

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Санаторная школа-интернат №2 для детей,
нуждающихся в длительном лечении»
города Магнитогорска

**Проект «Спортивный стадион
программы «Разговор о правильном питании»**



**ВОЛШЕБНЫЙ
МИР ТАНЦА**



Выполнила:
ученица 5 «А» класса
Коноваленко Екатерина.
Руководитель:
Павлик Елена Павловна.

г. Магнитогорск, 2015

В далёком тёмном лесу, за широким полем жили-были Баба-Яга и Леший. Были они всю жизнь одиноки, пока у них не появилась дочка.

Любили они её сильно-сильно. С самого рождения баловали конфетами, мороженым, пироженым, пирожками, леденцами. И поэтому она стала пухленькая, как зефирка. Ничем Бабе-Яге помочь она не могла: ни воды принести, ни грядки прополоть, ни пол помыть. Ей мешали её зефирные щёчки и бока.

Когда девочка ходила гулять, над ней смеялись все жители леса. Она очень грустила и никак не могла найти себе друзей.

Как - то раз собрались все лесные жители и решили, что девочке надо помочь, рассказать ей о здоровом образе жизни.

Бобры научили её плавать. Стала девочка каждое утро купаться в озере, закаляться. Зайчики научили её прыгать и бегать. Белочки каждое утро приносили ей орешки и фрукты. Тётушка Сова научила Бабу-Ягу варить разные каши, ведь она была мудрая и знала много полезных рецептов.

Девочка научилась правильно питаться, заниматься спортом, радоваться каждому дню. Стала стройная и красивая.

Баба-Яга и Леший не могли нарадоваться на свою дочку.

И жили они все вместе долго и счастливо.

Я всегда любила сочинять сказки и никогда не была похожа на Зефиринку. Активность, непоседливость и лёгкость на подъём привели меня в танцы. Кто-то может поспорить со мной: «Танцы – это спорт?». «Конечно!» – будет мой ответ. Потому что танцы – это движение, упорство, постоянные тренировки, выступления, борьба за победу. Говорят, станцевать один танец всё равно, что пробежать 400 м.

Танец появился очень давно, на заре человечества. В основе первых плясок были движения, связанные с трудом первобытного человека: ловлей рыбы, сбором плодов, охотой. Движениями и жестами они передавали своё настроение: радость или печаль. Танцами сопровождалась битвы, походы на войну, проводы в последний путь. А музыкальное сопровождение было самым простым: удары барабана, хлопанье в ладоши, пение.



Сегодня мы танцуем самые разнообразные танцы, медленные и быстрые, лиричные и энергичные, те, которые люди танцуют с давних пор и те, которые танцуем мы сейчас. Танцы помогают мне выражать свои эмоции и чувства языком тела. Они нужны для того, чтобы выработать лёгкую походку, отточить изящество, восстановить правильную осанку и быть всегда в хорошем настроении.

Иногда по утрам, для того, чтобы проснуться я использую танец как фитнес. Выполненный утром вместо зарядки, он быстро прогоняет мою сонливость и заряжает бодростью на весь день.

В танцевальном ансамбле «Непоседы» я занимаюсь с 8-ми лет. Посещая его два-три раза в неделю, учусь управлять своим телом, развиваю гибкость, грациозность, артистичность (ведь в танце и лицо, и тело должны излучать наслаждение и уверенность), становлюсь более женственной. У нас очень сплочённый коллектив. Мы весёлые, озорные, порою даже несколько шумные – истинные непоседы.



В августе 2014г. наш танцевальный коллектив выступал на фестивале-конкурсе всероссийского масштаба «На олимпийском побережье», который проходил в г. Сочи, и стали лауреатами II степени сразу в двух номинациях - эстрадный и народный танцы! В Магнитку мы привезли победные дипломы и кубки.

Когда у меня возникла необходимость в поиске партнёра, то я обратилась за помощью к своим одноклассникам:

Спорт всем нужен, спорт всем важен,

Спорт нас делает отважней.

Я приду в наш дружный класс

И скажу всем вам сейчас:

Вы, ребята, не грустите
Лучше в танцах себя найдите.
Становитесь вы мужчиной:
Сильным, смелым и спортивным.

Творог полезен вам тогда,
Вся белковая еда.
Мышцы ваши подрастут
И девчонок привлекут.

Ну, а если зимний спорт:
Лыжи, санки, сноуборд, –
То нужны для вас жиры:
Греть всех вас они должны.

Чтобы спортом заниматься
Нужно правильно питаться.
Уважайте вы продукты:
Яйца, курицу и фрукты.
Но жирами не увлекайтесь.
Меру знайте, напрягайтесь,
Чтобы все ваши жиры
На животе не подросли!
Спорт – здоровье, спорт – успех.
Спорт – он требует побед.
Занимайтесь, развивайтесь,
В жизни правильно питайтесь!

Ингредиенты:
Пекинская капуста – 1/2 кочана
Помидор – 1 шт.
Свежий огурец – 1 шт.
Перец болгарский – 1 шт.
Репчатый лук – 1 головка
Зелень: петрушка, укроп
Соль – по вкусу
Оливковое масло.

Салат с пекинской капустой

1. Порезать овощи и зелень.
2. Посолить.
3. Заправить оливковым маслом.



Бесспорно, танец можно назвать лучшим видом спорта!

Моя цель – побеждать, а значит, мне необходимо правильно питаться и помнить, что даже самый маленький успех над собой приближает меня к цели!