

Муниципальное автономное дошкольное образовательное
учреждение детский сад № 12,
МО город-герой Новороссийск

Разработка исследовательской работы

на тему:

**«Танец в моей жизни и почему
полезно заниматься танцами?»**

Подготовила разработку:

Воспитатель

Шкурник Юлия Константиновна

Новороссийск

2020

Оглавление

I. Введение

1.1 Основная часть. Танец в моей жизни.....3

II. Исследовательская часть. Влияние танца на человека:.....5

2.1 Опыт №1

2.2 Опыт №2.....

2.3 Опыт №3.....

2.4 Опыт №4.....

2.5 Анкетирование.....

III. Заключение.....7

Приложения.....

I. Введение

Чем же заняты наши дети во внеурочное время? Беседуя с ребятами, на вопрос: чем заняты вне уроков, многие ответили – «смотрю телевизор, разговариваю по телефону, играю в игры на компьютере». При этом на вопрос: чем хотели бы заниматься, отвечают – «спортом, вышивать, играть в футбол». Некоторые отметили, что заняты домашними делами, помогая родителям, при этом они хотели бы ходить на секции, заниматься танцами и рисовать.

Я уже второй год занимаюсь спортивно-бальными танцами у тренеров Любимовой О.В. и Кулакова А.Ю. в танцевальном клубе «Магнат». С первых уроков – танцы для меня стали любимым занятием, и я советую всем заниматься танцами. Этой исследовательской работой я попытаюсь доказать, что танцы – это не просто хорошее увлечение, но и полезное занятие для здоровья.

Познакомившись с работой, вы убедитесь, что познавать, ценить искусство танца – одна из величайших радостей человека, облагораживая его духовный мир и пробуждая людей к творческому труду.

Актуальность темы: В современном мире много детей днем проводят в положении – сидя. Даже у самых маленьких школьников игры и беготня занимают мало времени. На уроки физкультуры приходится 1-3% дневного времени, два раза в неделю.

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. Доктора считают, что ребенок школьного возраста должен двигаться не менее 60 минут в день.

Мне стало интересно, какое влияние оказывают занятия танцами на других детей.

Цель проекта: приобщение учащихся к искусству танца, развитие танцевальных способностей. Вызвать у ребят интерес к занятиям танцами.

Задачи проекта:

1. изучить справочный материал по теме проекта.
2. проанализировать: влияние танца на детей и взрослых.
3. разработать анкету и провести анкетирование.
4. Провести детский опрос.
5. подготовить презентацию.

Гипотеза. Систематические занятия балльными танцами в любом возрасте положительно влияют на формирование личности человека. Хорошее здоровье – залог успеха в любой сфере жизнедеятельности человека.

Для достижения поставленной цели была изучена литература по данной теме. С целью реализации поставленных задач в практической части проведён опрос детей детского сада №12 и родителей.

В результате проведённого исследования, выяснил, что многие дети хотят научиться танцевать, что танец приносит пользу для здоровья, для развития чувств, для общения, для внешнего вида.

При написании работы использован реферативно – исследовательский метод.

Во время проведения исследования, появились разные вопросы: Зачем человеку танцы? Влияют ли танцы на здоровье человека? Какое значение имеет танец для общего и эстетического развития человека?

1.1 Основная часть. Танец в моей жизни

Когда мне исполнилось 4 года, мама предложила выбрать дополнительные кружки. Это было: рисование, фото, музыка и танцы. Мне было интересно на всех занятиях, но когда мне предложили выбрать один дополнительный кружок: Я решила, что это будут танцы, я очень люблю танцевать. Я танцую дома, в садике у папы в машине, когда мы едим далеко, на улице и считаю себя абсолютно счастливым человеком. Танцы помогают мне улучшить настроение, приобрести уверенность в себе, прививают мне собранность, познать собственное тело, улучшить отношение с другими ребятами, улучшить свою осанку, повысить иммунитет и быть стройной и подтянутой как мой тренер Кулаков Александр Юрьевич.

Спортивно-балльными танцами я начала заниматься с 4-х лет, в танцевальном клубе «Магнат». Мои родители поддерживают мои начинания, они меня возят на различные конкурсы и соревнования. Танец является частью моей жизни.

На данном этапе я уже прошла пять ступеней мастерства, осталось одна – шестая ступень – и я получаю сертификат о прохождении шести ступеней мастерства.

Спортивно-бальные танцы делят на две программы: европейскую и латиноамериканскую. В европейскую программу входят: медленный вальс, квикстеп, танго, медленный фокстрот, венский вальс. В латиноамериканскую программу входят: ча-ча-ча, джайв, самба, румба, пасодобль.

Бальные танцы пользуются огромной популярностью, и поэтому проводятся турниры по всему миру.

Мои тренеры научили меня таким танцам, как медленный вальс, ча-ча-ча, джайв, квикстеп, самба и румба – с этими танцами я выступаю на соревнованиях. В моей копилке побед есть грамоты, дипломы, 26 кубков и 36 медалей.

