

Содержание

Аннотация.....	3
Паспорт работы	4
Введение.....	5-8
I Предварительный этап.....	9
1.2 Как и когда человек начал танцевать?.....	9
1.3 Разновидность танцев.....	10-11
1.4 Влияние танцев на здоровье человека.....	12-13
II Подготовительный этап.....	14
III Основной этап.....	15
IV Обобщающий этап.....	16
Заключение.....	17
Список использованных источников.....	18
Приложение	19

Аннотация

В обществе возрастает потребность в высокоинтеллектуальных творческих личностях, здоровых физически и психически, способных самостоятельно решать возникающие трудности, принимать нестандартные решения и воплощать их в жизнь. Одним из древнейших видов искусства, обращение к которому поможет решить поставленные задачи развития личности, индивидуальности, раскрытия творческих способностей, является танец. Следует отметить, что введение танца в учебный план общеобразовательной школы не предполагается, однако возможна организация занятий танцем, используя метод свободного исполнения, в рамках внеучебной деятельности на базе школы.

Реализация проекта даст возможность школьникам с разными природными данными проявить себя в танцевальной деятельности, снять мышечные зажимы, стать более раскрепощенными, открытыми и общительными. С помощью танца можно решать многие психологические проблемы. Ребёнок через танец начинает смотреть на мир другими глазами.

Паспорт работы

«О, мудрец, научи меня отличать истину от лжи,
Красоту от безобразия.
Научи меня радости жизни».
Подумал мудрец и научил
Человека... танцевать!
(Восточная притча)

Введение.

Сейчас, как никогда раньше, очень большое внимание уделяется проблеме здоровья. На уроках физической культуры укрепляется наша физическая форма, для большего эффекта даже ввели третий час физкультуры. На классных часах учитель объясняет, как надо вести себя, чтоб сохранить и укрепить своё здоровье. В нашей школе проводятся занятия по программе «Подвижные игры», на которых мы тоже слышим о здоровом образе жизни.

Учителя и родители часто напоминают нам, детям, что здоровье надо беречь смолоду. Хорошее здоровье обеспечивается занятиями физической культурой, соблюдением режима дня и питания, ведением здорового образа жизни... Но только ли это помогает нам быть здоровыми?

Я, как и многие, смотрю иногда программу «Танцы со звёздами». И у меня возник вопрос – «Почему эта передача так долго держится на экране?» Мы с мамой стали рассуждать и пришли к выводу, что долгая жизнь этой передачи на телеэкране объясняется тем, что танцы – это интересно и красиво. Но не только..

Основная **идея** заключается в том, чтобы современные дети, как можно чаще занимались танцами в доступном для них режиме для улучшения своего здоровья, эмоционального состояния и для культурного общения друг с другом.

Искусство танца – великолепное средство воспитания и развития маленького человека. Оно обогащает духовный мир, помогает ребёнку раскрыться как личность. Соединение движения, музыки, игры формирует атмосферу положительных эмоций, которые в свою очередь раскрепощают ребёнка, делают его поведение естественным и красивым.

Сегодня многие психологи соглашались с мнением, что именно танцы оказывают помощь в развитии ребенка, помогают избавиться от застенчивости, а также обеспечить гармоничное развитие растущего организма. Приучите ребенка к здоровому динамичному образу жизни! Что дают занятия танцами ребенку? Отличную физическую подготовку. Танцы подразумевают определенные физические нагрузки, направленные на: укрепление мышц, развитие координации движений, улучшение осанки, растяжку, прекрасное настроение и мощный заряд положительной энергии. Танцы дают возможность импровизировать и «шалить», выразить свои эмоции и настроение. Уверенность в себе, свободу движений. Танцевальные

импровизации, возможность свободного сочетания движений из разных танцев, позволяют ребенку выразить все ноты состояния души, чувствовать себя уверенно среди ровесников, свободно выражать свои чувства. Танцы – необходимый элемент здорового роста и физического развития детей. Это творчество, которое помогает раскрыть индивидуальность ребенка, делает его уверенным в себе и свободным от комплексов. Танцы раскрепощают, способствуют эстетическому развитию, развивают музыкальный слух, чувство ритма, координацию движений. Танец – самый естественный способ самовыражения ребенка в движении.

Энергичные танцы помогут ребенку освободиться от лишней энергии, направив ее в правильное русло, преодолеть детскую застенчивость и стать лидером детской компании.

Для детей танец – прекрасный способ открытия, изучения и развития талантов, заложенных природой. Тело «учится» правильно мыслить.

