

## «Танцетерапия на уроках хореографии»

Музыкальный руководитель  
Оганесян Светлана Викторовна  
МБДОУ ДС №36 «Аленький цветочек»  
Краснодарский край, г.Туапсе

Танец — это своеобразный язык, использующий вместо слов движения тела. Танец — это способ выражения эмоций, он помогает раскрепоститься, выявить скрытый потенциал и обрести уверенность в себе.

Основная цель танцевальной терапии: достижение внутренней и внешней гармонии посредством танца.

Танцевать можно не только выступая перед публикой, но и для собственного удовольствия, выражая свое настроение и чувства под любую музыку, которая вам нравится.

### Танцевальная терапия дает возможность:

- снять напряжение, избавиться от страха и усталости;
- помочь замкнутым, необщительным, эмоционально неуравновешенным детям;
- поддержать детей с психическими и физическими недостатками;
- выявить творческие способности,
- повысить собственную самооценку.

Танец — это уже оздоровление. Однако четкая образовательная программа, где упражнения все время усложняются, а педагог постоянно исправляет неверные движения ученика, не дает полной свободы самовыражения, следовательно, терапевтический эффект ограничен. И если

включать в уроки хореографии танцевальные игры, упражнения на импровизацию для развития образного мышления, снятия напряжения и усталости в группе, то можно заметить удивительные результаты: дети будут более раскрепощенными, артистичными, общительными.

Танцевальная терапия не учит движениям и танцевальным стилям, она пытается найти собственный спонтанно симпровизированный танец для каждого в отдельности. Развитие эстетической формы не имеет большого значения, каждый танцует как может и как хочет, главным является раскрытие чувств посредством движения.

Педагог может взять себе в помощь какие-либо танцевальные стили: джаз, бальный, народный танец и т. д.. разучив основные танцевальные шаги и их комбинации. И здесь в танцетерапии оказывается задействованным педагогический процесс. Однако акцент делается не на дисциплине танца, а на выражении эмоций через движение.

В свою очередь хореограф или педагог, использующий в своей работе приемы танцевальной терапии, быстрее добьется нужных результатов, поможет своим ученикам в полной мере раскрыться и свободно чувствовать себя во время выступлений.

### *Танцевальные игры в системе танцевальной терапии*

Танцевальная игра в системе танцевальной терапии — это особая форма экспрессивного поведения человека, которая «открывает границы» всем, в особенности тем, кто имеет проблемы в общении, кто отгорожен от мира.

Танец на занятиях танцетерапии — основная форма самовыражения и общения, поэтому все приемы должны быть доступны для выполнения и не препятствовать полной свободе движений. Ученик не должен бояться, что может что-то сделать неправильно, так как главное — не техника исполнения, а выражение эмоций через движение.

Танцевальная игра погружает в мир образов и чувств, движения несут символическую форму повествования. Предлагаемые обстоятельства помогают проиграть свои внешние и внутренние ощущения, развить эстетические чувства и получить сенсорное удовлетворение и радость от ощущения собственного тела. Все это способствует установлению в организме ритмического баланса и энергетической гармонии.

При создании благоприятной располагающей обстановки на занятии в процессе танцевальной игры может раскрыться природный талант, о котором участник прежде и не подозревал. В результате возникает ощущение праздника от испытанных положительных эмоций.

*Игры можно разделить на две части:*

1. Игры, в которых педагог или ведущий четко формулирует задачи или сам показывает, что нужно делать, а участники «отзеркаливают» его движения:

— ритмические игры;

— «игры-повторялки»;

— игры на перестроения в пространстве;

— игры на понимание движенческих контрастов (быстрый — медленный, большой — маленький и т. д.).

2. Игры, построенные на импровизации, в которых ведущий тренинга только объясняет условия игры и дает необходимые инструкции:

— импровизации на заданную тему («танец зайчиков», «танец бабочек», «танец роботов» и т. д.);

— импровизации с предметом (с цветком, с шарфом, с веером, со шляпой, с куклой и т. д.);

— импровизации на заданное действие и смену предлагаемых обстоятельств (например, «знакомимся», «летим» и т. д.);

— контактные импровизации (в паре, в группе);

— упражнения на релаксацию.

### Танцевальная игра в системе танцевальной терапии с детьми.

Танцевальная игра объединяет танец и игру и помогает детям как развить, так и открыть свое тело и душу. Танец в сочетании с игрой помогает в свободной импровизации переработать напряжения чувств. Каждый ребенок нуждается в символической игре, которая задействует воображение, развивает его, прорабатывая ситуации «здесь и сейчас». Танец и игра дают ребенку возможность:

- переработать свою агрессию и страх;
- проиграть свои внешние и внутренние ощущения, которые помогают лучше понять себя — «Я» и свой внутренний мир;
- совместно пережить волнующие ситуации с другими детьми и взрослыми;
- развить свою креативность, экспериментировать со своим телом и

движениями.

