быть полезен для здоровья в любом возрасте. Он помогает сделать тело пластичным и красивым. Для доказательства нашей гипотезы мы использовали следующие методы:

- 1. Работа с литературными источниками*
- 2. Анализ и обобщение информации*
- 3. Социологический опрос*
- 4. Работа с информацией в сети Интернет*



Восток – таинственный мир



Пришел человек к мудрецу и сказал ему:

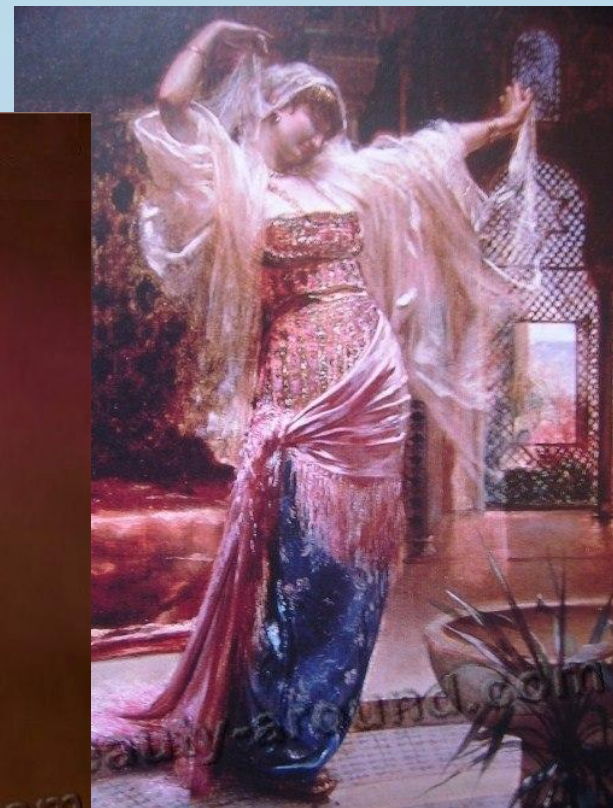
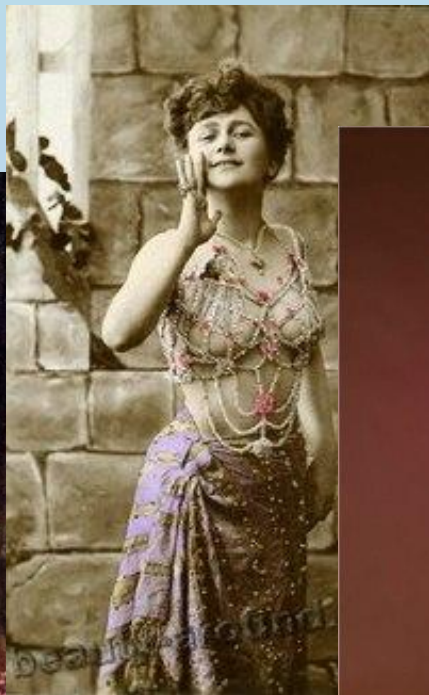
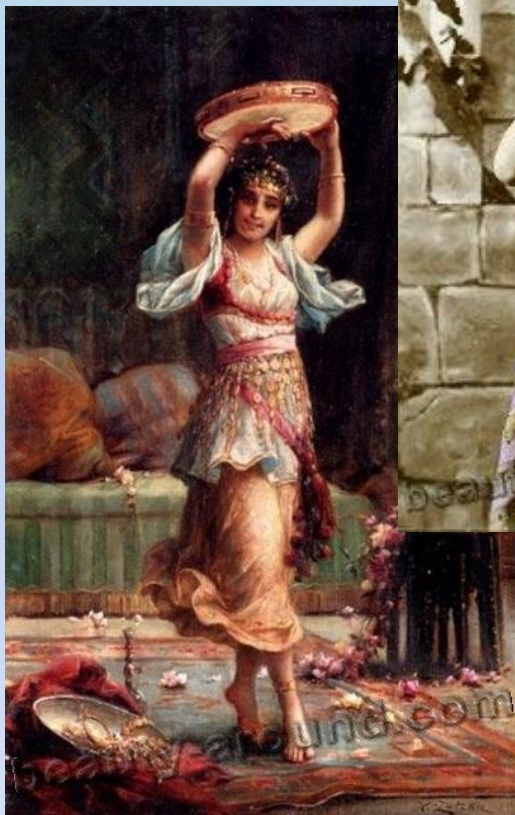
«О мудрец, научи меня отличать истину от лжи, красоту от безобразия. Научи меня радости жизни». Подумал мудрец и научил человека танцевать.

Шествие по миру



Удивительного танца можно сказать, где и когда родился этот удивительный танец. На фресках храмов Месопотамии, которая в древности находилась на территории Западной Азии, изображены изящные танцовщицы, совершающие движения бедрами и руками. Подобные фрески, датирующиеся первым тысячелетием до нашей эры, были обнаружены также в египетских храмах.

