

# Танцевально-оздоровительные методики для детей дошкольного возраста




Педагог доп. образования  
Горбарчук Д.А  
МБДОУ №9



- Целительное воздействие танцев замечено человеком в глубокой древности, и оно использовалось для решения как личностных, так и коллективных проблем. Сегодня повышенный интерес к танцевальной терапии медиков, хореографов, воспитателей, специалистов по физической культуре основан на альтернативном движении не медикаментозной помощи человеку. Танцевальные упражнения снимают мышечную закреощенность, избавляют от нервных перегрузок.
- Танец рассматривается функциональным стимулятором личности, повышает работоспособность и улучшает физическое самочувствие.



- 
- Танцевальная терапия для детей заключается в том, чтобы ребёнок мог выразить свои эмоции через танец, вытанцевать свое настроение, ощущения.
  - Движения под музыку не только оказывают коррекционное воздействие на физическое развитие, но и создают благоприятную основу для совершенствования таких психических функций, как мышление, память, внимание, восприятие. Организующее начало музыки, ее ритмическая структура, динамическая окрашенность, темповые изменения вызывают постоянную концентрацию внимания, запоминание условий выполнения упражнений, быструю реакцию на смену музыкальных фраз.



# Основные методики:

- Танец;
- Музыка;
- Психогимнастика;
- Дыхательная гимнастика;
- Пальчиковая гимнастика;
- Релаксация, медитация;
- Элементы детской адаптивной йоги;
- Элементы самомассажа;
- Цветотерапия.





# Задачи танцевально-оздоровительных уроков:



- Укрепление здоровья детей;
- Совершенствование психомоторных способностей детей;
- Развитие творческих способностей детей;

Дошкольники, живущие в современном цивилизованном мире, испытывают на себе повышенные психические и физические нагрузки: постоянная спешка, беспокойство, поток негативной информации телеэкрана, усталость, приводящие в дальнейшем к перенапряжению. Нервная система детей ослаблена. Многие дети дошкольного возраста не могут уснуть во время тихого часа.

Поэтому детям очень нужно несколько минут - релаксации.

Одна из важных составляющих, которая наиболее эффективно способствовала бы коррекции психофизического статуса детей, имеющих те или иные проблемы в развитии – это музыка.

Недавнее исследование, посвященное воздействию музыки на мозг, показало, что некоторые произведения классической музыки, написанные Бахом, Моцартом, Бетховеном, оказывают широкий спектр позитивных воздействий на ребенка.

---

# Психогимнастика

Это курс специальных занятий (этюдов, упражнений и игр), направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка (как ее познавательной, так и эмоционально-личностной сфер).

Основная цель – преодоление барьеров, в общении, развитие лучшего понимания себя и других, снятие психического напряжения, создание возможностей для самовыражения.

В психогимнастике придается большое значение общению детей со сверстниками, что очень важно для нормального развития и эмоционального здоровья детей.

Существуют множество игр и упражнений на снятие страхов и развитие уверенности в себе: «Рычи лев, рычи; стучи поезд, стучи»; «Дружба начинается с улыбки»; «Комплименты»; гармоничный танец и другие.

А также методы саморегуляции и снятия психоэмоционального напряжения детей; упражнения на развитие умения чувствовать настроение и сопереживающим, и т.д.





# Дыхательная гимнастика

- Техника правильного дыхания успокаивает нервную систему и гасит эмоции, укрепляет защитные силы организма.
- Есть много древних и современных дыхательных методик:
- «Воздушный шарик», «Надуй шарик», «Подуй на одуванчик», «Хомячок», Трубач», «Пыхтелка», мыльные пузыри и т.д.

## „Задувание свечи“



Нужно глубоко вздохнуть,  
Чтобы свечку нам задуть.



И.п.- встать прямо, ноги на ширине плеч.

1-сделать свободный вдох и задержать дыхание.

2- сложить губы трубочкой и сделать 3 глубоких выдоха, сказать «Фу-уу».

4-6 раз

# Пальчиковая гимнастика

- - Стимулирует развитие речи, способствует улучшению артикуляционных движений;
- - Развивают умение подражать взрослому, учат вслушиваться и понимать смысл речи;
- - Малыш учится концентрировать свое внимание и правильно его распределять;
- - Развивается память ребенка;
- - Развивается воображение и фантазия;
- - Кисти рук и пальцы приобретут силу, хорошую подвижность и гибкость исчезает скованность движений.
- Ежедневное выполнение пальчиковой гимнастики переходит в устойчивый навык, затем в привычку. Их можно проводить в любое время: на занятиях, как физкультминутка, в совместной деятельности: утром, вечером, между занятиями, на прогулке.
- Все это повышает настроение ребенка, улучшает самочувствие, а значит, сохраняет и укрепляет здоровье.



# Элементы самомассажа и йоги

- ▣ **Элементы самомассажа и йоги также включают в себя игровой момент и с удовольствием выполняются детьми: «Растирание ладоней», «Точка ума», «Точка веселья», «Согревание ушек». Всем известные позы «Кошки ласковой или сердитой, аиста, льва, змеи» и другие развивают творческие способности, снимают зажимы, которые у трудных детей проявляются как механизмы психологической защиты.**

**Разумеется комплекс сопровождается специально подобранная музыка: произведения Баха, Генделя, Вивальди, Китаро, «космическая музыка», медитативная. Каждое занятие начинается со спокойной, лёгкой музыки, самомассажа, который переходит в разминку, куда входит пальчиковая гимнастика. В заключение мы можем нарисовать свой танец или передать его настроение в цвете.**



*Именно такая танцетерапия будет воздействовать не только на физическое тело, но и на психико-эмоциональное состояние детей. Основной принцип скрыт в неразрывном существовании тела и психики (души, сознания). Делая тело более гибким, мы воздействуем на душу, делая гибкой и ее.*

*Так что, уважаемые педагоги, играйте вместе с детьми, пойте, лепите, рисуйте, танцуйте – это оздоравливает взаимоотношения. Между педагогом и учеником всегда создается дружеская атмосфера.*





**Я ЛЮБЛЮ ТАНЦЕВАТЬ!**

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**