8

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Улыбка»

**Мастер – класс для педагогов**

**«Целительный эффект танцевально - двигательной терапии»**

Музыкальный руководитель: Усова Елена Геннадьевна

Павловск 2018

**Мастер – класс для педагогов**

**Тема:** «Целительный эффект танцевально - двигательной терапии».

**Цель:** актуализация теоретических и практических знаний по теме возможности и польза использования танцевально – двигательной терапии в профессиональной деятельности педагога.

**Задачи:**

1. Изучить основные особенности танцевально – двигательной терапии.

2. Диагностировать эмоциональное состояние педагогов.

3. Информировать педагогов о возможностях использования танцевально – двигательной терапии в своей профессиональной деятельности.

**Оборудование:** компьютер, проектор, чистые листы бумаги формата А-4, маркеры.

**Продолжительность** **занятия** – 40 минут.

**Целевая группа** – педагоги.

Тема нашего мастер – класса – «Целительный эффект танцевально - двигательной терапии», целью которого является - актуализация теоретических и практических знаний по теме возможности и польза использования танцевально – двигательной терапии в профессиональной деятельности педагога.

Наша работа будет состоять из двух частей - информационный блок «Что такое танцевально – двигательная терапия» и практический блок «Использование танцевально – двигательной терапии в профессиональной деятельности педагога». Ну а для того, чтобы наша работа была успешной, хочу начать занятие  с **упражнения «Порядковый счет»,** что поможет нам установить зрительный контакт с каждым участником  и наладить дружелюбную атмосферу.

**Процедура:** Первый участник начинает счет, говорит «один» и смотрит на любого участника, тот говорит «два» и смотрит на другого участника и так до тех пор, пока последний участник не закончит счет (3 минуты).На сегодняшний день возрос общественный интерес к методам, оказывающим положительное влияние на организм и психику человека посредством искусства, в том числе танца.

В современной психологической науке под танцева́льно-дви́гательной терапи́ей (ТДТ) понимается метод [психотерапии](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F), в котором тело является инструментом, а движение процессом, помогающим клиентам пережить, распознать и выразить свои [чувства](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%D0%A7%D1%83%D0%B2%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE) и [конфликты](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D1%84%D0%BB%D0%B8%D0%BA%D1%82).

Работы В. Райха, А. Лоуэнома, Ф. Александера рассматривают личность в соотношении с её телесной организацией, на основании чего делаются выводы о том, что:

1) телесные движения отражают внутренние эмоциональные состояния, личностные особенности и историю развития человека;

2) изменения в двигательном поведе­нии могут привести к изменениям в психике, способствуя здоровью и личностному росту.

Танцевально - двигательная терапия способствует выявлению неэффективных стереотипов движения, поведения и взаимодействия; приобретению новых возможностей проявления себя через изменение старых стереотипов; развитию положительного образа тела, социальных умений; повышению самооценки подростка путём развития более положительного образа тела; приведение членов группы в контакт с их чувствами путём установления связи чувств с движениями.

Танцевальная терапия как отдельное направление оформилась примерно в 50 — 70-х годах XX столетия. Она позволяет проводить групповые и индивидуальные занятия, на которых можно решить свои личностные проблемы, связанных с отношениями с другими людьми, тревогами и страхами, кризисными жизненными ситуациями, потерей жизненного смысла, непониманием себя. Существует и семейная танцевальная терапия, где можно решить семейные проблемы; есть детские группы для дошкольников и школьников, развивающие творческие способности, коммуникативные навыки ребенка, помогающие подготовиться и адаптироваться в школе.

Основная цель танцевально-двигательной терапии – обретение чувствования и осознанности собственного «Я». Люди обращаются к терапевту, работающего по данному методу, потому, что они, будучи отчужденны от тела, не чувствуют себя интегрированными. В нашей современной культуре мы относимся к телу часто как к вещи, предмету. Мы научились контролировать тело, придавать ему определенные формы, какой-то вид, сдерживать его, и думаем, что оно останется безответным. Танцевальная терапия приглашает тело к разговору, дает ему возможность высказаться. Танцевальная терапия воспринимает тело как развивающийся процесс. Тело и сознание рассматриваются как равноценные силы. Данная терапия больше интересуется тем, как движение чувствуется, чем тем, как оно выглядит.

А сейчас вашему вниманию будет предоставлен небольшой видеоролик. Сейчас предлагаю Вам перейти от теоретической части непосредственно к практике.  Следующее упражнение заставит нас задуматься о том, какое место в нашей жизни занимают работа, дом и личная жизнь.

Я предлагаю Вам **упражнение «Баланс реальный и желательный**».

