Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр развития творчества «Радуга»

г. Лермонтова

**Исследовательская работа:**

"Танец путь к здоовью"

Кадакина Анастасия ученица детского образцового коллектива "Ритм"

Куратор педагог хореограф высшей квалификационной категории детского образцового коллектива "Ритм" Фараппонова Ольга Павловна.

Ставропольский край. г.Лермонтов 2021 год.

Танцы- мое любимое занятие.

Мне известно ,что танцы и здоровье очень тесно связаны друг с другом, и я захотела выяснить, каким образом они влияют на здоровье человека.

**Актуальность** выбранной темы заключается в том ,что танец из века в век сопровождает человека, достижениями в танце люди выражали и выражают свои эмоции,самоощущения.

Музыка является неотъемлемой частью жизни современного ребёнка. Он не только слушает её, но и, не задумываясь, начинает двигаться в такт. Считает ли он, что танцует? Наверное, да. А можно ли это считать хореографией? Ведь хореография – это искусство танца. А любое искусство – это своя история, современность и, конечно же, методическая работа со своими правилами и законами.

Сегодня мы танцуем почти везде: в маленьких кружках и больших коллективах, на дискотеках и вечерах отдыха, во дворах и на площадях, дома, танцуем в компании и поодиночке, на праздниках, конкурсах. Танцы делают нашу жизнь интересной, яркой и увлекательной. На занятиях в Образцовом коллективе «Ритм» Центра творчества "Радуга" где я занимаюсь с 4 лет. Наш педагог Фараппонова Ольга Павловна рассказывала, что танцы всегда были и есть в жизни человека. Они сопровождают его в течение всей его жизни. И как любой вид искусства имеют свои направления, градацию и назначения.

В результате исследования были использованы следующие методы и приемы: изучение и анализ информационных статей, интервью с хореографами других коллективов и психологом центра творчества "Радугу", метод наблюдения, сопоставления, обобщения, опрос учащихся и учителей.

Новизной в данном исследовании стала: всё больше уделяется внимание пластике, организму, телу и геометрии движений; насыщенность элементами бытовой и врождённой пластики, которая развивается в танце; момент общего исследования движений человека, механика выполнения, концентрация на деталях.

***Актуальность*** темы заключается в том, что

1. Моя мама тоже занималась в коллективе народного танца, часто выезжала с гастролями в другие города . В нашей семье эти темы часто обсуждаются на бытовом уровне;
2. с помощью танца в нашем творческом коллективе нас учат выражать свои эмоций, ощущения;
3. танец выполняет важные задачи в восприятии окружающих событий в частности, и мира в целом, являясь частью жизни людей.

Этот материал может с успехом использоваться при проведении занятий в системе дополнительного образования или на уроках хореографического коллектива «Ритм» Практическая значимость данного исследования заключается в последующей публикации в СМИ, размещение материала на сайте «Мультиурок»,proekt@multiurok.ru, Инфоурок info@infourok.ru о пользе занятий хореографией. .

В результате проведенного исследования были сделаны следующие выводы: 1. Что значение танца в моей жизни не мало важно, т.к это здоровье, координация. Я стала более уверенна в себе, весёлой и открытй.2. Хореография является танцевальным искусством.

**«Что есть для меня хореография»**

Землюк Анастасия

Российская Федерация

Ставропольский край,

г. Лермонтов.

8«б» класс

**План исследования**

Сегодня проблема сохранения и укрепления детского здоровья и здоровья подростков очень важна и стоит довольно остро. Она интересует и волнует не только врачей, психологов но и педагогов, родителей. Для поддержания комфортной психической обстановки, а так же здорового морального климата, как в коллективе, так и вне его разные специалисты разрабатывают и применяют различные практики и методики работы. И особое место в этом списке занимает занятие хореографией. Такие учёные и хореографы как О. Авдеев, М.Бежар,  Л.Блок уверенны, что хореография для любого человека является не только возможностью развиваться как личность, но и возможностью эмоционально выразиться языком тела, заставить зрителей эмоционально проникнуться в происходящее на площадке и вызвать эмоции. То есть преодолеть языковой барьер и прекрасно понять и почувствовать внутреннее состояния друг друга без слов, быть уверенным в себе. И потом, танец – это чисто человеческое достояние, которое происходит, осознано и порой массово. А это даёт возможность для творческого воспитания и творческого развития подрастающих поколений.

