

Терапевтические возможности искусства в системе здоровья сбережения дошкольников

Танце терапия

ПОДГОТОВИЛА: ПЕДАГОГ-
ПСИХОЛОГ
«МБДОУ ДЕТСКИЙ САД № 33
г.о. Самара
СОЛОВЬЕВА КСЕНИЯ
ОЛЕГОВНА



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



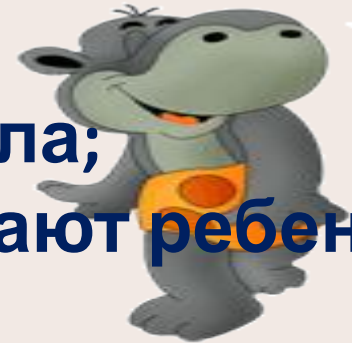
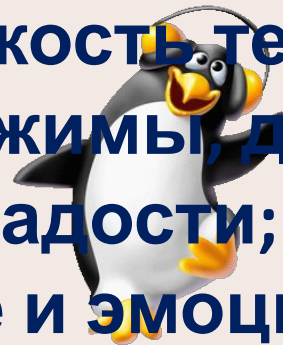
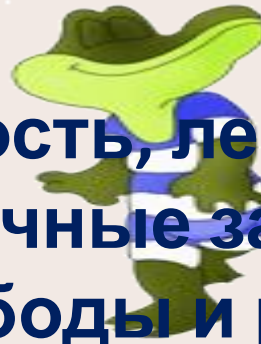
Танцетерапия для дошкольников направлена

**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.

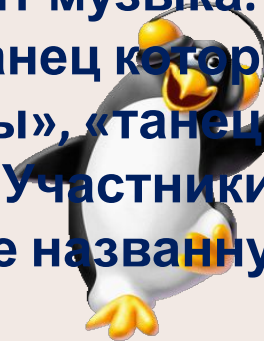
Цель данных упражнений - освободить тело от мышечного напряжения, приобрести легкость в движении.

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»

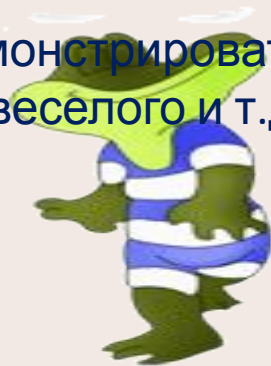
(Название: «Чунга-Чанга». Слова: Ю. Энтин. Музыка В. Шаинский)

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 стучат 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 «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.



Творческое воображение

Область искусств наиболее благодатная сфера для развития воображения. Дошкольный возраст является тем фундаментом, на котором строится жизнь ребенка и развиваются его способности, обуславливающие будущее ребенка как личности и члена общества. Нельзя научить ребенка быть одаренным во всех сферах деятельности. Можно только помочь детям, имеющим способности к самообразованию, раскрыть свое дарование, натолкнуть на интересное решение, помочь реализовать свои способности.

Цель данных упражнений – посредством методов танцетерапии развивать творческое воображение дошкольников.



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.



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.

