

Классный час «Арт – терапия» в 4Д классе

20 февраля 2013 года на базе кабинета информатики нашего лицея прошёл необычный классный час. Его организаторы учитель начальных классов Невзорова Наталья Николаевна, учитель информатики Чернова Галия Камилевна и обучающийся 4Д класса Хужин Тимур. Приглашенный гость заместитель директора лицея по воспитательной работе Комарова Л.Я.

План мероприятия был следующий:

1. Вступительное слово учителей о важности активного образа жизни для здоровья
2. Диалог с одноклассниками по следующим вопросам:
 - а) Наши увлечения, любимые занятия в кружках и секциях;
 - б) Как проводим свободное от учебы время?
 - в) Любимый семейный отдых?
3. Рассказ Хужина Тимура об его увлечении танцами и польза этих занятий для здоровья.
4. Танцевальные эксперименты под руководством Тимура.
5. Анкетирование и обобщение полученных результатов.

Медики утверждают, что одним из основных факторов, от которого зависит здоровье детей и учащихся, является физическая культура человека. Недостаток двигательной активности детей тормозит их нормальное физическое развитие, угрожает здоровью. Занятия танцами в полной мере компенсируют этот недостаток. По своему оздоравливающему воздействию на организм танцы сравнимы с лыжным спортом и плаванием. Но ведь, чтобы покататься на лыжах нужна, как минимум, зима, а для плавания - как минимум, водоем. Танцевать же можно, не выходя из дома.

Много положительных эмоций получили участники танцевальных экспериментов «Учимся танцевать Джайв, Ча-ча-ча и Вальс».

Ход эксперимента был следующий:

1. Краткая справка о латиноамериканских танцах и вальсе.
2. Демонстрация отдельных движений и разучивание их участниками.
3. Повтор движений участниками эксперимента в медленном темпе.
4. Повтор движений участниками эксперимента в быстром темпе.
5. Повтор движений участниками эксперимента под музыкальное сопровождение.
6. Рекомендации и пожелания для танцующих участников.
7. Рефлексия. Контроль настроения и самочувствия участников.



После танцевальных экспериментов все участники почувствовали прилив сил, самочувствие и настроение улучшилось. Ребятам было предложено заполнить следующую анкету:

Анкета для сверстников

ФИО	Класс	Дата		
№	Вопрос (в столбцах ДА, НЕТ, НЕ ЗНАЮ проставь +)	ДА	НЕТ	Не знаю
1.	Нравится ли тебе танцевать?			
2.	Меняется ли твое настроение, когда ты танцуешь сам(а) или смотришь на танцующего человека?			
3.	Хотел(а) бы ты, чтобы на больших переменах звучала танцевальная музыка?			
4.	Согласен (а) ли ты с тем, что занятия танцами:			
	развивают подвижность, гибкость и координацию движений			
	способствуют развитию хорошей осанки, красивой походки и стройной фигуры			
	укрепляют глазные мышцы, улучшают зрение;			
	повышают выносливость сердечно-сосудистой системы			
	развивают дыхательную систему организма человека, помогают избавиться от регулярных простудных заболеваний, бронхитов			
	воспитывают собранность и организованность			
	сохраняют человеку жизнерадостность, работоспособность, душевное благополучие человека			
	помогают преодолевать неуверенность в себе, помогают в общении			
	развивают чувствительность по отношению к другим людям			
	формируют честь и достоинство у мальчиков и стремления к красоте и проявлению женственности у девочек			
	расширяют кругозор и эстетический вкус; развивают восприятие и мышление			

Благодаря классному часу обучающиеся 4В класса узнали, что танец - это прекрасный лекарь. Различные движения, вращения, прыжки заставляют напрягаться все мышцы. Одновременно происходит тренировка равновесия и дыхания, улучшаются подвижность и осанка. Любые танцы учат владеть своим телом, помогают скорректировать фигуру. Бальный танец формирует у личности более высокий уровень культуры во внешнем виде (танцевальный имидж), поведении, отношениях с другими людьми, а также уровень творческого восприятия музыки и танца!

Будьте здоровы! Танцуйте, занимайтесь спортом, двигайтесь и радуйтесь жизни.