**Цель:** осознание собственного состояния.

**Процедура**: Участникам раздаются листы, на которых нарисованы два круга. В первом - предлагается, ориентируясь на внутренние психологические ощущения, секторами отметить, в каком соотношении в настоящее время находятся работа (профессиональная жизнь), работа по дому и личная жизнь (путешествия, отдых, увлечения). В другом круге - их желаемое соотношение.

**Время**: 5 минут.

Есть ли различия? В чем они заключаются? Довольны ли вы положением дел? Есть ли внутренние противоречия по этому поводу?

Глядя на свои рисунки, мы видим, что большую часть энергии и сил отнимает профессиональная деятельность, а что для вас Ваша работа? Что порой мешает получать удовлетворение от нее - Загруженность, усталость, напряжение …

И теперь мы перейдем в танцевальный зал ,для того что бы снять нашу усталость и напряжение.Для начала нам нужно разогреть наш аппорно-двигательный аппарат..(показываю небольшую разминку).**Упражнение «Воздушный шар»**

**Цель**: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

**Время:** 2 минуты.

**Процедура**: Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух. Представьте, что вы – большой воздушный шар, наполненный воздухом. Постойте в такой позе 1-2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем представьте, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния.

Зачастую мы преувеличиваем трудности, с которыми сталкиваемся, не замечаем то малое, что приносит нам радость и удовлетворение. **Упражнение «Увеличительное стекло»** поможет нам научиться преуменьшать значение некоторых неприятных моментов в жизни и увеличивать количество и значимость положительных моментов.

**Цель**: Разогрев участников; интенсификация обратной связи; стимуляция общения в парах.

**Время**: 5 минут

**Процедура**: Участники группы разбиваются на пары. Задача одного из партнеров – двигаться спонтанно и свободно, задача другого – отражать его движения в несколько преувеличенном, гипертрофированном виде, то есть так, как если бы между ними находилось увеличительное стекло. Затем  партнеры меняются ролями. По окончании упражнения проводится обсуждение полученного опыта в парах.

**Цель**: Помочь каждому участнику подготовить свое тело к работе.

**Материалы**: Музыкальный проигрыватель, музыкальные записи.

**Упражнение «Танец отдельных частей тела» [1, с.21]**

**Цели**: Разогрев участников; осознание и снятие мышечных зажимов; расширение экспрессивного репертуара.

**Материалы**: Музыкальная запись с четким ритмическим рисунком.

**Время**: 3 мин.

**Процедура**: Участники становятся в круг. Звучит музыка. Ведущий называет по очереди части тела, танец которых будет исполнен

* танец кистей рук
* танец рук
* танец головы
* танец плеч
* танец живота
* танец ног

Участники стремятся максимально использовать в танце названную часть тела.

**Вопросы для обсуждения:**

* какой танец было легко исполнить, какой трудно?
* почувствовали ли освобождение от зажимов, где они локализовались?

**Цели**: Углубление осознания участниками группы собственного тела; развитие осознания возможностей использования тела, способов выражения чувств; установление участниками группы связи чувств с движениями, высвобождение и исследование чувств через танцевальную экспрессию.

**Материалы**: Музыкальный проигрыватель, музыкальные записи разных стилей.

**Упражнение «Ведущий и ведомые» [2, с.243]**

**Цели**: Экспериментирование участников с различными движениями и межличностными позициями ведущего и ведомого; осознание участниками своих танцевально-экспрессивных стереотипов.

**Материалы**: Музыкальные записи разных стилей, стимулирующих танцевальную экспрессию.

**Время**: 5 мин.

**Процедура**: Группа выстраивается в колонну. Звучит музыка, и участники начинают двигаться, при-чем первый участник становится ведущим, а остальные – ведомыми. В качестве ведущего участник спонтанно и свободно самовыражается, максимально используя свой танцевально-экспрессивный репертуар, остальные члены группы следуют за ним, стараясь повторять его движения. Через 30 сек. первый участник переходит в конец колонны и становится ведомым. Упражнение продолжается до тех пор, пока каждый из участников не побывает в роли ведущего.

**Вопросы для обсуждения:**

* что чувствовали участники, будучи ведущими / ведомыми?
* что они чувствовали, примерив на себя его экспрессию? Какой Я, когда танцую, как он?
* когда участникам было более комфортно – когда повторяли движения других или когда сами были ведущими?

**Упражнение «Животные» [2, с.244]**

**Цели**: переживание внутренних движений и экспериментирование с внешним движением; стимулирование идентификации со своим телом; установление участниками группы связи чувств с движениями.

**Материалы**: Медитативная музыка.

**Время**: 2 мин.

**Процедура**: Американский психолог и теоретик танца У. Соррел в 1967 г. утверждал: «Танец старше человека. Первобытный человек подражал различным животным и доподлинно копировал, как животные охотятся и бегают, как они ищут пищу и ухаживают друг за другом». Действительно, в науке достаточно описаны особые, ритмичные движения животных, птиц, насекомых, которые в силу ритмичности названы танцем.

