

Проект на тему:  
**«Влияние танца на нашу  
жизнь»**



**Выполнила  
ученица  
3 класса «А»  
МБОУ СО  
ШКОЛЫ  
№168  
Баранова  
Вероника  
2018-2019**



**цель**

*Узнать как влияет танец на нашу жизнь.*



**ГИПОТЕЗА**

*Я предполагаю что танец положительно влияет на наше здоровье и в целом на нашу жизнь.*

## **Задачи:**

- 1. Найти определение танца.**
- 2. Изучить историю возникновения танца**
- 3. Узнать все полезные свойства танца**
- 4. Разработать анкету и провести анкетирование**



# 1. Определение танца



Мое  
любимое  
занятие

Подлинное  
выражение  
глубочайших  
душевных  
чувств,  
высвобождаемое  
через движение  
тела.

Ритмичные,  
выразительные  
телодвижения, обычно  
выстраиваемые в  
определённую  
композицию и  
исполняемые с  
музыкальным  
сопровождением

# **История возникновения танцев**

*Истоки танцевального искусства заложены в глубокой древности. Свидетельство тому – наскальные рисунки с изображением танцующих фигур, созданные предположительно в период 8 – 5 тыс. лет до н.э.*



**Танец начал свою жизнь вместе с человеком из — за необходимости первобытных людей в общении, передачи какой — либо жизненно важной информации.**

**Существовали танцы ритуальные, охотничьи, трудовые, воинские. Они передавались от поколения к поколению.**



***Копируя движения животных, первобытные люди пытались проникнуть тем самым в душевное состояние этого животного, понять его «суть», что значительно помогло им при охоте, а следовательно являлось необходимостью для выживания!***



***Танец воспринимался как соединение человека с могущественными космическими энергиями, благодаря которым можно пережить самые важные события в жизни, к числу которых относятся рождение потомства, охота, война, смерть.***





*Танцем выражались  
моления о плодородии, о  
дожде и о других  
насущных нуждах*

*Самое главное -Танцевали  
не по причине избытка  
сил, а, наоборот, для  
того, чтобы их  
набраться.*



# III. Польза танца для здоровья

## 1. Улучшение работы сердечно-сосудистой системы

*Улучшается кровообращение и приток крови в мелкие сосуды, уходят застойные явления.*

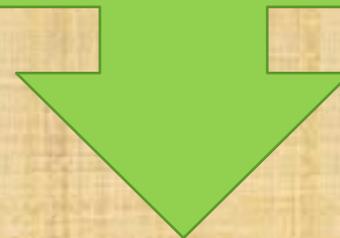
*Энергичные движения на протяжении длительного времени способствуют укреплению сердечной мышцы.*





## **2.**

***Улучшение работы  
внутренних органов***



**Учеными  
доказано, что  
гораздо легче у  
женщин  
протекают роды**

**Движения  
мышц живота  
являются  
хорошим  
массажем и  
для  
кишечника**

### *3. Улучшение работы дыхательной системы*



*Занятия танцами  
помогают уменьшить  
риск возникновения  
простудных заболеваний  
и болезней дыхательной  
системы.*

*Имеющим хронический  
бронхит рекомендуются  
занятия танцами со  
слабой и средней  
нагрузкой.*



## 4. Улучшение осанки



**1. Снижается зажатость мышечного корсета спины**

**2. Расправляются плечи, выравнивается позвоночник, исчезает сколиоз.**



## ***5. Улучшение фигуры***

***Гибкость,  
стройность,  
подтянутость,  
рельефность мышц  
– все это  
результаты  
занятий танцами***





**6. Улучшение  
костной  
системы**

***При занятиях танцами  
разрабатываются суставы,  
связки становятся более  
эластичными, что снижает риск  
получения травмы.***

**7.  
Нормализация  
веса**



## **8. Повышение настроения!**



**Улучшается кровообращение и вырабатывается гормон радости. Человек ощущает бодрость и эмоциональный подъем. Танцы помогают расслабиться, отвлечься, поэтому они считаются хорошим способом релакса.**

