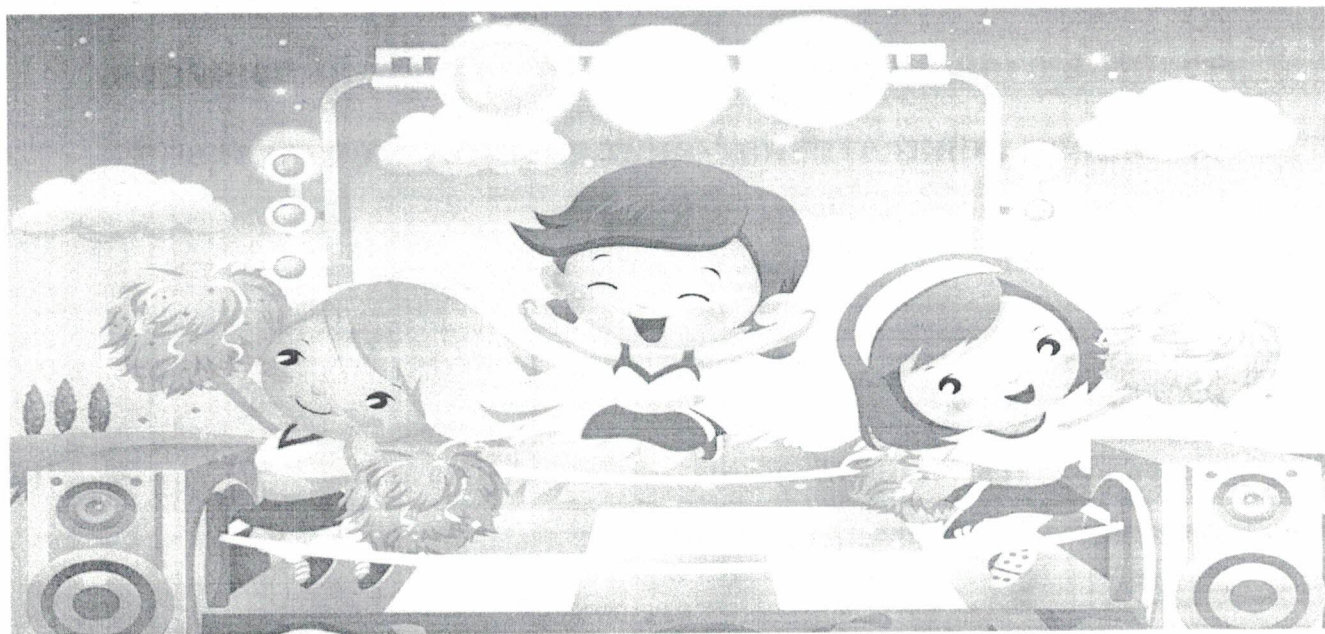


Методическая разработка на тему:
**« Изменение эмоциональных и поведенческих
нарушений у детей старшего дошкольного возраста
посредством танцевально-двигательной терапии»**

Автор-составитель:
Воспитатель 1 кв. категории МБДОУ «Окский детский сад»
Алексеева Анастасия Витальевна



2016 год

Задачи;

- снизить уровень тревожности у детей;
- обучить детей способам снятия мышечного и эмоционального напряжения;
- сформировать у детей эстетические чувства, чувство ритма;
- показать основные упражнения, которые в дальнейшем могут быть использованы детьми и их родителями самостоятельно;

Принципы, лежащие в основе проведения :

1. Принцип не нанесения ущерба.
2. Принцип доброжелательности, внимательности.
3. Принцип развития через конкретную деятельность и упражнения (танцевально-двигательная терапия).
4. Принцип систематичности.
5. Принцип возникновения личной заинтересованности ребенка.

Организационные аспекты реализации :разработка, направленная на коррекцию эмоциональных и поведенческих нарушений у детей дошкольного возраста посредством танцевально-двигательной терапии, рассчитана на 10 занятий по 15-20 мин. мин, 2 раза в неделю.

