

# 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:

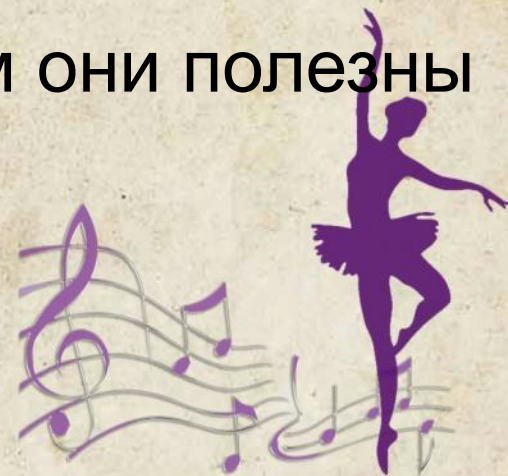
Изучить, чем танец полезен для здоровья.

# Гипотеза:

Танец – залог настроения и самочувствия.

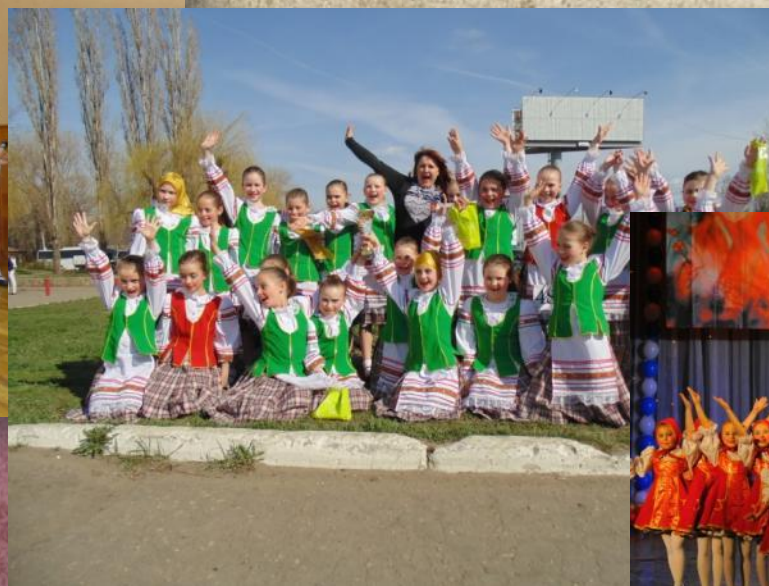
# Задачи:

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



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



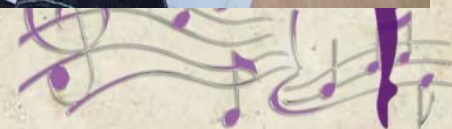
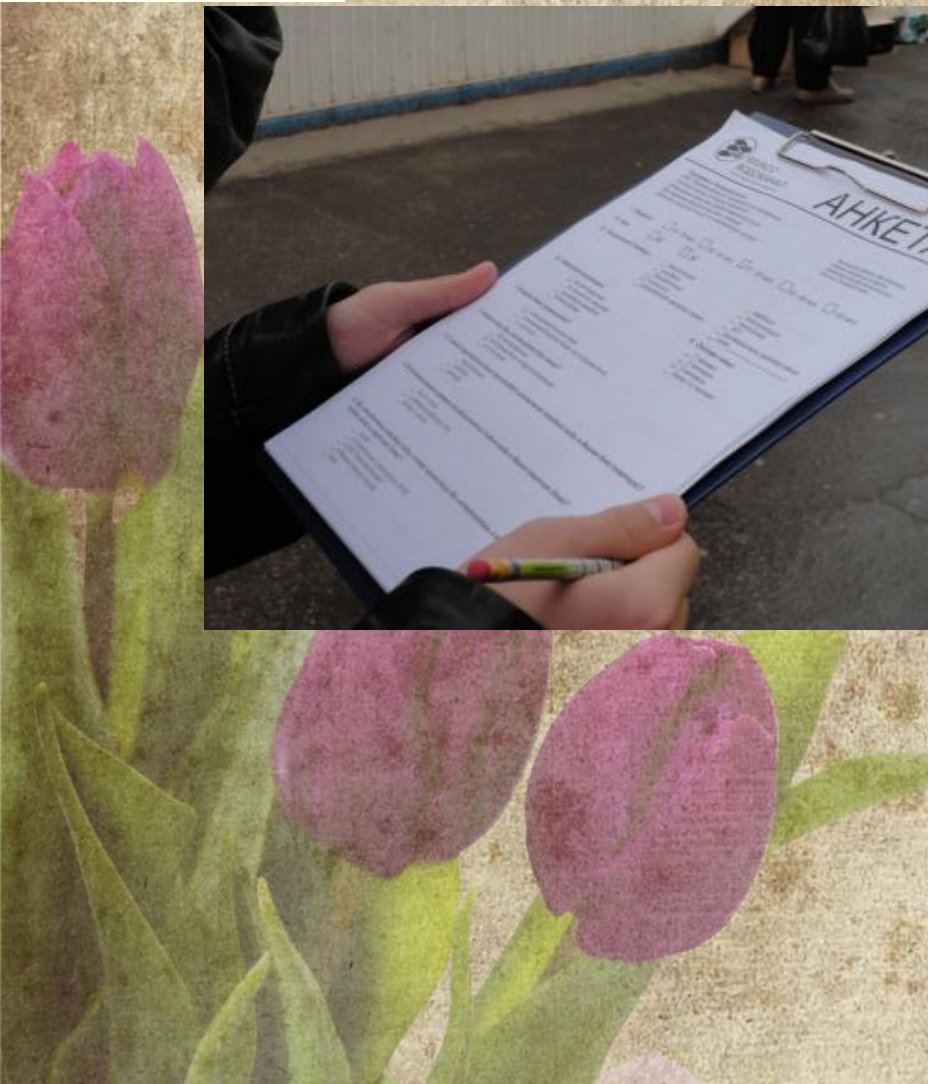
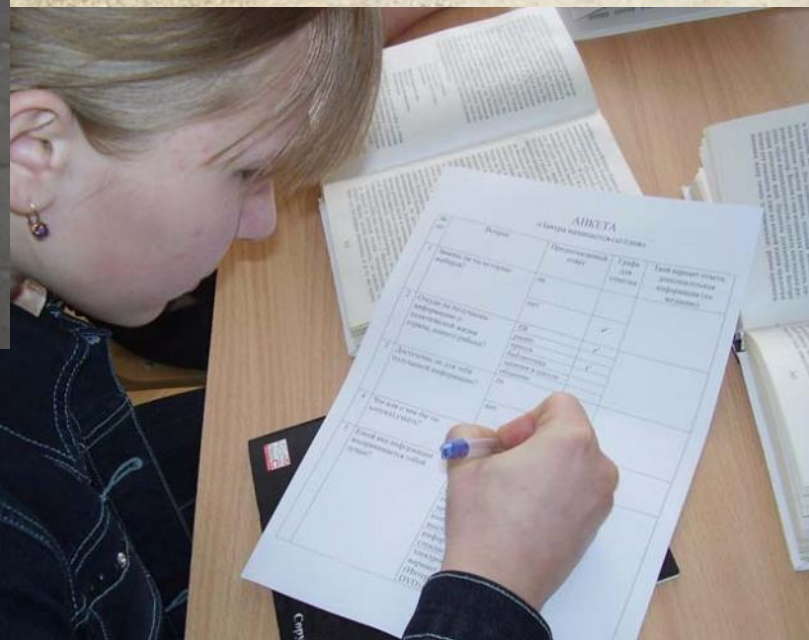
# Вывод

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





# Анкетирование





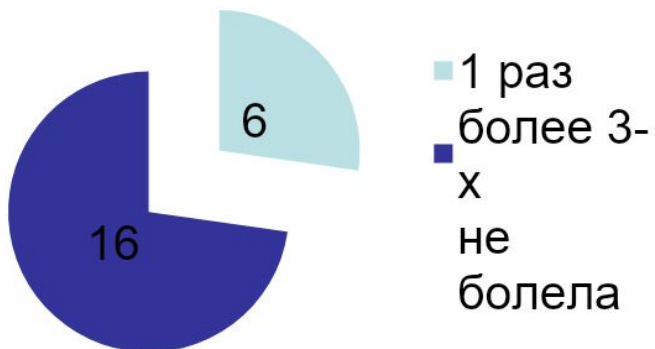
# Анкетирование

№ 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

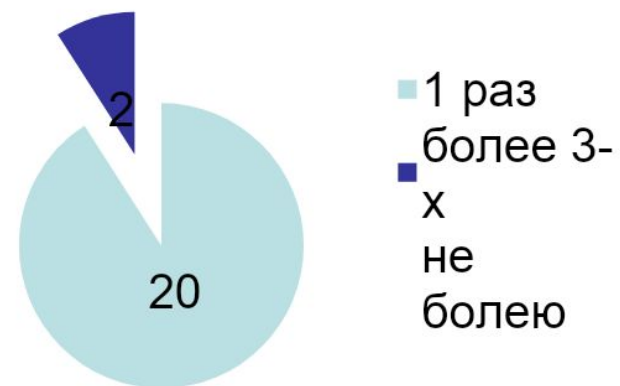


# Результат

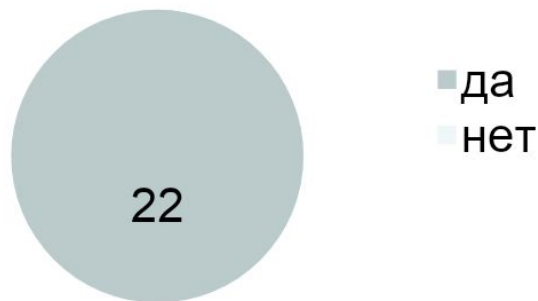
## №1



## №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