### Роль танцевальной игры для дошкольников.

Для ребенка до пяти лет игра является основным способом познания мира. В период становления физиологических и психических функций организма игра для детей является наиболее естественной и приемлемой возможностью общения и развития. Ограниченность выразительных возможностей речи в этом возрасте отражается в спонтанности и открытости чувств и действий.

В процессе игры развивается детское мышление, формируется взгляд на мир и отношение к окружающим объектам.

Игра приносит определенный опыт ребенку, более эффективный и значимый, чем простое объяснение или поучение. По мере того, как дети взрослеют, идут в школу, игра отодвигается на второй план и в большинстве случаев носит развлекательное назначение.

Многие привыкли считать игру одной из форм организации досуга, забывая, что она носит воспитательный характер. От того, в какие игры играют наши дети, зависит, какими они вырастут: доброжелательными, внимательными или эгоистичными, агрессивными. Не только дети, но и взрослые нуждаются в символической игре, которая включает воображение, прорабатывая ситуации «здесь и сейчас».

Социально-психологический подход к игре делает акцент на ее коммуникативной природе и рассматривает ее как отношение к миру, к себе,

к другому человеку. Кроме того, игра является частью национальной культуры многих народов, развивает творческие способности и фантазию.

Танцевальная игра – это: игра + танцевальная импровизация + предлагаемые обстоятельства. Любое упражнение на занятиях по танцевальной терапии можно преподнести в форме игры. Танец в сочетании с игрой помогает в свободной импровизации переработать напряжения чувств, музыка помогает выражению радости движения.

На протяжении тысячелетий танцевальные игры были частью жизни разных слоев общества. В правление Петра I была популярна танец-игра «Прогулка». Танцующие держались за носовые платки и пара за парой переходили из комнаты в комнату. Идущие в первой паре задавали то или иное танцевальное движение, и его повторяли остальные пары.

Танцевальная игра помогает:

- снять напряжение;
- выплеснуть энергию;
- переработать агрессию и страх;
- осознать себя в предлагаемых обстоятельствах;
- проиграть свои внешние и внутренние ощущения;
- совместно пережить волнующие ситуации;
- пробудить положительные эмоции.

Танцевальная игра развивает:

- коммуникативные качества;
- проявление инициативы;
- умение логически мыслить;
- фантазию и воображение;
- творческие способности.

Танцевальная игра может быть сильным терапевтическим средством, которое способствует раскрытию личности. Движением в танце можно передать радость, боль, грусть, горе, злобу, агрессию.

Танцевальная игра в системе танцевальной терапии — это особая форма экспрессивного поведения человека, которая «открывает границы» всем, в особенности тем, кто имеет проблемы в общении, кто отгорожен от мира.

Танец на занятиях танцетерапии — основная форма самовыражения и общения, поэтому все приемы должны быть доступны для выполнения и не препятствовать полной свободе движений. Ученик не должен бояться, что может что-то сделать неправильно, так как главное — не техника исполнения, а выражение эмоций через движение.

Танцевальная игра погружает в мир образов и чувств, движения несут символическую форму повествования. Предлагаемые обстоятельства помогают проиграть свои внешние и внутренние ощущения, развить эстетические чувства и получить сенсорное удовлетворение и радость от ощущения собственного тела. Все это способствует установлению в организме ритмического баланса и энергетической гармонии.

При создании благоприятной располагающей обстановки на занятии в

процессе танцевальной игры может раскрыться природный талант, о котором участник прежде и не подозревал. В результате возникает ощущение праздника от испытанных положительных эмоций.

### **Литература.**

1. Андреева Г. М. Социальная психология. Учебник для высших учебных заведений. — М.: Аспект Пресс. 1999.
2. Антипина Г. С. Теоретико-методологические проблемы исследования малых социальных групп. — М.: 1982.
3. Гренлюнд Э., Оганесян Н. Ю. Танцевальная терапия. Теория, методика, практика. — СПб.: Речь. 2004.
4. Королева Э. А Танец, его происхождение и методы исследования. — Советская этнография. — 1975. — №5.
5. Крючек Е. С. Аэробика. Содержание и методика оздоровительных

занятий: Учебно-методическое пособие. — М.: Terra-Спорт, Олимпия Пресс, 2001.

6. Курис И. Биоэнергетика йоги и танца. — М., 1994.

7. Лебедева Л. Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. — СПб.: Речь, 2007.

8. М.Картушина. Методическое пособие /.: Скрипторий, 2015.

9. Мессерер А. М. Танец. Мысль. Время. — М: Искусство, 1990.

10. Фельденкрайз М. Осознание через движение. — М.. 1986.