Веками танец считался средством самовыражения и исцеления.

Каждый школьник может ощутить на себе пользу танцев, уровень физической подготовки может быть любым, как и возраст, танцевать можно всем.

По оздоравливающему воздействию танцы сравнимы с лыжным спортом и плаванием. Регулярно занимаясь танцами, дети укрепят свой *иммунитет* и распрощаются с *ОРЗ, ОРВИ*. Танец обеспечивает доставку кислорода в головной мозг, улучшается память и мыслительные способности. Полезен танец для позвоночника - это главная проблема современных детей.

Гипотеза: предположим, что танцы не только позволяют учащимся реализовать творческие способности, но и совершенствовать свои физические данные, дают возможность улучшить свои физические и психические данные.

Цель : активизировать творческую деятельность школьника, гармонизировать психическое состояние, укрепить физическое здоровье средствами создания системы танцевальных переменок в школе.

В ходе работы мне необходимо решить следующие **задачи:**

- узнать из источников информации об истории танца;
- узнать разновидности танцев;
- понаблюдать за одноклассниками во время перемен;

- организовать весёлые перемены в ритме танца;
- проанализировать, обобщить и систематизировать полученные данные;

Участники : учащиеся начальных классов.

Ресурсы, необходимые для реализации

Для реализации проекта необходимо: помещение (фойе школы); оборудование (ноутбук с колонками); музыкальные подборки; тематические материалы о влиянии танца на здоровье человека. Материально-техническая база школы не предполагает каких-либо затрат, всё необходимое в наличии. Необходимо стимулирование участников проекта.

Ожидаемые результаты, целевые показатели

(продукт)

Эффективность реализации проекта будет определяться следующими показателями:

- созданию танцевально-оздоровляющей среды в школе;
- овладение учениками современными технологиями здоровьесбережения
- повышение приоритета здорового образа жизни у всех участников образовательного процесса;
- повышение престижа ЗОЖ в школе;
- повышение толерантности учащихся.

Ожидаемый результат:

- активное участие школьников в реализации проекта;
- сохранение уровня здоровья учащихся;
- привитие танцевально-оздоровительной культуры;

Этапы реализации

этапы	действия	сроки
<i>Предварительный этап</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. анализ научной литературы; 2. подборка видеоматериала; 3. подборка музыки. 	Октябрь, 2015г.
<i>Подготовительный этап</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. мотивирование участников проекта; 2. демонстрация видеофильма «Танец – это жизнь» 3. организация инициативной группы. 	Ноябрь, 2015г.
<i>Основной этап</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. трансляция видео различных танцев на информационных панелях; 2. реализация «танцевальных переменок»; 3. корректировка направления работы с учетом интересов и склонностей школьников. 	Декабрь – январь, 2015-2016гг.
<i>Обобщающий этап</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. анализ результативности танцевальной деятельности школьников; 2. презентация проекта. 	Февраль 2016г.

1.Предварительный этап

1.1Как и когда человек начал танцевать?

Человек начал танцевать очень давно, гораздо раньше, чем начал говорить. Желание танцевать отражало потребность передавать окружающим свои чувства с помощью понятного всем языка тела. Для первобытного человека танец был способом жизни - почти все важные события в жизни отмечались танцами: рождение, смерть, война, избрание нового вождя, исцеление больного. Танцем выражались моления о дожде, о солнце, о плодородии, о защите.

Танцевальное искусство с незапамятных времён занимало в жизни человека важное место. Уже в наскальных рисунках, созданных несколько тысяч лет тому назад, встречаются изображения пляшущих людей. Танец возник тогда, когда чувства, выраженные в движении и жесте, подчинились ритму или музыке. В основе первых плясок наших предков лежали движения, связанные с трудом первобытного человека: ловлей рыбы, сбором плодов, охотой. В плясках некоторых племён Африки и Австралии танцоры раскрашивают лицо и тело, надевают маски. И под однообразную дробь барабана разыгрывается выразительная сцена: исполняющий роль дикого животного подражает его повадкам, а остальные, как охотники, подкрадываются, заманивая.

У древнего человека не было определенной техники танца, но великолепная физическая подготовка позволяла полностью отдаваться танцу. Танцы такого рода до сих пор можно увидеть на островах южной части Тихого Океана, в Африке и в Центральной и Южной Америке.