**9.  
Повышение  
уверенност  
и в себе.**

**Занятия танцами  
улучшают внешний вид,  
здоровье и  
эмоциональное  
состояние. Все это  
положительным  
образом отражается на  
самоощущении:  
повышается самооценка  
и уверенность в себе.**



**10. Повышение  
энергичности.**

**Затраты энергии на  
танцах приводят к еще  
большему приходу  
энергии.**

**Занятия танцами 2-3 раза  
в неделю делают  
человека более  
энергичным и  
подвижным.**



# IV. МОЁ ИССЛЕДОВАНИЕ.

В анкетировании приняли участие

**27 человек**



**Возраст - 8-10 лет**



**17 девочек**



**10 мальчиков**

Возраст 9 Пол ж

- I. Любишь ли ты танцевать?
3. Да  
4. Нет
- II. Занимаешься ли ты танцами где-то, кроме школы?
3. Да  
4. Нет
- III. Какое настроение у тебя после занятия танцами?
4. Отличное (радостное, веселое)  
5. Такое же, как перед занятием (ничего не изменилось)  
6. Плохое
- IV. Как часто ты болеешь?
4. Часто (1 раз в месяц и более)  
5. Редко  
 6. Очень редко
- V. Твоя успеваемость в школе:
1. Я учусь на 5  
2. Я хорошист  
3. У меня за четверть есть 3.

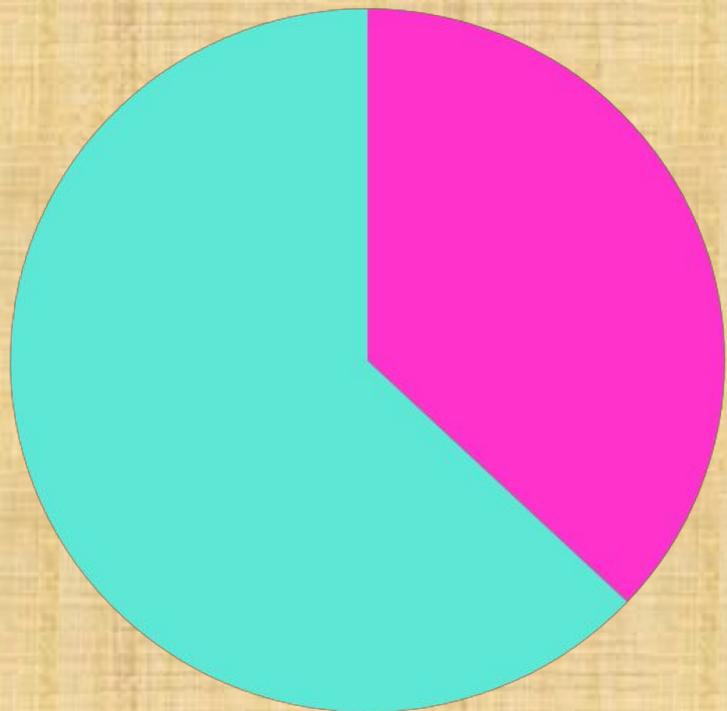
# I. Ответ на вопрос «Любишь ли ты танцевать?»



