# Тренинг по танцетерапии «Танец с тенью»

# для детей старшего дошкольного возраста

1. 1.1. Количество участников тренинга 7-10 человек.

1.2. Объект: дошкольники 6-7 лет

1.3. Для проведения занятия необходимо: ноутбук, колонки, просторная аудитория, телевизор, стулья, стол.

2. Ключевые слова: танец, терапия, движения, тело, самораскрытие, выражение чувств, взаимодействие, релаксация.

3. Форма работы: групповая

4. Знакомство с участниками группы и установление доверительных отношений.

**Упражнение «Назови свое имя».**

5. Принципы работы:

1. Не бояться высказывать своего мнения.

2. Проявлять активность.

3. Принцип «здесь и теперь».

4. Принцип безоценочности.

6. Уважительное отношение к членам группы.

**Цель занятия:** самосовершенствование с помощью заданных или произвольных танцевальных движений, сопровождающихся музыкальным оформлением, а также выражение и проработка эмоций через спонтанные движения тела, способствующие формированию стратегии достижения успеха, доброго отношения друг к другу; развитие внимания, памяти, познавательного интереса, мышления, логики.

**Задачи занятия:**

•помочь осознанию детей собственного тела и возможностями его использования;

•повысить чувство собственного достоинства и самооценку;

•способствовать развитию социальных навыков через приобретения нового опыта общения в условиях творческого взаимодействия, что позволит преодолеть словесные барьеры;

•снять физическое напряжение с помощью специальных упражнений и движений;

•снять психическое напряжение, тревожность и стресс;

•приобрести новые формы общения, основанные на совместной групповой работе;

•закрепление положительных способов произвольной регуляции поведения;

•воспитание внимательности, наблюдательности;

•развитие памяти (зрительной и слуховой).

**Эффекты занятия:**

•большое доверие своему телу, большая раскрепащенность, гибкость и прочее без усилий и с наслаждением;

•удовольствие и развитие физической и творческой активности;

•расширение словарного запаса детей;

•повышение уровня внимания;

•улучшение эмоционального состояния и настроения детей;

•развитие музыкального слуха, ритма и музыкальной памяти;

•формирование навыков вербального и невербального общения;

•учит ребёнка принимать решения, добиваться взаимопонимания, идти на компромиссы, учит умению действовать в коллективе;

•развитие навыков мелкой и крупной моторики, а так же слуховые, зрительные, тактильные способности к восприятию.

**Практическая часть занятия***:*

**1. Разминка.** Время: 5 мин.

Участники становятся в круг. Звучит музыка. Ведущий называет по очереди части тела, которые будут разминать:

танец кистей рук

танец рук

танец головы

танец плеч

танец живота

танец ног

**2. Упражнение «Зеркало».** Время: 7 -10 мин.

**Цель:** Упражнение поощряет осознание тела, творческое движение ,вырабатывает синхронность выполнения движения.

Все дети делятся на пары. В каждой паре один ребенок становится ведущим, а другой - ведомым. Встаньте лицом к лицу и смотрите друг другу в глаза. Один ребенок, начинайте делать какие-нибудь медленные, изящные движения руками, ногами, головой .

Другой ребенок отражает движения своего партнера - как будто он его зеркальный образ. Например, если партнер вытягивает правую руку, вытягивайте левую.

**3. Упражнение «Животные».** Время: 5мин.

**Цель:** Упражнение предусматривает символическую ролевую игру и творческое взаимодействие с другими членами группы.

Выберите любое млекопитающее, рептилию или птицу. В течение 5 минут вы должны быть этим животным, "переняв" его форму, движения и звуки. Вероятнее всего, одно и то же животное выберет не один участник. Не объявляйте о своем выборе. Ползайте, прыгайте, скачите и "летайте", изображая это животное. Спонтанно взаимодействуйте с другими.

Подходите к заданию творчески и старайтесь выразить такие стороны своей личности, которые, может быть, нелегко выразить в вашей обычной жизни. Шумите, осознавайте чувства, возникающие у вас, будь то страх, гнев или любовь. В заключение поделитесь своими впечатлениями от опыта с остальной группой.

**4. Упражнение «Театрализация движений».** Время: 5-7мин.

**Цель:** научиться выражать эмоциональное состояние, чувства, раскрытие внутренних ресурсов.

Детям даются карточки, на которых написаны чувства, эмоции. Каждый из участников показывает, без слов, то, что написано на карточке. Остальные участники должны угадать, что это за чувство или эмоция и так по кругу. Участвуют все.

**5. Свободный танец.** Время: 10-15 мин.

Цель: Упражнение дает каждому участнику возможность экспериментировать с танцевальными движениями перед другими. Этим упражнением хорошо заканчивать занятия в группах танцевальной терапии.

Группа садится или становится в круг. Один ребенок выходит в центр круга и танцует. Не заботьтесь о том, чтобы быть "хорошим" танцором. Не соревнуйтесь с другими. Двигайтесь свободно и спонтанно. Через несколько минут закончите упражнение, сядьте и пригласите кого-нибудь заменить вас. Продолжайте так до тех пор, пока каждый желающий не использует возможность исполнить свой свободный танец. Упражнение может быть завершено участием всей группы в свободном танце.

