

Танцевальная терапия у малышей.



Маленькие дети владеют естественной грацией и свободой тела. Энергичные, шустрые, они всё своё поведение проявляют через движение. Взрослые часто завидуют малышам: «Сколько же в ребёнке энергии, постоянно бегают, суется, прыгает и скачет! Откуда в нём столько сил?»

Чем младше ребёнок, тем больше степеней свободы и лёгкости имеет его тело. Не зря считается, что память тела — самая крепкая.

Танцевальные упражнения развивают пластику, гибкость, лёгкость тела, снимают мышечные зажимы, дают ребёнку ощущения свободы и радости, способствуют игровой инициативе, стимулируют моторное и эмоциональное самовыражение. Для выполнения упражнений необходима музыка разных темпов. Совместные музыкальные танцевальные и двигательные занятия детей и родителей способствуют укреплению эмоциональных контактов, взаимопониманию и доверию.

Что даёт нам танцевальная терапия:

- помогает снять психоэмоциональное напряжение;
- выплеснуть энергию;
- переработать свою агрессию и страх;
- совместно пережить волнующие ситуации;
- пробудить положительные эмоции;
- развивает коммуникативные качества, проявление инициативы;
- умение логически мыслить, фантазию и воображение, творческие способности, сплочение.

Одной из составляющих танцетерапии является танцевальная игра. Танец в сочетании с игрой помогает в свободной импровизации переработать напряжения чувств, музыка помогает выражению радости движения. Танцевальные игры в системе танцевальной терапии строятся на основе пробуждения и воспитания добрых качеств. Танцевальная игра способствует развитию личности. Движением в танце можно передать радость, боль, грусть, горе, злобу, агрессию.

Все танцевальные игры можно разделить на две части:

1. Игры, в которых взрослый (ведущий) чётко формулирует задачи или сам показывает, что нужно делать, а дети (участники) «отзеркаливают» его движения:
 - ритмические игры;

- «игры-повторялки»;
 - игры на перестроения в пространстве;
 - игры на понимание движенческих контрастов (быстрый — медленный, большой — маленький и т. д.)
2. Игры, построенные на импровизации, в которых ведущий только объясняет условия игры и даёт необходимые инструкции:
- импровизации на заданную тему («танец ветра», «танец бабочки» и т. д.);
 - импровизации с предметом (с цветком, с шарфом, с веером, со шляпой, с куклой и т. д.);
 - импровизации на заданное действие и смену предлагаемых обстоятельств (например, «знакомимся», «летим» и т. д.);
 - контактные импровизации (в паре, в группе);
 - упражнения на релаксацию.



**Научившись свободно двигаться,
Вы откроете в себе и ребёнке творца!**

Источник материала: <http://psicholog.ru/tantseval-naya-terapiya> - семейный сайт psicholog.ru
Из книги «Развитие эмоционального мира детей» Автор Надежда Кряжева

Консультацию подготовила муз.руководитель Тихова В.Ю.