**ВЫВОД**

**Большинство  
из опрошенных  
ЛЮБЯТ  
танцевать**

**II. Ответ на вопрос  
«Занимаешься ли ты танцами  
где-то кроме школы?»**

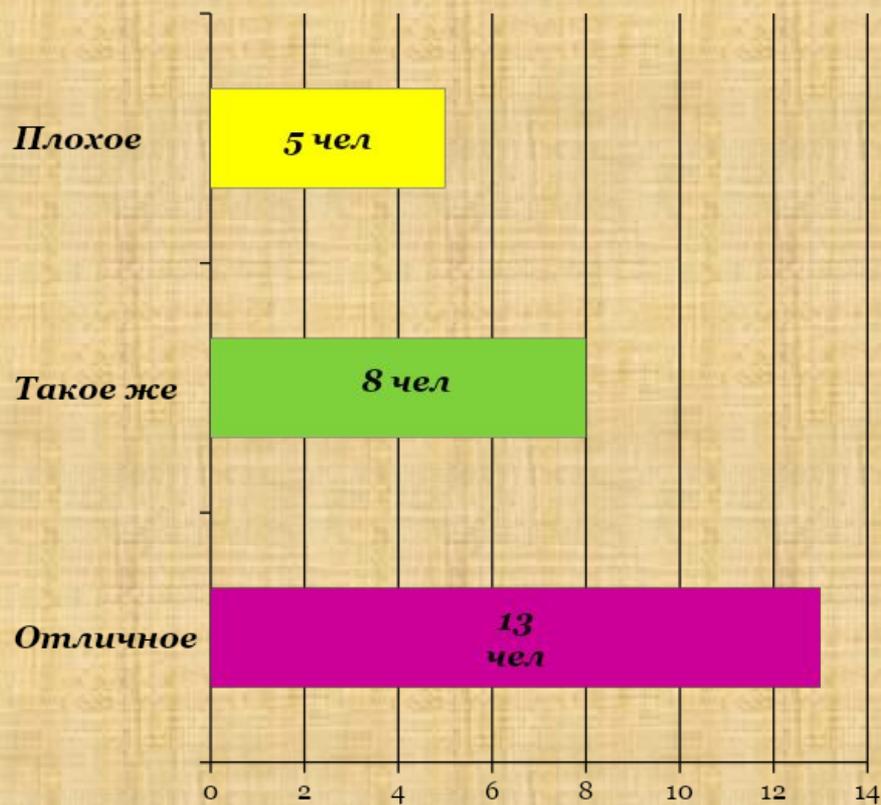


- занимаюсь танцами кроме школы
- не занимаюсь танцами

**ВЫВОД**

**Тех, кто  
занимается  
танцами  
меньше**

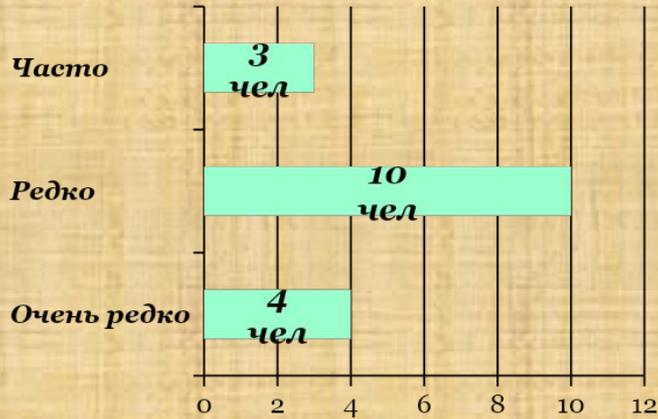
### ***III. Ответ на вопрос «Какое настроение у тебя после занятия танцами?»***



**ВЫВОД**

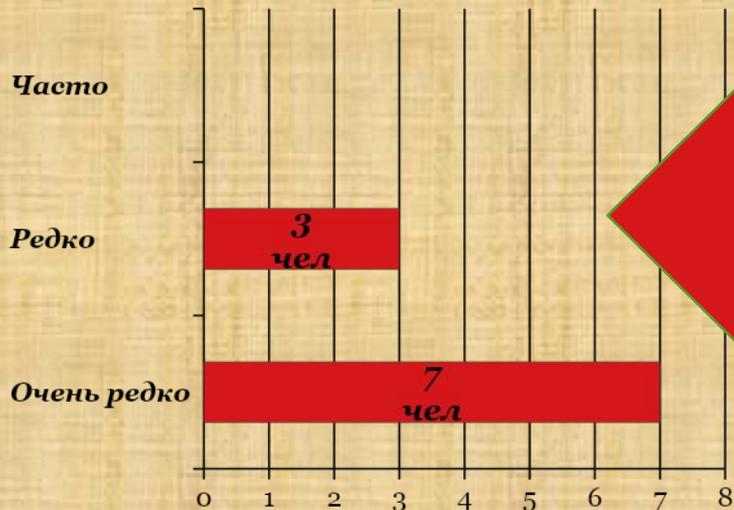
**У большинства,  
после танцев  
повышается  
настроение**