Об особом отношении к танцу в Древней Греции говорит то, что муза танца и хорового пения Терпсихора была включена в список божеств. В Индии, если верить индуистской легенде, мир был создан танцующим богом Шивой. Своим божественным танцем Шива уничтожил враждебных демонов, и с тех пор боги всегда танцевали. И потому на Востоке танец воспринимается, как нечто божественное, что человек однажды получил от богов в дар.

Таким образом, танец – согласно словарю Ожегова – это искусство пластических и ритмических движений тела, которое возникло очень давно.

1.2 Разновидности танцев.

Возможно, история танца не короче истории человечества. Нам остается только догадываться, как танцы выглядели в ранние эпохи. На Руси издавна любили танцевальный жанр музыкального искусства. Одним из самых древних танцев является хоровод, который дошел и до наших дней.

Во все времена танец характеризовал тот народ, у которого он зародился, выражая мысли, чувства и переживания этого народа, их традиции и обычаи.

Лезгинка – это воинственность и храбрость духа грузинского народа

Самба – яркие краски Бразилии, энергия, задор, радость в каждом движении.

Кадриль – это игривый и добрый нрав сибиряков.

Цыганочка – веселье и свободолюбие кочующего народа.

Пасадобль – страстная натура испанцев.

Индийский танец поражает своим глубоким смыслом и пластикой жестов.

В последствии из народных танцев появился классический танец.

Менуэт – французский народный танец. Он появился на рубеже 16-17 в. Изначально сельский танец он стал образцом классического балета и к середине 18 в. ни один бал не обходился без него.

Полонез – польский национальный танец в отличие от других польских народных танцев, мелодии которых поются, полонез всегда был инструментальным жанром. Генрих Валуа после того, как возглавил трон, ввел полонез в обязательный элемент придворных балов.

Гавот появился в 17 в. и сначала был хороводным танцем. В 18 в. он превратился в парный танец и занял свое место при европейских дворах.

Мазурка – это тоже польский народный танец, который в начале 18 в. стал любимым танцем господ.

Полька появилась позже остальных. Первое упоминание о польке датируется 1830 г. Чешский энергичный танец быстро распространился по Европе и был принят всеми на «ура».

Одним из самых молодых классических танцев считается вальс.

Он был рожден почти три века назад, как народный танец на стыке трех стран – Германии, Австрии, Чехии. Танцевали его в городах и деревнях, танцевали всюду, где придется, в самой простой обстановке, где собирался и развлекался простой народ. Вальс – вечно юный танец. Разумеется, вечных танцев нет, они рождаются и умирают. И все же, ни один из танцев не выдержал такого длительного испытания временем.

О вальсе сказано не мало,
Он в песнях и стихах воспет.
И сколько танцев не бывало,
А лучше вальса право нет.

На сегодняшний день люди танцуют классический вальс, бальный вальс, военный вальс, вальс в современной обработке.

В 16 в. в Европе формируется балет – зрелище, составленное из плясок и немного действия. Сегодня балет приобретает все более многообразные формы.

В начале 20 века появились танцы: фокстрот, квикстеп, танго, чарльстон, степ (чечетка).

Одежда женщин стала другой – изменилась длина юбки, ушли в прошлое корсеты, пышные нижние юбки. А движения танцев приобрели более раскованный, ритмичный, подвижный характер. Это была настоящая революция!

Сегодня мы танцуем самые разнообразные танцы, медленные и быстрые, плавные, лиричные и энергичные, те, которые люди танцуют с давних пор и те, которые вошли в наш репертуар недавно.

1.3. Влияние танцев на здоровье человека.

Врачи постоянно твердят, что для здоровья необходима регулярная физическая активность. Но как следовать их советам, если тренажерные залы есть не везде, картина за окном не вдохновляет даже на получасовую прогулку, да и заставить себя усиленно заниматься спортом может не каждый? А что, если пуститься в пляс?

Доказано, что ритмичные движения под музыку – хороший, а главное, приятный вариант оздоровления. Танцы развивают дыхательную систему организма человека. Действительно, только профессиональные танцоры могут носиться на бешеной скорости по паркету, выделявая замысловатые па, и ни на секунду не останавливаясь, обсуждать с партнершей многочисленные недостатки своих соперников, судей и её, партнерши, ошибки. Занятия танцами помогают избавиться от регулярных простудных заболеваний, бронхитов и даже облегчают течение болезни у людей, страдающих астматическими приступами.

Танец активизирует работу внутренних органов. Если человек ведет малоподвижный образ жизни, это может повлечь преждевременное старение внутренних органов, в то время как танец, помимо того, что заставляет их работать лучше, также заряжает энергией все тело.

