

Проект выполнила:
мехрабудиин шибба
класс:11(А)

тема проекта танец-

^{ЭТО ЖИЗНЬ}
проверил:ю.г.

МИРКОВИЧ

- **Танец – это жизнь** Наш мир пестрит невероятно талантливыми людьми и это прекрасно. Абсолютно уверена, что в каждом человеке есть какая-то неповторимая изюминка, которая сразу отличит его от кого-то другого. Кто-то может зажечь сердца людей одним лишь словом, заставляя тысячу вопросов появиться в голове. Другой же за секунду вызовет тысячи мурашек по всему телу парой грациозных движений. У каждого таланта своя движущая сила. Танцы, пожалуй, одна из самых загадочных вещей, просто потому, что они, словно пластилин в руках танцора, из которого можно слепить все, что душе угодно. Но самое удивительное даже не в этом. Становясь зрителем, невольно проникаешься историей, что внезапно, словно по щелчку, родилась перед глазами и проживаешь её вместе с танцорами. Невероятные ощущения, вызывающие бурю эмоций внутри, который порой появляются слезами на щеках. Но самое интересное — наблюдать за человеком, поглощенным стихией танца, когда все вокруг бегут по своим важным делам, не обращая ни на что внимания, а он поддается влечению музыки, что льется из наушников, создавая вокруг себя собственную реальность. Реальность, в которой находят отражение даже самые странные и сумасшедшие идеи из головы. А после общения с ним внутри возникает странная потребность сделать что-то самому, поменять какие-то вещи в своей жизни, относится ко всему чуть проще, не боясь сделать каких-то ошибок, ведь без них не бывает результата. В нашем городе немало талантливых танцоров, что действительно отдают себя этому делу. Пожалуй, один самых ярких примеров — зажигательная команда «SB», которая не раз заставляла танцевать всех вокруг. Именно по этой причине мне захотелось узнать, как же началось их увлечение танцами и что они значат для каждой из них.

• Содержание			
1. Введение	42.	Теоретическая часть
.....	5	2.1.	История и разнообразие танцев
.....	5	2.2.	Влияние танца на организм человека
Практическая часть	10	7 причин заняться танцами
.....	104.	4.	Заключение
Список источников информации	156.	Приложения
.....	16		

- **1. Введение** «У танца есть сила, чтобы разрушить печаль, горе, разочарование и уныние. Он также даёт благородство и смелость». (Энциклопедия танца). Давайте поговорим сегодня о танцах! Вы, конечно же, не будете спорить, что танцевать всегда приятно. Движение тела под музыку поднимает настроение. Почему? Потому что наше тело, создано для движения. Это его естественное состояние, как и дыхание. Движение даёт дополнительную энергию. Танцуя, мы чувствуем себя в состоянии, близком к *эйфории*: улыбка во весь рот, глаза блестят, руки-ноги – в свободном полёте. Врачи объясняют это тем, что движение вызывает активный выброс в кровь *эндорфинов* - маленьких частиц, которые отвечают за хорошее настроение. Танец – это способ поднять себе настроение до максимума. Он может помочь выйти из *депрессии* и вести активную жизнь. А что такое – находиться в хорошем настроении? Это значит не иметь проблем. Человек в хорошем настроении смотрит на мир весёлыми глазами и всё воспринимает с радостью. Не верите, что танец способствует такому состоянию? Проверьте! Прямо сейчас включите музыку и начните двигаться. Дайте телу самому выбирать движения. Это называется – *свободная пластика*. Этому не надо учиться. Это умеет каждый, просто мы так боимся показаться смешными, что всё время подражаем кому -нибудь, даже в танце. А ведь у каждого из нас своя природная пластика и она прекрасна. В своём проекте я хочу рассказать о красоте и пользе танца, доказать, что танец – это смысл существования тела и духа, порыв души..., который необходим каждому из нас, независимо от пола и возраста.

