Методы и приемы танцевально-двигательной терапии с детьми дошкольного возраста

Спонтанный танец, как способ самовыражения и выражения отношения. Ребенок создает свой импровизированный танец, собственное произведение искусства с помощью эмоций, фантазий и мыслей.

Импровизация – это танец или актерская игра без предварительной подготовки, когда движение изобретается непосредственно во время исполнения.

Игры, построенные на импровизации, в которых педагог только объясняет условия игры и дает необходимые инструкции.

- *Импровизация на заданную тему* («танец зайчиков», «танец бабочек», «танец роботов» и т.д.);
- *Импровизация с предметом* (с цветком, с шарфом, с веером, со шляпой, с куклой и т.д.);
- *Импровизация на заданное действие и смену предлагаемых обстоятельств* («знакомимся», «летим» и т.д.);
- *Контактные импровизации* (в паре, в группе);
- *Упражнения на релаксацию.*

Использование **невербального ритуала** для создания в группе определенного настроя и осознание участниками целостности в группе.

- ***Паутина*** (трек 34 и 35)

Цель: развитие умения взаимодействовать с помощью невербальных средств, снятие телесных барьеров, формирование чувства коллективизма.

Описание:

Дети делятся на 2-3 подгруппы и образуют 2-3 круга. В каждом кругу стоит – «Паук» и «Спасатель» «Паук» запутывает-переплетает каждую паутину, перекидывая сцепленные руки детей, под слова песни.

Я злой паук, тку на мух паутину,
Кто паутину расплетет, тот мушек спасет.

Проигрыш *«Спасатели» начинают распутывать свои «паутины». Нужно как можно быстрее вновь образовать круг, при этом расцеплять руки участникам игры нельзя. Побеждает команда, быстрее всех вставшая опять в круг.*

Веселый ритм (муз. 37 и 38)

Цель: Поддержание групповой сплоченности. Стимуляция невербальных коммуникаций между участниками.

Описание: Дети встают в круг, далее начиная с ведущего, каждый участник с помощью движений (хлопков, притопов) начинает задавать ритм всей группе, остальные участники пытаются двигаться в заданном ритме.

Кинестетическая эмпатия. Эмпатическое принятие пратнера, посредством «отзеркаливания» его движения. Большую роль играет в социализации, адаптации.

Ссора котов (муз. 16 и 17)

Цель: коррекция агрессивного поведения, снятие эмоционального напряжения с помощью игровой ситуации; стимуляция позитивной модели общения в парах.

Описание:

Два кота сегодня в ссоре – Когти точат на заборе.
(Дети стоят в парах лицом друг к другу, сердито смотрят друг на друга, сжимают пальцы в кулачки и разжимают их, одновременно двигаются парами по своему маленькому кругу. На окончание фразы - останавливаются)
Дыбом шерсть, Фырчат, шипят *(Слегка наклоняются вперед, выгибая спину, показывают «когти» и сердито произносят звуки «ф» и «ш»)*
И царапаться хотят. *(Дети имитируют царапанье – проводя пальчиками по плечам друг друга)*
Успокойтесь, не сердитесь
И друг с другом помиритесь *(Гладят друг друга по голове и плечам)*
Чем побитыми ходить, *(Грозят друг другу пальцем)*
Лучше в мире добром жить. *(Дети обнимаются)*
Проигрыш *(Дети парами идут по кругу выполняя движения соответствуя друг другу)*

Ленточка (муз. 18 и 19)

Цель: побуждение вступать в контакт с партнером, обучение вступлению в контакт с другими детьми; развитие творческих способностей.

Оборудование: яркая лента.

Описание: Взявшись за руки, идут по кругу. В середине круга, ребенок с ленточкой, который идет в противоположную сторону, и к концу музыкальной фразы, останавливается и выбирает себе друга, с которым будет танцевать.

По кружочку я хожу,
И всем ленту покажу.
Другу ленту повяжу

И на танец приглашу.
Проигрыш
Повязывает на руку выбранному ребенку ленточку, выводит его в центр зала и танцует с ним «зеркало». Остальные дети хлопают.
Игра начинается сначала.