Один из самых зримых и быстро проявляющихся эффектов – исправление осанки. Особенно сильно укреплению мышц спины способствуют испанские танцы, например, фламенко или пасадобль. Это способствует изменению походки, делает её более ровной и красивой.

Влияние танца на мышцы общеукрепляющее: благодаря улучшению кровообращения мышцы становятся менее дряблыми и приобретают упругость. Кроме того, улучшается координация движений и укрепляется вестибулярный аппарат. Можно сказать, что это также немаловажно для здоровья: у человека с хорошим чувством равновесия намного меньше шансом поскользнуться или зацепиться за что-нибудь.

Также регулярные занятия танцами положительно влияют и на психику. Физические нагрузки такого рода способствуют выработке эндорфинов – гормонов, улучшающих настроение. Улучшается выносливость, работоспособность, общий физический и психический тонус.

Кроме того, танцы могут помочь и в преодолении некоторых страхов, например застенчивости или боязни прикосновения. Это особенно важно в современном мире, где люди стараются часто держаться на расстоянии друг от друга.

А ещё важно, что сложные виды танца, требующие чёткой последовательности различных па, увеличивают интеллектуальный уровень человека, улучшают память у особо забывчивых. Если регулярно танцевать, можно не бояться болезни Альцгеймера.

Вообще, для здорового человека лучшим режимом является занятия три раза в неделю, по часу-полтора. Занятия должны начинаться с разминки, а в конце занятий нагрузка также должна снижаться постепенно. При этом не следует пересиливать боль, лучше сделать паузу и дать мышцам восстановиться.

Кроме того, определённые ограничения существуют для людей с болезнями сердца, а также для полных. Им рекомендуются танцы с плавными движениями, например, бальные, тем более что классическая музыка тоже положительно влияет на работу сердца. При разумном подходе занятия танцами подходят для всех и всем приносят радость и здоровье.

2.Подготовительный этап

1. Мотивирование участников проекта.
2. Демонстрация видеофильма «Танец – это жизнь».
3. Организация инициативной группы.

Чтобы организовать весёлые, полезные для здоровья перемены, я решила создать свой кружок танцев и написала объявление. (Рис.1) На следующий день, уже многие дети начали спрашивать, когда же начнётся запись.

На начальном этапе при проведении кружка танцев я заметила, что одни ребята оставались в классе, другие выходили в коридор и стоя у стены наблюдали. (Рис.2) Но с каждым днём к моему кружку присоединялось всё больше и больше ребят.

В перерывах, мною были показаны видеофильмы с танцами, подборка музыки.

3.Основной этап

1. Трансляция видео различных танцев на информационных панелях;
2. Реализация «танцевальных переменок»;
3. Корректировка направления работы с учетом интересов и склонностей школьников.

Уже к концу первого месяца со мной танцевала вся параллель третьих классов (рис.3)

Все учащиеся с нетерпением ждали этих перемен, и не хотят на этом останавливаться.

4.Обобщающий этап

На окончательном этапе своей работы, понаблюдав за учащимися и что я увидела: Энергичные танцы помогли детям освободиться от лишней энергии, направив ее в правильное русло, перестали бегать, даже мальчишки, которые играли в планшетах сидя без движения, присоединились к нашим танцам. (Рис. 4)

Что привело к позитивной и отличной работе на уроках!

Заключение.

В своей работе я выяснила, что танцы подразумевают определенные физические нагрузки, направленные на: укрепление мышц, развитие координации движений, улучшение осанки, растяжку, прекрасное настроение и мощный заряд положительной энергии. Танцы дают возможность импровизировать и «шалить», выразить свои эмоции и настроение. Уверенность в себе, свободу движений.

Движение есть жизнь! Значит, движения в танце заряжают нас жизненными силами и, как считают некоторые исследователи, нацеливают наше тело, мыслительные потоки на здоровье. Танец, независимо от вида, увеличивает выработку химических элементов в мозге, помогая тем самым росту нервных клеток.

Так что – танцуйте и будьте здоровы!

Список использованных источников

1. <http://www.onlinedics.ru/slovar/ojegov/s/tanets.html>
2. <http://tolkslovar.ru/t623.html>
3. <http://tantsymira.ru>
4. <http://thebestdance.com>
5. <http://www.balletomania.ru>
6. <http://www.tancor.ru>

Приложение



(Рисунок 1)



(Рисунок 2)



(Рисунок 3)



(Рисунок 4)