

МБДОУ «Детский сад №37» города
Кызыла

Танцетерапия для детей – это и лечение, и игра

Подготовила
педагог-психолог Иргит А.В.



Танцы – это не только весёлое, но и полезное занятие. Маленькие дети обладают гораздо большей свободой и лёгкостью движения, нежели взрослые. Они познают мир в первую очередь посредством телесных ощущений, и задача родителей – постараться сделать



так, чтобы отрицательных
отпечатков (травм, физических
наказаний) было значительно
меньше, чем положительных.



Для психически
коррекционных целей была
создана целая программа —
**танцевальная терапия для
детей.**



ОСНОВНЫЕ ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Танцевальная терапия как метод психокоррекции давно зарекомендовала себя на практике с лучшей стороны и применима для людей всех возрастов.



Особенно важна работа в этом направлении для детей дошкольного возраста.

Обучение в школе сопряжено с изменением привычного ритма жизни, установлением чётких норм поведения, правил.



Такая стрессовая ситуация вызывает массу эмоций, с которыми необходимо совладать. Психология самосовершенствования и самовыражения в танце позволяет не только справиться с этой задачей, но и подготовиться.



Одна из важнейших составляющих, которые имеет данная методология — танцевальная игра. Упражнения на занятии преподносятся в игровой форме.



В сочетании с танцем она
помогает раскрыться фантазии,
импровизировать свободно,
перерабатывая напряжённые
чувства и эмоции в движения.



Музыка дополняет танцевальную терапию, способствуя выражению радости. Такие игры пробуждают и воспитывают положительные качества личности, развивают её.



В танце без слов и мимики
можно показать все чувства:
агрессивность и злость, печаль
и боль, радость и восторг.



Цель танцевальной терапии:

- снятие психоэмоционального напряжения;
- выплёскивание энергии;
- снятие своих страха и агрессивности;



- осознание собственного «Я» в предлагаемых обстоятельствах;
- проигрывание своих внешних и внутренних ощущений;
- совместное переживание волнующих ситуаций;
- пробуждение положительных эмоций;



- развитие коммуникабельности и творческих способностей (импровизировать, воображать),
- умение рассуждать логически и проявлять инициативу;
- сплочение в коллективе.



Принципы работы терапии танцем

Виды танцевальной терапии и их упражнения подразделяют: те, в которых руководитель (взрослый) чётко излагает задачу, а затем показывает её сам.



В данном случае дети должны
подражать движениям

Это могут быть:

- игры с ритмикой;
- «повторялки»;
- игры на перемещение в пространстве;



• **игры на улавливание движений**
(замедленно — быстро, высоко — низко)

Упражнения, которые выстроены на основе импровизации, когда руководитель даёт объяснения условностей и инструкций:



- на конкретную тему («бал снежинок», «танец стрекозы»);
- со всевозможными предметами (с букетом, с платком, с книгой, с панамкой, с игрушкой);
- на определённое действие и перемену обстоятельств («знакомство», «в невесомости»);



- контактные импровизации
(попарно, в группе);
- релаксационные упражнения.

Также данные техники танцевальная терапия может совмещать, интерпретировать.

К примеру, дети меняют ритм,



способ выполнения или темп при
смене музыкального
сопровождения, обстоятельств.

Условия, которые важны для
выполнения любого упражнения
или техники: добровольное
участие, открытое выражение
чувств, ответственность,
активность и конфиденциальность.



Этапы (части) занятия

1. разогрев
2. основной
3. завершающий

Такой интегративный (целостный) подход очень важен. Он позволяет не просто что-то делать, а подготавливаться к процессу и закреплять его.



Интегративная танцевально-
двигательная терапия (ТДТ)
захватывает сознание, наполняет
реальность смыслом, создавая
некое единство тела с эмоциями и
чувствами.



Разогрев

На эту часть интегративной танцевально двигательной терапии отводится около трёх минут, понадобится музыкальный проигрыватель с соответствующими записями, где прослеживается чёткий ритмический рисунок.



Целью данного этапа является подготовка тела к работе. Все участвующие встают в круг, руководитель называет определённую часть туловища, и дети в произвольном порядке придумывают для неё движения.