Тематический план

<u>№</u>	Тема занятий	Форма проведения	Время
<u>1</u>	Установление эмоционально-положительного контакта	Беседа, танцевальная игра «Зеркало»	<u>15-20 мин.</u>
<u>2</u>	Техника «Джаз Тела» (индивидуальный). Цель: обеспечить физическую активизацию перед началом цикла занятий, научить детей чувствовать свое тело	Индивидуальный танец, обсуждение опыта	<u>15-20 мин</u>
<u>3</u>	Техника «Джаз Тела» (парный). Цель: формировать у детей навык осознания тела в движении, навык установления контакта с другими детьми в танце	Парный танец, обсуждение опыта	<u>15-20 мин.</u>
<u>4</u>	«Танец-вибрация». Цель: снятие мышечных зажимов, снижение физического и эмоционального напряжения	Индивидуальный танец, обсуждение опыта	<u>15-20 мин.</u>
<u>5</u>	«Огонь-лёд». Цель: снятие мышечных напряжений, развитие умения	Индивидуальный танец, обсуждение	<u>15-20 мин.</u>

	чередовать ритм «напряжение-расслабление»	опыта	
<u>6</u>	«Росток». Цель: развитие умения чувствовать свое тело, переходить из «закрытой» позиции в «открытую»	Индивидуальный танец, обсуждение опыта	<u>15-20 мин.</u>
<u>7</u>	«Насос и надувная кукла». Цель: развитие умения расслабляться, взаимодействовать в телесном контакте с другим ребенком	Игра с парным телесным взаимодействием	<u>15-20 мин.</u>
<u>8</u>	«Улыбающееся солнышко». Цель: снятие физического и эмоционального напряжения, развитие способности получать удовольствие от своего тела, от движений, танца	Групповой танец, обсуждение опыта	<u>15-20 мин.</u>
<u>9</u>	«Джангл». Цель: снятие мышечных зажимов, развитие чувства ритма и умения получать удовольствие от танца	Групповой танец, обсуждение опыта	<u>15-20 мин.</u>
<u>10</u>	Завершающее занятие. Подведение итогов.	Беседа, повторение упражнений	<u>15-20 мин.</u>

Описание занятий:

Занятие 1.

Цель: знакомство, установление эмоционально-положительного контакта с детьми.

1. Беседа перед основным занятием.

Цель:, рассказать детям, что будет на занятиях (танцевальные упражнения, игры), дать возможность детям сориентироваться, рассказать о себе.

2. Основная часть. Игра «Зеркало».

Цель: помочь детям раскрыться, почувствовать себя более свободно.

Содержание: Каждый ребенок по очереди смотрится в «зеркало» (взрослого), которое повторяет все его движения и жесты. Ребенку предлагается потанцевать, а его партнеру в паре – повторять все движения. Потом участники меняются ролями.

Воспитатель обращается к детям: «Ребята, разбейтесь на пары и давайте поиграем. Один из вас двигается, танцует так, как хочется, а задача второго – повторять все-все движения, которые вы видите у вашего партнера».

Занятие 2.

Техника «Джаз Тела» (индивидуальный вариант).

Цель: обеспечить физическую активизацию перед началом цикла занятий, научить детей чувствовать свое тело.

Музыкальное сопровождение: специальное, музыка из альбомов Г. Рот.

Исполнение: индивидуальное. Продолжительность: 10-15 минут. Еще 5 минут занятия выделяется для обсуждения с детьми полученного опыта, их впечатлений, эмоций.

Ход занятия: детям предлагается танцевать под музыку, далее по команде воспитателя дети приостанавливаются и стараются заметить свои ощущения в теле (какая часть тела наиболее чувствуется, замечается; какие ощущения, как их можно описать, на что они похожи).

Воспитатель обращается к детям: «Ребята, я предлагаю каждому из вас потанцевать так, как вам хочется. При этом я попрошу вас позамечать свои движения; то, как чувствует себя ваше тело в танце, отдельные его области – голова-шея; плечи; локти; кисти; бедра (таз); колени; ступни. А чтобы вы лучше почувствовали свое тело, не отвлекались, давайте будем танцевать с закрытыми глазами, повяжите друг другу ленточки на глаза».

Идея данной техники состоит в том, чтобы научиться выделять «центры движения», это происходит попеременно с фокусировкой внимания на следующих центрах: голова-шея; плечи; локти; кисти; бедра (таз); колени; ступни. Детям важно предоставлять эту информацию в игровой форме. В конце упражнения совершается объединение всех центров в танце.

Занятие 3.

Техника «Джаз Тела» (парный вариант).

Цель: формировать у детей навык осознания тела в движении, навык установления контакта с другими детьми в танце.

Музыкальное сопровождение: специальное, музыка из альбомов Г. Рот.

Исполнение: в парах. Продолжительность: 10-15 минут. Еще 15 минут занятия выделяется для обсуждения с детьми полученного опыта, их впечатлений, эмоций.

Ход занятия: детям предлагается разделить на пары, выбрав себе желаемого партнера для танца. Дети встают друг напротив друга, начинают танцевать так, как им хочется, обращая внимание как на свои ощущения тела, так и на то, как двигается их партнер в танце.

