**Программа «Свободное движение»**

Цель программы - психологическая помощь детям пяти лет в осознании собственного тела, обретении опыта позитивного отношения к телу, активизации телесного опыта.

**Задачи:**

1.Помощь в выражении индивидуальности через тело, в развитии чувств телесной интеграции и координации.

2.Создание условий для наиболее полного самовыражения личности ребенка через тело и телесные коммуникации.

3.Использование танцевального опыта для самопознания.

4.Способствование освобождению подавляемых эмоций и ощущений, развитие экспрессивного репертуара по пути гармонизации, астереотипизации, индивидуализации.

5.Стимуляция творческой активности самовыражения.

6.Создание положительного образа своего тела у детей.

7.Развитие способов невербального общения.

Реализация поставленных целей и задач в нашей программе достигается с помощью следующих методов и приемов:

1) использование преимущественно-спонтанного, неструктурированного танца для самовыражения;

2) целенаправленный выбор музыки (как ведущим, так и самими

участниками);

3) кинестетическая эмпатия;

4) ритмическая синхронизация,

5) экспериментирования с движением;

6) работа с "мышечным панцирем";

7) целенаправленный выбор темы танцевального упражнения;

8) обратная связь.

**Структура программы:**

1-ый этап – Подготовительный (1-2 занятие).

2-ой этап – Реконструктивный (3-10 занятие).

3 -ий этап – Заключительный (11 занятие).

**Структура занятия:**

По своей структуре занятие делится на **вводную**, **основную** и **заключительную** части.

Задачей **вводной** части является создание у ребят определённого положительного эмоционального фона благодаря упражнению «Здравствуй, Добрый Человек» (которое кроме того, формирует у ребят умение рефлексировать). Важным моментом вводной части является и выполнение физического упражнения «Вибрушка» и «Разминка», направленных на раскрепощение телесных зажимов и гармоничное направление энергетических потоков.

Задания **основной** части направлены на осуществление этапов программы и несут в себе следующие функции:

1.Осознание частей тела, чувств, дыхания, образов.

2.Увеличение выразительности движений.

3.Развитие аутентичных движений.

Задача заключительной части занятия – развитие у детей навыков релаксации

и рефлексии.

**Длительность программы:**

Программа рассчитана на полтора месяца. Количество занятий – 11, которые проводятся два раза в неделю. Продолжительность каждого занятия – 30 минут.

Группа не должна превышать 8 человек.

**Материалы для проведения занятий:**

1) аудио записи: Джон Мародер *"*Вспышка танца". Нежные песни любви для малышей "An Eternal Flame". Моцарт финал "Маленькой ночной серенады". Шуберт "Аве Мария". Эль кондор паса (Болив. нар. мелодия). Вивальди "Времена года" Шедевры этнической музыки “Ночная звезда". Кенни Джи "Песни птиц" И. Крутой "Tenderness", 'Ночной экспресс". Бетховен: соната да фортепьяно № 14 соч. 27 №2 "Лунная".

2)изобразительные средства (краски, карандаши, бумага, пластилин).

**Условия проведения программы:**

Для реализации основного принципа программы – свободного движения необходимо просторное помещение, соответствующее всем правилам безопасности жизнедеятельности.

Календарно – тематическое планирование по программе

«Свободное движение»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Часть программы | Темы занятий | Цель занятий | Упражнения | Кол.  часов |
| Подготовительная | Здравствуй, добрый человек | Создание атмосферы принятия, доброжелательности участников друг к другу. Введение в групповую работу. | Ритуал приветствия  Упр.1 «Добрый стул».  Упр.2 «Музыкальное море»  Упр.3 «Танец дружных медвежат»  Упр.4 «Если бы я был художником, я бы нарисовал своё настроение».  Упр.5 Свободное движение  «Я чувствую себя…». Создание ритуала прощания. | 1 |
| Реконструктивная | Моё тело | Помощь в выражении индивидуальности через тело. | Ритуал приветствия.  Упр.6 «Вибрушка».  Упр.7 «Опиши тело человека».  Упр.8 «Платок»  Упр.9 Ощущение собственного тела.  Упр.10 «Представьте, что…».  Упр.11 «Я умею, я могу!»  Релаксация.  Рефлексия.  Ритуал прощания. | 1 |
|  | Всё во мне | Увеличение выразительности движений (развитие гибкости, спонтанности, разнообразия элементов движений). | Ритуал приветствия.  Упр.6 «Вибрушка».  Упр.20 Развитие пластики тела.  Упр.21 «Танец шторма».  Упр.22 «Полёт бабочки».  Упр.23 «Фотограф».  Релаксация.  Рефлексия.  Ритуал прощания. | 1 |
|  | Подарок | Развитие чувства телесной интеграции и координации | Ритуал приветствия.  Упр.6 «Вибрушка»  Упр.16 Координация дыхания и движения.  Упр.17 «Воображаемый танец».  Упр.5 Танец с закрытыми глазами.  Упр.18 «Танец маленьких утят».  Упр.19 «Подари подарок, ни сказав, ни слова».  Релаксация.  Рефлексия.  Ритуал прощания. | 1 |
|  | Уверенность | Телесная экспрессия чувств. | Ритуал приветствия.  Упр.6 «Вибрушка».  Упр.5 Свободный танец.  Упр.12 «Повторение эмоций в танце».  Упр.8 «Платок».  Упр.13 «Вылепи себя».  Упр.15 Танец с мыльными пузырями.  Упр.14 «Уверенность-танец её составляющих».  Релаксация.  Рефлексия.  Ритуал прощания. | 1 |
|  | Мы – одна команда | Развитие способов невербального общения. | Ритуал приветствия.  Упр.6 «Вибрушка».  Упр.20 Пластика тела.  Упр.24 «Упади».  Упр.25 «Мы – одна команда».  Упр.26 «Доверие».  Упр.28 «Коллективный рисунок».  Релаксация.  Рефлексия.  Ритуал прощания. | 1 |
|  | Какой Я | Помощь в самопознании через телесный опыт. | Ритуал приветствия.  Упр.6 «Вибрушка».  Упр.5 Свободный танец.  Упр.29 «Зеркало».  Упр.30 «Какой Я».  Упр.31 «Раз, два, три - оживи».  Домашнее задание №1.  Релаксация.  Рефлексия.  Прощания. | 1 |
|  | Мой танец | Стимуляция творческой активности и самовыражения. | Ритуал приветствия.  Упр.6 «Вибрушка».  Упр.32 Физическая разминка.  Выполнение домашнего задания №1.  Рефлексия.  Выполнение домашнего задания №2.  Релаксация.  Рефлексия.  Ритуал прощания. | 1 |
|  | Мой танец | Стимуляция творческой активности и самовыражения | Ритуал приветствия.  Упр.6 «Вибрушка».  Упр.32 Физическая разминка.  Упр.33 Круг.  Выполнение домашнего задания №2.  Релаксация.  Рефлексия.  Ритуал прощания. | 1 |
|  | Мой танец | Стимуляция творческой активности и самовыражения | Ритуал приветствия.  Упр.6 «Вибрушка».  Упр.32 Физическая разминка.  Упр.33 «Знакомство».  Выполнение домашнего задания №2.  Релаксация.  Рефлексия.  Ритуал прощания. | 1 |
| Заключительная | Концерт | Создание положительного образа своего тела у детей через ощущение танцевальных успехов. | Ритуал приветствия.  Упр.6 «Вибрушка»  Упр.5 Свободный танец.  Концерт  Упр28 Коллективный рисунок  Релаксация  Ритуал прощания. | 1 |