Так по очереди танцуют кисти рук,
затем руки полностью, голова,
плечи, живот и ноги.

Разогреваясь и подготавливаясь к
занятию интегративной
танцевально-двигательной терапии
ребёнок начинает осознавать и
снимать мышечные зажимы,



расширять экспрессивные резервы.
Затем с детьми обсудить, что было
легко, а в чём возникали затруднения,
а также что они при этом
чувствовали.

Далее необходимо углубить и развить
у ребенка осознание собственного
тела, его возможностей, помочь ему



понять взаимосвязь чувств и движений, интегративная танцевально-двигательная терапия помогает высвободиться эмоциям наружу при помощи танцевальной экспрессии.

Упражнение «Режиссёр-актёр»

Руководитель становится режиссёром, а затем дети разбиваются на пары актёр-режиссёр.



Суть данного упражнения танцевально-двигательной терапии в следующем: режиссёр просит актёра выполнить сначала какое-либо привычное движение (например, ходьбу или приседание), а затем сделать его каким-то необычным способом. Так дети учатся осознавать свои



танцевально-экспрессивные
стереотипы, приобретают новый
двигательный опыт. Для упражнения
понадобится любая ритмичная
музыка.

Упражнение «Следуй за главным»



Дети делятся на группы по пять человек, которые выстраиваются в ряд. Затем выбирается главный и становится перед остальными участниками команды. Его задача – делать любые оригинальные движения, которые другие будут за



ним воспроизводить. Каждый ребёнок должен обязательно побывать в роли главного, не повторяясь при этом со своим предшественником.

Такое упражнение позволяет экспериментировать с движениями, стимулировать танцевальную экспрессию.



Важную роль играют
межличностные позиции ведомого и
ведущего.

Упражнение «В космосе»

Необходимо представить себя за
пределами земного пространства.
Задача участников группы –
выполнять различные движения
космонавта.



Вариантов здесь много: можно поиграть в футбол, баскетбол, кувыраться, выполнять какие-то физические потребности (например, кушать), знакомиться с инопланетянином.

Интересно будет угадывать, что изображает другой участник группы.



В роли ведущего может выступать как взрослый, так и ребёнок.

Упражнение не просто развивает фантазию у детей, оно ещё и помогает почувствовать своё тело, его возможности.



Упражнение «Зоопарк»

Каждый ребёнок должен вообразить себя любым животным в зоопарке и полностью перенять его форму, повадки, звук.

Ведущий сообщает, что звери выбрались из клеток на свободу.



Дети (животные) начинают двигаться по группе, взаимодействовать между собой, проявлять различные чувства и эмоции (любовь, гнев, боль, страх, дружбу). В конце обязательно нужно поделиться своими настроением, эмоциями и впечатлениями от упражнения,



рассказать, что получалось, а что не очень, почему выбрали именно такое животное для подражания.

Упражнение «Имя»

Каждый ребёнок должен назвать своё имя, а затем показать его движением так, как он себе его представляет.



Затем задача усложняется:
необходимо всем вместе называть
имя каждого участника и
повторять его движение.

Обязательно нужно спросить
детей, что они испытывали в
момент выполнения данного
упражнения, каким было их
настроение.



Завершение

В результате занятия танцевальной терапии дети эмоционально возбуждаются, поэтому в конце занятия необходимо помочь им снять напряжение, а также восстановить дыхание.



Для этого существуют различные упражнения и техники.

Например:

Упражнение «Восходящее солнце»

Включается медленная и сдержанная музыка и дети усаживаются в круг.



Необходимо закрыть глаза,
расслабиться и представить
восходящее солнце, которое
наполняет всё вокруг светом и
теплотой.

В конце упражнения детям нужно
сказать, что это их внутреннее
солнце.



В те моменты, когда настигают негативные эмоции: грусть, тоска и тревога, нужно точно так же закрыть глаза и позволить солнышку взойти.

Эта задача многим не под силу с первого раза, но со временем дети



учатся справляться с
отрицательными эмоциями при
помощи релаксации.

Упражнение «Хвалим себя»

Можно выполнять в положении стоя
или сидя. Необходимо вытягивать
ручки вперёд, как бы стремясь за



ними всем своим телом и
произносить слово «Умница»,
растягивая первый слог.

