

МИР ТАНЦЕВ



Выполнила ученица 4-в класса
МОБУ СОШ№2 г.Задонска
Савилова Дарья.
Руководитель:Черных
Наталья Владимировна,
учитель начальных классов.



Танец.... Особый вид искусства, который не изобретен человеком, а рожден вместе с природой, вместе с миром.



«ХОРЕОГРАФИЯ»- запись жестов, танцев.

«Хорео»- пляшу, «Графия» - пишу.



Актуальность темы.





Ребенок школьного возраста
должен двигаться не менее
60 минут в день

Хорошее здоровье обеспечивается
занятиями физической культурой,
соблюдением режима дня и
питания, ведением здорового
образа жизни



Цель проекта:

Изучить, чем танец полезен для здоровья.

Гипотеза:

Танец – залог настроения и самочувствия.

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 учеников.



Объект исследования:

Хореографический коллектив «Ромашки»
ДШИ г.Задонска



Теоретические методы исследования



Классический танец

Балет



Осанка, красивая походка, подтянутое тело,
сильные мышцы, грация, пластика, хорошая
координация



Вальс



Осанка
Координация



Танго



Грация

Укрепляет мышечный корсет

Настроение



Русский народный танец



Русский народный танец



Тренировка всех мышц тела

Положительные эмоции

Улучшается координация движений



Ирландские танцы



Координация движений
Чувство ритма
Улучшается работа сердца



Аэробика с элементами танца



Появляется выносливость и мышечная сила

Улучшается работа сердечной мышцы



Мой опыт



Вывод

Проходя обучение танцами, вы получаете:

- тренировку практически всех мышц тела;
- положительное влияние на суставную ткань;
- тренировку мышц спины, формируя красивую осанку (особенно для этого полезны танцы, фламенко, пасадобль и другие);
 - красивую ровную походку;
- общеукрепляющее воздействие на организм;
 - тренировка дыхательной системы;
 - усиление кровообращения;
 - улучшается координация движений;
 - укрепляется вестибулярный аппарат;
 - повышается выносливость организма;
- убираются лишние калории и приобретается подтянутый вид;
- занятия со сложными движениями тренируют память и улучшают мозговую деятельность.



Аналитические методы исследования



Вид нагрузки:	Калорий в час:
Бальные танцы(медленные)	207
Бальные танцы (быстрые)	378
Дискотека (кто во что горазд)	394
Хип-хоп	326
Аэробика	306
Русский народный танец	465



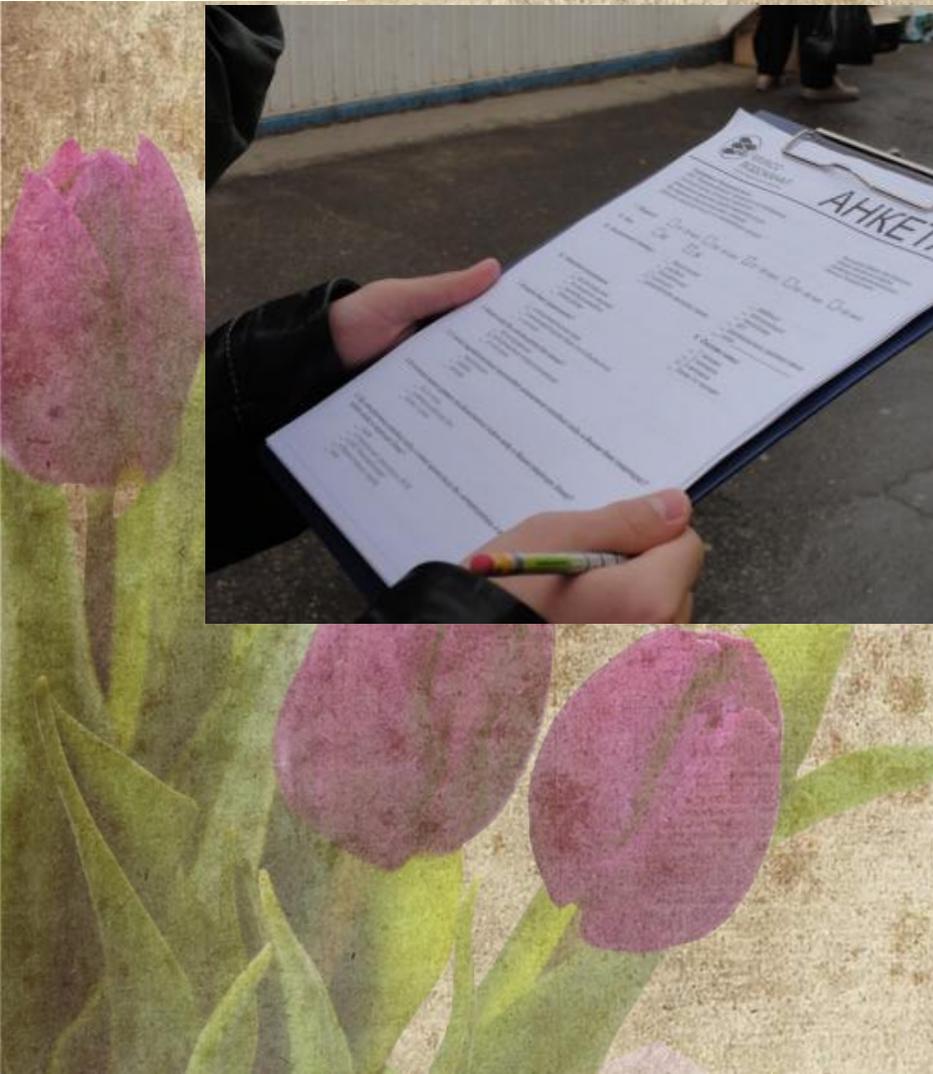
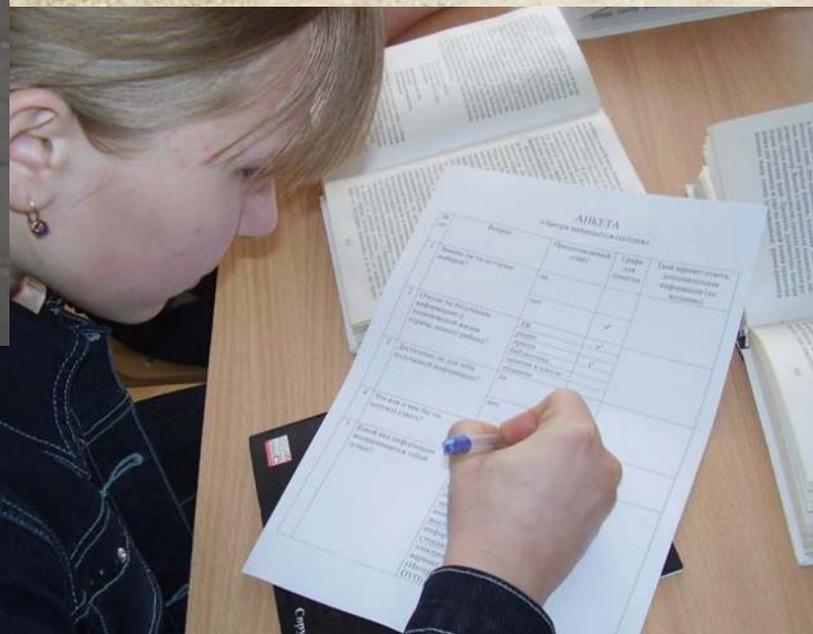
Вывод