**Завершение. Подведение итогов, рефлексия.** Время: 3 мин.

**Цели:** Восстановление дыхания; снятие напряжения и эмоционального возбуждения; закрепление, полученных в ходе тренинга, результатов.

**Упражнение «Восход солнца».**

**Цели:** Снятие напряжения и эмоционального возбуждения; установка на позитивное мышление.

**Материалы:** медленная, спокойная музыка, видео-запись с восходом солнца.

Группа садится в круг по своим местам. Звучит расслабляющая музыка. Ведущий медленно и четко проговаривает следующий текст: «Сядьте поудобнее. Расслабьтесь. Глаза можете закрыть, а можете оставить открытыми. Попытайтесь перенестись в предрассветные секунды, когда небо становится светлее и вот-вот должно взойти солнце. Понаблюдайте вокруг. Природа, будто бы замерла в ожидании солнца. Деревья, животные, насекомые – все наполнены необыкновенной тишиной, будто бы перенеслись, в своем ожидании, в волшебную страну, между сном и реальностью, между ночью и днем, тьмой и светом. Страну, которой нет ни на одной из карт мира. Страну, где возможно все. Ждите и вы. Ждите восхода, как первую любовь, с таким же глубоким ожиданием, с такой надеждой и подъемом. Молчаливо. А теперь, позвольте солнцу взойти! Позвольте его лучам согреть вас своим теплом и светом. Сделайте глубокий вдох. Когда вы вдыхаете, представьте себе золотой свет, входящий через вашу голову в тело, как будто солнце встало совсем рядом с вашей головой. Вы просто пусты, и золотой свет наполняет вашу голову и идет вглубь, вглубь до пальцев ног. Когда вы вдыхаете, представляйте это. Этот золотой свет поможет, он очистит все ваше тело и наполнит его созидательностью. Почувствуйте, как волшебное солнечное тепло разливается по вашему телу, по каждой его клеточке. Сохраните эти ощущения. Сделайте еще один глубокий вздох. Теперь можете открыть глаза те, у кого они были закрытыми, займите привычную для вас позу. С этого момента, если когда-нибудь в жизни, вы будете чувствовать тревогу, страх, печаль, напряжение, позвольте вашему внутреннему солнцу взойти.». После слов ведущего, на экране видеопроигрывателя появляется запись с восходом солнца.

***Планирование занятий по хореографии в детском саду***

***Старшая – подготовительная группа***

***Сентябрь - Октябрь***



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вводная часть**  Приглашение детей в зал;  Приветствие;  Беседа о танцевальных коллективах р.п. Пачелма Показ видео материала. | **Задачи** | **Репертуар** |
| **Разминка по кругу**  Марш, шаги на полупальцах и  пятках, марш с высоко  поднятыми коленями, подскоки, галоп,  бег на полупальцах и с  поджатыми ногами. | Создать у воспитанников хорошее  настроение;  Научить синхронному  исполнению;  Развивать силу ног. | Танец для девочек «Капельки»,  танец для мальчиков «Мухоморы». |
| **Основная часть**  Постановка корпуса на середине зала,  Позиции рук классического  танца,  Изучение движения и  танцевальных комбинаций к  танцам на середине зала с предметами осени, листочками. | Развивать правильную  осанку у детей;  Развивать эстетику  движений, поз, жестов;  Развивать выразительность  движения, жеста;  Добиваться синхронного  исполнения движений. |
| **Ориентация в зале**  Линия, две линии, круг, колонна, две колонны. | Научить ориентироваться в зале |
| **Партерная гимнастика**  Проучивание на полу 1 и 2 позиции ног.Упражнения «жираф», «черепаха», «лягушка», «бабочка». | Развивать опорно-двигательный аппарат, гибкость спины, эластичность мышц ног, выворотность стопы и тазобедренного сустава. |
| **Постановочная работа**  Танец с листочками для девочек, танец «Грибы» для мальчиков | Привить начальные навыки  коллективного исполнения;  Развивать художественно-творческие способности. |  |
| **Заключительная часть**  Упражнения на восстановления  дыхания; упражнения на расслабление мышц.  Устное подведение итогов по  занятию;Поклон. |  |

