

Наскальные рисунки , ритуальные танцы



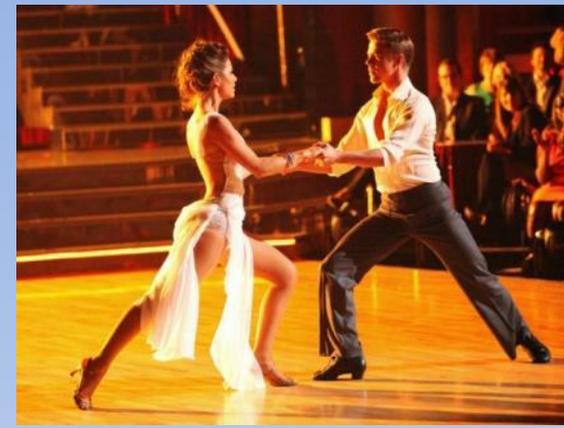
Народные танцы



Танцы: Мазурка, Полонез, Менуэт



вальс, квикстеп, танго, фокстрот



Самба, ча-ча-ча, румба, пасадобль, джайв



Балет



Тест на правильную осанку:

- * Встать спиной к стене в привычном для вас положении (не напрягаясь)
- * Если вы держитесь прямо, вы должны касаться стены только 5 точками, как на рисунке.
- * Попробуйте между стеной и поясницей просунуть кулак.
- * Если он проходит – нарушение осанки есть.
- * Если проходит только ладонь – осанка нормальная

Тест на правильную осанку

Заключение

Улучшение настроения



Чувство ритма и танцевальные движения положительно влияют на настроение.



Танец дарит человеку невероятно приятную возможность раскрыть свое внутреннее «я», обрести гармонию и подарить заряд энергии и здоровья организму в целом.



Уверенность в себе и проявление собственного творческого потенциала приносят радость.

Что развивают танцы и чем они полезны для здоровья

Танцами можно заниматься в любом возрасте

Танцы помогают развить координацию движений

Танцы развивают дыхательную систему

Выработается красивая походка, исправится осанка



Танцы прекрасно развивают подвижность, координацию движений и гибкость.



Влияние танца на физические качества

- Занимаясь танцами, человек становится **гибким**, так как многие танцевальные па требуют от танцора большой гибкости тела.
- Во время танца мышцы оказывают противодействие собственному весу танцора, так развивается **сила**.
- Танец – это непрерывные физические упражнения, которые, в свою очередь, тренируют **выносливость**.

Музыка и танец



Движения и танец часто повышают целительное воздействие музыки.

Объединив движения, музыку и поэзию, ритмика представляет собой особый ритуал.

Замедленные, грациозные движения способствуют улучшению здоровья и используются для лечения астмы,



- Современные танцы для детей и взрослых - это, прежде всего, огромный вклад в собственное здоровье.
- Занятия танцами помогают жить с улыбкой, быть оптимистами и всё время пребывать в хорошем настроении.