Давайте танцевать! Или что такое танцетерапия?



Танцетерапия для детей заключается в том, чтобы выразить свои эмоции через танец, передать в танце свое настроение ,свои ощущения. Это конечно же свободные движения под музыку , приносящие детям радость и чувство глубокого удовлетворения. Танцевальные упражнения снимают мышечную закрепощенность, избавляют от нервных перегрузок, решают проблему малоподвижного образа жизни . Танец повышает работоспособность, улучшает физическое самочувствие. Многие удивляются: «Неужели танцетерапия – это действительно одно из направлений современной медицины?» Как ни странно, но танцетерапию признают действенной во многих отраслях медицины.

Мы знаем, что в современных условиях дети испытывают недостаток двигательной активности. Различные [танцевальные направления](http://kazandance.ru/tanceval_nye_napravleniya_i_stili/) позитивно воздействуют на многие системы организма, улучшают: [обмен веществ](http://kazandance.ru/rubric7/prichiny_ozhireniya/) , работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, общее самочувствие и настроение. Как же работает этот механизм? Основной принцип танцетерапии скрыт в неразрывной связи тела и психики (души, сознания). Делая тело более гибким, мы воздействуем на душу, делая гибкой и ее. Во-вторых, существует целостность и в триаде мысли-чувства-поведение. Изменяя один элемент, мы подвергаем тому же изменению и другие. Танец активизирует все три механизма.

Различные физические навыки у детей формируются в разном возрасте. В одном возрасте развивается гибкость, в другом - вырабатываются выносливость, сила, в третьем - быстрота, координация. Таким образом, в обучении танцу детей, и в особенности - дошкольников, практикуются два принципа: ориентация на возрастные физические возможности ребенка и творческий подход, постоянное создание радостной атмосферы, отношение к танцу как к средству общения и способу познания мира. А также любимая игрушка тоже может участвовать в танце и становиться необходимым элементом пластической импровизации. Есть дети, у которых движения не такие четкие и пластичные, но их танец живой. Это те дети, у которых танцует не только тело, но и душа! Нельзя давать оценку движениям ребенка! Главное - пробудить желание ребенка двигаться, поэтому похвала является основой общения с ребенком!

Во время своего танца дети следуют технике энергетики организма. Речь идет о том, чтобы идти за энергетической волной в том виде, в которой она моделируется внутри. Доминирующая точка этой волны у каждого ребенка особенная, и она может находиться в любой части тела. Важно добиться осознаваемости собственной энергетической формы, принять и затем поддержать ее в свободном танце. Сделать это - значит быть свободным. В самом деле, понятие здорового состояния включает чувство плавности, порядка, гармонии жизненной энергии. Любая блокировка проявляется в виде статичности, окаменелости, рассеянности движения, невозможности вступить в танец. Для достижения абсолютной целостности организма следует все части тела приводить в движение.

Дети очень часто находятся в ситуации дискомфорта - законы роста организма заставляют его постоянно пересматривать, переоценивать свое состояние в мире и свое отношение к миру. А это всегда болезненный процесс. Психологами было замечено, что когда ребенку особенно плохо, он бессознательно стремится вернуться в то состояние, которое ему было свойственно в раннем возрасте. Периодом наивысшего блаженства, как полагает детская психология, для человека всегда остается период внутриутробного развития, память о котором, оказывается, в нас существует. Как говорят специалисты, весь этот период проходит отнюдь не в ватной тишине для развивающегося организма. Еще не родившись, плод слышит стук материнского сердца, смягчаемый оболочкой плодного пузыря, слышит шум текущей крови, ощущает ритмику других сокращений - мышечных, дыхательных. То есть возникает картина постоянной ритмически упорядоченной среды, в которой вызревает ребенок, и этот ритм имеет сложный рисунок

Одной из основных функций танца является высвобождение накопленной энергии. Но интересно то, что энергия, высвобождаясь, находит свой собственный порядок - порядок ритма. Ребенок сам решает, каким быть своему танцу - танцем радости или танцем печали. Энергия внутренних сил ребенка требует своего выражения. Темп, ритм, пульс нашей жизни находят у детей свое воплощение в движениях, танцах. Ритмичный и веселый, спокойный и плавный танец, как и песня, содержит в себе все мысли, чувства, душу, характер, образ и движения. Попробуйте рассмотреть танец как способ помочь ребенку выразить свои чувства. Очень часто дети, которых называют трудными, в сфере движения становятся «звездами». Дети «превращаются» из застенчивых, тихих в более уверенных и открытых.

Детское танцевальное творчество носит импровизационный характер, т. е. придумывание и исполнение танца происходит одновременно. Во время упражнений по танцевальной импровизации кто-нибудь придумывает движение, еще кто-то присоединяется и добавляет свои. Дети самовыражаются и сопереживают способом, недоступным словам. Движения приводят их туда, где слова не нужны. Можно справиться со стрессом или своими проблемами, используя танец, который высвобождает энергию и превращает ее в акт творчества. Дети бывают очень откровенны, танцуя или двигаясь. Они выражают свои чувства - радость или злость. Злоба может вылиться в танце совсем в другой, энергичный и красивый образ.

Сюжетный танец - очень яркая и выразительная форма детской художественной деятельности, он вызывает живой интерес у детей. Здесь возможно образное перевоплощение, разнохарактерность персонажей и их общение между собой в соответствии с развитием сюжета танца. Возникает своеобразная игровая ситуация, побуждающая детей к творчеству и, следовательно, способствующая его развитию. Дети танцуют радостно, красиво, непринужденно. При этом они не просто «самовыражаются» и дают нагрузку мышцам и связкам. Они изучают окружающий мир: если долго кружиться, комната начинает вертеться вокруг тебя; если разбежаться и прыгать, отчего-то во всем теле рождается воздушная легкость и радостно захватывает дыхание. Они общаются: с планирующей белой снежинкой, с каплей воды, падающим листочком, рыбкой, которая плавает в озере и со своими сверстниками - через язык жеста.

Танцуйте с детьми и получайте эмоции радости и счастья!!!

Музыкальный руководитель А.П. Благина