***Перспективный план занятий по хореографии***

***Старшая –подготовительная группа***

***Ноябрь-Декабрь***



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вводная часть**  Приглашение детей в зал;  Приветствие; | **Задачи** | **Репертуар** |
| **Разминка по кругу**  Марш, шаги на полупальцах и пятках, марш с высоко  поднятыми коленями, подскоки, галоп, поворт головы с demi-plie, поджатые | Создать у воспитанников хорошее настроение;  Научить синхронному  исполнению;  Развивать силу ног. | Танец для девочек «Снежинки», танец для мальчиков «Гномиков». |
| **Основная часть**  Музыкально-ритмические занятия. Упражнения муз. размер 2/4, ¾, 4/4. | Развивать чувство ритма у детей. Воспроизводить ритмический рисунок хлопками и притопами. Развивать эстетику движений, поз, жестов.  Добиваться синхронного  исполнения движений. |
| **Ориентация на площадке**  Два круга, круг в круге, змейка, диагональ. | Научить ориентироваться на  площадке. |
| **Партерная гимнастика**  Упражнения «кошка», «собака», подготовка к упражнению «колесо», шпагат. | Развивать опорно-двигательный аппарат, гибкость спины, эластичность мышц ног, выворотность стопы и тазобедренного сустава. |
| **Постановочная работа**  Танец снежинок для девочек, танец «Гномиков» для мальчиков. | Привить начальные навыки  коллективного исполнения;  Развивать художественно-творческие способности. |
| **Заключительная часть**  Упражнения на восстановления  дыхания; упражнения на расслабление мышц.  Устное подведение итогов по  занятию;Поклон. |  |

***Перспективный план занятий по хореографии***

***Старшая – подготовительная группа***

***Январь – Февраль***



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вводная часть**  Приглашение детей в зал;  Приветствие; | **Задачи** | **Репертуар** |
| **Разминка по кругу**  Марш, шаги на полупальцах и пятках, марш с высоко  поднятыми коленями, подскоки, галоп, поворт головы с demi-plie, поджатые | Создать у воспитанников хорошее  настроение;  Научить синхронному  исполнению;  Развивать силу ног. | Танец для девочек и мальчиков «Кадриль», хоровод «Зимушка-зима» |
| **Основная часть**  Battement tendu вперед, в сторону, назад. Позиции рук и ног в русском народном танце. Вынос ноги на каблук, «ковырялочка», притопы. Работа в паре: основные положения в паре, в русском народном танце. | Развивать силу ног, натянутость стопы; Знакомство с русским народным танцем. Привить эстетику отношений в паре. |
| **Ориентация на площадке**  «Ручеек», две диагонали, поворот «стеночкой». | Научить ориентироваться на  площадке. |
| **Партерная гимнастика**  Упражнение стойка на лопатках, «кольцо», «мостик», «колесо», шпагат. | Развивать опорно-двигательный аппарат, гибкость спины, эластичность мышц ног, выворотность стопы и тазобедренного сустава. |
| **Постановочная работа**  Танец для девочек и мальчиков «Кадриль», «Зимушка-зима» | Привить начальные навыки  коллективного исполнения;  Развивать художественно-творческие способности. |
| **Заключительная часть**  Упражнения на восстановления дыхания; упражнения на расслабление мышц. Устное подведение итогов по занятию; Поклон. |  |

***Перспективный план занятий по хореографии***

***Старшая – подготовительная группа***

***Март - Апрель***



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вводная часть**  Приглашение детей в зал;  Приветствие; | **Задачи** | **Репертуар** |
| **Разминка по кругу**  Шаги на полупальцах и  пятках, марш с высоко  поднятыми коленями, бег, подскоки, галоп, поворот головы с demi-plie, поджатые. | Создать у воспитанников хорошее настроение;  Научить синхронному  исполнению;  Развивать силу ног. | Массовый парный танец «Неразлучные друзья». Танец для девочек «Матрёшечки» |
| **Основная часть**  Положение рук «корзиночка». Тройной притоп, переступание с выносом ноги на каблук, «елочка», присядка для мальчиков. | Научить русским народным движениям. Подготовка к трюковым элементам. |
| **Ориентация на площадке**  «Ручеек», две диагонали, поворот «стеночкой». | Научить ориентироваться в зале. |
| **Партерная гимнастика**  Упражнение стойка на лопатках, «кольцо», «мостик», «колесо», шпагат. | Развивать опорно-двигательный аппарат, гибкость спины, эластичность мышц ног, выворотность стопы и тазобедренного сустава. |
| **Постановочная работа**  Массовый парный танец «Неразлучные друзья».Танец для девочек «Матрёшечки» | Развивать художественно-творческие способности. Привить эстетику отношений в паре. |
| **Заключительная часть**  Упражнения на расслабление. Поклон. |  |

***Перспективный план занятий по хореографии***

***Старшая – подготовительная группа***

***Май***



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вводная часть**  Приглашение детей в зал;  Приветствие; | **Задачи** | **Репертуар** |
| **Разминка по кругу**  Шаги на полупальцах и  пятках, марш с высоко  поднятыми коленями, бег, подскоки, галоп, поворот головы с demi-plie, поджатые. | Создать у воспитанников хорошее  настроение;  Научить синхронному  исполнению;  Развивать силу ног. | Танец для девочек «Нежность», «Птицы белые».  Общий танец «Вальс». |
| **Основная часть**  Позиции рук и ног в русском народном танце. Вынос ноги на носок, плавные движения руками, шаг вальса, «балансе»,»окошечко» Положение рук свободное. | Отработка пройденного материала. Подготовка к открытому занятию. |
| **Ориентация в зале**  Линия, две линии, круг, круг в круге, полукруг, колонна, «ручеек», две диагонали, поворот «стеночкой». |
| **Постановочная работа**  Танец для девочек «Нежность», «Птицы белые».  Общий танец «Вальс». |  |
| **Заключительная часть**  Упражнения на расслабление. Поклон. |  |