***Танцевально- двигательные техники***

***в развитии эмоциональной сферы***

***ребёнка***

 Маленькие дети владеют естественной грацией и свободой тела. Чем младше ребёнок, тем больше степеней свободы и лёгкости имеет его тело.

 Изначально почти всю информацию об окружающем ребёнок получает через телесные ощущения, поэтому на разных участках тела имеются зоны, «запоминающие» на всю жизнь положительные и отрицательные отпечатки его общения с миром.

 Не зря считается, что **память тела – самая крепкая.**

Поэтому ***очень важно при развитии ребёнка постараться оставить на его теле как можно меньше негативных «отпечатков», напряжений и зажимов.***

Имеются в виду не только физические наказания, раны и травмы, но и психологические зажимы на теле, образующиеся в результате переживаний и эмоциональных проблем.

 Тревожный, робкий, скрытый ребёнок 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.

 ***Чем меньше мышечных зажимов и отрицательных отметин на теле человека, тем здоровее, свободнее и благополучнее он себя ощущает.***

 Именно поэтому ***родители могут*** ***использовать в развитии ребёнка*** не только методы воздействия на его сознание и мышление, но и ***упражнения, отвлекающие контроль сознания над телом,*** то есть ***телесные и танцевальные методы.***

***Уважаемые родители!***

Предлагаем вашему вниманию ***упражнения,*** развивающие пластику, гибкость, лёгкость тела, снимающие мышечные зажимы, дающие ребёнку ощущения свободы и радости, способствующие игровой инициативе, стимулирующие моторное и эмоциональное самовыражение.

 Для выполнения упражнений необходима ***музыка*** ***разных темпов.***

 ***Совместные*** музыкальные танцевальные и двигательные ***занятия детей и родителей*** способствуют укреплению эмоциональных контактов, взаимопониманию и доверию.

 **Научившись свободно двигаться, вы откроете в себе и ребёнке творца!**

***«Сочини свой танец»*** (для детей с 6 лет)

 В такт музыке (быстрой или медленной) ребёнок выполняет несколько различных танцевальных движений, взрослый копирует его танец. Затем наоборот.

***«Свободный танец»*** (для детей с 5 лет)

 Ребёнку предлагается под музыку с закрытыми глазами танцевать, выполняя любые, какие ему хочется, движения.

 Ритм и громкость музыки лучше периодически менять.

***«Воздушный бал»*** ( для детей с 4 лет)

 Взрослый предлагает ребёнку превратиться в птицу, бабочку или стрекозу. Звучит спокойная музыка. Ребёнок летает, кружится или прыгает высоко вверх. Ему легко, весело, радостно.

***«Дискотека кузнечиков»***  ( для детей с 4 лет)

 Взрослый предлагает ребёнку превратиться в кузнечика-попрыгунчика.

Звучит ритмичная, задорная музыка. Кузнечик высоко подпрыгивает, сгибает лапки, лягается, весело скачет по «полю».

***«Зеркальный танец»*** ( для детей с 5 лет)

 Взрослый и ребёнок образует пару. Звучит любая музыка. Один из пары – зеркало, он с наибольшей точностью старается повторить танцевальные движения другого. Затем игроки меняются ролями.

***«Огонь – лёд»*** (для детей с 4 лет)

 По команде взрослого: «Огонь!» - ребёнок начинает двигаться всеми частями тела.

 По команде: «Лёд!» - ребёнок застывает в позе, в которой застала его команда. Взрослый несколько раз чередует команды, меняя время выполнения той и другой.