



Танец – это жизнь!

Семинар-практикум для педагогов

Составили И.В. Луференко, В.А. Петренко
Музыкальные руководители
МБДОУ «Детский сад №234»

**“Танец –
это сама жизнь”.**

Танец как ничто другое
способен наполнить вас
жизненной энергией и
добавить новых и самых
ярких красок.



**Танец и движение
свойственны человеку
и Вселенной.**

Грациозно извиваются
растения. Они
поворачиваются
навстречу солнцу,
ритмично колышутся
на ветру, принимая
самые причудливые
формы.





У птиц свой язык поз и движений.
Они расправляют крылья,
выражая угрозу
или исполняя брачный танец.



Танец животных демонстрирует
их силу, агрессию
или любовные заигрывания.



**Муза Сергея Есенина,
великолепная Айседора
Дункан, утверждала, что
душевное состояние человека
напрямую связано с его
телесными движениями.**

«Пусть люди прижмут руки к своим
сердцам и прислушаются к своим
душам – тогда они поймут, как надо
танцевать”, - говорила она, считая,
что самые большие горести и печали
покидают человека в танце.



Айседора Дункан

Танец выведет из депрессии и заставит взглянуть на мир по-новому .
Танцы с их ритмами, необычными и сложными положениями тела хорошо тренируют выносливость, вестибулярный аппарат, систему дыхания и сердце.



Стиль “латино” суперпопулярен!

Мамба, румба, ча-ча-ча, сальса, - эти заводные танцы мгновенно сделают вас центром внимания на любой вечеринке.

Румба- танец любви



Быстрый танец Ча-ча-ча пляшут, бойко топоча!



Латинские танцы легко справляются с депрессией, это отличная профилактика заболеваний поясничного отдела позвоночника.



Особенность движений такова, что задействованы таз и бедра. Как результат – отличная тренировка тазобедренных суставов, улучшение кровообращения в органах малого таза, профилактика гинекологических и сексуальных расстройств.

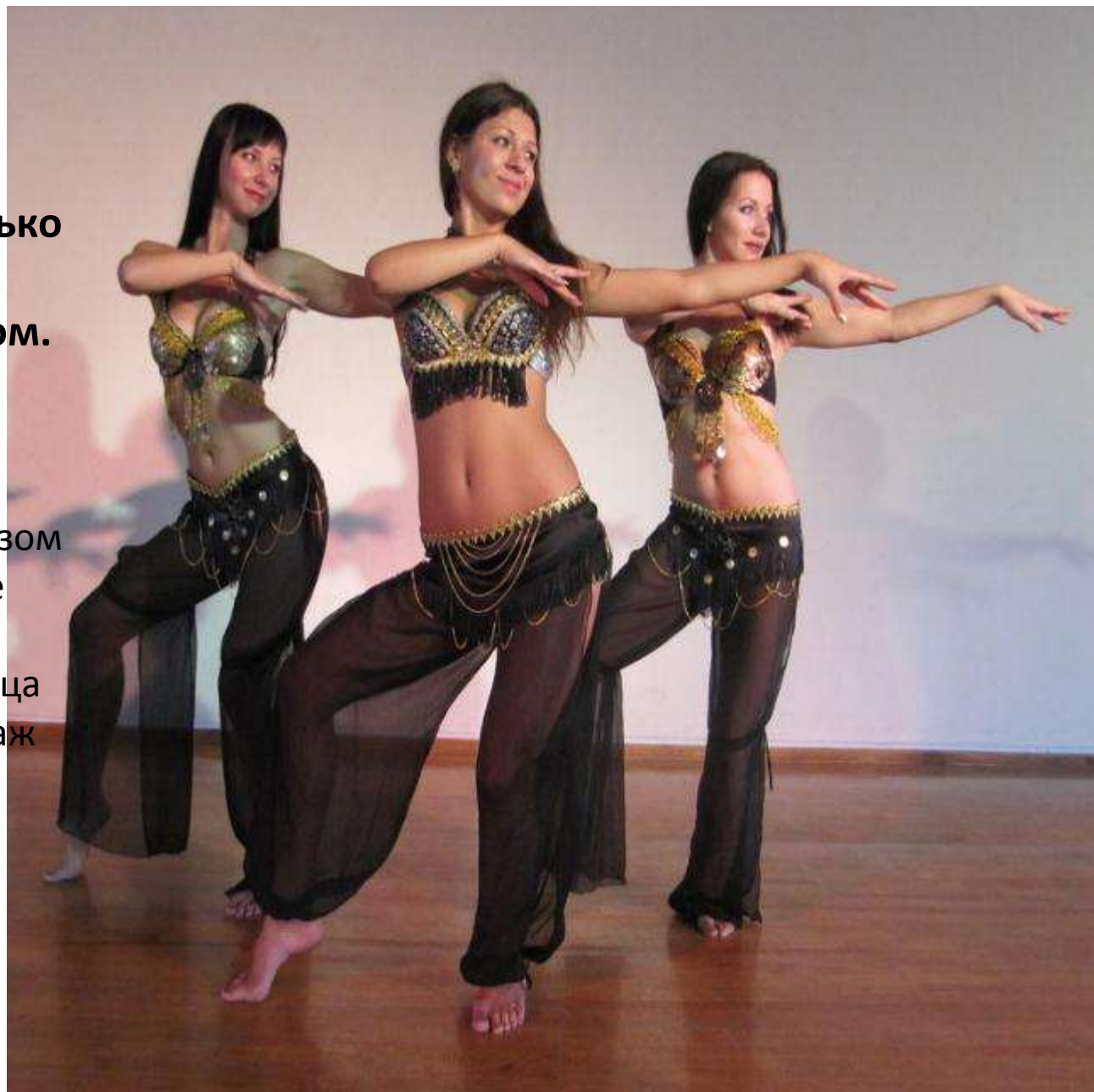


Фламенко прекрасно подходит для лечения остеохондроза



**Танец живота
привлекателен не только
своим отточенным и
утонченным эротизмом.**

Чувственные движения
заставляют особым образом
работать самые глубокие
мышцы живота и
диафрагму. Во время танца
происходит мягкий массаж
внутренних органов,
стимулируется работа
кишечника, исчезают
застойные явления.





Разрабатываются
все отделы позвоночника,
что делает тело
невероятно гибким
и пластичным.



Индийские танцы не только оказывают хороший психотерапевтический эффект. Они помогают людям, больным диабетом, гипертонией и различными формами артрита, лечат артериальную гипертонию.



Кельтские танцы отлично исправляют сколиоз и лордоз, отлично тренируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы.



Четкие, сильные движения ног и необходимость держать спину ровно и неподвижно заставят работать практически все мышцы. Кельтские танцы хорошо укрепляются икры ног и бедер, выравнивают форму ног.



Фокстрот – это классический бальный парный танец. Характерен плавностью движений, грацией и игривостью. Темп исполнения может быть быстрый и медленный.



Фокстрот предупреждает появление болезни Альцгеймера.
Он особенно полезен людям пожилого возраста.



Вальс – самый нежный и романтичный танец.

Его исполнение укрепляет нервную систему, благотворно влияет на мозговую деятельность, тренирует вестибулярный аппарат и приносит чувство глубокой гармонии и удовлетворенности.



**Счастливым и здоровым быть просто –
нужно только выбрать танец по душе.**



В презентации использованы фотографии из ресурсов Интернет