**РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ**

**РЕСПУБЛИКА КАРЕЛИЯ**

**Администрация Костомукшского городского округа**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЛИЦЕЙ №1»**

**186931 республика Карелия, г. Костомукша, ул. Калевала 7. Тел: (259) 7-15-55, 7-17-78**

**Роль танца в жизни современного ребенка**

**Исследовательский проект**

Выполнил: Блащук Максим

ученик 3 «А» класса, МБОУ «Лицей №1»

Руководитель: Рязапова Юлия Альтафовна

 учитель начальных классов

г. Костомукша, 2022 г.

**Оглавление**

1. **Введение**
	1. Актуальность темы………………………………….. 3

1.2. Цель и задачи, методы исследования….…………… 3-4

1.3. Гипотеза………………………………………………. 4

1. **Теоретическая часть**
	1. История танца………………………………………... 5
	2. Какие бывают танцы………………………………… 5-6
	3. Влияние танцев на развитие человека …..…………. 6-8
	4. Танец в моей жизни …………………………………. 8
2. **Практическая часть**

3.1. Социологический опрос……………………………………….. 9

3.2. Эксперимент – мастер-класс «Танцуй, пока молодой!» ……. 9

1. **Заключение**…………………………………………………………. 10
2. **Информационные источники**……………………………………. 11
3. **Приложение** ………………………………………………………… 12

**1.Введение**

1.1 Актуальность темы

С раннего детства мне нравились музыка и танцы. Я был очень рад тому, что мама меня записала в танцевальную студию. Для меня танец стал чем-то большим, чем просто танец. Когда танцуешь, забываешь обо всем, ты просто растворяешься в движениях, музыке.

В последнее время стало модно танцевать. Многие родители ведут детей на занятия уже лет с 4-5. Сегодня танец и его проявления мы можем увидеть повсюду, все чаще танец используют в фильмах, театральных постановках, различных телепередачах, рекламных роликах, где с помощью движения, музыки передается настроение, эмоции.

Танец – это искусство, в котором нет слов, но которое позволяет танцору удивительным образом говорить со зрителем, создавая при помощи собственного тела наполненное смыслом движение.

Я выбрал эту тему потому, что люблю танцевать и всё время быть в движении. Несмотря на то, что занятия танцами являются большой трудной работой, мне они доставляют массу удовольствий, поднимают настроение.

Мне давно было известно, что танцы и здоровье очень тесно связаны друг с другом, и я захотел выяснить, каким образом они влияют на здоровье, какую роль играют в жизни человека.

1.2 Цель и задачи, методы исследования.

**Цель** **–**определение влияния танца на умственное, эмоциональное и физическое развитие подрастающего поколения; создание комплексов движений, поддерживающих физическое и ментальное состояние человека; определение роли танца в жизни современного ребенка.

**Задачи:**

1)обосновать актуальность данной темы;

2)изучить историю танца (найти информацию в различных источниках);

3)выяснить, что развивают танцы и чем они полезны для здоровья;

4)провести опрос среди обучающихся своего класса;

5)провести эксперимент (мастер-класс);

6)по результатам исследования сделать выводы;

7)составить комплексы движений, поддерживающие физическое и ментальное состояние человека.

**Методы исследования:**

1. Работа с литературными источниками.
2. Анализ и обобщение информации.
3. Опрос
4. Эксперимент

1.3 Гипотеза

Танец играет положительную роль в жизни человека, влияет на его физическое, эмоциональное и умственное развитие.

**2. Теоретическая часть**

2.1 История танца

Еще в древности наши предки придавали танцам большое значение. Почти все важные события в жизни первобытного человека отмечались танцами: рождение, смерть, война, избрание нового вождя, исцеление больного. Танцем выражались моления о дожде, о солнечном свете, о плодородии, о защите и прощении. Индивидуально или в группе они выражали свое внутреннее состояние под ритм простейших ударных инструментов.

На языке танца первобытные люди общались со своими древними богами. Люди просили у своих богов удачной охоты или обильного урожая. Часто движения таких танцев подражали трудовым движениям, разыгрывались целые «сцены» охоты или сбора урожая.

Как правило, ритуальные танцы исполнялись в кругу. Почему? В первую очередь это связано с магическим смыслом: культ Луны и Солнца, взывание к плодородию, благополучию. С другой стороны это самая удобная форма исполнения массового обрядового танца. Построение в круг считалось оберегом от злых сил и гарантировало благополучный исход обряда. В охотничьих плясках круг означал облаву, в земледельческих - символизировал плодородие.

Постепенно движения первобытных танцев изменялись: усложнялись, становились плавными, более красивыми. Так появилось искусство танца – одно из древнейших направлений древнейшего творчества.