- **Тема проекта: «Танец - это жизнь!» Проблема проекта: доказать необходимость заниматься танцами в любом возрасте. Задачи: 1. Познакомиться с историей возникновения танца и рассмотреть всё разнообразие танцев. 2. Изучить влияние танца на организм человека. 3. Объяснить 7 причин заниматься танцами и дать рекомендации.**

- **2. Теоретическая часть**
2.1. История и разнообразие танцев В начале зарождения человеческого общества, когда ещё и слов-то не было, люди выражали свои мысли и чувства движениями. Они исполняли *ритуальные танцы*, чтобы умиловить природу и богов. Тогда танец имел *магическое* значение. В наши дни танец не утратил это значение. За долгую историю человечества танец постоянно изменялся. Существует множество видов, стилей и форм танца. Сколько эмоций вызывают у нас: *искромётное танго, нежный вальс, пленительный танец живота, зажигательное фламенко, яркая сальса!* Эти танцы владеют нашими эмоциями, это и есть *магия*. До сих пор *шаманские* танцы избавляют от, казалось бы, неизлечимых недугов. В науке - это называется «*терапия изменённого сознания*».

- **Средневековые танцы** С самых ранних дней цивилизации танец во всём мире был формой общественного выражения, служил различным культурным назначениям. Это были:• поклонение,• празднование особых событий,• церемонии,• торжественные приёмы,• физическая подготовленность• и военные учения. Танцы были частью повседневной жизни, их всегда связывали с военными упражнениями, большинство которых делалось на ногах и требовало физической выносливости, резвости и быстрой работы ног. **Танцы в Западной культуре** Существуют примеры танцевальной музыки, относящиеся ко времени Древней Греции. *Эстампы, гравюры, рисунки, скульптуры* и хозяйственные предметы, это лишь графическая информация о танце. Группы людей, держащихся за руки в кругу, одинокие танцоры - всё это признаки исполнения танца. Особенно, если поблизости есть музыканты. Народ - хранитель танца. Притесняемый всеми, народ искал веселья в телесных упражнениях. Приходилось худо - крестьянин топил горе в вине и пляске; жилось весело - тоже развлекался танцами. Благодаря такому отношению к жизни возникали разнообразные танцы, соединённые с играми и остатками суеверных обычаев.

2.2. Влияние танца на организм человека Нельзя подавлять детскую энергию, нужно направить её в правильное русло, может, ваш ребёнок не хочет посещать спортивную секцию, зато с удовольствием займётся спортивными танцами, тем более, если вы составите ему компанию. Направления современного танца представлены разнообразно: *ТВИСТ, СИРТАКИ, КАЗАЧОК, БУГИ-ВУГИ, РОК-Н-РОЛЛ, ДИСКО, БИТ, АВТОСТОП, БАМП, БРЕЙК-ДАНС, ХАСЛ, ЛАМБАДА, МАКАРЕНА, РЭП, РЭЙВ* и это не всё, появляются всё новые и новые. Ребёнок будет гордиться вами, если вы будете разбираться в танцах и предложите ему заниматься *R'N'B, JAZZ* или *HIP-HOP*. Помимо пользы для здоровья, ребёнок приобщается к музыке, гармонично развивается. Веками танец считался средством самовыражения и исцеления. Ещё в Древней Греции танцы разделялись на группы по лечебным функциям: • для исправления осанки, • для похудения, • для снятия стресса, • для улучшения пищеварения, • для хорошего аппетита, • для регулирования сердечно - сосудистой системы, и т. д. . .



3. Практическая часть 7 причин заняться танцами Танец для меня – это радость, свобода! В танце я могу выразить свои чувства, своё настроение! Танец – это огромная энергия, которая питает каждую клеточку моего тела и даёт силы двигаться дальше! Это ощущение свободы и полёта! Танец – это движение, а движение - это жизнь!!! На своём личном опыте, а занимаюсь я в танцевальном кружке школы уже 4-ый год, уверенно выделяю 7 причин, по которым просто необходимо заняться танцами всем и каждому, начиная с любого возраста, независимо от пола и физической формы. Выбор стиля танца за вами, главное, чтобы занятия доставляли радость!**Причина номер 1.**

