

Консультация для родителей:

Танцетерапия, как эффективный метод здоровьесбережения дошкольников.

Евтеева И.С.

Маленькие дети владеют естественной грацией и свободой тела. Энергичные, шустрые, они все свое поведение проявляют через движение.

Чем младше ребенок, тем больше свободы и легкости имеет его тело. Изначально почти всю информацию об окружающем ребенок получает через телесные ощущения, поэтому на разных участках тела имеются зоны, «запоминающие» на всю жизнь положительные и отрицательные отпечатки его общения с окружающим миром. Не зря считается, что память тела – самая крепкая. Поэтому очень важно при развитии ребенка постараться оставить на его теле как можно меньше негативных «отпечатков», напряжений и зажимов. Имеется в виду не только физические наказания, раны, травмы, но и психологические зажимы на теле, образующиеся в результате переживаний и эмоциональных проблем. Тревожный, робкий, скрытный ребенок к 5-6 годам выглядит сутулым, «согнутым», малоподвижным и пассивным.

У многих агрессивных, гиперактивных детей часто наблюдаются болезни внутренних органов, появляются травмы и переломы. Взаимосвязь психики и тела очевидна.

Совсем маленькие дети, не умеющие говорить, с необыкновенной легкостью заменяют слова мимикой и жестами. Развитие ребенка идет от движения и эмоции к слову. Поэтому вполне естественно, что детям дошкольного возраста легче выразить свои чувства и эмоции через пластику своего тела. Особенно интересные пластические образы возникают под влиянием музыки. Различные по характеру и настроению музыкальные произведения стимулируют фантазию ребенка, помогают творчески использовать пластическую выразительность. Помочь ребенку раскрепоститься и ощутить возможности своего тела можно с помощью разнообразных ритмопластических упражнений и игр. Занятия ритмопластикой предполагают решение следующих целей и задач:

1. Развитие двигательных способностей детей (ловкости, подвижности, гибкости, выносливости).
2. Развитие пластической выразительности (ритмичности, музыкальности, быстроты реакции, координации движений).
3. Развитие воображения (способность к пластической импровизации).
4. Развитие мышечных ощущений путем подражания и повторения движений и действий ведущего.
5. Направление и задерживание внимания на своих ощущениях, различение и сравнение их.
6. Изменение характера движений, опираясь на контроль мышечных ощущений и работу воображения и чувств.

Необходимым условием решения этих задач является умение владеть своим телом, так называемая мышечная свобода. У дошкольников отсутствие этих умений проявляется в двух видах: как перенапряжение («зажим») всех или отдельных групп мышц или как излишняя разболтанность, развязность. Поэтому наряду с упражнениями и играми, направленными на развитие двигательных навыков, необходимы специальные упражнения в попеременном напряжении и расслаблении различных групп мышц, вплоть до полного расслабления всего тела, лежа на полу.

Чем меньше мышечных зажимов и отрицательных отметин на теле человека, тем здоровее, свободнее и благополучнее он себя ощущает. Именно поэтому в своей работе, на занятиях, используя упражнения, отвлекающие контроль сознания над телом, то есть – телесные и танцевальные методы.

Я предлагаю некоторые упражнения, развивающие пластику, гибкость тела, снимающие мышечные зажимы, дающие ребенку ощущение свободы и радости, способствующие игровой инициативе, стимулирующие моторное и эмоциональное самовыражение. Также эти упражнения можно выполнять дома вместе с родителями. Совместные музыкальные занятия детей и родителей способствуют укреплению эмоциональных контактов, взаимопониманию и доверию.

Научившись свободно двигаться, мы откроем в ребенке творца!

Кроме того выполняя их вы почувствуете, что в них гармонично соединяются техники, направленные на развитие общительности, выход агрессии и страхов, на снятие психоэмоционального выхода агрессии и страхов, на снятие психоэмоционального напряжения.

Для выполнения упражнений нужна музыка разных темпов.

