**Статья «Использование здоровьесберегающих технологий с детьми дошкольного возраста. Танцетерапия.»**

**Автор Атнашев Александр Анатольевич**

*В одной древней притче человек обратился к мудрецу: «О премудрый, научи меня отличать истину от лжи, красоту от безобразия. Научи меня радости жизни». Подумал мудрец и научил человека танцевать.*

**ЗАДАЧИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ:**

 сохранить здоровье детей;

 создать условия для их своевременного и полноценного психического развития;

 обеспечить каждому ребенку возможность радостно и содержательно прожить период дошкольного детства.

**Что такое Танцетерапия?**

**Танцевальная терапия (танцетерапия)** в буквальном смысле означает *лечение танцами*.

Музыкально-ритмические упражнения выполняют релаксационную функцию, помогают добиться эмоциональной разрядки, снять умственную перегрузку и утомление. Ритм, который диктует музыка головному мозгу, снимает нервное напряжение, улучшая тем самым речь ребенка.

Движение и танец, помимо того, что снимают нервно-психическое напряжение, помогают дошкольнику быстро и легко устанавливать дружеские связи с другими детьми, а это также дает определенный психотерапевтический эффект.

Танцевальные упражнения снимают мышечную закрепощенность, решают проблемы гиподинамии. Танец рассматривается функциональным стимулятором личности, повышает работоспособность, улучшает физическое самочувствие.

Цели и задачи танцетерапии:

 Развитие чувства ритма, формирование культуры и эстетики движения

 Развитие координации, гибкости

 Обучение основам актёрского мастерства через овладение искусством художественного движения и пантомимы

 Воспитание творческого мышления ,

художественного вкуса

 Постановка сценических номеров

 Помощь в адаптации и социализации ребенка в окружающем мире посредством овладения «языком художественного движения».

**Ожидаемые результаты**

**От занятий танцетерапии:**

 Гармоничное развитие личности ребёнка, овладение выразительностью движения, развитие пластичности, гибкости, координации и физической силы, расширение мироощущения, развитие творческого мышления.

 Обогащение духовного мира ребенка эстетическими переживаниями при исполнении танцевальных номеров.

 Расширение представления ребенка о прекрасном, воздействие на его нравственное воспитание.

 Выработка умения согласованно работать в коллективе.

 Коррекция отклонений в развитии психических функций (внимания, восприятия, памяти, воображения, мышления) и эмоционально– волевой сферы.

 **Всё это соответствует решению основных задач здоровьесбережения**

**Для чего нужна Танцетерапия:**

* **для умения владеть своим телом**. Как только вы научитесь плавно и красиво или быстро и прерывисто двигаться, то и в повседневной жизни обогащается пластика движений
* развивается способность к общению через **самовыражение, выражение своих чувств, эмоций и настроения**
* Танцетерапия дает возможность **выразить глубинные подсознательные чувства**, скрытые в подсознании эмоции. Вытащив их на поверхность можно избавиться от многих комплексов
* Танцетерапия поможет **справиться со стрессом**, поднять настроение
* Танец **снимает мышечные блоки, зажимы**, настроение будет бодрым.
* Танец это **не трата энергии, это ее накопление**
* Танцуя мы **стимулируем эмоции и интеллект**. Во время танцев вырабатываются гормоны счастья — эндорфины. По статистике танцоры живут дольше и более счастливо, чем их не танцующие ровесники.

**Болезнь — это всего лишь результат**, внешний показатель наших эмоций и переживаний. Не имеет смысла лечить её таблетками. Физическое состояние зависит исключительно от состояния психики.  
Городской ритм жизни приводит к мышечным зажимам.

Одним из лучших и эффективных средств, *снимающих мышечное напряжение-* это **танец**.

**Расслабляется тело — расслабляется и психика**, высвобождаются подавляемые эмоции, энергия свободно перетекает по каналам тела, улучшая здоровье и общее состояние.

**Танцевальная импровизация** — это способы спонтанного движения, где мы можем выразить себя и свои чувства. Человек обретает возможность познать себя изнутри и почувствовать целостность физического и ментального.

В лечебном танце не обязательно обладать танцевальными навыками, важно ощущать и выражать себя в танце. Танцевать нужно не только телом, но и душой, глазами, улыбаясь внутри.

Суть танцетерапии заключается в том, чтобы движением выразить свое состояние или проблему. «Прожить» настроение, конфликт, чувство, ощущение в танце, и это означает пройти половину пути к выздоровлению.

Создавая свой танец, мы создаем пространство, в котором перевоплощаемся, разыгрывая свои переживания. „Протанцовывая“ свое состояние, освобождаемся от мышечных зажимов, мешающих нам жить полной жизнью.

**Цель танцетерапии — убрать ограничения личности.**

Телесным же выражением эмоционального здоровья является грация движений, хороший мышечный тонус, хороший контакт с окружающими людьми и с почвой под ногами, ясный взгляд и мягкий приятный голос.