История в костюмах



После слов «Восточный танец» нашему мысленному взору представляется загадочная восточная красавица – исполняющая сказочный танец и околдовывающая всех, кто её видит. А ведь изначально Восточные танцы исполняли мужчины.



Танец живота формировался на протяжении веков. Каждая восточная нация добавляла в него что-то свое, сдобривая по собственному усмотрению «пряности» народного характера – менталитета.

Разнообразие

стилей

Сегодня известно более 50 стилей арабского танца живота. Существует 8 основных школ – турецкая, египетская, пакистанская, ботсванская, таиландская, бутанская, аденская, иорданская, - а также множество мелких. Наибольшее распространение в мире получили египетская и турецкая школы.

Турецкий - *настоящий турецкий стиль очень живой, яркий и жизнерадостный*

Египетский - *расслабленный, уверенный танец, много движений бедрами*

Персидский - *содержит движения бедрами и грудной клеткой*

Ливанский - *движения более волнообразны, изящные руки, прямое положение корпуса*

Арабский. Саудовской Аравии -

*такой танец исполняется исключительно в домах.
Включает очаровательные движения головой и встряхивание волосами*

Виды восточных танцев

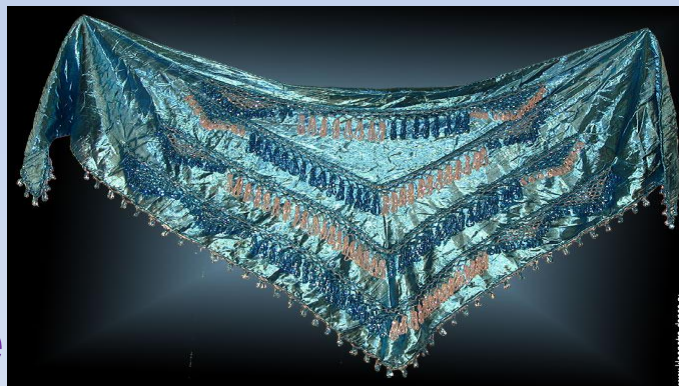
- Танец с канделябром



- Танец с тростью



- Танец с платком



- Танец с саблей



- Танец с цимбалами



Польза восточных танцев



Танец выпрямляет спину, разворачивает плечи и удлиняет шею. Развивает координацию движений, учит держать баланс и сохранять равновесие даже в сложных динамических позициях.



Грациозная походка и горделивая танцевальная осанка делает тело человека особо привлекательным.

Тело танцора – умное, ловкое и быстрое, движения – естественные и гармоничные.

Восточные танцы для детей

очень полезное занятие:

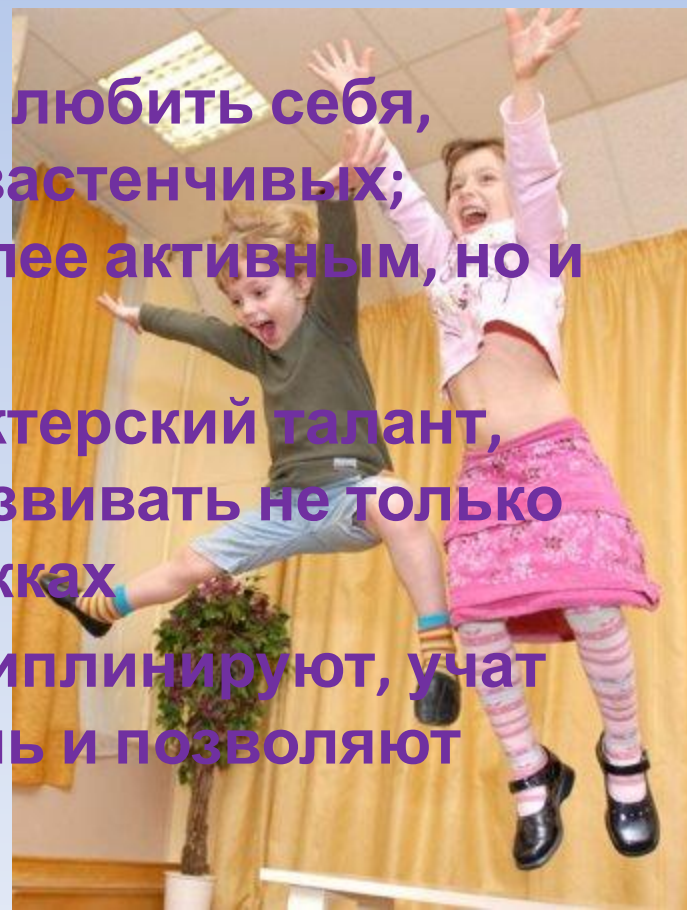
Развивают координацию движений, пластичность и грациозность

У ребенка возникает интерес к музыке и развивается отличное чувство ритма

Восточные танцы учат принимать и любить себя, раскрепощают даже скромных и застенчивых; ребенок становится не только более активным, но и уверенным в себе