2.2 Какие бывают танцы

Когда я начал искать информацию о видах танцев, я очень удивился, их такое огромное количество, что перечислять их всех нет возможности. Опишу только несколько самых распространенных: Балет (классический, романтический, современный), бальные танцы (вальс, танго, фокстрот, самба, румба, джайв, пасадобль), клубные танцы, уличные танцы (хип-хоп, брейк-данс, дэнсхолл) и многие другие.

У многих народов танцы были составной частью всех пиров и праздников. Каждый танец очень интересный, имеет свои особенности, так как разные танцы зародились в разных странах. К примеру, полька и мазурка пришли из Польши, а вальс - это традиционно австрийский танец. Очень многие танцы пришли к нам из Латинской Америки, которая знаменита на весь мир своими танцевальными фестивалями и парадами. А мои любимые уличные танцы зарождались в Америке и на Ямайке.

2.3Влияние танцев на эмоциональное, физическое и умственное развитие ребёнка.

Занятия танцем имеют большое значение для физического развития детей. Они начинают легко и свободно двигаться, приобретают правильную осанку, избавляются от сутулости, опущенной при ходьбе головы, привычки ставить ноги вовнутрь носками, физические недостатки постепенно исправляются. Также улучшается координация движений, сила мышц, развиваются динамические возможности и дыхательная система, укрепляется сердечно – сосудистая система. Также занятия танцами позволяют разработать позвоночник, его гибкость, накачать мышечный корсет и определённые группы мышц, помогает растянуть ребёнка, избавить или предотвратить «косолапие», сколиоз.

Растет культура поведения: дети становятся более вежливыми, начинают относиться внимательней к окружающим, находят общие интересы с товарищами, чувствуют себя частью коллектива. Между мальчиками и девочками складываются дружеские отношения. Через танец воспитываются нравственные качества. Кроме того, хореография, как искусство коллективное, помогает развить с ранних лет чувство коллективизма, ответственности, самостоятельности, целеустремлённости, доброты, принципиальности.

Танцевальное искусство имеет и познавательное значение. В танце отражены чувства, эмоции, жизнь людей, которые расширяют кругозор ребёнка, обогащают его новыми знаниями и представлениями. В зависимости от сюжета танца, хореография знакомит с литературой, живописью, традициями разных народов, учит разделять добро и зло.

Благодаря регулярным занятиям танцами ребенок научится «слышать» музыку, отличать различные направления и стили. Он приобретет чувство ритма и вся его жизнь станет ритмичной! Занимаясь танцами человек становится более открытым и смелым. Он приобретает свободу: свободу движений, свободу мышления, свободу общения и свободу жизни. Танцы помогают избавиться от ненужных стереотипов и комплексов, способствуют лучшей адаптации к жизненным быстроменяющимся обстоятельствам.

Занятия танцами благотворно влияют на здоровье ребенка. Психологами доказано, что после урока танцев у детей улучшается настроение, они легче сходятся со сверстниками.

Приобретенная грация и пластика останется на всю жизнь. Во время танцев нужно правильно дышать, используя и верхнюю, и нижнюю часть лёгких. Благодаря правильному дыханию, многие процессы, протекающие в организме, придут в норму, улучшится обмен веществ.

Учёные считают, что улучшается мозговая деятельность обоих полушариев: одно регулирует работу за образным мышлением, которое активизируется при импровизации, второе отвечает за логику движений. Такое улучшение способствует повышению у танцора координации движений и ловкости. Также происходит улучшение памяти. И еще, у людей, занимающихся танцами, минимизируется риск появления такого заболевания как «Болезнь Альцгеймера», которое способствует деградации мозга.

Ещё занятия танцами полезны при проблемах со зрением, так как необходимо всё время менять фокусировку взгляда. Таким образом, укрепляются и глазные мышцы.

У танцующих людей присутствует чувство уверенности в себе, они умеют не только красиво двигаться, но и красиво носить наряды, быть в центре внимания.

Танцы воспитывают собранность и организованность. Суметь выполнить все задания, написать рефераты, а потом умчаться на тренировку - это под силу только людям с сильной волей.

Танцы - лучшее средство от стресса. Танец берёт на себя заботу о душевном благополучии человека.

Таким образом, танцы продлевают жизнь, способствуют поддержанию общего тонуса и позволяют сохранить человеку работоспособность.

2.4 Танец в моей жизни

Я с пяти лет занимаюсь в танцевальном коллективе Jet Set (Джет Сет). В танцевальный кружок меня привела мама, т.к. обратила внимание, что с самого раннего детства мне очень нравилось танцевать. С первых тренировок танцы для меня стали любимым занятием. За это время я научился планировать свое время: успеть сделать уроки, помочь родителям по хозяйству, посещать дополнительные кружки, погулять на улице. У меня появилось много друзей. Занятия танцами дают мне возможность участвовать в различных конкурсах.