Руки тянутся в стороны, а тело
наклоняется вперёд. Произносится
слово «Молодец» с протяжным
ударным слогом.



Все зажимы, которые вызваны стрессовыми ситуациями, расслабляются, ребёнок приобретает уверенность и позитивный настрой.

В конце нужно обсудить с детьми их чувства, что понравилось выполнять, а что не очень.



**Поклон — это прощание в
движении, им нужно
завершить занятие.**



Заключение

Иногда можно услышать термин «танцевальная арт-терапия».

Арт — искусство, то есть танцевальная терапия является не чем иным, как исцеляющим творчеством.



Направления арт-терапии



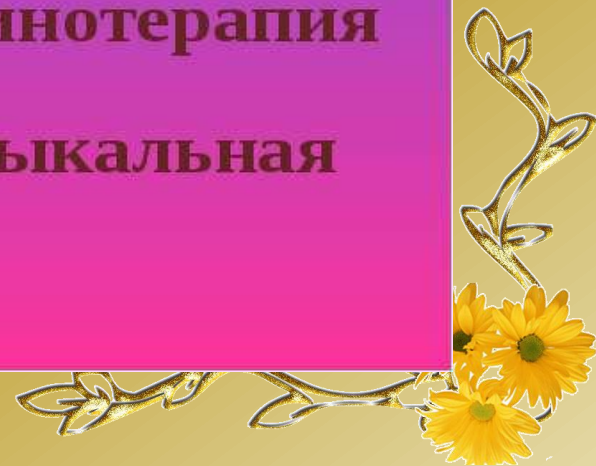
песочная

сказкотерапия

изотерапия

глинотерапия

**танцевально-двигательная и музыкальная
терапия**



Терапия искусством

- Арт-терапия
- Музыкальная терапия
- Танцевально-двигательная терапия
- Драматерапия



MyShared



Оздоровительную силу танцу приписывали ещё в давние времена, используя различные движения в качестве средства для избавления болезней любого уровня.

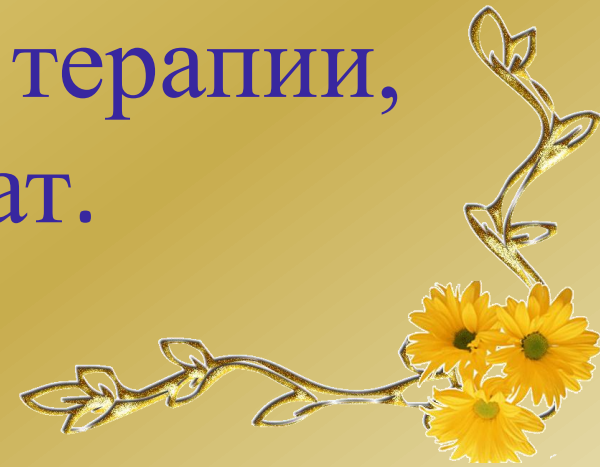


В наши дни задачи танцевальной
терапии направлены прежде
всего на эмоциональное и
психическое здоровье.



Хореография – это особое средство, формирующее и гармонизирующее личность.

В развитии ребёнка это важный аспект, поэтому чем раньше родители начнут с ним заниматься практикой танцевальной терапии, тем лучше будет результат.



Здесь приведена лишь общая характеристика метода танцевальной терапии и некоторые упражнения. Но главное – осознать её смысл. Поняв суть метода можно импровизировать и выполнять упражнения дома, не обращаясь для этого в специальные клубы и студии.