- ***Зеркало***

Слова – М.Ю. Картушина (муз. 22 и 23)
Цель: снятие телесных зажимов, стимуляция невербального общения в парах.
Описание: Дети встают в пары лицом друг к другу. Один ребенок — «зеркальное отражение» другого.
Вот зеркальное стекло,
Отраженье в нем мое.
(Дети обходят друг друга, по своему маленькому кругу, руки согнуты в локтях, ладошки смотрят на ладошки друг друга, но не прикасаются)
На меня посмотри,
Все за мной повтори.
(Прижимают ладони к ладоням партнера и поднимают и опускают руки, как бы проводя ими по зеркалу)
Проигрыш
Один из детей показывает любые движения, ребенок-«зеркало» повторяет их в зеркальном отражении. При повторении игры дети меняются ролями.

- ***Волшебное зеркало*** (муз. 24)

Цель: Стимуляция общения в парах; идентификация обратной связи, эмпатическое принятие партнера, взаимопознание, расширение танцевально-экспрессивного репертуара участников.
Описание: Участники разбиваются на пары в произвольном порядке. Задача одного партнера свободно двигаться под музыку, задавая движения своему напарнику, задача другого отражать, повторять его движение. После сигнала пары меняются ролями. Упражнение может выполняться сидя или стоя, в зависимости от желания ребенка.

- ***Кинестетическая эмпатия*** (муз. 25)

Цель: эмпатическое принятие партнера, взаимопознание, развитие танцевально-экспрессивного репертуара участников.
Описание:
Дети сидят в кругу. Ведущий выходит и по очереди приглашает детей на танец, сначала ребенок задают свои движения, а ведущий с максимально точно старается повторить за ним, сглаживая явные физические изъяны, затем наоборот. Задача ведущего уловить не только последовательность движений, но и эмоциональное состояние ребенка, задавая движения учитывать возможности и особенности ребенка. Определить перспективы и

задачи дальнейшей работы. Упражнение может выполняться сидя или стоя в зависимости от желания ребенка.

Круговой групповой танец. Выполняет функцию внутригруппового единства и межличностных отношений. Использование элементов тимбилдинга.

- *Бусы дружбы*

Слова – М.Ю Картушина (муз. 2 и 3)

Цель: повышение уверенности в себе, формирование позитивного отношения к товарищам, формирование в сознании детей важности проявления добрых чувств, побуждение к тактильным контактам.

Описание:

Педагог может одеть красивые бусы, чтобы переключить внимание на себя и под музыку берет за руку стоящих рядом детей, как бы «нанизывая бусы», образуя круг.

Часто бусы я ношу
Из бусинок и из камней
А сегодня соберу
Бусы из своих друзей.
Проигрыш
(Дети водят хоровод, выполняя движения показываемые педагогом)
Повтор
Посмотрите, вот какие
Бусы дружбы получились.
Проигрыш
(Дети называют свои имена, прохлопывая их в ладоши)

- *Я – мои друзья*

Слова – М.Ю. Картушина (муз. 5 и 6)

Цель: формирование доброжелательных взаимоотношений, развитие сотрудничества в группе, развитие внимания к своим товарищам.

Описание:

Дети стоят в кругу на расстоянии вытянутой руки друг от друга
Я - *(Прижимают руки к груди, указывая на себя)*
Мои друзья! *(Берутся за руки, и подымают их вверх)* Я - Мои друзья!
(Движения повторяются) Мы по кругу идем,
Звонко песенку поем!
Мы по кругу идем,

Звонко песенку поем! *(Идут по кругу, положив ладони на плечи товарищей, сначала вправо, затем влево)*

Я – Мои друзья! Я - Мои друзья! *(Движения повторяются)*
В круг тихонько пойдем
И назад отойдем.
(Берутся за руки и сужают круг, затем расширяют круг)
Я – Мои друзья! Я - Мои друзья! *(Движения повторяются)*
Мы отправились гулять,
Друга милого искать.
Мы отправились гулять,
Друга милого искать. *(Дети расходятся, свободно двигаясь по залу, и на последнюю фразу стают в пары, повернувшись друг к другу)*
Я – Мои друзья! Я - Мои друзья! *(Движения повторяются)*
Другу я улыбнусь, С другом я обнимусь. *(Разводят руки в стороны и улыбаются, обнимаются)* Другу я улыбнусь, С другом я обнимусь. *(Дети кружатся в паре)*

- ***Трансформер*** (муз. 10)

Цель: побудить участников к взаимодействию и взаимопониманию, развить чувство ориентации в пространстве.
Описание:
Педагог дает команды:
— построиться в колонну, шеренгу, диагональ;
— сделать круг, два круга, три круга;
— сделать два круга — круг в круге; —
встать по парам, тройкам и т. д.
Таким образом, группа «трансформируется», принимая различные фигуры и положения. При этом можно усложнить задание и перестраиваться маршем, подскоками, прыжками, кошачьим шагом, другими танцевальными движениями.

- ***Радуга***

Слова – М.Ю. Картушина (муз. 26 и 27)

Цель: формирование доброжелательных отношений в детском коллективе, развитие умения делать выбор, создание атмосферы эмоциональной близости у всех детей группы.
Описание: Двое детей (Дождик и Тучка) образуют радугу, встав напротив друга, взявшись за руки и подняв их вверх. Остальные участники друг за другом проходят под радугой.
Дождь прошел. Вот красота!
В небе радуга-дуга! Под
дугою мы пройдем,
Друга мы себе найдем.

На конец фразы, дети образующие радугу, опускают руки. Пойманные дети присоединяются к «Тучке и Дождику» Игра повторяется несколько раз.
Под слова второй части песенки, дети разбегаются и ищут себе пару.
А теперь не зевай,
Себе пару выбирай.
Раз, два, три, четыре, пять! Будем
друга мы искать.
Третья часть музыки - дети импровизируют в паре.

Туча

Слова – М.Ю. Картушина (муз. 28 и 29)

Цель: развитие сотрудничества в группе, коррекция агрессивности через тактильные контакты, закрепление умения свободно двигаться по залу, не сталкиваясь с другими детьми.

Описание: Дети стоят в кругу, взявшись за руки, образуя тучу. Заранее выбирается водящий — Ручеек.
Туча по небу плыла, Туча дождичек везла.
(Дети идут по кругу, взявшись за руки) *Гром ударил - Бах! Ура!*
(Останавливаются, подняв руки вверх и выполнить хлопки над головой) *Дождик льет, как из ведра.*
(Выполнить легкие взмахи кистями рук)
Проигрыш Дети врассыпную бегают по залу. На конец музыкальной фразы, стают в один маленький круг, прижавшись плечами друг к другу.
Дождик лил, лил, лил, Лужу полную налил.
(Руки подняты вверх, и выполнить движения кистями, приседая на корточки)
Лужа быстро наполнялась, расширялась, разрасталась, (Дети, взявшись за руки, расширяют круг, делая шаги назад)
Ручейками утекла, Убежала, вдаль ушла. Поворачиваются за водящим и, держась за руки, двигаются за ним «змейкой» по залу.

Баба-Яга

Слова – М.Ю. Картушина (муз.30 и 31)

Цель: снятие психоэмоционального напряжения, развитие внимания и ловкости.

Описание: Дети стоят в кругу, внутри которого находится Баба-яга. Она держит в руках «блин» и перекладывает его с ладони на ладонь («печет»), пока дети идут по кругу и поют:
Плакса-вакса, гуталин, *(Дети идут по кругу)*
На носу горячий блин. *(Дети хлопают в ладоши, а Баба – Яга, на последнее слово прижимают ладонь к носу)*
Бабка увидала, Тестом закидала,
(Дети смотрят по сторонам, прикладывая руку к голове, как бы смотрят из-под козырька. Баба-яга бросает «блин» любому ребенку)

А потом, а потом Плаксу догоняла.
(Дети хлопают в ладоши)
Проигрыш *Дети берутся за руки и поднимают их вверх, образуя «воротики». Ребенок с «блином» в руках пробегает через «воротики», то забегая в них, то выбегая. Баба-яга должна его догнать, двигаясь только внутри круга. Пойманный ребенок стает – Бабушкой – Ягой.*
Игра повторяется сначала.

- ***Цепочка*** (муз. 50)

Цель: исследовать возможность вхождения в контакт и взаимодействия в группе.
Описание: Дети становятся в колонну и двигаются змейкой. Их руки находятся в постоянном сцеплении, которое по команде педагога принимает разные формы: руки на плечи, на пояс, накрест; за руки, под руки и т. д. При этом педагог меняет предлагаемые обстоятельства: «двигаемся по узкой тропинке на носочках», «идем по болоту — ступаем осторожно», «перешагиваем лужи» и др.

- ***Хоровод знакомство*** (муз. 51)

Цель: развить групповые чувства сплоченности, сопричастности, принадлежности; побудить к вступлению в межличностные отношения.
Описание: Участники образуют круг и, взявшись за руки, двигаются медленным шагом по часовой стрелке. Ведущий ребенок с платком в руке идет в обратном направлении внутри круга, останавливается напротив любого из детей (в этот момент круг тоже прекращает движение), делает поклон и передает платок. После ответного поклона меняется с ним местами. Игра может продолжаться, пока все не побывают в роли ведущего.

Тематические двигательные упражнения. Позволяют выразить через танец темы: «добро», «зло», «счастье», «любовь» и т.д.

- ***Сказочные путешествие (***муз. 11)

1-я часть музыки
Идут гномы (шаги на носочках)
2-я часть музыки
Идут великаны (высокий шаг - неторопливо)
3-я часть музыки Летят лебеди (бег на носочках со взмахом рук)
4-я часть музыки идёт по лесу мишка (шаги на внешней стороне стопы)
5-я часть музыки прыгает зайчик (прыжки на двух ногах)
6-я часть музыки Лети жар-птица (плавные движения руками)
7-я часть музыки Иван- царевич скачет на лошадке (галоп)
8-я часть музыки идёт принцесса (шаги на носочках)

9-я часть музыки бежит собачка (быстрый бег)
10-я часть музыки шагает оловянный солдатик (марш)
11-я часть музыки скачет лягушка (прыжки с приседанием)
12-я часть музыки полетели снежинки и упали на пол и растаяли (мелкий бег на носочках, и в конце музыки дети ложатся на пол)

- ***Игралочка***

Слова – М.Ю. Картушина (муз. 14 и 15)

Цель: развитие чувства ритма, умения соотносить движения с текстом песенки.

Описание:

Играет кот на скрипке: *(Дети имитируют игру на скрипке)*
Тили-ли! Тили-ли! *(Прохлопывают ритм в ладоши)*
На блюде пляшут рыбки: *(Делают волнообразные движения кистями рук)*
Хлюп-хлюп, люли! Хлюп-хлюп, люли! *(2 хлопка по коленям, 2 хлопка в ладоши (2 раза)*
Танцуют чашки, блюдца: *(Выполнить «фонарики»)* Дзинь-дзинь, хо-хо! Дзинь-дзинь, хо-хо! *(«Фонарики» над головой, «тарелочки» (2 раза).*
А лошади смеются: И-и-и-го-го! И-и-и-го-го!
(Постукивают пятками об пол, руки как будто держат вожжи)

- ***Язык жестов*** (муз. 39)

Цель: Развитие мелкой моторики, развитие воображения, поддержание интереса к занятиям.

Описание*:* Звучит музыка. Дети сидят в кругу. Педагог рассказывает, что в Индии люди умеют общаться с помощью жестов, далее показывает пример. Совместное разучивание жестов. Птица, Рыба, Цветок и т.д.
«Река» — руки располагаются горизонтально полу, кисти направлены ладонями друг к другу. Осуществляется параллельное движение рук, словно течение реки.
«Солнце» — руки поднимаются выше уровня головы, кисти соприкасаются ладонями крест на крест и проворачиваются.
«Рыба» — одна кисть накладывается на другую сверху, ладони параллельно полу, далее большие пальцы отставляются в стороны, и вращаются словно плавники, руками осуществляется движение от себя.
«Птица» — кисти ладонями развернуты к себе, кисти перекрещиваются большие пальцы отставляются и зацепляются друг за друга, делая сгибательные движения пальцами, словно птица машет крыльями.
«Цветок» — кисти соприкасаются ладонями, далее пальцы округляются и разводятся в стороны, мизинцы, большие пальцы и запястья остаются соединены.

Техники работы с **«мышечным панцирем»**, позволяющие добиться естественной свободы движения.

- ***Загораем*** (муз. 13)

Цель*:* разогреть тело, разбудить эмоции, снять напряжение в группе создать настрой на работу.
Описание: все ложатся на пол на коврики и ««загорают» в разных положениях.

По команде педагога:
— «загораем на животе»—участники ложатся на живот: руки подпирают подбородок, голова делает наклоны вправо-влево, ноги поочередно сгибаются в коленях, доставая пяткой ягодицы:
— «загораем на спине» — участники переворачиваются на спину: руки под голову, одна нога подтягивается к себе, сгибаясь в колене, стопа другой ноги кладется на колено первой, отбивая ритм музыки;
— «загораем на боку» — участники переворачиваются на бок: одна рука подпирает голову, другая опирается о пол перед грудью; верхняя нога как маятник касается носком до пола то спереди, то сзади, «перепрыгивая» через другую ногу.
Далее можно сказать детям: загорают ручки, загорают ножки, загорают плечи и т.д.

- ***Шум и тишина***

Слова – А. Усачев (муз. 32 и 33)
Цель: активизация внимания, сброс негативной эмоциональной энергии, создание благоприятного психологического микроклимата в группе.
Описание: С детьми заранее договариваются, что они могут шуметь сколько хотят, но, когда педагог поднимает руки вверх, все должны сразу замолчать и замереть. Воспитатель сказывает стихотворение, дети шумят в соответствии с текстом:
Мы сейчас устроим шум *(Дети хлопают в ладоши)*
Тарарам - шурум-бурум! *(Дети хлопают в ладоши и топают ножками)*
Будем по полу стучать, *(Приседают и стучат кулачками по полу)*
Прыгать, *(Прыгают)*
Хрюкать, *(Хрюкают и крутят попой как поросята)*
И мяукать, *(Мяукают и выполняют повадки кошки)*
И коровою мычать. *(Мычат)*
(Дети выполняют движение, соответственно тексту песенки, могут дополнительно импровизировать)
Проигрыш (Дети бегают, прыгают, шумят, кричат. На конец проигрыша, педагог открывает руки вперед и дети должны замереть, создать тишину. Наступает тишина)
Но когда затихнут звуки, *(Дети приседают на корточки)*

Сразу в зал придет она, *(Прислушиваются, поднося ручки к ушкам)*
Потому, что после шума *(Грозят пальцем)*
К нам приходит тишина. *(Ложатся на пол и отдыхают).*
Проигрыш (дети тихо лежат и отдыхают)
В нашем зале стало тихо. Здесь гуляет тишина. Ведь ребятам после шума,
Так приятна – тишина.
(Дети встают с пола и идут на свои места или слушают команду педагога)

- ***Торт*** *- мороженное (*муз.49)

Цель: снять внутренний зажим, снизить эмоциональное возбуждение, восстановить дыхание, развить взаимопонимание и умение чувствовать себя частью единого целого.

Описание: Дети образуют круг или два круга (один в другом), берутся за руки и поднимают их вверх или вперед, представляя собой торт.
На первом этапе все любуются «тортом-мороженым» - дети идут по кругу, выполняя движения (шаги на носочках, бодрый шаг, бег и. т.д.) **На втором этапе** «торт-мороженое» тает: с началом музыки участники расслабляются и медленно томно опускаются на пол в лежачее положение, не разрывая при этом рук.
На третьем этапе происходит обратный процесс — «торт-мороженое» замораживается: участники также медленно, как на предыдущем этапе, поднимаются, не разрывая рук. и принимают исходное положение.

- ***Минута шалости*** **(муз. 40)**

Способствует психологической разгрузке.
Педагог по сигналу - предлагает детям пошалить:
Включается музыка, которая состоит из двух частей: веселой и спокойной.
Веселая часть музыки - каждый ребенок делает то, что ему хочется: прыгает, бегает, кувыркается и т. п.
Спокойная часть музыки – дети ложатся на пол, и отдыхают «объявляется конец шалостям)

Ритмическая групповая активность, предоставляющая собой совместное движение группы воспитанников под единый ритм.

- *Это я* (муз. 4)

Цель: создание позитивного настроя, закрепление знаний о строении своего тела, развитие умения слушать, формирование умения выполнять движения в соответствии с речью педагога.