Во многих девочках просыпается актерский талант, который в дальнейшем можно развивать не только в танце, но и на театральных кружках

Занятия восточными танцами дисциплинируют, учат правильно планировать свой день и позволяют расходовать лишнюю энергию



Мы занимаемся
восточными танцами с
2011 года



Наш первый танец
«НЕЖНОСТЬ»





Участие в конкурсах

ШОУ «Снегурочки»



КЛАССИКА «Эль Хакая»



«Дабка»

ФОЛЬКЛОР



«Нуба»



Соло - классика



Соло – эстрадная песня



Дуэт –
авторская работа



Соло – авторский танец

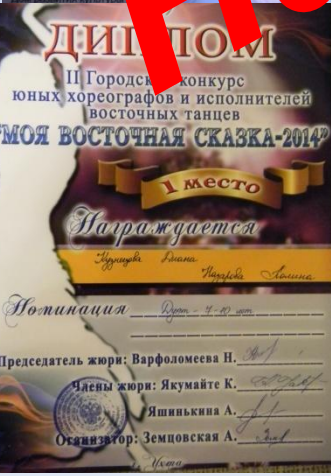
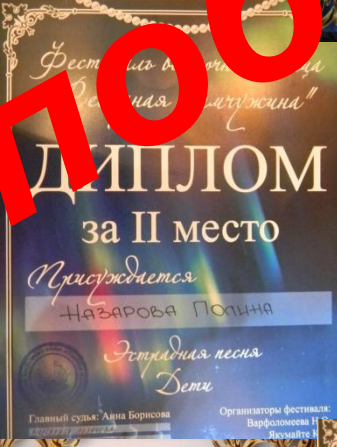
Наши работы



Соло - фольклор



Наша копилка



«Разумеется, как и любой другой вид физической культуры, восточные танцы для детей представляют собой весьма полезное занятие.

Занятия эффективно развивают такое важное качество, как твердая координация движений. Восточные танцы особенно полезны для девочек – развивается костный и мышечный аппараты, выравниваются ножки, формируется красивая осанка, укрепляется вестибулярный аппарат.

Во время некоторых движений танца наблюдается улучшение циркуляции крови. Особая техника движений рук в танце, за счет напряжения спинных мышц уменьшает или ликвидирует сутулость».

Суровцева Светлана Николаевна. Врач.

«Я считаю, что очень полезно заниматься с детства восточными танцами, так как даже в подростковом сложном периоде это помогает девочкам выбрать себе и круг общения, и род занятий. Девочки танцующие с детства восточный танец уже никогда не попадут в плохую компанию, и не позволят себе неподобающее поведение в обществе, а так же не пристрастятся к пагубным привычкам.

Потому что они самоутверждаются посредством танца, выступлений, любви и признания зрителей, достигнутых побед на танцевальных конкурсах».

*Краева Лариса Ильинична.
Руководитель студии «Согдиана».*



Анкетирование среди учащихся нашего класса, принимали участие 25 человек

Какие виды танцев тебе знакомы?
(перечисли)



Увлекаешься ли ты танцами?

- Хип-хоп - 2
- Бальные танцы - 1
- Вальс - 14
- Народный танец - 3
- Восточный танец - 18
- Да - 1 человек
- Бальные танцы;
2 человека
- Восточные танцы
- Нет - 22 человека

Как ты считаешь, полезен ли танец для здоровья?

На этот вопрос 80% обучающихся дали положительный ответ. Они указали, что танец

- Улучшает общее физическое состояние человека
- Помогает управлять своим весом
- Укрепляет кости
- Формирует четкую координацию движений
- Придает телу гибкость, ловкость и внутренние силы
- Повышает самооценку

И лишь 20% обучающихся затруднились ответить на этот вопрос.

Выводы

- 1.История развития Восточного танца уходит в глубь веков.
- 2.В современном мире Восточные танцы обретают всё большую популярность.
- 3.Мы узнали много нового о видах и стилях Восточных танцев.
- 4.Узнали, какую пользу приносят регулярные занятия Восточными танцами.



Актуальность

нашей работы заключается в том, что в настоящее время занятия Восточными танцами очень популярны и привлекают девочек разных возрастов. Это распространенное увлечение среди детей и взрослых, это конкурсы, выступления, фестивали, проводимые в разных городах нашей страны. Каждый танец индивидуален, в его исполнение дети вкладывают душу, что делает его по истине прекрасным.

Удачи вам и здоровья



СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

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. З. Я. Ротт. Танцы в начальной школе. // М., 2006. – 70 с.
6. Т. Т. Ротерс. Музыкально – ритмическое воспитание и художественная гимнастика. – М.: Искусство, 2006, 150 с.
7. Э. Кио, И. Токмакова. Давайте танцевать. // Литературно-музыкальный альманах, 2004.- № 3.- 304 с.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ !

