**Технология: Метод музыкально-игрового тренинга**

**в непосредственной образовательной деятельности «Музыка»**

*Егорова Т.А.,*

*музыкальный руководитель*

*МБДОУ «Детский сад № 41*

*«Белоснежка» г.Воркуты*

В своей работе с детьми я использую танцевально-игровой тренинг, предложенный Л.Л. Раздрокиной, и адаптированный для детей дошкольного возраста педагогом-психологом МБДОУ № 41 Кузнецовой Е.Н. в практике своей работы с застенчивыми детьми. В основе тренинга лежит комплекс танцевальных игр и упражнений, объединенных общей темой.

Опыт работы Кузнецовой Е.Н. я включила в практику своей работы с детьми по музыкальному развитию, так как танцевально-игровой тренинг отвечает задачам сохранения и укрепления общего здоровья детей, основан на игре.

Танцевальная терапия как метод зародилась в США в 1940-х гг. С ее рождением связаны четыре имени: Мэриан Чейз, Лилиан Эспенак, Труди Шуп, Мари Уайтхаус – профессиональные танцовщицы, хореографы и педагоги, представительницы танца модерн. Все они были убеждены, что танец – это дорога для раскрытия чувств, это баланс между телом и душой.

Танцевальная терапия развивалась от практики к теории.

Вильгельм Райх, основоположник телесной терапии, считал, что все эмоциональные переживания, которые человек не выражает неделями, месяцами, годами, никуда не исчезают, а «застревают» в мышцах в виде мышечных блоков.

Абрахам Маслоу говорил, что «...так же как человек имеет инстинктивные потребности, которые являются частью его биологической природы, он имеет и высшие потребности; например, потребность быть значимым, потребность в уважении и потребность в свободе самовыражения». Если перевести это на язык танцетерапии - это потребность быть видимым, что возможно только в движении.

Признание К.Г. Юнгом терапевтической ценности творческого выражения легло в основу теории и практики танцевальной терапии, а также всех остальных видов психотерапии творчеством.

Итак, суммируя вышесказанное, танце-терапевты обращаются к целительной силе танца, к силе творческого выражения в движении, а также используют достижения современной танцевальной педагогики.

Танцевальная терапия – это психотерапевтическое использование танца и движения как процесса, способствующего индивидуальному самовыражению и физической интеграции.

Танцевальная терапия Теория, лежащая в ее основе, состоит в том, что тело и разум человека взаимосвязаны.

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

Одной из составляющих танцетерапии является **танцевальная игра**. Для ребенка игра - основной способ познания мира. В период становления физиологических и психических функций организма игра для детей наиболее естественная и приемлемая возможность 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.

**Предполагаемые результаты:** дети становятся более раскрепощенными, артистичными, общительными, уверенными в себе, избавляются от чувства беспокойства, повышается самооценка, быстрее адаптируются в коллективе, получают заряд положительных эмоций.

**Танцевально-игровой тренинг** – это комплекс танцевальных игр и упражнений, объединенных общей темой.

Цель танцевально-игрового тренинга: снятие внутреннего зажима и максимальное раскрытие внутреннего потенциала застенчивых детей посредством танцевально-игрового тренинга.

Задачи:

- снять внутренне напряжение, избавиться от страхов самовыражения;

- повысить уровень общительности, собственную самооценку;

- развить творческие способности;

- достижение внутренней и внешней гармонии.

**Этапы танцевально-игрового тренинга.**

***Начальный этап – обучение.***

Цель: Установление отношений; ориентировка ребенка в содержании танцевально-игрового тренинга; стимулирование детей к импровизации.

Характеризуется созданием предварительного представления об танцевально-игровом тренинге, играх и упражнениях. На этом этапе детям рассказываются, объясняются и демонстрируются упражнения, а дети пытаются воссоздать увиденное. Также используются «игры-повторялки», «зеркальные танцы» (воспитатель задает движения – дети повторяют; близки к играм-повторялкам) и т.д., где ведущий называет и показывает. Допускаются попытки импровизации по желанию детей. Например, игра **«покажи по другому».** Под музыку дети произвольно гуляют. По сигналу ведущего надо идти не как человек, а по другому (можно сделать подсказку: как маленький ребенок, боком, как животное и т.д.).

***Второй этап – импровизации на заданную тему.***

Цель: развитие способности спонтанного движения – импровизации.

Это этап, в котором происходят изменения – активизируется процесс взаимодействия, формируется психотерапевтическое пространство, происходят существенные изменения во внутреннем мире таким образом, что ребенок освобождается от того, что сковывало, становится более адаптивными, меняются его отношения, связи, видение мира и отношение к миру.

Происходит обмен ролями вначале между взрослым и ребенком, а затем и между детьми. Ребенок самостоятельно программирует деятельность, осуществляет помощь выполнения действий партнера по игре.

На этом этапе используются игры на импровизацию по заданной теме. Дети работают всей группой, по желанию в парах. Например, **игра «Фанты**». Дети выбирают конверт, в котором предлагаются два варианта танцевального задания, где ребенок делает свой выбор и исполняет, индивидуально импровизируя на заданную тему.

