**Тренинг с элементами танцедвигательной терапии для педагогов «Радость движения»**

Зубанова Е.В.,

Педагог-психолог МБДОУ

«Детский сад комбинированного вида» №184 г. Иваново.

**Цели тренинга:** гармонизация межличностных отношений; сплочение коллектива; снятие мышечного и психологического напряжения; гармонизация Я-образа; создание благоприятного психологического климата.

**Задачи:**

* формировать доверительные отношения в группе;
* развивать умение работать в команде.

**Формы и методы работы:** метод арт-терапия ( элементы танцедвигательной терапии);психогимнастика; релаксация.

Тренинг проводится во второй половине дня в просторном оборудованном матами зале; рассчитан на работу с группой 10-15 человек.)

Продолжительность -90 минут.

**Материалы:** аудиозаписи, маски цветов, султанчики, спортивные маты и коврики на каждого участника, стулья.

**Ход занятия.**

**Ведущий:** традиционно считается, что душевная жизнь человека самым непосредственным образом связана с телом, движениями. Психологи широко применяют это на практике. В арт-терапии существует направление **танцедвигательная терапия** , этот метод объединяет в себе работу с телом, движениями и эмоциями. В процессе танца мозг интегрирует информацию, поступающую из визуальных, аудиальных, вестибулярных и соматосенсорной системы. Чтобы обработать всю поступающую информацию во время движения, разные участки коры головного мозга и подкорковые ядра срабатывают одновременно. Танец регулирует в организме уровень серотонина и дофамина, дефицит которых приводит к усталости, стрессам, бессоннице и пр. Танец способствует и развитию когнитивных процессов, налаживает контакт со своими внутренними ресурсами. Слаженные, ритмические движения обладают колоссальным терапевтическим эффектом. В традиционной культуре коллективное выстраивание единого темпа и ритма в движении используется как оптимальная структура для энергообмена для всех участвующих. Ритмическая упорядоченность движений рождает у людей положительные эмоции, доставляет удовольствие от совместной творческой деятельности в процессе общения. Известно, что мышечное напряжение является компонентом страха и других отрицательных эмоций . Так отрицательные эмоциональные состояния всегда сопровождаются активацией скелетной мускулатуры, а расслабление наблюдается при положительных эмоциях, состояния покоя и уравновешенности.

Итак, подчеркнув значение музыкально-ритмических движений переходим к практике.

**Упражнение 1 «Мышечная радость-движение».**

**Цель:** сплочение коллектива, снятие эмоционального и мышечного напряжения**.**

Звучит музыка «От улыбки» слова Г. Гладков, музыка В. Шаинский. Участники становятся в круг. Ведущий называет по очереди части тела, танец которых будет исполнен ( например,» танец головы», «танец кистей рук», «танец плеч» и т.д. Участники стараются максимально использовать эти названные части тела).

**Упражнение 2 «Волшебный сад» .**

**Цель:** снятие напряжения, мышечных зажимов, гармонизация Я-образа.

Звучит музыка П.И. Чайковского «Вальс цветов».

Участники выбирают маски цветов, надевают их и садятся на корточках по кругу, закрыв голову руками и изображая цветы в закрытых бутонах. С первых звуков музыки ведущий «оживляет» цветы волшебной палочкой и они кружатся, качаются, танцуют парами или группами. В завершении пьесы они снова садятся на корточки и закрываются в бутоны.

**Упражнение 3 «Падение».**

Музыкальное сопровождение: «Чарльстон», аудиозвук падения.

**Цель**: эмоциональная регуляция.

Все участники двигаются под быструю ритмичную музыку. Потом темп музыки изменяется и слышится звук падения. Все должны быстро и безопасно упасть ( на маты и коврики в специально оборудованном зале).затем с переменой темпа вновь встают и танцуют.

**Упражнение 4 «Ведущий и ведомые».**

**Цель:** развитие умения слаженно работать в команде.

Группа выстраивается в ряд. Звучит музыка и первый участник в ряду показывает движения, а остальные за ним синхронно повторяют. Затем первый участник переходит в конец ряда и становится ведомым, ведущим становится другой. И так все по очереди выступают в роли ведомого и ведущего.

**Упражнение 5 «Волшебный сон».**

**Цель:** релаксация, снятие психофизического напряжения

Участники сидят с закрытыми глазами и следуют тексту: реснички опускаются…глазки закрываются.. мы спокойно отдыхаем… сном волшебным засыпаем…дышится легко…ровно.. глубоко…наши руки отдыхают.. ноги тоже отдыхают…засыпают… шея не напряжена.. и расслаблена…губы чуть приоткрываются…всё чудесно расслабляются…нам понятно, что такое… состояние покоя…Мы спокойно отдыхали, сном волшебным засыпали… хорошо нам отдыхать!

А теперь пора вставать общий танец танцевать!

**Упражнение 5 «Танец с султанчиками»**

**Цель:** сплочение, создание благоприятного эмоционального климата.

Ритмичные слаженные движения повторяются за ведущим.

Рефлексия.

**Итог занятия.**

Ведущий: наши движения были слаженны, все старались двигаться в одном ритме, синхронно. Но это нелегко, нужно помогать друг другу, равняться друг на друга. Хотелось бы, чтоб наша с вами работа была слаженной, так же как и в танце, чтоб у всех было одно направление и желание двигаться дальше, развиваться самим и развивать наших детей.