



Научно -
исследовательский
проект «Танец в моей
жизни, или почему
полезно заниматься
танцами»

Подготовила ученица 4 Б
класса МОУ «СОШ №75»
Синицина Дарья
Руководитель проекта
Синицина Марина Викторовна



Введение

В своём проекте я хочу рассказать о красоте и пользе танца, доказать, что танец – это смысл существования тела и духа, который необходим каждому из нас.



Актуальность проекта заключается в том, что движениями в танце люди выражали и выражают свои эмоции, самоощущения.

Танцы – моё любимое занятие, и я захотела выяснить, каким образом они влияют на здоровье человека.

Цель проекта определить влияние занятий танцами на здоровье человека и его общее физическое состояние.

Задачи:

1. Познакомиться с историей танца;
2. Узнать разновидности танцев;
3. Изучить, как занятия танцами влияют на организм;
4. Создать презентацию;
5. Донести данную информацию до других учащихся.

Методы:

- работа с литературными источниками;
- анализ и обобщение информации;
- социологический опрос;

Гипотеза моего исследования:
«танец — это универсальное средство
поддерживать свое здоровье»



танец – это искусство пластических и ритмических движений тела, которое возникло очень давно.

История танца



История танца

Первобытная магия



Разновидности танцев

ТИКТОНИК



БАЛЕТ



Вальс



ТАНГО



ФЛАМЕНКО



2014 © Photo by Philippova Anastasia

Гоу Гоу



ФЛАМЕНКО



2014 © Photo by Philippova Anastasia

БРЕЙК ДАНС



ХИП-ХОП



САЛЬСА



Танец - прекрасный лекарь

Причина №1: Похудеть



Причина №3: Улучшится моторика, координация и баланс



Причина №2: Скульптурирование мышц



Причина №4: Улучшает настроение



Результаты проведенного исследования насколько информированы обучающиеся по этой теме.

Мы провели опрос в котором приняли участие
21 учащихся начальных классов нашей школы (**Приложение 1**)

В результате выяснили: школьники считают, что

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 вы 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».



Приложение 1

Анкета для учащихся начальных классов.

Как вы думаете для чего нужен танец?

Танец нужен для:

- А) Здоровья
- Б) Веселья
- В) Гибкости

2) Знаете ли вы как танец влияет на здоровье?

Да Нет

3) Вы танцуете?

Да Нет

4) Хотели бы вы научиться красиво танцевать?

Да Очень Нет

Вопрос родителям:

5) Хотели бы вы, чтобы ваши дети занимались танцами?

Да Нет



В заключение сделаю несколько выводов 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.



Список литературы:

Азбука танцев / Автор-сост. Е.В. Диниц, Д.А. Ермаков, О.В. Иванникова. - М.: АСТ: Сталкер, 2005г.

Барышникова Т. «Азбука хореографии» М., Рольф 2001 г.

Касаткина Л.В. Танец – это жизнь . Санкт – Петербург , 2010г.

Козина Д. Танцуйте с нами / Козина Д. // Воспитание школьников. - 1999. - № 3.



Спасибо за внимание!