***Третий этап – свободные импровизации.***

Цель: Самостоятельное выполнение ребенком игровых действий.

Здесь фиксируется сформированность выполнения всего набора игровых действий: уровень их самостоятельного моделирования, исполнения и контроля. Ребенок получает возможность без смущения выражать свои идеи, чувства, желания, фантазии, достигать разрядки эмоционального напряжения в безопасной обстановке, постепенно и с уменьшающейся со временем тревогой продвигаться к достижению психотерапевтических целей.

Детям предлагается импровизировать индивидуально, как на заданную тему, так и экспромтом по желанию ребенка. Например, **игра «концерт-экспромт**». Ребенок вытягивает жетон с конкретным заданием и исполняет, индивидуально импровизируя на заданную тему под музыкальное сопровождение.

б) надувают поочередно то одну, то другую щеки, гоняя воздух туда-обратно.

Ведущий сочетает объяснение с показом. Игра проводится обычно в начале занятия и может являться частью ритмической гимнастики в танцевально-игровом тренинге.

**Цель:** снять мышечные зажимы лица, разбудить эмоции, создать настрой на работу. Музыка: любая ритмичная (например, «полька» или «диско»), темп средний

***Игры первого этапа***

**Игра «Танцуют все»**

Дети стоят или сидят, располагаясь полукругом. Ведущий дает задание: «танцует правая рука», «танцует левая нога», «танцует голова», «танцуют плечи» и т.д. – участники импровизируют. По команде «танцуют все» - в работу включаются все части тела (повторяется 3-4 раза). Ведущий может сочетать объяснение с показом.Игра обычно проводится в начале занятия и может быть частью ритмической гимнастики в танцевально-игровом тренинге.

Цель: разогреть тело, разбудить эмоции; снять мышечные зажимы, создать настрой на работу.

Музыка: любая ритмичная, темп средний.

**Игра «Крылья»**

На первом этапе дети «отзеркаливают» ведущего, который имитирует движения крыльями (двумя, одним, с поворотом и т.д.).

На втором этапе участники делятся на две «стаи», которые по очереди импровизируют, взаимодействуя между собой. Пока одни танцуют – другие наблюдают, и наоборот.

Игра обычно проводится после активного тренинга.

**Цель:** снизить эмоциональное возбуждение, восстановить дыхание, помочь ориентации в пространстве и установлению межличностных отношений.

Музыка: спокойная, медленная (например, инструментальные композиции В. Зинчука или джазовые композиции).

Игры второго этапа

**Игра «Трансформер»**

Ведущий дает команду:

- построиться в колонну, шеренгу, диагональ;

- сделать круг (плотный, широкий), два круга, три круга;

- сделать два круга круг в круге;

- встать по парам, тройкам и т.д.

Таким образом, группа «трансформируется», принимая различные фигуры и положения. При этом можно усложнить задание и перестраиваться маршем, подскоками, прыжками, кошачьим шагом, другими танцевальными движениями. Или выполнять команды за установленный промежуток времени (например, на счет до пяти; до десяти).

**Цель:** побудить участников к взаимодействию и взаимопониманию, развить чувство ориентации в пространстве.

Музыка: в качестве музыкального сопровождения игры используется музыка с четким ритмом (марши).

**Игра «Цепочка»**

Участники становятся в колонну и двигаются змейкой. Их руки находятся в постоянном сцеплении, которое по команде ведущего принимает разные формы: руки на плечи, на пояс, накрест; за руки, под руки и т.д.

При этом ведущий меняет предлагаемые обстоятельства: «двигаемся по узкой тропинке на носочках», «идем по болоту – ступаем осторожно», «перешагиваем лужи» и др.

Цель: исследовать возможность вхождения в контакт взаимодействия в группе.

Музыка: любая ритмичная (можно «диско»), темп умеренно-средний.

**Игра «Ищем друга»**

Участники двигаются танцевальной ходьбой по площадке хаотично, приветствуя всех мимо проходящих членов группы кивком головы. Музыка обрывается – каждый должен найти себе пару и поздороваться рукопожатием (повторяется 5-7 раз).

Цель: исследовать взаимное принятие друг друга и вхождение в контакт; развить чувство быстрой реакции.

Музыка: любая ритмичная, темп средний.

**Игра «Энергичная парочка**»

Пары импровизируют, находясь в разном сцеплении:

- держась правыми руками;

- взявшись под руку;

- положив руки друг другу на плечи (на талию);

- взявшись двумя руками – лицом друг к другу (спиной друг к другу).

При смене сцепления делается пауза и меняется музыка. Игру можно провести как конкурс.

**Цель**: стимулировать общение в парах, развить способность взаимопонимания, развить танцевально-экспрессивный репертуар.

Музыка: разные стили и жанры с чередованием быстрого и медленного темпа (например, народные национальные мелодии).

**Игра «Веселый поход»**

Участники строятся колонной и двигаются змейкой. Стоящий во главе колонны (командир отряда) показывает при этом какое-то движение, остальные повторяют.

