**Мастер-класс (танцевальная терапия)**

**Цель:** 1) получение положительных эмоций

2) развитие танцевального навыка;

3) прийти к гармонии в отношениях с окружающими,

4) развитие сплоченности.

5) развитие гибкости и пластичности.

6) снятия эмоционального, психического напряжения у участников.

**Оборудование и материалы:** аудиоаппаратура, музыкальные произведения разных жанров.

**План мероприятия:1.**Разогрев

**2.**Разогрев по кругу в движении под музыку.

**3.**Знакомство-имя – движение (Разделить на 3 круга)

**4.**Упр. «Части тела». Двигаются под музыку отдельные части тела.

**5.** Синхронный танец (под различные стили музыки)

**6.**Танцы в общем кругу (каждый танцует как хочет)

7. Завершение мероприятия.

**Ход мероприятия**

Здравствуйте! Всем добрый день! Мы начинаем танцевально – двигательную терапию. Вы получите удовольствие, отличное настроение, эмоциональную и энергетическую зарядку.

Итак, мы начинаем наше танцевальное шоу!

1. Начнем с **разогрева:**

-Делаем глубокий вдох и выдох (несколько раз)

- Поворачиваем голову на лево, на право, верх, вниз.

- Рисуем в воздухе головой квадрат, треугольник, круг, вопросительный знак, волну(и в ту, и в другую сторону)

- Плечи поднимаем в верх, отпускаем вниз, круговые движения плечами в перед, назад

- Круговые вращения руками вперед, назад (по 4 раза), двумя руками в право, влево.

- Имитируем игру на пианино пальцами

- Верхней частью тела движения из стороны в стороны

- движения тазом в право, в лево

- Приседания на одну ногу в право, в лево

- Прыжки в верх

**2.** **Разогрев под музыку по кругу.**

Сейчас включается музыка, вы идете по кругу медленными шагами, немного пританцовывая, делая наклоны в стороны, кружась вокруг себя, двигая руками.

1. **Знакомство – имя движение.**

Для того, чтобы нам было удобно, мы с вами будем работать в 3-х кругах по 8 человек. Упражнение «Знакомство». Говорить свое им и сопровождаете его движением. Остальные повторяют имя и его движение.

1. **Упр. «Части тела».**

По моей команде под музыку должны двигаться отдельные части тела, например голова танцует, остальные части тела не двигаются. Итак, голова, плечи, руки, туловище, ноги и одновременно все тело.

1. **Синхронный танец.**

Для вас будет звучать музыка - разные жанры музыки (лезгинка, цыганская, дискотека 80-х, восточная, клубная, плясовая, современная, рок-н-ролл).Ваша задача танцевать синхронно и вместе.
**6.Танцы в общем кругу.** А сейчас свободные танцы. Двигайтесь под музыку так, как хотите.

**Завершение мероприятия.**Молодцы! Всем спасибо за участие! Как вы себя чувствуете? Какого ваше настроение? Понравилось?