Воспитатель обращается к детям: «Ребята, сегодня мы с вами попробуем парный танец. Выберите себе того, с кем вы хотели бы потанцевать. Вставайте в пару, я включаю музыку, а вы начинайте двигаться в том ритме, как вам хочется. При этом я попрошу вас позамечать свои движения; то, как чувствует себя ваше тело в танце, отдельные его области – голова-шея; плечи; локти; кисти; бедра (таз); колени; ступни. Посмотрите на своего партнера в танце, как он двигается, что вы отмечаете в его движениях, похожи они на ваши или совсем другие и т.д.».

Движения каждого из семи «центров» исследуется в данном танцевальном упражнении уже в паре.

Занятие 4.

«Танец-вибрация».

Цель: снятие мышечных зажимов, снижение физического и эмоционального напряжения.

Исполнение: индивидуальное. Продолжительность: 10-15 минут. Еще 15 минут занятия выделяется для обсуждения с детьми полученного опыта, их впечатлений, эмоций.

Музыкальное сопровождение: для первой части упражнения – музыка с быстрым ритмом, удобным для тряски, во второй части – энергичная.

Исполнение: индивидуально.

Ход занятия: дети стоят в кругу с закрытыми глазами. Начинают двигаться под музыку, которая постепенно набирает свой темп (необходимо подобрать музыку с нарастающим темпом).

Воспитатель обращается к детям: «Ребята, я включу музыку, а вы потанцуйте. Ваша задача – изобразить «тряску», начиная с ног, через все тело, доходя в своих движениях до плеч и головы» (воспитатель показывает на своем примере). Дети танцуют. Через какое-то время воспитатель предлагает детям еще увеличить амплитуду движения. Вибрация должна стать ощутимой во всем теле. Воспитатель просит детей замечать, какие части тела «трясутся», а какие слабо задействованы, и тогда необходимо задействовать их в танце. Затем дети приоткрывают глаза и видят движения всех танцующих. Двигаются еще какое-то время, затем по просьбе воспитателя переходят ко второму этапу упражнения – к растяжке. Детям предлагается потянуться всем телом, при этом важно, чтобы растяжка продолжалась в одном направлении достаточно длительное время (3-4 минуты). Цикл «тряска-растяжка» повторяется несколько раз.

Занятие 5.

«Огонь-лёд».

Цель: снятие мышечных напряжений, развитие умения чередовать ритм «напряжение-расслабление».

Исполнение: индивидуальное. Продолжительность: 10-20 минут. Еще 10-20 минут занятия выделяется для обсуждения с детьми полученного опыта, их впечатлений, эмоций.

Музыкальное сопровождение: интенсивная музыка на этапе упражнения «Огонь», спокойная фоновая музыка – на этапе упражнения «Лёд».

Ход занятия: дети выполняют упражнение, стоя в кругу. По команде воспитателя «Огонь» дети начинают интенсивно двигаться, задействуя все тело. По команде «Лёд» дети застывают в позе, в которой застыла их команда, при этом воспитатель просит детей напрячь все тело настолько, насколько получится. Воспитатель несколько раз чередует обе команды, произвольно меняя время выполнения той и другой. Просит детей слушать свои ощущения, а потом в обсуждении попробовать описать, на что они были похожи.

Воспитатель обращается к детям: «Ребята, давайте поиграем, танцуя. Вы будете попеременно то огнем, то льдом. Огонь – быстро кружитесь под музыку, а когда я говорю «лёд», вы останавливаетесь и пробуете напрячь все тело, каждую мышцу, как будто бы вы держите на себе тяжелый мешок. Затем по моей команде снова кружитесь в «огненном» танце» и т.д.

Занятие 6.

«Росток».

Цель: развитие умения чувствовать свое тело, переходить из «закрытой» позиции в «открытую».

Исполнение: индивидуальное. Продолжительность: 5-15 минут. Еще 15 минут занятия выделяется для обсуждения с детьми полученного опыта, их впечатлений, эмоций.

Музыкальное сопровождение: медленная, «раскрывающая» музыка.

Ход занятия: дети находятся в кругу. Исходное положение – сидя на корточках, нагнув голову к коленям, обхватив их руками.

Воспитатель обращается к детям: «Ребята, представьте себе, что вы маленькие росточки, только что показавшиеся из земли. Вы растете, постепенно распрямляетесь, раскрываетесь и стремитесь вверх к солнышку. Я буду помогать вам расти, считая до пяти, а вы слушайте счет и с каждым разом поднимайтесь выше и выше».

Занятие 7.

«Насос и надувная кукла».

Цель: развитие умения расслабляться, взаимодействовать в телесном контакте с другим ребенком.

Исполнение: индивидуальное. Продолжительность: 15 минут. Еще 15 минут занятия выделяется для обсуждения с детьми полученного опыта, их впечатлений, эмоций.

Музыкальное сопровождение: нейтральная музыка.

Исполнение: в парах.

Ход занятия: дети разбиваются на пары. Один играет роль надувной куклы, из которой выпущен воздух (лежит совершенно расслаблено на полу), а другой «накачивает» куклу воздухом с помощью насоса: ритмично наклоняясь вперед, произносит звук «с» на выдохе. Кукла постепенно наполняется воздухом, ее части распрямляются, выравниваются. Наконец, кукла надута. Накачивание необходимо вовремя закончить, чтобы кукла не лопнула. Затем куклу «сдувают», вынимая из нее насос. Воздух постепенно выходит из куклы, она «опадает».

Воспитатель обращается к детям: «Ребята, предлагаю вам поиграть в интересную игру, один из вас будет куклой, а второй – будет экспериментатором (далее, воспитатель зачитывает инструкцию и помогает детям «вжиться» в свои роли, обращает их внимание на то, чтобы они замечали свое тело, свои ощущения).

Занятие 8.

«Улыбающееся солнышко».

Цель: снятие физического и эмоционального напряжения, развитие способности получать удовольствие от своего тела, от движений, танца. Исполнение: групповое. Продолжительность: 20 минут. Еще 10 минут занятия выделяется для обсуждения с детьми полученного опыта, их впечатлений, эмоций.

Музыкальное сопровождение: различная по ритму и темпу.

Воспитатель обращается к детям: «Ребята, предлагаю всем вместе потанцевать. Сейчас я включу музыку, а вы начинайте двигаться по залу, при этом попробуйте замечать свое тело, особенно своих ощущения в ногах, сначала в левой, затем в правой. Двигайтесь то быстрее, то медленнее, меняйте ритм движения. Теперь представьте, что у вас на пятках появилось солнышко, покажите его всем, подарите его улыбку миру. А теперь солнышко переместилось на ваши локти. Активнее, активнее показывайте его улыбку. А теперь солнышко

на вашем носу. Осветите все пространство им (воспитатель далее указывает на различные части тела, меняя музыку от быстрой до медленной). А теперь представьте, что солнышко поселилось у вас в сердце, двигайтесь, как хочет ваше сердце».

Занятие 9.

«Джангл».

Цель: снятие мышечных зажимов, развитие чувства ритма и умения получать удовольствие от танца.

Исполнение: групповое. Продолжительность: 20 минут. Еще 10 минут занятия выделяется для обсуждения с детьми полученного опыта, их впечатлений, эмоций.

Музыкальное сопровождение: для основной части – барабаны с меняющимся ритмом, быстрые; для релаксации – музыка со звуками моря, воды, прибоя.

Воспитатель обращается к детям: «Ребята, хочу вам предложить игру в танце. Выберите каждый себе место в пространстве, желательно, чтобы на расстояние вытянутой руки рядом никого не было (учитываются размеры зала). Поставьте ноги на ширину плеч, очень важно, чтобы вам было удобно стоять. Чуть согните ноги в коленях, отведите попу назад. Подвигайтесь вверх-вниз, как будто вы сидите на надувном шаре. Очень важно, чтобы ноги стояли твердо и вы не ходили по залу. Можете представить себя мячиком, по которому стучат. Теперь максимально расслабьте тело, отпустите шею, особо обратите внимание на лицо, челюсти, плечи, руки. Потрясите ими. Когда зазвучит музыка, прислушайтесь к своему и телу и почувствуйте движение воздуха в легкие и обратно. Постепенно входите в этот ритм всем телом, увеличивая или уменьшая его, согласно вашим импульсам. Продолжайте двигаться (как бы трястись) до окончания музыки. Музыка может быть быстрее или медленнее, чем вы двигаетесь. Важно выбрать свой ритм и чувствовать свое тело. После остановки – ложитесь на спину, в позу звезды».

Занятие 10.

Завершающее занятие. Подведение итогов.

Цель: подвести итог проведенным занятиям, обсудить с детьми полученный опыт.

Форма проведения: беседа, ритуал прощания (в виде танца в свободной форме). Воспитатель обращается к детям: «Что вам понравилось больше всего, что осталось непонятным, как вы себя чувствуете? Воспитатель также дает свой эмоциональный отклик, благодарит детей за совместную работу. Заключительная часть: прощание. Детям предлагается потанцевать под легкую, спокойную музыку так, как им хочется, в свободной форме.