- ***Полезьа для здоровья.*** Первая причина, почему я решила танцевать – это, конечно же, лишний вес. Очень переживала из-за этого, ненавидела себя. Я была полным, упитанным ребёнком, много кушала и мало двигалась. Были проблемы и со здоровьем. Долго играть в подвижные игры не могла – задыхалась, учащалось сердцебиение, резко начинала болеть голова, колело в боку. В школе мои комплексы только усилились. На физкультуре очень стеснялась своих движений. На уроках, зная ответ на заданный вопрос, боялась поднять руку. Я думаю, эти проблемы продолжались бы и сейчас, если бы я не увлеклась танцами, не начала бы ими серьёзно заниматься. Ничего не даёт такую правильную нагрузку на сердце, как танцы. Нужны танцы и для мышц, сосудов и суставов. Кроме того, танцы настолько нетравматичны, что ими могут заниматься дети с 4 лет. А ещё танцы продлевают жизнь, сохраняют человеку работоспособность и жизнерадостность до последних дней жизни. Довелось ли вам когда-нибудь повстречать депрессивного танцора на пенсии? Не найдёте никогда!

Причина номер 2. *Хорошая осанка.* Делая уроки, сидя за столом, я сутулилась. Сутулость была даже просто при ходьбе. От этого я быстро уставала, болела спина. После занятий танцами и сутулость, и боли в спине исчезли. Большинство современных детей имеют *сколиоз* и вообще проблемы со спиной. Никакой другой вид спорта так не корректирует спину и не способствует оздоровлению и выравниванию позвоночника, как занятия

- **Причина номер 3.** *Красивая походка.* С детства у меня была не самая красивая походка. Родственники часто говорили, что у меня «тяжёлый шаг». Как стала заниматься танцами, всё изменилось. Люди, умеющие красиво ходить, видны издали. На них хочется обернуться, на них хочется быть похожими. Танцы прекрасно развивают координацию движений, способствуют развитию хорошей осанки и красивой походки. Танцевать, можно учить с того момента, как ребёнок сделал первый шаг. И если дети научатся красиво танцевать, то красиво ходить – и подавно. **Причина номер 4**
- *Снятие мышечных зажимов и улучшение настроения.* Танцы делают ребёнка открытым и подвижным. Кроме того, когда дети танцуют, улучшается приток крови ко всем органам, в том числе к мозгу. Поэтому поднимается настроение. Танцуя, дети выплёскивают весь накопившийся за день *стресс* и это очень важно – ведь они тоже испытывают много *негативных* эмоций, не меньше, чем взрослые. Танцы делают человека смелым и открытым, уверенным в себе. Ключевое слово, для умеющего танцевать человека, это Свобода. Свобода движений, свобода общения, свобода мышления. Танцы избавляют от *комплексов* и *стереотипов*. Помогают весело и интересно жить в современном мире.

4. Заключение В заключении, я дам несколько практических советов, как избавиться от негативных эмоций, если они, всё-таки, появились. Избавляться будем самым приятным способом – «вытанцовывать» их ... Это называется - *танцетерапия*. Заключается в следующем: вы сосредотачиваетесь, например, на обиде; затем выбираете музыку, а потом начинаете свою обиду вытанцовывать, выбрасывать её в пространство, используя различные движения тела. Вскоре, вместо вашей обиды, останется приятная пустота, а настроение обязательно улучшится, потому, что тело наполнится энергией. А большое количество энергии – это наше здоровье!!! Итак, включаем музыку и двигаем руками и ногами. Для хорошего самочувствия исполнение сложных элементов вовсе необязательно.

- **Список источников информации**

- Рецензия В.В. Ромм кандидат культурологических наук, чл.корр. МСА.2.
<http://deto4ka.com/148-polza-tancev-dlya-detej-ili-7-prichin-otdat-rebenka-na-tancy.html>3.
http://globalinfo.com.ua/sport_articles/26.html4. <http://www.danceinversion.ru/strani4ko2.htm>5.
<http://thefolk.ru/history.html>