Танцы стали для меня частью моей жизни. Они дают мне здоровье, уверенность в себе, а также вдохновляют меня, повышают настроение. Танцы – это стимул для учебы и активной жизни в школе. Я и ребята, которые занимаются со мной в группе, гордимся, что у нас есть возможность проявить себя в танцах и показать свое мастерство другим.

**3. Практическая часть**

3.1 Социологический опрос (на примере нашего класса)

Во время проведения исследования, появились разные вопросы: Зачем ребенку танцы? Полезны ли занятия танцами для ребенка? Какое значение имеет танец для общего развития человека?

Одним из этапов исследования было выяснить, насколько информированы мои одноклассники по этой теме. Я провел опрос, в котором приняли участие 24 учащихся моего класса. Целью было выявить, насколько дети проинформированы о том, как танцы влияют на их жизнь.

Результаты опроса представлены в приложении.

Таким образом можно отметить, что современные дети достаточно живо интересуются танцами, им нравится танцевать, многие хотели бы научиться.

3.2 Эксперимент - мастер-класс «Танцуй, пока молодой!»

Для того, чтобы дети почувствовали на себе влияние танца на их организм, я решил провести эксперимент - танцевальный мастер-класс для одноклассников. Мы разучили несколько танцевальных движений, которые в дальнейшем использовали в качестве физминуток на уроках. Также у детей появилось желание устраивать батлы на переменах, а у некоторых детей желание записаться в танцевальный кружок.

Уже через несколько дней был виден прогресс: одноклассники стали чаще улыбаться, замечать мелочи вокруг себя и радоваться им, улучшилось их эмоциональное состояние. У одноклассников повысилась работоспособность на уроках, а значит улучшается работа мозга. Также, танцевальная разминка на уроках дает возможность уйти от длительного статичного положения, что оказывает положительное влияние на осанку и на организм в целом.

Таким образом я выяснил, что данные танцевальные движения благоприятно влияют на эмоциональное состояние человека, его физическое и умственное развитие .

**4.Заключение**

Я убедился , что заниматься танцами полезное занятие как для ребенка, так и для взрослого. Подтвердились мои догадки: танец играет положительную роль в жизни любого человека. Танец - совершенно особый вид искусства. Он является чем-то большим, чем просто движения под музыку. Изучая данный вопрос, мы пришли к выводу, что танец - это не только набор движений, соединённых между собой. Танец - это большое понятие, включающее в себя и разнообразные движения, и определённую композицию, и подходящую мелодию, и идею. Без этих компонентов танец теряет смысл, перестаёт быть интересным для зрителя. Это способ работы над собой, помогающий добиваться успехов в любой сфере деятельности. А ещё танцы - прекрасное лекарство, помогающее избавиться от многих заболеваний и укрепить здоровье!

Мне очень понравилось исследовать эту тему т.к. я узнал много интересного о танцах и поделился своими исследованиями с вами.

Моё изучение искусства танца не стоит на месте, оно постоянно развивается, обновляясь всё более сложными формами. Поэтому считаю свою исследовательскую работу в этой области нужной и интересной.

Я ещё не раз с огромной радостью буду выходить на разные сцены, чтобы своими танцевальными достижениями приносить радость людям, а своему организму пользу. И с не меньшим удовольствием буду продолжать более глубокое, исследовательское изучение танцевального искусства.

**5. Информационные источники**

1. Беликова А. Учите детей танцевать: Учеб. пособие для студ. учрежд. сред. проф. образования 2003.

2. Зайфферт Д. Педагогика и психология танца: учебное пособие 2012.

3. Счаснович А.Е. Воспитание танцем (первые шаги) 2015.

4. Худеков С.Н. Искусство танца: История. Культура. Ритуал 2010.

5. Сеть Интернет.

**6. Приложение**

Социологический опрос

1) Вы танцуете?

Да –13 учащихся. Нет –11 учащихся

2) Знаете ли вы как танец влияет на развитие ребенка?

Да – 11 учащихся. Нет – 13 учащихся.

3) Хотели бы научиться красиво танцевать?

Да -17 учащихся. Нет -7 учащихся.

4) Влияют ли занятия танцами на вашу успеваемость?

Да -6 учащихся. Нет – 18 учащихся

5) Для чего нужен танец?

Прозвучали следующие ответы:

-Для того, чтобы вести подвижный образ жизни.

-Для зарядки, гибкости тела.

-Снимать усталость, напряжение.

-Для растяжки.

-Для похудения.
-Для здоровья, чтобы не болеть.

-Чтобы не было скучно.

-Для популярности.

-Сделать жизнь ярче, подвижнее.

-Для удовольствия.