

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 1 им. Б.Н. Куликова  
г. Семикаракорска» Ростовской области

Исследовательская  
«К здоровью через  
работа  
танец.»

Танец в нашей жизни»

Выполнила :ученица 4 «А»  
класса

Токарева Алёна

Научный руководитель:

Бугрова Ольга Валерьевна





**Танцевать - значит быть вне себя,  
быть больше, более могущественным,  
более прекрасным.  
Это сила, это великолепие на земле,  
которые ты можешь взять.**

**Цель проекта -**  
выяснить, почему танцуют люди, и каково влияние танца на здоровье человека.

**Задачи проекта:**

- 1) Изучить справочный материал по теме проекта.
- 2) Разработать анкету и провести социальный опрос
- 3) Собрать информацию о действующих танцевальных коллективах нашего города

# Почему танцуют люди



**Многие считают, что танец это просто развлечение, для кого-то это увлечение, а для кого -то это целая жизнь!**



# Почему полезно танцевать



**Хотите все  
время быть  
молодыми –  
танцуйте и  
укрепляйте в  
танце свое  
здоровье**



# Что развивают танцы и чем они полезны для здоровья

Танцами можно заниматься в любом возрасте

Танцы помогают развить координацию движений

Танцы развивают дыхательную систему

Вырабатывается красивая походка, исправится осанка



# Какие танцы больше всего подходят для здоровья, а какие – нет

Прежде всего – аэробика и все другие спортивные танцы, входящие в фитнес-группу



Фитнес- это общее название методики оздоровительного назначения, которая позволяет изменить форму тела, вес, соотношение мышечной и жировой массы и надолго зафиксировать полученный результат.

Что же касается бальных танцев и некоторых популярных народных танцев, то здесь польза для здоровья далеко не очевидна.



Парные танцы — танго и вальс, предполагают постоянное «неправильное» положение туловища



# На чем основывается танцевальная терапия

**Танец – это отличный способ забыть о болезнях и прекрасно себя чувствовать, найти новых знакомых**



**Танец -это уникальная возможность помочь отстающим, замкнутым, необщительным ученикам**

# Полезьа танца неоспорима

Во время

физических  
нагрузок в кровь  
поступают  
гормоны счастья -  
эндорфины

Танцы позволяют  
избавиться от  
многих комплексо  
в,  
психологических  
барьеров

Приятная музыка  
воодушевляет,  
помогает снять  
стресс, повышает  
настроение

Танцы  
способствуют  
развитию  
творческого и  
образного  
мышления.





# Социологическое исследование

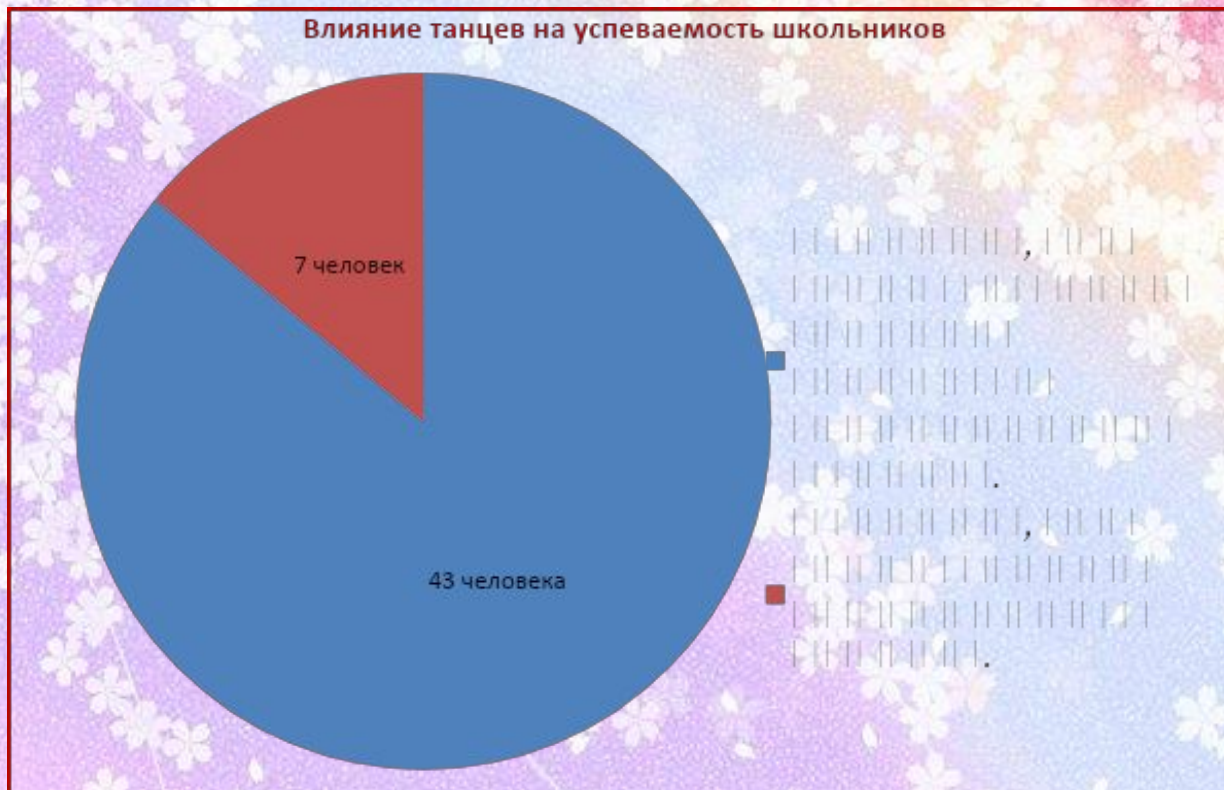
Рисунок 1



Рисунок 2



Рисунок 3



# Выводы о пользе танца для здоровья человека

- Улучшение общего физического состояния человека;
- Улучшение состояния сердца и легких;
- Увеличение массы и тонуса мышц;
- Возможность управлять своим весом;
- Укрепление костей и снижение остеопороза;
- Выработка чёткой координации движений;
- Придание телу гибкости, ловкости и внутренней силы;
- Улучшение эмоционального состояния в целом;
- Повышение самооценки;
- Восприятия жизни с совершенно новых положительных сторон;
- Повышение уверенности в себе и самоуважения;
- Новые знакомства, социальные связи и перспективы.





**Спасибо  
за  
внимание!**