На занятиях оттачиваем свои движения под музыку. С начала движения были неуклюжими. Очень трудно удерживать свое тело в равновесии, но постепенно я развила в себе уверенность, ловкость и быстроту.

Это большой труд, но чем больше я посвящаю своё время танцам и узнаю что-то новое, тем больше мне нравятся танцы.

До занятий танцами, у меня были проблемы со спиной, но благодаря танцам у меня прошло все, проблемы с осанкой исчезли сами собой.

Таким образом, для меня танцы стали частичкой моей жизни. Они дают мне здоровье, уверенность в себе, а также вдохновляют меня позитивными эмоциями и повышают настроение. Я горжусь этим, что занимаюсь танцами, таким образом, у меня есть возможность проявить себя и показать своё мастерство другим.

II. Исследовательская часть. Влияние танца на человека.

У меня возник вопрос?! Почему же после занятия танцами мне становится хорошо? Улучшает настроение?

Мне захотелось в этом разобраться, может это только со мной происходит? Может это только на меня влияют танцы с такой энергетикой???

2.1 ИССЛЕДОВАНИЕ № 1.

Как-то раз я приехала в гости к тете Ире. Она всегда весёлая и жизнерадостная, но в этот день её настроение

испортила боль в спине. И тут у меня появилась идея – показать несколько движений из танца « медленный вальс», потому что в данном танце есть несколько упражнений для растяжки спины. После небольшого танца тетя Ира забыла про боль в спине.

Вывод: танец молодит и бодрит.

2.2 ИССЛЕДОВАНИЕ № 2.

Однажды в детском саду был конкурс. Одним из заданий было придумать и станцевать танец. Ия стала инициатором, когда мы выступили все остались довольны нашим выступлением, так как танец поднял нам настроение и сплотил наш коллектив.

Вывод: танец создает дружественную обстановку и укрепляет отношение между детьми.

2.3 ИССЛЕДОВАНИЕ №3.

Повседневные домашние заботы вызывают усталость!!! В один из таких дней, моим родителем пришлось меня везти на подготовку к турниру. У мамы было плохое настроение из-за того что она не успела убрать в доме и погладить вещи. В процессе изучения новых движений тренер предложил пригласить для совместной тренировки одного из родителей, так как у папы на руках спала моя младшая сестричка, я позвала маму, которая грустила и думала о домашних делах. Мы начали изучать танец джайв, у мамы не все получалось, но она старалась: она смеялась, веселилась, и у неё поднялось настроение. Когда мы приехали домой, то также быстро, как ритм танца джаив убрали дом и погладили вещи.

Вывод: танец снял усталость, поднял настроение и предал сил.

2.4 ИССЛЕДОВАНИЕ №4

После того, когда я дома поиграю и начинаю убирать за собой и своей младшей сестрой игрушки! Я всегда включаю музыку, и непроизвольно начинаю танцевать! Даже сбор игрушек у меня сопровождается музыкой и танцевальными движениями.

Вывод: С музыкой и танцами работа ладится!

Свой опрос я решила начать со своих же сверстников. В опрос входило 4 вопроса:

Приложение №1.

1. Как вы думаете - для чего нужен танец?
2. Знаете ли вы, как танец влияет на здоровье?
3. Вы танцуете?
4. Хотели бы вы научиться красиво танцевать?

В опросе участвовало 15 человек, В результате практически все дети ответили положительно!

На первый вопрос 8 человек ответили, что для красоты, 5 человек сказали, что полезен для здоровья!

На второй вопрос дети не смогли ответить равнозначно.

На третий вопрос «Да» ответили 10 человек.

И на четвертый вопрос без сомнений все участники ответили «Да»!!!

В результате опроса я пришла к следующему выводу, что танец нужен для красоты и спорта, соответственно для здоровья! Но не все дети знают, как он влияет на здоровье! Зато все дети ответили, что танцуют и хотели бы научиться танцевать красиво.

Еще для своего исследование мы совместно с мамой провели анкетирование для взрослых!

Приложение №2.

Исходя из проведенного анкетирования: почти все родители наблюдают, что их дети начинают ритмично двигаться, услышав музыку. Большая часть родителей хотели бы отдать своего ребенка (не зависимо мальчик это или девочка) на занятия танцами.

Заключение

Подведем итог. Танец дарит человеку приятную возможность раскрыть себя, обрести гармонию и подарить здоровье организму в целом. Ведь уже давно научно доказано благотворное влияние занятий танцами на человека, не только на его психологическое состояние, но и на физическое. Уверенность в себе, проявление

собственного творческого потенциала приносит радость и благоприятно влияет на работу всех систем организма.

В заключение сделаю несколько выводов 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;
- Выработка чёткой координации движений;
- Придание телу гибкости, ловкости и внутренней силы.

На эмоциональное состояние человека танец влияет следующим образом:

- 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;
- Хорошая профилактика и способ лечения депрессии.

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! Вы станете доверять себе, почувствуете жажду жизни – ведь если можно красиво двигаться, значит, можно красиво жить! Удачи Вам и здоровья!