

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
гимназия №7

ИТОГОВЫЙ ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

**Тема: «Влияние танца на гармоничное духовное
развитие личности».**

Выполнила:
Николаева Карина Александровна
ученица 9 Б класса
Руководитель: **Бондарь Светлана Ивановна**

г. Хабаровск
2025

Оглавление

Введение.....	3
Глава 1. Что такое танец?.....	4
1.1. История зарождения танца.....	7
1.2 Знакомство с танцами.....	8
Глава 2. Гармонизация. Влияние танца на организм человека.....	10
Глава 3. Коллектив студии «Твой Вайб».....	12
3.1. Опрос школьников, преподавателей и родителей про танцы.....	14
Заключение.....	16
Список используемой литературы.....	17

Введение

В своём проекте я хочу рассказать и познакомить вас с современной хореографией, доказать, что танец – это направление искусства танца, включающее танцевальные техники и стили 20 – 21 вв., сформировавшиеся на основе американского и европейского танца.

Современные танцы – это отличный способ не только проявить и показать себя на танцполе, но также возможность лучше узнать самого себя, погрузиться в глубины самосознания. Это передача понимания окружающего мира через призму современности – поп-музыку, стиль одежды, раскованности.

Актуальность проекта заключается в том, что люди выражают свои эмоции, показывая движения танца. Танцы – это моё любимое занятие, и мне стало интересно, как они влияют на здоровье человека. Так же большинство моих друзей и знакомых танцуют.

Объект исследования: танец.

Предмет исследования: современные танцы.

Методы исследования:

Работа с литературными источниками;
Анализ и обобщение информации;
Опрос, анкетирование.

Гипотеза: Танцы не только позволяют реализовывать свои творческие способности, но и совершенствовать физические данные, дают возможность улучшить физическое и психическое здоровье.

Цель работы: Рассмотреть историю и стили современного танца. Определить, как влияют танцы на здоровье человека.

Задачи:

1. Рассмотреть гармонию танца;
2. Изучить современный танец как средство гармонизации психических процессов;
3. Рассмотреть понятие контактной импровизации;
4. Выявить роль современного танца в развитии личности человека.

Гипотеза исследования: танец является средством внутренней и внешней гармонизации личности. Танец помогает возродиться человеку заново и быть сконцентрированным.

Сначала приступила к поиску и отбору необходимой информации.

Чтобы понять, что же такое танец, что он дал мне в жизни, и чему я научилась за время занятий. В этом мне помогли разные Интернет-ресурсы и рассказы моих друзей танцоров.

Глава 1. Что такое танец?

Самая первая ступенька в моем танцевальном пути это занятие в Танцевальном хореографическом классе. Без занятий хореографией не обходится ни один вид танцевального спорта.

Хореография – танцевальное искусство во всех его разновидностях.

Хореография – («хорео» – пляска и «графия» – писать), первоначально – запись танца, затем – искусство сочинения танца. Но смысл этого слова стал значительно шире, и понятие «хореография» в настоящее время включает в себя всё то, что относится к искусству танца: профессиональный классический балет и народные танцы, и бальные, и современные – всё это называется хореографией.

Понятие хореография охватывает различные виды танцевального искусства, где художественный образ создаётся с помощью условных выразительных движений.

Танец – (польский «taniec», от немецкого «Tanz») вид искусства, в котором средством создания художественного образа являются движения, жесты танцовщика и положения его тела. Танец возник из разнообразных движений и жестов, связанных с трудовыми процессами и эмоциональными впечатлениями человека от окружающего мира. Движения постепенно подвергались художественному обобщению, в результате чего сформировалось искусство танец, одно из древнейших проявлений народного творчества. Первоначально связанный со словами и песней, танец постепенно приобрёл самостоятельное значение.

Танец – это выражение мысли и чувства средствами условных движений (жестов и поз). Он исполняется под музыку, из которой черпает своё содержание.