## IV. Ответ на вопрос «Как часто ты болеешь?»



Не  
занимаются  
танцами

**ВЫВОД**



Занимаются  
танцами

Те, кто  
танцует очень  
редко болеют

## ***V. Ответ про успеваемость в учебе***

### ***ОТЛИЧНИКИ***



***ВЫВОД***

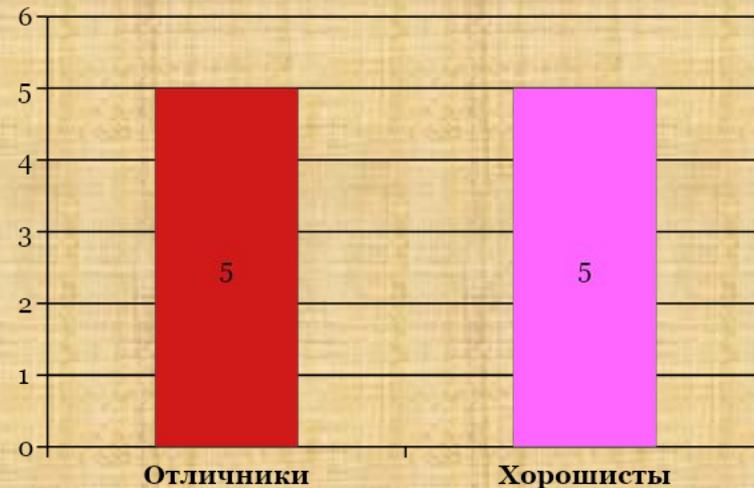
***Больше отличников из числа тех, кто занимается танцами***

***Танцы – это стимул для учебы и активной жизни в школе.***

*Не  
занимаются  
танцами*



*Танцующие*



**ВЫВОД**

*Среди  
танцующих  
нет тех, кто  
учится на 3*

Я УЗНАЛА, что оказывается, танцем лечатся и в настоящее время даже появилось такое направление, как **ТАНЦЕТЕРАПИЯ**



*По мнению психологов, у каждого из нас есть свой защитный панцирь из скованных мышц. Танцуя, человек освобождается от него, и душа его обретает гармонию.*

**Подготовив проект и проведя исследование, я убедилась, что танец дарит человеку невероятно приятную возможность раскрыть свое внутреннее «я», обрести гармонию и подарить заряд энергии и здоровья организму в целом. Ведь уже давно научно доказано благотворное влияние занятий танцами на самочувствие человека, не только психологическое, но и на физическое.**

***МОЯ ГИПОТЕЗА  
ПОДТВЕРДИЛАСЬ***

*Когда не сможешь ни сказать, ни спеть, ни  
вскрикнуть,  
Ни выразить в стихах, как хочется летать:  
Тогда поверь в себя и в силу своих крыльев!  
Взлетай! И пробуй, пробуй ТАНЦЕВАТЬ!!!*

***ТАНЦУЙТЕ С  
УДОВОЛЬСТВИЕМ!***

***СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ***

## *Список используемой литературы*

- Ожегов С.И. и Шведова Н.Ю. Толковый словарь русского языка. М.:1995
- Пасютинская В.М. Волшебный мир танца: Кн.для учащихся.-М.: Просвещение, 1985.
- Азбука танцев / Автор-сост. Е.В. Диниц, Д.А. Ермаков, О.В. Иванникова. - М.: АСТ: Сталкер, 2005г.
- Касаткина Л.В .Танец – это жизнь . Санкт – Петербург , 2010г.
- Козина Д. Танцуйте с нами / Козина Д. // Воспитание школьников. - 1999. - № 3.
- Ромм В. В. « танец и здоровье», МСА, 2005 г.