**Танцетерапия в детском саду и дома.**

 Маленькие дети владеют естественной грацией и свободой тела. Энергичные, шустрые, они все свое поведение проявляют через движение. Чем младше ребенок, тем больше свободы и легкости имеет его тело. Совсем маленькие дети, не умеющие говорить, с необыкновенной легкостью заменяют слова мимикой и жестами. Развитие ребенка идет от движения и эмоции к слову. Поэтому вполне естественно, что детям дошкольного возраста легче выразить свои чувства и эмоции через пластику своего тела.

 **Танцевальные** упражнения развивают координацию движений и чувство ритма, снимают мышечную закрепощенность и способствуют улучшению мышечного тонуса, избавляют от нервных перегрузок, решают проблемы гиподинамии. Танцетерапия не только передает в двигательной музыкально-образной форме окружающую действительность, но и главной своей целью ставит выражение пластикой тела определенных чувств и переживаний. Основное средство выражения этих состояний в танце - пантомима, жесты, составля­ют особый язык, передающий внутреннее состояние человека.

 Танцетерапия также может использоваться в качестве психологической разрядки, коррекции психомоторных нарушений, снятия напряжения, поднятия общего тонуса. В танцевальной терапии при­меняются танцы, основанные на естественных движениях тела, без строгой регламентации, танцы-импровизации или танцы по показу взрослого.

 Особенно интересные пластические образы возникают под влиянием музыки. Различные по характеру и настроениям музыкальные произведения стимулируют фантазию ребенка, помогают творчески использовать пластическую выразительность. Помочь ребенку раскрепоститься и ощутить возможности своего тела можно с помощью разнообразных ритмопластических упражнений и игр.

 Необходимым условием решения этих задач является умение владеть своим телом, так называемая мышечная свобода. У дошкольников отсутствие этих умений проявляется в двух видах: как перенапряжение («зажим») всех или отдельных групп мышц или как излишняя разболтанность, развязность. Поэтому наряду с упражнениями и играми, направленными на развитие двигательных навыков, необходимы специальные упражнения в попеременном напряжении и расслаблении различных групп мышц. Чем меньше мышечных зажимов, тем здоровее, свободнее и благополучнее себя ощущает ребёнок. Именно поэтому в своей работе, на занятиях, использую упражнения, отвлекающие контроль сознания над телом, то есть – телесные и танцевальные методы.

 Метод танцетерапия позволяет ребёнку выражать себя в движениях, используется в работе с детьми в различных видах   деятельности. Танцевальная деятельность способствует творческой коммуникации, в процессе занятий создается дружеская атмосфера радости свободного движения.   Танцевальные игры-превращения помогают ребёнку стать увереннее и общительнее,  развивают у фантазию, воображение. Например, игра «Зоопарк» (музыка «Карнавал животных» К.Сен-Санс),во время которой ребёнку нужно мимикой, жестами, звуками изобразить различных животных, с удовольствием дети перевоплощаются в «Прекрасные цветы», «Облака», «Водоросли»), для этого стараюсь обогатить их жизненный опыт яркими художественными впечатлениями

 Ребенок откликается движением на различную музыку, но только, если она понятна его телу. Нужно выбирать музыку, которая будет побуждать ребенка двигаться с радостью и желанием. Это могут быть классические произведения, фольклор, рок, джаз. Музыка может быть любого жанра, главное чтобы она была яркой, образной, предельно приближенной к переживаниям и интересам ребенка, чтобы обогащать его в познавательном и эмоциональном отношении.

 Я предлагаю некоторые упражнения, развивающие пластику, гибкость тела, снимающие мышечные зажимы, дающие ребенку ощущение свободы и радости, способствующие игровой инициативе, стимулирующие моторное и эмоциональное самовыражение. Также эти упражнения можно выполнять дома вместе с родителями. Кроме того, выполняя их, вы почувствуете, что в них гармонично соединяются техники, направленные на развитие общительности, выход агрессии и страхов, на снятие психоэмоционального напряжения.

Для выполнения упражнений нужна музыка разных темпов.

1. «Подари движение» (по кругу по очереди показывают движения, передают эстафету кивком головы, все повторяют)
2. «Танец 5 движений» («течение воды» — мягкие, плавные движения; «переход через чащу» — резкие, четкие, сильные; «сломанная кукла» — вытряхивающие, незаконченные движения; «полет бабочек» — тонкие нежные, изящные движения; «покой» — звуки природы «слушание своего тела»). После упражнения поговорить с детьми какие движения больше понравились, что легко получалось, а что трудно.
3. «Свободный танец» — танцевать с закрытыми глазами не мешая друг другу.
4. «Джаз тела» (Ведущий показывает порядок исполнения движений. Сначала движения только головой и шеей в разные стороны, вперед, назад в разном ритме, затем движения плечами: вверх-вниз то вместе, то попеременно. Далее руки сгибаем в локтях, затем в кистях. Потом бедрами, затем коленями, далее ступнями. А теперь по порядку: голова-плечи-локти-кисти-бедра-колени-ступни. В конце стараться двигаться всеми этими частями одновременно).
5. «Водный карнавал» (предложить детям побывать на празднике у морского царя, все превращаются в морских обитателей и танцуют, ведущий выбирает лучшего)
6. «Воздушный бал» (все превращаются в птиц, бабочек, стрекоз и танцуют)
7. «Согласованные действия» в паре с родителями или друг с другом (пилка дров, гребля в лодке, перемотка ниток, перетягивание каната, передача хрустального стакана)
8. «Утро» (муз. Э. Грига «Утро») Дети лежат на ковре, спят, ощущают, как солнечный луч скользнул по лицу, медленно открывают глаза, потягиваются, поднимаются, подходят к окну, любуются ранним  утром.
9. «Танцующий огонь» (муз. Г. Свиридов «Время вперед») Огонь то разгорается, то затухает, языки пламени то рвутся вверх, то наклоняются под порывами ветра в разные стороны, разлетаются маленькие искры.
10. «В магазине зеркал». В магазине стояло много больших зеркал (дети). В магазин зашла обезьянка, она увидела себя в зеркалах и подумала, что это другие обезьянки и стала корчить им рожицы. «Обезьянки» ответили им тем же. Она погрозила им кулаком и ей из зеркала погрозили, она топнула ногой, и все топнули. Что ни делала обезьянка, все остальные в точности повторяли ее движения.

 Совместные музыкальные занятия детей и родителей способствуют укреплению эмоциональных контактов, взаимопониманию и доверию.

Научившись свободно двигаться, мы откроем в ребенке творца!

Литература

1. Очнева, Е. И., Лохматова Л. В. Музыка в движении, движения в музыке. Игровое взаимодействие взрослых и детей. – М. : Сфера, 2019. – 112 с.
2. Петрушин,  В.   И. Музыкальная психотерапия: Теория и практика. –  М.: Владос, 2000. –  176 с.
3. Чистякова, М. И. Психогимнастика. – М. : Владос, 1995. – 160 с.
4. Фирилева, Ж. Е., Сайкина Е. Г. Са-Фи-Дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей. Ж. Е. – СПб. : Детство-Пресс, 2020. – 352 с.