Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

Ростовской области «Таганрогский педагогический лицей-интернат»

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОЕКТНАЯ РАБОТА

Тема: «ТАНЦЫ В МОЕЙ ЖИЗНИ»

Колесникова Алина

9 «В» класс

Научный руководитель:

Бычкаускас Римма Васильевна,

воспитатель

г. Таганрог

2023 г.

**Содержание**

[Введение 3](#_Toc97143813)

[Основная часть 4](#_Toc97143814)

[1. Систематизация информации для буклета по направлениям 4](#_Toc97143815)

[2. Выбор буклета. Технология изготовления 5](#_Toc97143816)

[3. Оформление буклета 5](#_Toc97143817)

[Заключение 5](#_Toc97143818)

[Список литературы 6](#_Toc97143819)

[Приложение №1 7](#_Toc97143820)

# Введение

**Актуальность работы**

Проблема сохранение здоровья школьников становится все более актуальной. Ведь большая часть их времени проходит в статичном положении, а двигательная активность один из элементов здорового образа жизни. Недостаток двигательной активности, спортивных занятий ухудшает здоровье, иммунитет, приводит к вредным привычкам и хроническим заболеваниям. Танцы – это интенсивные движения, а их красота привлекает внимание все большего числа молодежи.

 **Цель работы**

Популяризация танцев, как одного из способов ЗОЖ.

**Задачи**

1. Расширить знания танцевальной терминологии;

2. Узнать о разных танцевальных направлениях и средствах выражения в танце;

3. Описать свой танцевальный опыт и его влияние на здоровье;

4. Познакомится со способами изготовления буклета;

5. Оформить буклет.

**Объект и предмет проектной деятельности**

Объектом проектной деятельности были выбраны танцы, а предметом – собственный танцевальный опыт.

**Методы проектирования**

1. Изучение литературы, сбор фактического материала его анализ и систематизация;

2. Иллюстрирование;

3. Моделирование.

**Материалы проектирования**

Любые занятия танцами начинаются с хореографии. Хореография – (хорео-хоровая пляска и графия-писать), запись танца, его сочинение; [1] (см. Приложение № 1)

Танец – это выразительные движения тела под музыку, встраиваемые в определенную композицию. Возник из движений/жестов, связанных с трудовой деятельностью и эмоциями человека от окружающего мира. Со временем движения художественно обобщались, и родилось искусство танца, древнейшее проявление народного творчества, тесно связанное со словами и песней, потом став самостоятельным. Танец отражает восходящую к древнейшим временам потребность человека передавать другим людям свои горе и радость через тело. Танцами отмечались: смерть, рождение, война, победа, избрание вождя. Мольба об урожае, дожде, исцелении, защите выражалась танцем. Он существовал и существует в культуре всех человеческих обществ. В ходе истории менялся, отражая культурное развитие. Поэтому есть множество видов, форм и стилей танца. Танец демократичен, позволяет телу высказаться. [2]

У танца есть разные для этого средства выразительности: жестикуляция, гармоничные движения, позы, пластика, мимика, ритм движения, темп, композиция, пространственный рисунок, реквизит, костюм. Но техника владения телом в выполнении па – основа танца.[3] (см. Приложение № 1)

С мастерами танца мы встречаемся на эстраде, ледовых шоу, в кино, театре, опере, цирке, балете. Существуют следующие виды танцев: классический танец; народный танец; балет; бальный танец (исторический); спортивный бальный танец; (см. Приложение № 1)

Эстрадный танец – это небольшая танцевальная миниатюра, исполняемая на сцене, часто развлекательного направления.

Современный танец – появился после классического балета. Объединяет все модные танцевальные течения (электроданс, хаус, транс, тектоник, стритданс, гоу-гоу, джампстайл, шаффл, брейк-данс, попинг, джаз, модерн, постмодерн…) (см. Приложение № 1) [4]

Именно эстрадные и современные танцы - это моя история. Танцующие меня всегда завораживали. Я всегда хотела танцевать. И поэтому заниматься танцами я начала с 8 лет, как только пошла в школу, где был танцевальный кружок «Авантаж». Танцевальные занятия проходили после уроков и начинались с разминки, на которой мы прыгали, бегали, делали растяжки. Затем разучивали элементы движений, которые соединялись, и получался полный рисунок танца. Отрабатывали синхронность этих движений и попадание в музыкальный ритм. Перед каждым праздником разучивали новый танец, затем выступали на праздничных мероприятиях в школе, в Андреево-Мелентьевском ДК, в Неклиновском ДК, в Неклиновской летной школе. Мне очень нравилось, и учить новые движения и выступать на публике и примерять новые костюмы и новые образы. Ведь танцору нужно не только красиво двигаться, но владеть мимикой, элементами актерского мастерства.

Поступив в лицей, осталась верна своему увлечению и теперь занимаюсь в лицейском танцевальном коллективе «Феникс». Мне нравится, что здесь занятия всегда начинаются с особенной разминки, в танцклассе есть зеркала, и ты можешь увидеть, насколько гармонично выполняешь танцевальные движения. Кроме этого учишься планировать свое время, и успевать больше, чем те, кто не занят танцами. Благодаря танцам у меня: - улучшилось физическое состояние, осанка, гибкость, пластичность, мышцы ног и корпуса, т.к. в танце заняты все группы мыщц, это развило координацию, ловкость и выносливость;

-сердечно-сосудистая система заработала лучше с правильным дыханием;

-развилась ответственность, собранность и дисциплинированность, умение согласовывать мысли и действия, трудолюбие без которого не выучить танец;

-появилась возможность самовыражения, творчества, умение слышать музыкальный ритм и музыкальные впечатления переводить в движения;

-сформировался эстетический вкус, под влиянием костюма, музыки и хореографии, желание стильно выглядеть;

-стал контролируемым страх сцены, появилось удовольствие от выступлений и аплодисментов, уверенность в себе, освобождение от застенчивости и комплексов;

-возникло стремление понимать и любить искусство, правильно преподносить себя, учиться этикету и манерам,

 - преобладает позитивное настроение, заряд энергии и желание совершенствовать свои коммуникативные навыки, ведь находишься в танцевальном коллективе;

-выработалось, в ходе участия в конкурсах и фестивалях, умение мириться с неудачами и радоваться победам.[5]

 Узнавание новых танцев, освоение сложных элементов познавательно и увлекательно. Мир танца - история, которую может рассказать, любой желающий это сделать. Магия танца завораживает, никого не оставляя равнодушным. Постичь ее по силам каждому. [2]

 **Практическая ценность**

Результаты проведенной работы носят просветительский характер и могут расширить кругозор, помочь повысить общий уровень знаний учащихся. Данный продукт можно использовать во внеурочной деятельности лицея: классных часах и вечерних мероприятиях для проживающих в общежитии лицея-интерната обучающихся.

#  Основная часть

## 1. Систематизация информации для буклета по направлениям

После формулирования темы проекта была начата работа по подбору статей об искусстве танца, выбирали и систематизировали материал для буклета по следующим направлениям: танцевальная терминология; история появления танца; основные танцевальные направления; описание собственного танцевального опыта; влияние занятий танцами на организм и характер; подборка фото; информация о буклетах.

## 2. Выбор буклета. Технология изготовления

Искали информацию о буклете (разновидности полиграфической продукции) в интернете. Смотрели рисунки, фото, макеты разных вариантов буклетов. Узнали, что бывают большие и маленькие, из тонкой и толстой бумаги, о разновидностях буклетов: в зависимости от назначения (рекламные, информационные, имиджевые, почтовые); от способа складывания (фальцевания). Сделали выбор в пользу буклета с двумя фальцами. (Рис. 1) [6]



Рис. 1. Макет буклета в два сложения

Выяснив, что буклет можно сделать тремя способами: с помощью шаблона; с нуля, но без добавленного на страницу текста; с нуля, но на основе подготовленного текста. Остановились на 2 варианте. Начертили макет буклета, в нем графически отвели место для заголовков, фото, текста и данных об авторе, руководителе и учебном заведении. В результате получилось 6 страниц для размещения информации. Чтобы понять, в каком приложении можно создать макет буклета воспользовались консультацией учителя информатики. После этого начали его моделирование.

## 3. Оформление буклета

Заранее продумали и подобрали приятную цветовую гамму буклета, оформили титульную страницу, напечатали на каждой из страниц заголовки (попробовав несколько вариантов шрифтов), текст и добавили в текст иллюстрирующие его фото, большинство из которых из личного архива. Затем искали информацию о том, где удобней распечатать буклет в цветном варианте и что для этого нужно. Нашли офис-клуб «Паутина », где рассказали, что для печати нужна флешка с макетом и выбрать нужную бумагу. Пробный вариант печати на простом листе А4 показал, что все сделано правильно. При сложении текст и фото не наползал на фальцы. Следующий образец на матовой бумаге с фотонапылением получился контрастным, привлекал внимание яркими фото. Поэтому выбрали матовую бумагу. На печать 3 буклетов потребовалось 10 минут.

# Заключение

1. В ходе работы над проектом расширили знания танцевальной терминологии.

2. На основании анализа литературы выяснили истоки танцевальной культуры, разные танцевальные направления и средства выражения в танце.

3. Узнали о разновидностях и способах изготовления буклетов, получили навыки моделирования, работая над его макетом.

4. Описали свой танцевальный опыт и его влияние на здоровье. Составили подборку фотографий, отражающих это. Оформили буклет, включив их в него.

#

# Список литературы

1.Хореография [электронный ресурс] // Википедия. URL: [https://ru.wikipedia.org/wiki/Хореография](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A5%D0%BE%D1%80%D0%B5%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D0%B8%D1%8F) (дата обращения: 24.10.22).

 2. Танец. [электронный ресурс] // Википедия. URL: [https://ru.wikipedia.org/wiki/Танец](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%B0%D0%BD%D0%B5%D1%86) (дата обращения: 16.11.22)

3. Касаткина, Л. В. Танец – это жизнь. Санкт – Петербург: изд. Астрель, 2006 (дата обращения: 14.12.22).

4. Виды танцевальных направлений [электронный ресурс] // Вариации Века. URL: <https://var-veka.ru/blog/vidy-tancevalnyh-napravleniy.html> (дата обращения: 23.12.2022).

5. Рыжкова, М.Н. Танцы в моей жизни [Электронный ресурс] // multiurok.ru . URL: <https://multiurok.ru/files/proekt-tantsy-v-moei-zhizni.html> (дата обращения: 24.01.23).

6. Виды буклетов [электронный ресурс] // Московская типография Kontext. URL: <https://www.kontext.ru/poleznaja-informacija/vidy-bukletov> (дата обращения: 02.02.23).

Приложение №1 **«Термины и некоторые сведения»**

**Хореография**

Хореография – (хорео-пляска и графия-писать), запись танца; сейчас умение сценической постановки танца, его сочинение; и искусство танца во всех разновидностях: классический балет, народные танцы, бальные и современные. С помощью движений создается художественный образ..

**Пластика**

Пластика – это согласованность жестов и движений, образующих общую гармонию.

**Мимика**

Мимика – движение лицевых мышц, отражающих душевное состояние, настроение.

**Ритм движения:**

Ритм движения – это соотношение во времени длительности элементов движений и акцентом мышечных усилий.

**Темп**

Темп - это мера, которой связана с частотой движения и характером музыки. Чем протяжнее, шире движение, тем темп меньше.

**Композиция**

Композиция - это составление танца из частей взаимодействующих друг с другом.

**Пространственный рисунок**

Пространственный рисунок -это соединение и построение элементов под музыку. Это перемещение и расположение исполнителей по сценической площадке в намеченной последовательности.

**Реквизит**

Реквизит - это предметы для того или иного танца (реквизиты бывают не во всех танцах)

**Классический танец**

Классический танец - везде является главным выразительным средством танца, это упорядоченная, исторически сложившаяся система движений, в которой нет ничего лишнего или случайного.

**Народный танец**

Народный танец – основа хореографии. Его разнообразие продиктовано культурой разных народов, их образом занятий и характером.

**Балет**

Балет– театрализованное, танцевальное представление, где чувства героя его эмоции, мысли и характер выражают с помощью пластики, мимики, жестов. Задача передать замысль автора.

**Бальный танец**

Бальный танец (исторический танец) - танец для массового развлечения, исполняется парой или большим количеством пар на балах: поклоны, реверансы под музыкальные инструменты и пение танцующих. Истоки танцевальных правил зарождаются в Италии 14 века, а Франция к 16-17 веку уже законодательница бальных танцев. Танцы прошлых веков. Из эпохи Ренесанса - контраданс, Барокко – менует, 19 век – мазурка, полонез, кадриль.

**Спортивный бальный танец**

Спортивный бальный танец – это последовательность комплекса движений определенного стиля. Это классический европейский танец с африканскими и латиноамериканскими корнями, замаскированными европейской технической обработкой. Включает две программы: стандарт (венский вальс, танго, медленный фокстрот, медленный вальс, квикстеп); латина (ча-ча-ча, самба, пасодобль, румба, джайв). Спортивные бальные танцы популярны во всем мире.

**Эстрадный танец**

Эстрадный танец – это небольшая танцевальная миниатюра, исполняемая на сцене, часто развлекательного направления.

**Электродэнс**

Электроданс - это клубный танец, который возник в 2000 году в Париже под музыку электрохаус. Использует бедра, колени и ступни для мягкого передвижения по полу в такт музыки и часто беспорядочно и отрывисто.

**Хаус**

Хаус - это динамичные клубные танцы под электронную музыку в стиле хаус, это ритмичные на большой скорости движения тела с прыжками и своеобразным качем корпуса.

**Транс**

Транс - это танец, в котором повторяются музыкальные фразы, это импровизация, в нем нет четкой формы.

**Тектоник**

Тектоник - месторождение парижский метрополитен, это танец, который содержит элементы джампстайла, хип-хопа. Для него характерны вращательные движения костями рук, предплечий и покачивания на полусогнутых ногах.

**Стритдэнс**

Стритденс - это уличный танец-импровизация в котором происходит взаимодействие между зрителями и танцорами.

**Шаффл**

Шаффл - это стиль танца, который появился в Австралии в 1980 году, быстрые типичные для джаза движения, «танец ногами».

**Брейк-данс**

Брейк-данс - это уличный танец в спортивном стиле, возникший в США среди афроамериканцев, состоящий из четырех видов движений, акробатических элементов, силовых движений и замираний.

**Попинг**

Попинг - это стиль танца, который основан на сокращении мышц, он создает эффект вздрагивания в теле танцора. Возник в Калифорнии.

**Джаз**

Джаз - это направление, с широким диапазоном танцевальных стилей. Акцент делается на импровизацию и отталкивания, как в балетных прыжках.

**Модерн**

Модерн - это направление, которое зародилось в США. Отвергает балетные формы. Характерна декоративность, смешение традиций Востока и Запада.

**Постмодерн**

Постмодерн - это танец на сцене, получившее распространение в начале 1960. Для него характерно использование обычных повседневных движений и нетрадиционных методов танцевальной композиции.

**Этикет**

Этикет - это общие правила, регулирующие социальное поведение участников танца.

**Стиль**

Стиль - это направление в танце (бальные танцы, народные, эстрадные, уличные).