В результате моего ни большого исследования, я сделала для себя выводы, что многие дети хотят научиться танцевать, что танец приносит пользу для здоровья, для развития чувств, для общения, для внешнего вида.

**1. Откуда возник танец?**

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.

 Всякий танец у древних знаменовал переживание важных событий в их жизни и соединение человека с «высшими силами природы», а сегодня это яркое и эмоциональное зрелище.

**2. Танцы бывают разные**

Когда я начала пытаться классифицировать все виды танца, то поняла, что это другая, отдельная работа. Их просто несметное количество, и перечислять их всех нет смысла, напишу только несколько самых распространенных:

* Бальные танцы (латиноамериканские и европейские - джайв, пасодобль, румба, ча-ча-ча, вальс, танго, фокстрот).
* Классический танец (балет),
* Народно-сценический танец (танцы народов мира в авторских постановках согласно академическим законам сцены).
* Народная хореография( танцы народов мира собранные в фольклорных экспедициях и не претерпевшие значительных изменений согласно законам сцены).
* Уличные стили танца (Брейк-данс, хип-хоп, дэнс-холл).
* Современная хореография( модерн, джаз, контемпррарий) и многие, многие другие.

У многих народов танцы были составной частью всех 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.

Танец всегда был и продолжает быть отличительной чертой жизни, традиций и приоритетов народа, его нравственных установок, передаваемых из поколения в поколение.

**3. Значение танца в жизни ребенка**

**Значение любой дополнительной внеурочной деятельности для детей играет важную роль в формировании личности. Любимое занятие даёт возможность отдохнуть от другого рода занятий, переключить своё внимание. А в определение значения танцевальной деятельности я бы определила несколько пунктов.**

***1)*** Занятия хореографией имеют большое значение для**физического развития**детей.

***2)*** 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. Культура поведения растёт не только во время занятий, но и в обычной жизни.

***3)***Через танец воспитываются **нравственные качества**. Во время исполнения или просмотра танцевального номера у участников коллектива рождаются яркие эмоции, они учатся слышать музыку, чувствовать характер номера и сопереживать . Начинают проявлять свое отношение к работе над танцевальным образом.

***4)***Танцевальное искусство имеет и **познавательное значение**. В танце присутствуют чувства, эмоции, история, которые расширяют кругозор участника, обогащают его новыми знаниями и представлениями. В зависимости от сюжета танца, хореография знакомит с литературой, живописью, традициями разных народов, учит разделять добро и зло.

***5)***Занятия танцами положительно влияют на развитие **памяти, воображения**, помогают ориентироваться в пространстве, чувствовать мелодию и ритм. Исследования различных учёных 2 показали, что дети, посещающие танцевальные уроки, значительно опережают своих сверстников в умственном развитии, достигают лучших результатов в учебе.

***6)*** Уроки танцев влияют на **эмоциональную сферу** ребенка. Ведь танец и музыка погружают человека в мир эмоций, способствуя не только их рождению, но и освобождению. Во время танца ребенок учится понимать себя, осознавать свои эмоции и впоследствии их выражать.

***7)***Занятия хореографией благотворно влияют на **здоровье ребенка**. Психологами доказано2, что после урока танцев у детей улучшается настроение, они легче сходятся со сверстниками.

Физическая красота 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.

Участники моего коллектива очень редко болеют. И даже сезонные эпидемии ОРВИ для нас проходят незаметно.

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, «подать себя».

