

# Танцетерапия, как здоровьесберегающая технология на музыкальных занятиях ДОУ.

Танцевальная терапия (танцетерапия) - лечение танцами.

Танец является одним из самых древних способов, используемых людьми для выражения своих чувств и эмоций. Он зародился на самом раннем этапе существования человечества. Танец сочетает в себе физическую, психическую и эстетическую деятельность.

В наше время танец стал привычным явлением. Он способен выражать целую гамму человеческих эмоций, и активно используется в современной терапии. При этом в свободном движении и импровизации происходит спонтанное высвобождение чувств. Движения танца являются своеобразным средством коммуникации.

Танец представляет собой живой язык, носителем которого является человек. Мысли и чувства при этом передаются посредством образов и аллегорий. При этом музыка вовсе не является обязательным компонентом.

В танцевальной терапии отсутствуют стандартные танцевальные формы. При этом могут использоваться самые разнообразные виды танца – от народного, до рока.

Истоки танцевальной терапии можно отыскать в древнейших цивилизациях. Можно предположить, что танец использовался для общения еще тогда, когда не существовало языков.

Танцетерапию начали активно использовать после окончания Второй мировой войны. Тогда большому количеству инвалидов и ветеранов войны требовалась физическая и эмоциональная реабилитация. Танцевальная терапия стала применяться в качестве дополнительного метода лечения стационарных пациентов. Многие из них не могли говорить, но могли танцевать.

Новая волна интереса к танцевальной терапии пришлась на 50-е годы. В это время были открыты транквилизаторы, что позволило разработать и внедрить в психиатрических клиниках новые программы. Они предусматривали для хронических пациентов применение более активных форм лечения

В 60-е годы велась активная разработка экспериментальных методов расширения самосознания и работы с группами. Большое внимание при этом уделялось роли движения.

В 70-е годы проводились исследования невербальной коммуникации. Анализу подвергалось коммуникативное поведение человеческого тела. Полученные научные данные способствовали росту интереса к новым программам танцевальной терапии.

Современная танцевальная терапия направлена на снижение мышечного напряжения. Она способствует увеличению подвижности человека.

Танцевальная терапия может считаться первичным средством поощрения невербального взаимодействия между людьми.

Наибольшую эффективность показывает групповая танцевальная терапия. Эта методика позволяет членам группы лучше осознавать собственное тело и возможности его использования. Такое осознание приводит к улучшению физического и эмоционального состояния участников, а также помогает развивать социальные навыки людей. Танцевальные движения служат средством связи с окружающими, дают человеку возможность самовыражения.

Основная цель танцевальной терапии для детей – достижение внутреннего и внешнего состояния гармонии с помощью танца.

Задачи танцевальной терапии:

Снятие напряжения

Избавление ребенка от страхов, усталости

Помощь в личностных проблемах (замкнутость, необщительность, проблемы с эмоционально неуравновешенными детьми)

Выявить и раскрыть творческие способности ребенка

Повысить самооценку личности.

К основным методам танцевальной терапии относятся (А. Шкурко):

- использование спонтанного неструктурированного танца;

Под этим мы подразумеваем естественную, первобытную «радость движения». Свободный неструктурированный танец как телесная активность, лишенная всяких целей, кроме одной - первичную активность.

- использование кругового группового танца – где круг символ внутригруппового единства

Варианты использования этого методического приема разнообразны: ими можно начинать и заканчивать занятия, создавать безопасную и доверительную атмосферу.

- целенаправленный выбор музыки, поддерживающий свободную импровизацию
- ритмическая групповая активность, когда участники двигаются под единый ритм
- кинестетическая эмпатия, то есть «отзеркаливание» движений партнера по танцу (воспитатель или музыкальный руководитель демонстрирует движение, ребенок повторяет)
- танец с целенаправленной темой или в сочетании с игровыми методами.

Музыкальные занятия с использованием средств музыкальной терапии можно выстраивать таким образом:

1. Музыкальное приветствие (организационный момент с целью концентрации внимания детей).
2. Комплекс двигательных упражнений, специально подобранный для формирования определенного эмоционального состояния: это могут быть плавные музыкальные движения, либо наоборот, активный комплекс упражнений, который используется с целью разминки и формирования активного бодрого настроения ребенка (например, в рамках утренней гимнастики).
3. Основная часть, которая может представлять собой слушание музыки, пение, игра на музыкальных инструментах и т.д. – данный структурный элемент занятия с использованием методов музыкальной терапии может быть обусловлен определенными целями и задачами, которые формулирует музыкальный руководитель совместно с психологом и воспитателем группы.
4. заключительный компонент в данном музыкальном занятии является релаксация.

Авторы трудов по изучению танцевальной терапии и влиянием правильно подобранного музыкального материала на здоровье человека -

[Э.Гренлюнд](#), Е.Черемновой, Д. Ходорова относят к хореографическим и психолого-педагогическим методам – непосредственный показ, словесное

повествование, двигательные упражнения, психогимнастика, а также импровизация, игры и релаксация.