

**Нетрадиционные
методики
оздоровления:
терапия
танцевальными
движениями**



**Методическая
копилка-2022**

**Шевелева Л.И. руководитель
спортивной секции «Ритмика»**

Танцевально-двигательная терапия (ТДТ) — это направление в котором танец и движение используются как процесс, который способствует эмоциональной и физической интеграции индивида



Основные функции метода терапии танцевальными движениями:

Психофизиологические и психологические функции

Функция общения

Социокультурная функция



Танцевальные движения

Развивают чувство ритма

Укрепляют дыхательную систему

Развивают физические качества

Укрепляют мышечную и суставную ткань

Благотворно влияют на работу сердца и его системы, способствуют лучшей работе мозга

Благоприятно влияют на психику человека

Каталог ресурсов

Джаст дэнс (Just Dance) – это танцевальная игра, основанная на имитации экранной хореографии танцора.

<https://www.youtube.com/watch?v=--WENEFQ2CI>



Фитнес дэнс (Fit Dance) - это направление, которое соединяет в себе **ТАНЦЫ** и **ФИТНЕС**.

<https://www.youtube.com/watch?v=QAMBJG FhBkM&t=3s>

Уроки танцев для детей
от школы танцев «Импульс»

https://www.youtube.com/watch?v=ekO_zOaV3Kk&t=1s



Упражнения для танцевальной терапии

Танец отдельных частей тела

Включите музыку, и танцуйте. Сначала одной рукой, затем другой, после этого каждой ногой по отдельности и так далее. Обязательно «потанцуйте» лицом – губами, глазами, мышцами лба. По ходу танца запоминайте, какие чувства в какой момент вы испытывали. Запишите их в блокнот.

Движемся, как умеем

Двигаемся под музыку которая вам больше нравится, потанцуйте под нее так, как вы считаете нужным. Поменяйте мотив на противоположный, и двигайтесь под него. Запишите, как поменялось ваше настроение в зависимости от смена танца и музыки.

Стиль музыки

Выберите музыкальные произведения в разных стилях. Старайтесь исключать те, которые вам не по душе. Включайте подряд и танцуйте, выбирая движения спонтанно. Зафиксируйте свое отношение к каждому стилю, и запишите ваши ощущения.

Перед зеркалом

Глядя на себя в зеркало, потанцуйте. Какие чувства вызывает в вас тот человек, который танцует по ту сторону отражающей поверхности?

Переодевайтесь

Попробуйте устроить для себя костюмированное представление. В соответствии с каждым музыкальным стилем, переодевайтесь и танцуйте.



Упражнения для танцевальной терапии

Репродукция картины

Поставьте перед собой репродукцию картины. Попробуйте выразить в танце ее настроение.

Вы тигр или кролик?

Представьте, что вы животное, и подвигайтесь, как тот персонаж, которого вы изображаете.

А теперь объясните, почему вы выбрали тигра, кролика или котенка.

Меняем положение

Положение сидя.

Сядьте на пол и подвигайтесь под музыку в положении сидя.

Положение лежа.

Теперь растянитесь на кровати или на полу и под музыку продолжайте танцевать.

Воображение

Включите музыку, закройте глаза, и попробуйте вообразить, как бы вы хотели двигаться под нее.

«Партнер»

В качестве партнера возьмите игрушку, стул или зонтик. Все, что вам придет в голову и не мешает передвигаться, подойдет в качестве «партнера» для танца.

Танцуйте и будьте Здоровы!!!