Описание

Глазки, глазки *(Дети поочередно прикасаются указательным пальцем к уголку одного глаза, потом другого)*
Носик, *(Касаются пальчиком кончика носа)*
Щечка, щечка, *(Прикасаются ладонью сначала к одной щеке, потом к другой)*
Ротик, *(Проводят пальцем по губам)*
Ушко, ушко, *(Берутся пальцами за мочку одного уха, потом другого)*
Лобик, *(Коснуться ладонью ко лбу)*
Ручки, *(Вытягивают поочередно руки вперед)*
И животик, *(Поглаживают ладонями живот)*
Ножки, ножки *(Гладят ручками ножки по коленям)*
Голова - *(Погладить себя ладонями по голове)*
Это я! *(Прижимают ладони к груди)*
Проигрыш
(Дети поочередно называют свое имя и говорят себе комплименты, например: «Я красивая», «Я умею хорошо прыгать» и т.д.)

- ***Танцевальная мозаика*** (муз. 7)

Цель: разогреть тело, разбудить эмоции; снять напряжение в группе и настроить на работу.
Описание: Педагог стоит в центре зала или в центре круга и показывает разные движения для всех частей тела, давая установку: — смотрим по сторонам (упражнение для головы);
— удивляемся (упражнение для плеч);
— ловим комара (хлопок под коленом);
— притаптываем землю (притопы) и т. д
— завели моторы (движение руками моторчик)
— полетели на самолете (руки раскрыть в стороны и легкий бег на носочках по залу)
— приземляемся (колени согнуть, корпус наклонить к ногам, можно присесть на корточки)
—гора (стать ровно, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз) —
собираем виноград (переступания на месте, руки подняты вверх, имитируем сбор винограда)
- увидели туннель и пролазим под ним (ползанье на четвереньках) Каждый раз можно предлагать новые движения и образы.

- ***Танец частей тела*** (муз. 8 и 9)

Цель: Экспериментирование с разными частями тела; осознание своих частей тела и поиск новых возможностей их использования.

Описание: Звучит музыка. Дети сидят или стоят в кругу. Педагог называет по очереди части тела, танец которых будет исполнен (например «танец

головы», «танец плеч» и т.д.). Участники стремятся максимально использовать в танце названную часть тела. По-очереди начиная с головы, затем плечи, пальцы рук, кисти, руки до локтя, руки, стопы, колени и ноги. В завершении исполняется танец всех частей тела одновременно. Упражнение выполняется в ритме удобном для всей группы.

На заметку:

Детям можно задать вопросы:

Какой частью тела танцевать было легче всего? Какой сложнее? Какие затруднения возникли? Что бы хотели научиться делать?

- ***Моряки*** (муз. 12)

Цель: разогреть тело, разбудить эмоции, снять напряжение в группе создать настрой на работу.

Описание: Все строятся в две шеренги в шахматном порядке или дети стают в круг.

1-й вариант

Педагог дает команду и показывает, что нужно делать, участники повторяют:

— «маршируем» (марш на месте с высоким подниманием бедра);

— «смотрим вдаль» (наклоны в стороны, кисти рук изображают бинокль): — «тянем канат» (на «раз, два» — выпад на правую ногу в сторону, руки изображают захват каната, на «три, четыре» — переносим тяжесть тела на левую ногу и тянем к себе канат):

— «лезем на мачту» (подскоки на месте, руки имитируют подъем по веревочной лестнице):

— «смирно!» (подъем на полупальцы: вверх-вниз правая рука к виску) и др.

2-й вариант

Педагог вразброс дает команды, участники самостоятельно выполняют.

Игра проводится обычно в начале занятия и может быть частью ритмической гимнастики.

Обратная связь в форме **обмена переживаниями и чувствами**, «подстрочного комментария» к движениям.

- ***Прощальный танец*** (муз. 56)

Цель: подведение итогов всех занятий, прощание участников друг с другом.

Описание:

Каждый из участников группы выходит в центр круга и исполняет свой прощальный танец в свободной форме.

2-й вариант – дети начинают танцевать по кругу, после каждый исполняет свой прощальный танец (машет ручкой, шлет улыбку, прыгает и т.д.)