

Танцевально-двигательная терапия

Своим телом, движениями мы сигнализируем и выражаем свои чувства, мысли во вне. Для людей, жаждущих заниматься своим саморазвитием и самопознанием, танцы – исключительный инструмент.

Танец – это огромная сила, пробуждающая творческую энергию! Танцуя, лечим душу!

Танцы – прекрасное средство психотерапии. Танцевать особенно рекомендуется тем, у кого отмечается повышенное чувство страха или неуверенности в себе, а также людям, склонным к депрессии. Танец позволяет рассказать окружающим о своих переживаниях и чувствах. Он раскрывает то, что прячется в глубинах подсознания, и, возможно, является истинной причиной психологического дискомфорта. Ведь мы не всегда решаемся признаться себе, а тем более окружающим в собственных ощущениях. Однако любовь, ненависть, сочувствие, восхищение можно передать через танец. Танцы иногда лечат душу лучше, чем слова. Танцуйте! Вы станете доверять себе, почувствуете жажду жизни – ведь если можно красиво двигаться, значит, можно красиво жить!



Танцевально-двигательная терапия - терапия, которая объединяет в себе работу с телом, движениями и эмоциями.

Танец, также как и музыка, обладает уникальной возможностью воздействия на эмоциональное состояние, на чувства и на мировоззрение ребенка.



Чем меньше мышечных зажимов и отрицательных отметин на теле человека, тем здоровее, свободнее и благополучнее он себя ощущает.



Различные исследования в области танца и танцевальной терапии, а также собственный опыт работы, позволяет нам сделать вывод, что преподавание элементов танцевального искусства в ДОУ может помочь в решении задач физического, эстетического и, в целом психического развития ребенка. В танцевальном искусстве содержится огромный потенциал для общего полноценного становления личности.

Существуют различные методики танцетерапии, их цель – активизировать самовыражение и творческий потенциал.

Для поддержки и развития физических способностей мы разработали программу «Пластик-шоу», которую можно назвать экспериментальной, так как в ДОУ акробатика ранее не преподавалась.

Задачи программы:

- укреплять здоровье детей
- развивать гибкость, пластичность, правильную осанку
- эстетический вкус
- воспитывать дисциплинированность

Акробатическая гимнастика и пластика движений «Пластик-шоу» включает в себя элементы танца, балета, мимики, упрощенной стабилизированной акробатики, упражнения с предметами и без них, упражнения на полу и гимнастической стенке.



Наши воспитанники занимаются гимнастикой не только на дополнительных занятиях в кружках, но и на занятиях физкультурой.

Вкрапления акробатических элементов в занятия позволяют разнообразить физкультурные занятия и положительно влияют на здоровье детей.

После прохождения программы дети достаточно успешно участвуют в праздниках, утренниках, на родительских конференциях. Наших воспитанников с удовольствием принимают в различные танцевальные кружки, студии танца, акробатики.