Литература:

Г.А. Колодницкий «Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей»

Т.Ф. Коренева «Музыкально-ритмические движения для детей дошкольного и младшего школьного возраста» часть 1, 2

Г.Федорова «Поиграем, потанцуем»



Н.В. Зарецкая «Веселая карусель»
Игры, танцы, упражнения для детей
2-4 лет

Раевская «Музыкально-
двигательные упражнения в
детском саду»



Н.В. Зарецкая «Танцы для детей
среднего дошкольного возраста»

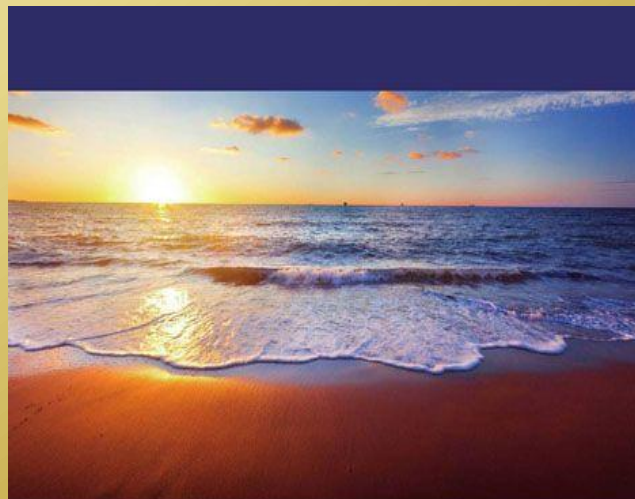
Наталия Зарецкая и Зинаида Роот
«Танцы в детском саду»

Е. В. Горшкова «От жеста к танцу.
Словарь пантомимических и
танцевальных движений для детей 5-7
лет»



Книги по танцетерапии:





Вероника Риковская

Танцевально- двигательная терапия при шизофрении

Танцевально-двигательная терапия (ТДТ) в
комплексной системе реабилитации
больных шизофренией

LAP LAMBERT
Academic Publishing

ozon.ru

Негосударственное частное образовательное учреждение
дополнительного профессионального образования
«ИНСТИТУТ ПРАКТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ И ПСИХОАНАЛИЗА»
Федеральное государственное бюджетное научное учреждение
«НАУЧНЫЙ ЦЕНТР ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ»
Центр социально-психологической и информационной поддержки
«СЕМЬЯ И ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ»
Региональный благотворительный общественный фонд «Семья»

И.В. Бирюкова, М.В. Киселова, Т.А. Солохина

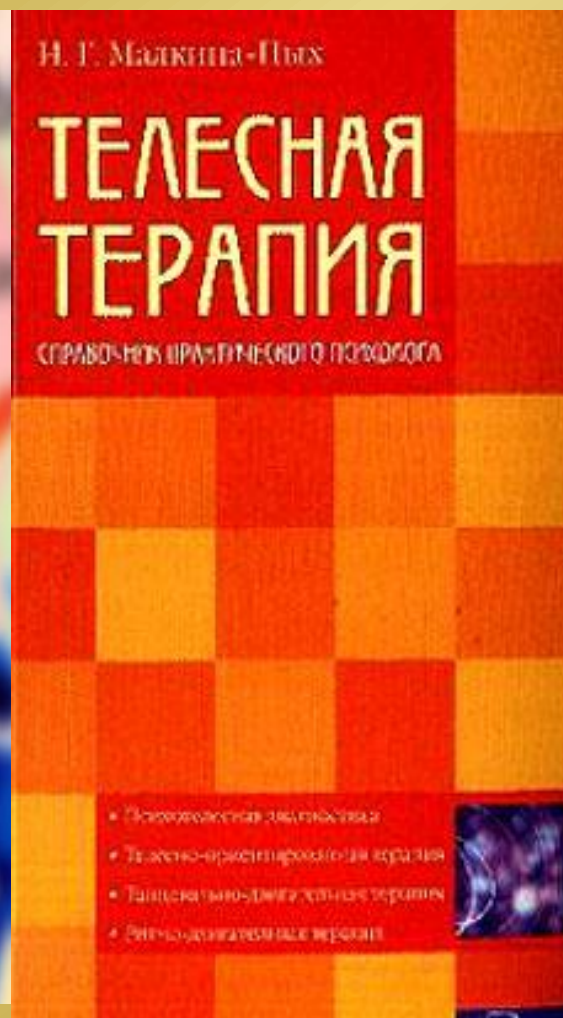
ТАНЦЕВАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ ПРИ ШИЗОФРЕНИИ

технология работы в открытых группах
в условиях сообщества

МАКС Пресс

МОСКВА — 2018





- Основы телесной терапии
- Телесно-ориентированные игры
- Телесно-ориентированные упражнения
- Роль телесной терапии



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