1. «Подари движение» (по кругу по очереди показывают движения, передают эстафету кивком головы, все повторяют)
2. «Танец 5 движений» («течение воды» – мягкие, плавные движения; «переход через чашу» – резкие, четкие, сильные; «сломанная кукла» – вытряхивающие, незаконченные движения; «полет бабочек» – тонкие нежные, изящные движения; «покой» – звуки природы «слушание своего тела»). После упражнения поговорить с детьми какие движения больше понравились, что легко получалось, а что трудно.
3. «Свободный танец» – танцевать с закрытыми глазами не мешая друг другу.
4. «Джаз тела» (Ведущий показывает порядок исполнения движений. Сначала движения только головой и шеей в разные стороны, вперед, назад в разном ритме, затем движения плечами: вверх-вниз то вместе, то попеременно. Далее руки сгибаем в локтях, затем в кистях. Потом бедрами, затем коленями, далее ступнями. А теперь по порядку: голова-плечи-локти-кисти-бедра-колени-ступни. В конце стараться двигаться всеми этими частями одновременно).
5. «Водный карнавал» (предложить детям побывать на празднике у морского царя, все превращаются в морских обитателей и танцуют, ведущий выбирает лучшего)
6. «Воздушный бал» (все превращаются в птиц, бабочек, стрекоз и танцуют)
7. «Согласованные действия» в паре с родителями или друг с другом (пилка дров, гребля в лодке, перемотка ниток, перетягивание каната, передача хрустального стакана)
8. «Утро» (муз. Э. Грига «Утро») Дети лежат на ковре, спят, ощущают, как солнечный луч скользнул по лицу, медленно открывают глаза, потягиваются, поднимаются, подходят к окну, любуются ранним утром.
9. «Танцующий огонь» (муз. Г. Свиридов «Время вперед») Огонь то разгорается, то затухает, языки пламени то рвутся вверх, то наклоняются под порывами ветра в разные стороны, разлетаются маленькие искры.
10. «В магазине зеркал». В магазине стояло много больших зеркал (дети). В магазин зашла обезьянка, она увидела себя в зеркалах и подумала, что это другие обезьянки и стала корчить им рожицы. «Обезьянки» ответили им тем же. Она погрозила им кулаком и ей из зеркала погрозили, она топнула ногой, и все топнули. Что ни делала обезьянка, все остальные в точности повторяли ее движения.

Режиссер Ф.Ф. Комиссаржевский отмечал, что «не только органы речи, звуки и мышцы лица актера, но и все его тело должно быть технически приспособленным для выражения переживаний, тем более тело, потому что его положения и движения выражают после музыки наиболее обобщенно и более сжато и четко, чем слово, внутреннее состояние человека, кроме того, тело отражает внутренние эмоции прежде, чем они находят выражение в слове и звуке».

Совместная работа родителей и детей:

Смастерите вместе с ребенком дома кукольный театр

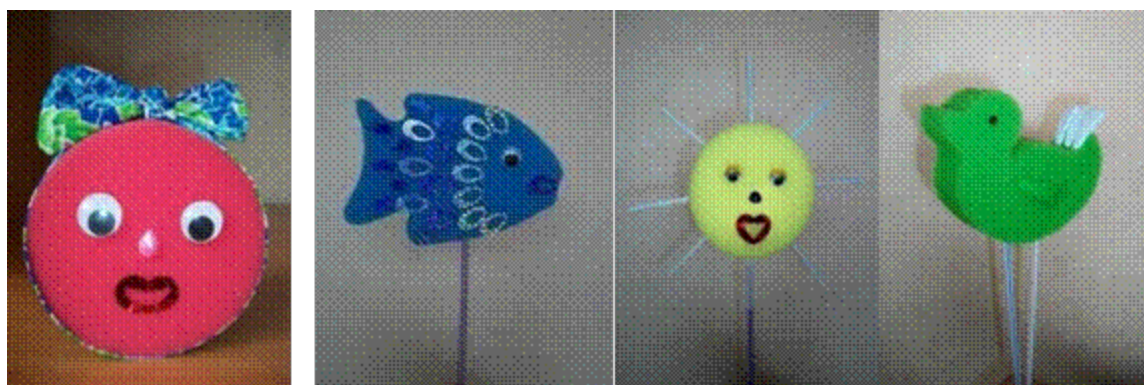
Я предлагаю вам один из способов приятного времяпрепровождения совместно всей семьей — домашний театр! Не простой — кукольный! И не просто «кукольный», а кукольно-поролоновый! Ведь это — один из самых доступных и недорогих материалов. Конечно, я не советую вам брать уже использованные в хозяйстве губки, ведь там «живет» очень много микробов. Обязательно приобретите новые наборы разной формы, это совсем не дорого, но в результате будет очень весело! Тем более, что сейчас продаются уже готовые детские губки в форме различных зверюшек, фруктов и овощей. Добавьте к ним просто глазки — и у вас готовая кукла-игрушка!

Для изготовления персонажа для театра вам понадобятся:

цветная поролоновая губка,
цветная фетровая ткань для мытья посуды,
шнуры, ленты, стразы,
цветные пайетки, бумага –
«самоклейка», клей
«Титан», цветные нитки.

Последовательность изготовления работы:

Придумать героя сказки и выбрать губку (подобрать цвет, форму и размер).
Придать форму персонажу. Для этого необходимы шнуры, ленточки для перетягивания поролона в нужном месте.
Изготовить отдельные детали: лапки, крылья, клювы, носы, хвосты и т. д. Придать им нужную форму и соединить с основной частью при помощи клея «Титан» или пришить нитками, используя декоративные элементы – бисер, пуговицы и т. д.
Для эстетического оформления игрушки необходимо использовать бумагу – «самоклейку». Вырезать глазки, реснички, усики, ротик и т. д. Наш персонаж готов.



Дети с удовольствием играют в такой театр! Они придумывают и разыгрывают новые сказки.