Сегодня проблема сохранения и укрепления детского здоровья и здоровья подростков очень важна и стоит довольно остро .Она интересует и волнует не только врачей, но и педагогов, психологов, родителей. Для поддержания комфортной психической обстановки, а так же здорового морального климата, как в коллективе, так и вне его. Так как сейчас в настоящее время развит суицид среди подростков. Разные специалисты разрабатывают и применяют различные практики и методики работы. И особое место в этом списке занимает занятие хореографией. Такие учёные и хореографы как О. Авдеев, М.Бежар, Л. Блок уверенны, что хореография для любого человека является не только возможностью развиваться как личность, но и возможностью эмоционально выразиться языком тела, заставить зрителей эмоционально проникнуться в происходящее на площадке и вызвать эмоции, почувствовать внутреннее состояния друг друга без слов. И потом, танец – это чисто человеческое достояние, которое происходит, осознано и порой массово. А это даёт возможность для творческого воспитания и творческого развития подрастающих поколений. Я, отношусь к подрастающему поколению. После какого либо танца у меня хорошее настроение, эмоциональный подъем, стремление достичь большего, научиться новым движениям, прожить чувствовали данного героя.

Цель работы:

- определение значения занятий хореографии на общее развитие учащихся.

Задачи:

1) Познакомиться с историей хореографии и ее видами;

2) Познакомиться с литературой о пользе танца в жизни человека;

3) Обобщить информацию о влиянии хореографии на развитие и здоровье учащихся;

4) Представить свой опыт занятий танцами и сообщить учащимся моего класса мнение о хореографии психолога и хореографа.

Для достижения поставленной цели были изучены литература по данной теме, опрос учащихся начальной школы, родителей, учителей.

**4. Исследования**

Во время проведения исследования, задавались 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, сколько детей занимается хореографией. Вопросе приняли участие 20 учащихся и их родители из трех классов общеобразовательной школы г.Лермонтова . Ставропольского края «СОШ №4»

**Результаты опроса:**

* **Вы занимаетесь танцами?**

Да – 10 учащихся. Нет – 5 учащихся

* **Знаете ли вы как танец влияет на развитие ребенка?**

Да – 112учащихся. Нет -8 ученика

* **Для чего нужна хореография:**

Для здоровья- 10 ученика, общего развития -2 ученика, общения – 3ученика, внешнего вида -2 ученика, гибкости -3 учащихся.

На вопрос родителям: **«Хотели бы вы, чтобы ваши дети занимались танцами»?**

Из 20 опрошенных родителей -15 однозначно ответили «Да», родитель – 5 ответил «Нет»

* **Желание детей заниматься хореографией:**.

В классе танцами начали заниматься:

До поступления в школу: 6 учащихся

С 1 класса: 4 учащихся

Хотят записаться в танцевальный кружок: 4 учащихся

Не хотят заниматься танцами: 6 учащихся

В трех классах 20 человека занимаются танцам.

**По результату опроса, выяснили:**

По результатам анонимного опроса у всех 20 ребят высокая ответственность к поручениям и на них можно положиться в любой ситуации. Являются негласными лидерами в своём классе и пользуются авторитетом как среди одноклассников, так и среди учителей.

В результате моего исследования, я сделала для себя выводы, что многие дети хотят научиться танцевать, что танец приносит пользу для здоровья, для развития чувств, для общения, для внешнего вида.

Мой хореограф мне объяснила, что танец – это **здоровье, физическое развитие*,* нравственные качества*,* развитие памяти, воображения,эмоциональная сфера. Изучив литературу, побеседовав с хореографом и психологом, сделала вывод, что есть для меня занятие хореографией- это моё здоровье, стремление жить правильно, стремится к лучшему в жизни.**

А ещё хореографией невозможно заниматься без особого интереса к этому делу и участия родителей. Отрадно осознавать, что родители ни просто не препятствуют занятиям, но и всячески поддерживают своих детей в их увлечении.

В качестве основной литературы при изучении данной темы и проведении исследования были взяты материалы:

1. Статьи из газет, журналов.
2. Сайты о Бежаре http://www.bejart.ch/
3. **youtube.com**›watch?v=9kQr5X7674M
4. 5 фактов о танцах ( Авдеева Таисия) **youtube.com**›watch?v=9kQr5X7674M

5. http://danceeurope.narod.ru- искусство танца