Занятия танцами, в частности русскими народными танцами, наиболее активно принимают участие в обмене веществ в организме человека сжигая «лишние» калории и поднимая настроение.





Анкетирование





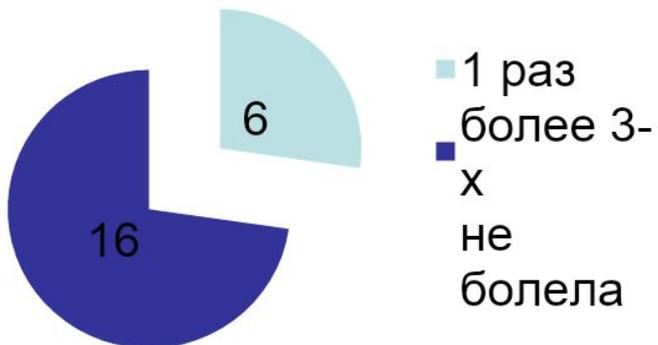
Анкетирование

№ п/ п	Вопрос	Ответ
1	Сколько раз в год ты болела до посещения танцев?	1 раз в год больше 3-х раз в год вообще не болела
2	Сколько раз в год ты болеешь сейчас?	1 раз в год больше 3-х раз в год не болею вообще
3	Полезен ли танец для здоровья?	да нет не знаю

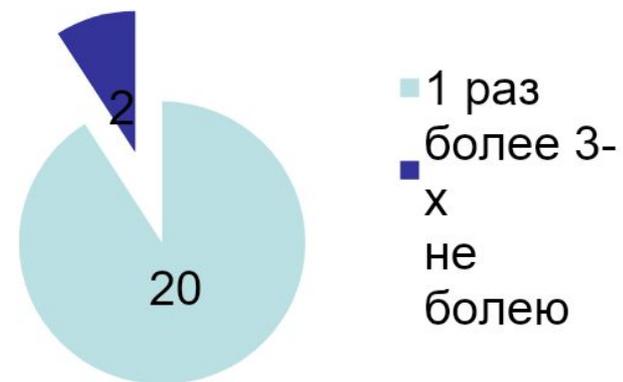


Результат

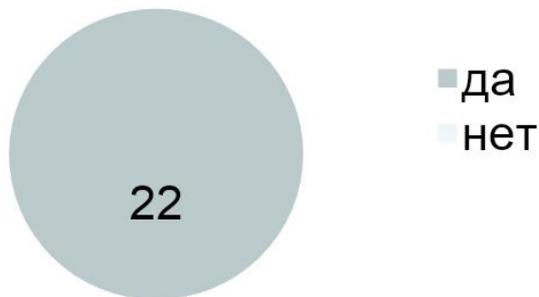
№1



№2



№3



Моя гипотеза подтвердилась

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.



ТАНЦУЙТЕ НА

ЗДОРОВЬЕ!



СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ

