

# Танце терапия



ПОДГОТОВИЛА: МУЗЫКАЛЬНЫЙ РУКОВОДИТЕЛЬ  
КАРПАНОВА ЛИЛИЯ АЛЕКСАНДРОВНА



## **Танцевальная терапия - это**

Психотерапевтическое использование танца и движения как процесса, способствующего интеграции эмоционального, физического состояния личности, объединяет в себе работу с телом, движениями и эмоциями.

### **Танцетерапия для дошкольников направлена**

-на развитие и тренировку психических процессов, творческого воображения, способности свободного и осознанного владения своим телом

*Танцевальные упражнения развивают:*

- пластику, гибкость, легкость тела;
- снимают мышечные зажимы, дают ребенку ощущения свободы и радости;
- стимулируют моторное и эмоциональное самовыражение;
- способствуют игровой инициативе



## **Упражнения, используемые в танце-двигательной терапии, объединили в 4 блока:**

1. Мышечная радость — движение
2. Эмоциональная регуляция
3. Радость общения
4. Творческое воображение

### **Мышечная радость — движение**

**Известно, что мышечное напряжение является компонентом страха и других отрицательных эмоций.**

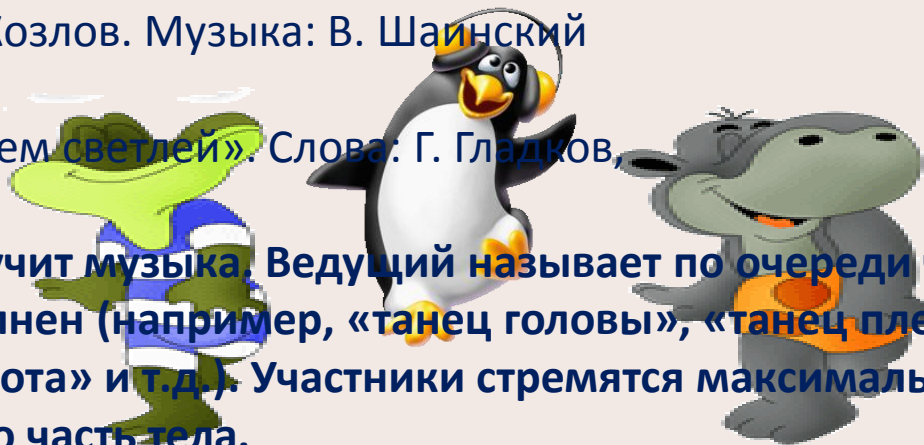
**Цель** данных упражнений - освободить тело от мышечного напряжения, приобрести легкость в движении.

#### **Упражнение «Дирижер»**

(Название: «Облака». Слова: С. Козлов. Музыка: В. Шаинский (в современной обработке));

(Название: «От улыбки станет всем светлей». Слова: Г. Гладков, Музыка: В. Шаинский)

**Участники становятся в круг. Звучит музыка. Ведущий называет по очереди части тела, танец которых будет исполнен (например, «танец головы», «танец плеч», «танец кистей рук», «танец живота» и т.д.). Участники стремятся максимально использовать в танце названную часть тела.**





## Упражнение «Огонь–лед»

(Название: Музыка. Faudel - Mundial Corrida)

Упражнение основано на попеременном напряжении и расслаблении всего тела. Ведущий попеременно (примерно через минуту) даёт команды «огонь», «лед». По команде «огонь» начните интенсивно двигаться всем телом. Плавность и степень интенсивности движений выберите по вашему желанию. По команде «лед» застыньте в позе, в которой застигла вас команда, напрягите до предела все тело. Команды чередуются через произвольное время.



## Эмоциональная регуляция

На сегодняшний день традиционным является использование танца как средства выражения эмоций, снятия психологического напряжения, улучшения эмоционального состояния, стимулирования творческой активности и т. д. Групповое и индивидуальное выражение чувств происходит посредством ритмических телодвижений.

Цель данных упражнений - сформировать и развить в каждом ребенке индивидуальность посредством выразительности танца, снять эмоциональное напряжение, научить выражать определенные эмоции через танцевальные упражнения.

### Упражнение «Разрывание бумаги»

(Название: «Чунга-Чанга». Слова: Ю. Энтин. Музыка В. Шаинский)

Дети разрывают бумагу, а затем подбрасывают ее в воздух, обсыпают друг друга, прыгают, танцуют. Соответствующая музыка делает их эмоции более радостными и яркими.



### Упражнение «Живые башмачки»

Для упражнений необходимы туфельки с бубенцами (поролоновые, на резинках). При малейшем движении бубенцы звенят. Детей просят продемонстрировать, как башмачки грустного человека, веселого и т.д.



## ***Радость общения***

Танцевальные движения представляют собой своеобразное средство связи с окружающими во время обучения элементарным навыкам общения. В группах создаются условия для стимуляции творческого потенциала личности, также совместно с руководителем группы и другими участниками осуществляется поиск собственного стиля в общении и самовыражении.

**Цель** данных упражнений – развитие коммуникативных навыков детей младшего школьного возраста, снятие барьеров в общении между детьми и взрослыми; повышение групповой сплоченности.

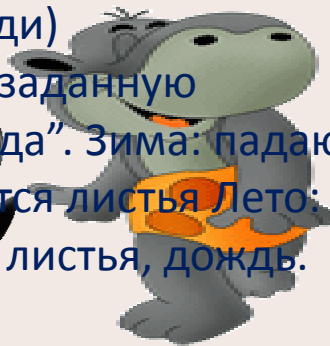
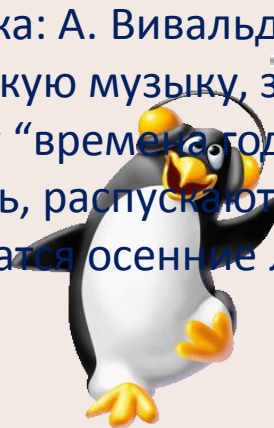
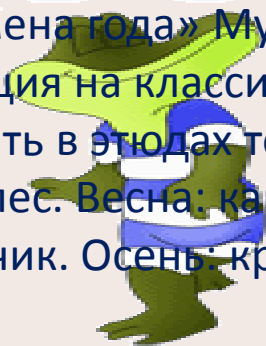
### **Упражнение «Герои мультфильмов»**

Движение в характере и темпе музыки. Движения в образах любимых героев мультфильмов - лисы, зайца, волка, Чебурашки, крокодила Гены, Буратино, Мальвина, кот Леопольд и мыши, львенок и черепаха.

### **Упражнение «Времена года»**

(Название: Альбом «Времена года» Музыка: А. Вивальди)

Танцевальная импровизация на классическую музыку, заданную руководителем. Изобразить в этюдах тему “времена года”. Зима: падают снежинки, заснеженный лес. Весна: капель, распускаются листья. Лето: бабочки, стрекозы, кузнечик. Осень: кружатся осенние листья, дождь.





## Упражнение «Танец с платками»

(Название: Летняя ночь в Мадриде. Музыка: М. Глинка)

Играющие стоят в произвольном порядке по одному и держат в руках легкие газовые платки. С началом звучания каждый начинает играть со своим платком, придумывая движения, соответствующие характеру музыки. Необходимо дать время играющим поэкспериментировать в процессе манипуляций с платком, найти свои варианты движений. Затем участники игры встают в круг. Музыка начинает звучать с самого начала. Каждый по очереди выходит в центр круга и становится ведущим, показывая свой, уже найденный, вариант пластического решения музыкального образа. Все остальные копируют движения ведущего.



## Упражнение «Ведущий и ведомые»

Группа выстраивается в ряд. Звучит музыка и участники начинают двигаться, причем первый участник становится ведущим, а остальные — ведомыми. В качестве ведущего участник группы спонтанно и свободно самовыражается, максимально используя свой танцевально-экспрессивный репертуар. Остальные члены группы следуют за ним, стараясь повторять его движения. Через некоторое время первый участник переходит в конец ряда и становится ведомым.





## Заключение

Танцетерапия стремится дать возможность реализовать свои ощущения в непосредственном потоке самовыражения, представляющем собой скорее естественные, самопроизвольные и неограниченные движения, чем выполнение формальных танцевальных движений. В работе с дошкольниками танцевальная терапия дает хорошие результаты. Благодаря танцевальной терапии детям дошкольного возраста легче выразить свои чувства тревоги и освободиться от них. Творческая активность детей развивается постепенно путем целенаправленного обучения, расширения музыкального опыта, активизации чувств, воображения и мышления. Реакция детей на прослушанное представляет собой творческое отображение музыки в действии. В этом возрасте эмоции, вызванные музыкой, создают определенную двигательную активность, задача педагога-психолога заключается в том, чтобы направить ее в нужное русло, подобрав для этого интересный и разнообразный музыкально-танцевальный материал.