Танец – это ритмичные, выразительные телодвижения, обычно выстраиваемые в определённую композицию и исполняемые с музыкальным сопровождением. Танец возможно древнейшее из искусств; оно отражает восходящую к самым ранним временам потребность человека передавать другим людям свои радость или скорбь посредством своего тела. 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.

Танец существовал и существует в культурных традициях всех человеческих существ и обществ. За долгую историю человечества он изменялся, отражая культурное развитие. Существует огромное множество видов, стилей и форм танца.

Кроме того, танец демократичен. Он приглашает тело к разговору, даёт ему возможность высказаться. Танец помогает расширить творческий и личностный потенциал, избавиться от различных комплексов, исчезнуть страху перед публичным выступлением, учит расслабляться.

Во многих танцах большое значение имеет жестикуляция, особенно движение рук.

Танец имеет разные средства выразительности:

- Гармонические движения и позы;
- Пластика и мимика;
- Темп и ритм движения;
- Пространственный рисунок, композиция;
- Костюм и реквизит.

Большое значение имеет **техника** – это степень владения телом и мастерство в выполнении основных позиций.

Танец – это всегда любовь. Повороты, наклоны, прыжки, ритмичные движения – это танец. Мы используем наши руки, для того чтобы рисовать картины на холсте или создавать формы из камня, а танец требует всего наше тела, которое движется в пространстве. Самое непостоянное и текучее из искусств. Для стороннего наблюдателя это беспорядочная последовательность различных движений, которую почти невозможно запомнить.

Хореография – средство эстетического воспитания широкого профиля, её специфика определяется разносторонним воздействием на человека. Решая те же задачи эстетического и духовного развития и воспитания детей, что и музыка, танец даёт возможность физического развития, что становится особенно важным при существующем положении со здоровьем подрастающего поколения.

Тренировка тончайших двигательных навыков, которая проводится в процессе обучения хореографии, связана с мобилизацией и активным развитием многих физиологических функций человеческого организма: кровообращения, дыхания, нервно-мышечной деятельности.

Современные танцы с их стремительными ритмами, необычными и сложными положениями тела хорошо тренируют выносливость, вестибулярный аппарат, систему дыхания и сердце. Если считать, что танец – это язык, то большая часть того, что происходит на современной танцевальной сцене – это попытка говорить на чужом языке, когда тебя очаровывает само звучание после незнакомых звуков, но соединяешь ты их по законам известного тебе языка. Спонтанность – это отсутствие прогнозируемой структуры, непрерывность без повторений, опора на пустоту, поток творчества.

Структура – это заранее заданная конструкция, свод правил, карта, предшествующая территории. Структура танца детализирована в хореографии, спонтанность является безусловным атрибутом импровизации. Танцевальная импровизация как явление современного искусства. Импровизация – это соединение осознанного выбора и спонтанной реакции. Отвечая воображение, интеллект, стиль, и энергию каждого человека, танцоры находят пути прорыва через стереотипы мышления и движения, которые ограничивали их. Современные танцы являются средством внутренней и внешней гармонизации личности.

Темп – это простейшая форма танцевального движения, различные танцевальные сочетания образуют па (термин хореографии, широко используемый в балете, историко-бытовом и бальном танце, обозначающий танцевальный шаг). Танец измеряется теми же длительностями, что и музыка, и подчинён законам определённой музыкальной системы.

Виды танцев для детей:

- Балет;
- Бальные танцы;
- Спортивные танцы;
- Народный танец;
- Восточные танцы;
- Современная хореография.

1.1. История зарождения танца

С самых ранних моментов известной человеческой истории танец сопровождал древние ритуалы, духовные собрания и общественные мероприятия. Будучи проводником транса, духовной силы, удовольствия, выражения, исполнения и взаимодействия, танец проник в нашу природу с самых ранних моментов нашего существования - с момента, когда первые африканские племена покрыли себя военными красками, музыка и танцы распространились во все четыре уголка мира. Без сомнения, танец остается одной из самых выразительных форм общения, которые нам известны.

История зарождения танца началась еще в глубокой древности. В подтверждение этому можно упомянуть, что первые изображения этого действия содержатся в наскальных рисунках, датированных 6-8 веком до нашей эры.

Стоит отметить, что изначально танец носил далеко не развлекательный и культурный характер. Это был некий способ общения, самовыражения, просвещения и даже способ массового внушения. В древние времена люди все самые важные события (любовь, война, охота и т.д.) выражали в ритуальных танцах, которые зачастую копировали повадки различных животных. Сюжеты таких хореографических композиций носили в основном бытовой характер – с их помощью люди обращались к богам, выражали свои чувства и поднимали боевой дух перед каким-либо сражением и охотой. Подобные ритуальные танцы способствовали общей организации и максимальной сплоченности, что в те времена было очень важно.

Очень часто танцы использовались в качестве довольно мощного орудия для массового внушения и сильной манипуляции людьми. Из самых ярких примеров подобных плясок можно выделить ритуальные па шаманов и африканские танцы. Сочетание ритма музыкальных инструментов (в основном ударных) и темпа танцевальных движений, которые очень плавно усложнялись и ускорялись, производило очень сильное воздействие на участников данного ритуала. Подобные хореографические композиции использовались для введения людей в состояние транса для достижения просветления и массовой релаксации.

История современного танца началась с появления рок-н-ролла в 50-х годах. Этот вид танца создал настоящий переворот в обществе. С его появлением изменились стиль одежды, манера поведения и даже моральные принципы молодежи. Рок-н-ролл представляет собой сочетание музыки, в которой переплелись европейские и африканские мотивы, и танцевальных движений, где прослеживается некая агрессивность, сложные поддержки и небрежное отношение к партнерше. Очень многие считали этот вид хореографии порочным и неприемлемым для порядочных людей. Но, несмотря на это, рок-н-ролл дал хороший толчок для зарождения и развития

огромного количества новых видов танцев, которые и сейчас пользуются большой популярностью.

1.2. Знакомство с танцами.

Занятие танцами прекрасно развивают дыхательную систему, что способствует излечению от многих, даже хронических заболеваний, таких, например, как астматические приступы или хронические бронхиты, тонзиллит. Благодаря правильному дыханию, многие процессы, протекающие в организме, приходят в норму, улучшается обмен веществ, реже простужаешься, и даже заболев, значительно быстрее выздоравливаешь. Вследствие занятий танцами у человека выработается красивая походка, исправляется осанка, мышцы находятся в постоянном тонусе, значительно сокращается количество подкожного жира. Занимаясь танцами, человек продлевает себе активную жизнь. И не только потому, что будет здоровым и активным, но и потому, что моральное состояние претерпевает большое количество положительных изменений. Танец дарит человеку невероятно приятную возможность раскрыть своё внутреннее «я», обрести гармонию и подарить заряд энергии и здоровья организму в целом.

Я занимаюсь танцами в целом 5 лет. Впервые я начала заниматься танцами в стиле современная хореография в 2020 году. Спустя 2 года я ушла с этих танцев, в связи с тем, что мне не нравилась форма преподавания. А в 2022 году я вернулась на современные танцы и занимаюсь до сих пор в прекрасном коллективе группы «Джаз Фанк» танцевальной студии «Твой Вайб».

На мой взгляд, танец дарит человеку развитие, здоровье, красоту, и, конечно же, настроение, просто огромные положительные эмоции. Я считаю, что современным людям в наше время не хватает положительных эмоций, общения, движения. Человечество проводит большую часть своей жизни, сидя за компьютером на работе, лежа дома на диване, или просто стоя на одном месте. Родители, бабушки и дедушки, учителя и тренера всегда напоминают нам, детям, что здоровье надо беречь с молодости.

Что необходимо учиться, развиваться, быть ответственным, активным. Хорошее здоровье можно обеспечить себе прогулками на свежем воздухе, занятиями спортом и танцами, соблюдением режима дня и питания, ведением здорового образа жизни. Знания, общее развитие и чувство ответственности, даёт нам школа и, конечно же, дополнительные занятия. Средний балл ученика, за время обучения в начальной школе стабилен. Дети, которые занимаются танцами, всегда готовы принимать участие во всех школьных и классных мероприятиях. Из этого, мы можем сделать вывод, что у этих детей повышена активность. Ребята, пропускают школьные занятия изредка, в период инфекционных заболеваний. Значит, занятия укрепляют здоровье. Эта группа детей общается хорошо со всеми детьми класса. Это

говорит о том, что коллективная работа, выступления, дают детям уверенность в себе и повышают уровень общения. Заниматься танцами – интересно!! Танцы хороши тем, что практически в любом возрасте можно начинать ими заниматься. Доказано, что ритмичные движения под музыку – хороший, а главное, приятный вариант поднятия эмоционального фона, повышение умственной активности, оздоровления. Те, кто любят танцевать, будут приятно удивлены тем, что приносят себе этим кучу пользы. Танец – это не просто приятное проведение времени с друзьями, родными. Танец – удивительная возможность улучшить работу мозга. Предлагаю вашему вниманию список из пяти неожиданных и положительных изменений, которым танец подвергает наш мозг. Система упражнений в танцах развивает психофизический аппарат ученика – ведет к формированию правильной осанки, пластичности и естественной грации. А дальше происходит закономерная связь: отточенная координация движений тела начинает влиять на разум, сознание и эмоциональный интеллект! Способность чувствовать и распознавать эмоции других людей, эмоционально реагировать на события и оказывать поддержку окружающим – вот немногие составляющие эмоционального интеллекта.

По данным медицинской школы Вашингтонского Университета, занятия танцами улучшает подвижность суставов и позвоночника, увеличивает «жизненную» энергию, улучшает обмен веществ, т.е. происходит общее оздоровление организма. С помощью регулярной танцевальной практики, возможно добиться ранее недоступных результатов в духовном развитии ребёнка «успокоением ума», нервной системы (у гиперактивных детей):

- Происходит улучшение мышечной памяти;
- Танец улучшает не только мышечную память, но и память, как таковую;
- Танец помогает преодолеть головокружение.

Известно, что танцоры могут достичь комплексных движений немного проще, когда они создают «разметку» - осуществление движений медленно, путём их некоторой шифровки. Разметка снижает конфликт между умственной и физической сторонами танца, даёт танцорам шанс запомнить и с лёгкостью повторить движения. Исследование дало почву думать, что представляя объекты, мы, тем самым, улучшаем мышечную память. Если мы работаем над изучением новых вещей, например, нового танца, мы устанавливаем всё новые и новые связи в мозге. Таким образом, данные связи будут доступны в воспоминаниях, накопленных в течение жизни. Танцы помогают улучшить функции одного из отделов мозга – мозжечка, что позволяет, как раз обрести чувство равновесия и уменьшить частоту и силу головокружения. Современный танец вобрал в себя много из окружающего мира, из разных философий, тренинговых программ. Он находится под влиянием жизни вокруг нас, что есть у него. Огромное значение имеет создание специфической атмосферы сочетания музыки с движениями. За счет движений можно научиться использовать скрытые возможности тела,

открыть доступ к мощной энергии творчества, научиться пробуждать и реализовывать её. Танец оказывает большое влияние и на формирование внутренней культуры человека: он помогает раскрытию художественных способностей людей, удовлетворяет развитие их эстетических потребностей.

Глава 2. Гармонизация. Влияние танца на организм человека

Танцевально-двигательная терапия является областью психотерапии. Как отдельное направление она сформировалась примерно в 50-70-х годах 20 столетия, в начале в США, а затем - в 60-80-х годах в Великобритании, Германии и Израиле. Танцевально-двигательная терапия (ТДТ) - это метод психотерапии, в котором тело является инструментом, а движение процессом, помогающим клиентам пережить, распознать и выразить свои чувства и конфликты. Танцевальная терапия базируется на предпосылке, что тело и психика взаимосвязаны. Танец-терапевты убеждены, что ментальные и эмоциональные проблемы представлены в теле в виде мышечных зажимов и ограничивающих двигательных паттернов. Здесь акцент ставится на том, как человек чувствует свое тело и движение, не на том, насколько хорошо он владеет танцевальной техникой и как он выглядит во время танца.

Танцевально-двигательная терапия предназначена:

для тех, чьи проблемы связаны с телесностью: проблемы, связанные с образом тела, с общим ощущением скованности, напряжения и мышечными зажимами в разных частях тела, или тревогой по поводу близости, физического контакта и доверия;

для всех, кто испытывает эмоциональные трудности, конфликты, находится в стрессе;

для тех, кто не доволен собственным телом (весом, размерами, формой) или своим телесным поведением (переедания, «зажатость», повышенная склонность к травмам и т.д.);

для тех, для кого некоторые чувства или переживания оказываются слишком сильными, или же поглощающими настолько, что трудно подобрать слова, чтобы сказать о них, или для тех, кто избегает собственных чувств и не может подобрать точных слов, чтобы выразить свои чувства, желания, потребности;

для людей, переживающих стрессовый или кризисный период в своей жизни, который связан с разного рода потерями (смерть близких, развод и т.д.) или кардинальным изменением своей жизни;

для людей, которые обеспокоены тем, что их проблемы не решаются слишком долго, что жизнь будто ходит по кругу, или же они испытывают общее состояние, что в жизни «все идет не так».

Направления современного танца представлены разнообразно: СИРТАКИ, КАЗАЧОК, ДИСКО, БРЕЙК-ДАНС, ЛАМБАДА, РЭП, ШАФФЛ, и это не всё, появляются всё новые и новые.

Ещё в Древней Греции танцы разделялись на группы по лечебным функциям:

- для исправления осанки;
- для похудения;
- для снятия стресса;
- для улучшения пищеварения;
- для хорошего аппетита;
- для регулирования сердечно-сосудистой системы, и т. д.

Уровень физической подготовки может быть любым, как и возраст, танцевать можно всем - и пожилым людям, и беременным женщинам, и детям с их формирующимся организмом.

Уже после месяца регулярных занятий есть положительное влияние танцев на организм:

- Ускоряется обмен веществ, мышцы привыкают к регулярной работе, без перенапряжения и непосильных нагрузок.
- Помимо улучшения физической формы, танец целебно влияет на эмоционально - психологическое состояние человека.
- Способствует развитию всех групп мышц и самой главной мышцы - сердечной.
- По оздоравливающему воздействию танцы сравнимы с лыжным спортом и плаванием.
- Регулярно занимаясь танцами, вы укрепите свой иммунитет и распрощаетесь с ОРЗ, ОРВИ.
- Танец помогает астматикам, облегчая характер приступов.
- Танец обеспечивает доставку кислорода в головной мозг, улучшается память и мыслительные способности.

Полезен танец для позвоночника – это главная проблема современных детей. Спортивные танцы подойдут ребёнку уже с 5 лет. Врачи для детей с искривлением позвоночника рекомендуют такие танцы, которые также развивают музыкальный слух, чувство ритма, тренируют выносливость.

Глава 3. Коллектив студии «Твой Вайб».

Наша студия «Твой Вайб» открылась 21 декабря 2022 года, а первые тренировки прошли уже 6-8 января 2023 года.

Генеральным директором студии является – Илья Бурин.

Главными тренерами по танцам являются:

- Кузницына Дарья – направление «Джаз-Фанк»;
- Коновалов Никита – направления «Хип-Хоп» и «Шаффл»;
- Горбач Анастасия – направления «Хип-Хоп»;
- Грищенко Татьяна – направление «Кей-Поп».

Наша студия состоит из нескольких групп, которые делятся на группы профессионалов и начинающих:

- группа «Хип-Хоп»;
- группа «Кей-Поп»;
- группа «Джаз-Фанк».

Наши профессиональные группы студии ездили на разные чемпионаты и конкурсы, такие как:

- Межнациональный осенний чемпионат «Only-Top»;
- Межнациональный весенний чемпионат «Pacific Vibe»;
- Дальневосточный танцевальный фестиваль «Skills & Drills».

Наша студия 2 раза в год организует отчётные концерты, зимой и летом, чтобы показать как растёт прогресс танцев в разных группах, и чему они научились за последние полгода.

Кроме того, наша студия устраивает осенью и весной выезды на природу, для тренировки танцев на свежем воздухе, отдыха и просто хорошо провести время.

У руководителя нашего коллектива, Дарьи, я взяла интервью и задала следующие вопросы:

1. «Сколько лет Вы преподаёте танцы?»;
2. «Какое количество детей занимается у Вас?»;
3. «Какой процент детей остаётся заниматься танцами после первого занятия?»;
4. «Как часто болеют дети, которые у Вас занимаются?»;
5. «Как танец влияет на общее развитие ребёнка?»;
6. «Как танец влияет на настроение детей во время занятий?».

На которые, мой руководитель, ответила следующим образом:

На 1 вопрос – «Около 4-х лет»;

На 2 вопрос – «Точного количества я не знаю, но примерно 80-90 учеников»;

На 3 вопрос – «Примерно 80%»;

На 4 вопрос – «Зависит от сезонности. В зимний период обычно из групп отсутствуют почти 30-40% от всех учащихся. В летний период болезней почти не наблюдается»;

На 5 вопрос – «Танец оказывает многогранное и положительное влияние на общее развитие ребенка, включая физическую, когнитивную, эмоциональную и социальную сферы.

Если рассматривать конкретно, то в физической сфере идет улучшение координации и баланса, развитие гибкости и силы, в некоторых случаях улучшение осанки, развитие выносливости и моторики.

В когнитивной сфере происходит развитие памяти, развитие внимания и концентрации, развитие чувства ритма и музыкальности, развитие творческого мышления

Ребенок на тренировках учится самовыражению, пониманию себя. Танец помогает снять стресс и напряжение, отвлечься от рутинных дел. Выступления, успешные постановки и сам тренер способствуют повышению уверенности в себе.

На самих тренировках ребенок развивает свои коммуникативные навыки, т.к. он находится в постоянном контакте с другими людьми, а как следствие возникает способность сотрудничать и решать вопросы правильно»;

На 6 вопрос – «Танец оказывает положительное влияние на настроение детей во время занятий, создавая атмосферу увлеченности и позитива. Танец предоставляет детям возможность свободно выражать себя и свои эмоции через движения, что позволяет им раскрепоститься и почувствовать себя увереннее. Так же и музыка является важным элементом танца, она способна создать позитивную атмосферу и поднять настроение. Коммуникация с людьми, которая закрывает потребность в общении.

Общая атмосфера в зале так же играет важную роль в создании настроения во время тренировок. Красивый свет, чистый зал, какой-то реквизит позволяют полностью влиться в танцевальную атмосферу, что так же дает заряд положительных эмоций.

Но стоит отметить, что в некоторых случаях танец может вызывать и негативные эмоции. Например, страх неудачи, чувство конкуренции, усталость и выгорание».

3.1. Опрос школьников, преподавателей и родителей про танцы.

Среди 8 классов я провела анкетирование, ребята ответили на следующие вопросы:

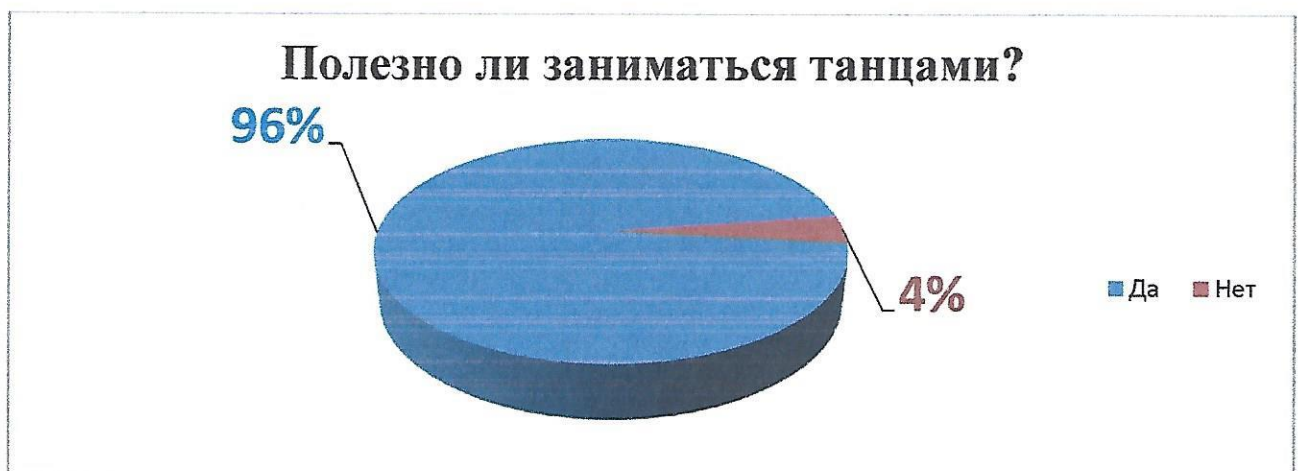
1. Любишь ли ты танцевать?
2. Полезно ли заниматься танцами?
3. Хотел бы ты в будущем, продолжить заниматься танцами профессионально?

Из полученных ответов, я узнала:

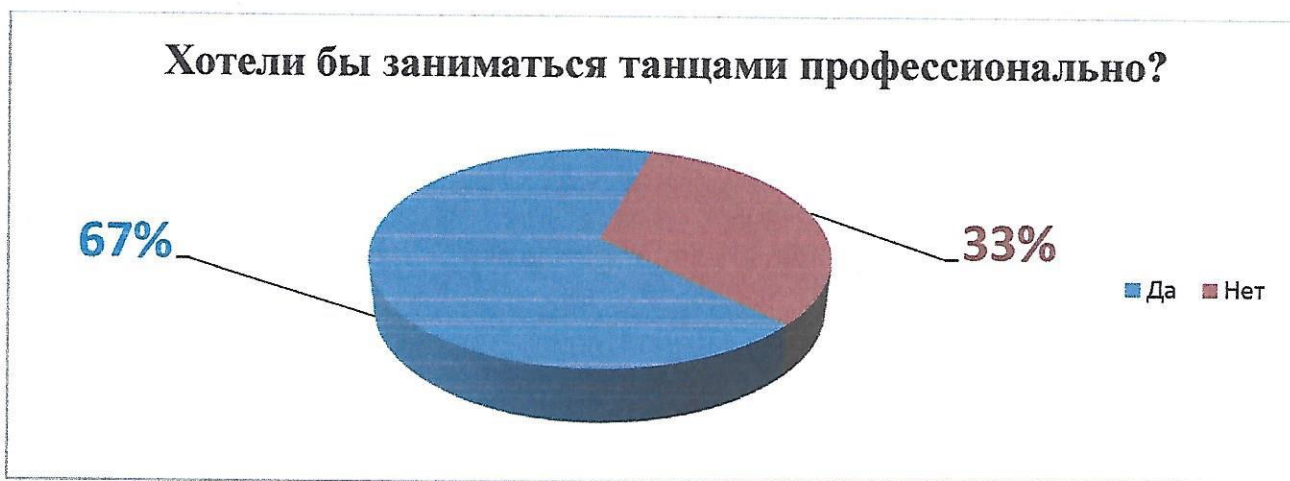
По первому вопросу - более 90 процентов ребят любят танцевать, и считают танец полезным для здоровья.



По второму вопросу – более 95 процентов восьмиклассников считают, что заниматься танцами - полезно.



По третьему вопросу – более 60 процентов восьмиклассников хотели бы заниматься танцами профессионально, но некоторые ребята не могут позволить себе заниматься ими из-за проблем со здоровьем.



В целом, ответы ребят меня обрадовали, ведь заниматься танцами не только интересно, но и полезно.

Также, мною было опрошено 15 учащихся моего класса, 20 родителей и 5 педагогов на вопрос «Для чего нужен танец?» (можно было выбрать несколько ответов: для здоровья, для веселья, для гибкости).

Из полученных ответов, я узнала, что:

- для здоровья ответили: 60 % детей, 90% родителей и 87 % педагогов;
- для веселья ответили: 30 % детей, 20 % родителей и 62 % педагогов;
- для гибкости ответили: 30 % детей, 30 % родителей и 50 % педагогов.



Заключение

В своей работе я рассказала о том, какую роль играет танец в жизни человека.

Возможно, учащиеся, ознакомившиеся с этой исследовательской работой, ещё больше заинтересуются удивительным миром танца. Я знаю, что заниматься профессионально танцами очень нелегко. Для этого требуется усердие, внимание, терпение, но самое главное все же - это любовь к музыке.

Считаю, что цели и задачи данной работы были выполнены.

Эта работа позволила мне приобрести опыт в проведении анкетирования, опроса, работе с литературой, ну и самое главное общению с одноклассниками и педагогами.

Моя гипотеза подтвердилась, танец действительно является неотъемлемой частью жизни, внешней и внутренней гармонизацией личности, он помогает возродиться заново и быть сконцентрированным. В ходе исследования мы рассмотрели историю современного танца. Определили, как влияет занятие танцами на здоровье человека. Танцы не только позволяют реализовывать свои творческие способности, но и совершенствовать физические данные, дают возможность улучшить физическое и психическое здоровье.

Список используемой литературы

1. А. Ликум «Все обо всём». Популярная энциклопедия для детей том 1, Компания «Ключ-С» Филологическое общество «Слово» ТКО АСТ, Москва, 1993.
2. А. Ликум «Все обо всём». Популярная энциклопедия для детей том 2, Компания «Ключ-С» Филологическое общество «Слово» ТКО АСТ, Москва, 1994.
3. Пасютинская В.М. Волшебный мир танца: Книга для учащихся, -М.: Просвещение, 1985.
4. Универсальная школьная энциклопедия. Т.2.М-Я/ред.группа: М.Аксёнова, Е.Журавлёва, Д.Володихин, С.Алексеев. - М.: Мир энциклопедий Аванта+, 2007.
5. Михеева Л. Музыкальный словарь в рассказах.- М: 1988 г. Хинн. - М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1999.
6. <https://www.o-detstve.ru/forchildren/research-project/12524.html>.
7. <https://compedu.ru/publication/proekt-na-temu-tantsy-eto-zhizn.html>.
8. <https://multiurok.ru/files/proekt-tantsy-v-moei-zhizni.html>.

Список используемой литературы

1. А. Ликум «Все обо всём». Популярная энциклопедия для детей том 1, Компания «Ключ-С» Филологическое общество «Слово» ТКО АСТ, Москва, 1993.
2. А. Ликум «Все обо всём». Популярная энциклопедия для детей том 2, Компания «Ключ-С» Филологическое общество «Слово» ТКО АСТ, Москва, 1994.
3. Пасютинская В.М. Волшебный мир танца: Книга для учащихся, -М.: Просвещение, 1985.
4. Универсальная школьная энциклопедия. Т.2.М-Я/ред.группа: М.Аксёнова, Е.Журавлёва, Д.Володихин, С.Алексеев. - М.: Мир энциклопедий Аванта+, 2007.
5. Михеева Л. Музыкальный словарь в рассказах.- М: 1988 г. Хинн. - М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1999.
6. <https://www.o-detstve.ru/forchildren/research-project/12524.html>.
7. <https://compedu.ru/publication/proekt-na-temu-tantsy-eto-zhizn.html>.
8. <https://multiurok.ru/files/proekt-tantsy-v-moei-zhizni.html>.