Выберите любое млекопитающее, рептилию или птицу. В течение 2 минут вы должны быть этим животным, «переняв» его форму, движения и звуки. Вероятнее всего, одно и то же животное выберет не один участник. Не объявляйте о своем выборе. Ползайте, прыгайте, скачите и «летайте», изображая это животное. Спонтанно взаимодействуйте с другими. Подходите к заданию творчески и старайтесь выразить такие стороны своей личности, которые, может быть, нелегко выразить в вашей обычной жизни. Шумите, осознавайте чувства, возникающие у вас, будь то страх, гнев или любовь.

**Вопросы для обсуждения:**

* какое животное, по мнению группы, выбрал тот или иной ее участник?
* почему было выбрано это животное?
* какое движение было наиболее характерным, что оно означает?
* как чувствовали себя участники, представляя себя животным?
* какие ощущения испытывали, чувства переживали?

**Упражнение «Танец-хоровод»**

**Цели**: актуализация архетипических переживаний защищенности, сопричастности (танец в кругу – древнейшая форма танца); повышение групповой сплоченности.

**Материалы**: медленная, спокойная музыка.

**Время**: 3 мин.

**Процедура**: Участники становятся в круг и берутся за руки. Звучит музыка, участники начинают спонтанно двигаться, следуя ритму музыки и своему собственному ритму, принося в общий танец свои индивидуальные движения.

**Вопросы для обсуждения:**

* Ваши чувства и переживания в процессе выполнения упражнения?
* Ощущали ли вы сопричастность группе, защищенность?
* Удалось ли добавить индивидуальные особенности ваших движений в общее движение, что вы при этом чувствовали?

**Упражнение «Восход солнца» (упражнение разработано составителями тренинга)**

**Цели**: Снятие напряжения и эмоционального возбуждения; установка на позитивное мышление.

**Материалы**: медленная, спокойная музыка, видео-запись с восходом солнца.

**Время: 3 мин.**

**Процедура**: Группа садится в круг по своим местам. Звучит расслабляющая музыка. Ведущий медленно и четко проговаривает следующий текст: «Наш тренинг подходит к своему завершению, но как говорят философы, любой конец есть начало чего-то нового. В нашем случае, это будет осознание себя, своих возможностей, единение с общей Вселенной и ее могуществом, интеграция души и тела. Сядьте поудобнее. Расслабьтесь. Глаза можете закрыть, а можете оставить открытыми. Попытайтесь своим внутренним зрением перенестись в предрассветные секунды, когда небо становится светлее и вот-вот должно взойти солнце. Понаблюдайте вокруг. Природа, будто бы замерла в ожидании солнца. Деревья, животные, насекомые – все наполнены необыкновенной тишиной, будто бы перенеслись, в своем ожидании, в волшебную страну, между сном и реальностью, между ночью и днем, тьмой и светом. Страну, которой нет ни на одной из карт мира. Страну, где возможно все. Ждите и вы. Ждите восхода, как первую любовь, с таким же глубоким ожиданием, с такой надеждой и подъемом. Молчаливо. А теперь, позвольте солнцу взойти! Позвольте его лучам согреть вас своим теплом и светом. Сделайте глубокий вдох. Когда вы вдыхаете, представьте себе золотой свет, входящий через вашу голову в тело, как будто солнце встало совсем рядом с вашей головой. Вы просто пусты, и золотой свет наполняет вашу голову и идет вглубь, вглубь до пальцев ног. Когда вы вдыхаете, представляйте это. Этот золотой свет поможет, он очистит все ваше тело и наполнит его созидательностью. Почувствуйте как волшебное солнечное тепло разливается по вашему телу, по каждой его клеточке. Сохраните эти ощущения. Сделайте еще один глубокий вздох. Теперь можете открыть глаза те, у кого они были закрытыми, займите привычную вам позу. С этого момента, если когда-нибудь в жизни, вы будете чувствовать тревогу, страх, печаль, напряжение, позвольте вашему внутреннему солнцу взойти...»

Научившись свободно двигаться, Вы откроете в себе и ребенке творца! Я думаю, что после этих упражнений вы со мной не сможете не согласиться, что танцевально – двигательная терапия действительно обладает целительным эффектом. Движения тела, приятная музыка, работа в группе способствует избавлению от эмоциональных зажимов, повышает мышечный тонус, поднимает настроение, а также способствует формированию положительного образа «Я».

Давайте в завершении нашей работы подарим друг другу положительные эмоции и заряд энергии. И станцуем небольшой флэш-моб, выходя по одному и показывая по 2-3 движения.

***Педагоги выстраиваются в кругу, звучит музыка, танцуют, выполняя движения по показу.***