Затем «командир отряда» уходит в конец колонны и его место занимает следующий участник. Игра продолжается до тех пор, пока каждый не побывает во главе колонны. Каждый участник должен стараться не повторяться в движениях, придумывать свой вариант. Если при этом возникают затруднения, ведущий приходит на помощь.

**Цель:** дать возможность экспериментировать с движением для осознания своего танцевально-экспрессивного стереотипа, а также ощутить себя в роли ведущего и ведомого.

Музыка: любая танцевальная (например, «диско», «поп», «латина»), темп быстрый.

**Игры третьего этапа**

**Игра «Лебединое озеро»**

Дети располагаются по всей комнате, принимая статичное положение (стоят, сложив «крылья», или приседают на корточки).

Ведущий (исполняя роль феи или волшебника) поочередно дотрагивается волшебной палочкой до детей, каждый из которых исполняет сольный танец лебедя. При повторном касании волшебной палочкой «лебедь» снова замирает.

Ведущий дает комментарий, стимулируя проявление индивидуальности.

**Цель:** осознать свои танцевальные особенности и возможность самовыражения; развить умение импровизировать

Музыка: вальс (например, вальс И. Штрауса), темп средний или умеренно-быстрый.

**Игра «Прогулка»**

Ведущий предлагает совершить «прогулку», импровизируя с каким-либо предметом. Показывает траекторию движения (например, сделать круг по комнате или дойти до стоящего вдалеке стула, обойти его и вернуться обратно). Ведущий просит проявить фантазию и постараться, чтобы каждая последующая «прогулка» была не похожа на предыдущую. Игра проходит в форме эстафеты: все строятся в колонну по одному, эстафетной палочкой служит предмет, с которым работают дети.

Цель: осознать свои танцевальные особенности и возможности самовыражения, развить экспрессивный репертуар.

Музыка: разные стили и жанры (например, инструментальная музыка, поп, вальс).

**Игра «Концерт экспромт»**

Все сидят на стульях, расположенных полукругом. В коробке (на столе, на вешалке), стоящей вне поля зрения группы (как бы «за кулисами»), лежат различные элементы костюмов и реквизит. Участники по очереди выбирают что-либо из предложенных вещей и исполняют сольный номер экспромтом. Ведущий делает комментарий, поощряя проявление фантазии, каждый танцор получает в награду аплодисменты группы.

Ведущий должен заранее продумать возможные варианты музыкального сопровождения и иметь в запасе разные фонограммы.

**Цель:** стимулировать творческое самовыражение, развить умение импровизировать, повысить самооценку.

Музыка: различные стили и жанры разного темпа и характера (продолжительность каждого сольного номера 40-50 секунд).

Реквизит: тросточка, цветок, шляпа, шарф, веер, боа, дудочка, бубен, газета, кукла, зонтик, зеркальце и др.

**Игра «Воздушный поцелуй»**

Группа образует круг. Один из участников выходит в центр и импровизирует под музыку, затем посылает воздушный поцелуй любому члену группы. Тот, кому был адресован поцелуй, ловит его, занимает место солиста в центре круга и продолжает импровизацию.Игра может продолжаться, пока все не получат хотя бы по одному воздушному поцелую.

**Цель:** развить танцевально-экспрессивный репертуар, исследовать взаимное принятие друг друга.

Музыка: лирическая инструментальная (например, вальсы И.Штрауса или композиции И.Крутого). Темп умеренный.

**Игра «Дискотека»**

Участники хаотично располагаются по комнате и самостоятельно двигаются в свободной танцевальной импровизации под предложенную темпераментную музыку. В момент смены музыкального сопровождения на медленный темп участники должны постараться быстро найти себе партнера и продолжить танцевать в паре. Чередование быстрых и медленных танцев происходит 5-6 раз. На каждом этапе, образуя пару, необходимо найти себе нового партнера.

Цель: исследовать возможность вхождения в контакт, стимулировать активность и инициативу в установлении отношений с другим человеком, развить танцевально-экспрессивный репертуар.

Музыка: дискотечная, клубная контрастных стилей и темпов (например, диско и блюз или техно и транс).

**Подбор музыки.**

При составлении программы танцевально-игрового тренинга особое внимание уделяю подбору музыкального сопровождения. Ритм и музыка в танцевально-игровом тренинге играет главную вспомогательную роль в развитии и раскрытии чувств детей. Они стимулируют фантазию и воображение. Например: «Мое настроение», «Сказочного персонажа»

При разработке сессий в некоторых случаях использую психотерапевтические сказки, используя их как основу сюжета сессии. Также психотерапевтические сказки использую в качестве текста в процессе проведения заключительной части занятия, где

**Виды танцевальных игр**

Игры, в которых 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.).

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

- импровизации на заданную тему («танец ветра», «танец бабочки» и т.д.);

- импровизации с предметом (с цветами, 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);

а) надувают щеки воздухом, затем хлопают по ним ладонями, выпуская воздух;

**Литература**

1. Раздрокина Л.Л. Танцуйте на здоровье! Танцевально-игровые тренинги / Л.Л.Раздрокина. – Ростов н/Д: Феникс, 2007.