**Примерный план занятий по танцетерапии**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тема занятий** | **Форма проведения** | **Время** |
| Знакомство, установление эмоционально-положительного контакта | Структура занятия:  - Беседа, заполнение тестов;  **- Блок «Земля»:**  - ритуал приветствия. Разминка;  - упражнение «Росток»;  - упражнение «Танец заземления»;  - упражнение «Джаз тела»  - ритуал завершения | 30 мин |
| Расслабление, снятие мышечных зажимов  Цель: обеспечить физическую активизацию перед началом цикла занятий, научить  чувствовать свое тело | Структура занятия:  1.Разминочный блок – ритмическая гимнастика и упражнения на перестроения в пространстве.  2.Комплекс танцевальных игр и упражнений, объединенных общим сюжетом: «Улитка», «Механическая змейка», «Крыло большой птицы».  3.Индивидуальный танец от своего имени.  4.Общая импровизация  5.Динамическая релаксация | 30 мин |
| Расширение диапазона и потенциала движений  Цель: формировать навык осознавания тела в движении, навык установления контакта с другими  участниками в танце | Структура занятия:  1.Разминочный блок – ритмическая гимнастика и упражнения на перестроения в пространстве.  2. Упражнение «Зеркало».  3.Общий танец «Сиртаки».  4.Динамическая релаксация. | 30 мин |
| Развитие ощущения пространства и работа с образным мышлением  Цель: снятие мышечных зажимов, снижение физического и эмоционального напряжения, работа с образом | 1.Разминочный блок – ритмическая гимнастика и упражнения на перестроения в пространстве.  2.Комплекс танцевальных игр и упражнений, объединенных общим сюжетом: «Цветок», «Веер», «Танцующая скульптура».  3.Танец «Ручеёк».  4.Динамическая релаксация. | 30 мин |
| Работа с мышечной памятью и воображением  Цель: снятие мышечных напряжений, тренировка мышечной памяти | 1.Разминочный блок – ритмическая гимнастика и упражнения на перестроения в пространстве: «Мы в лесу».  2.Индивидуальная импровизация с тканью.  3. Общий танец «Сиртаки».  4.Динамическая релаксация. | 30 мин |
| Развитие чувства ритма, ощущение пространства  Цель: развитие умения чувствовать свое тело и ритм | 1.Разминочный блок – ритмическая гимнастика и упражнения на перестроения в пространстве.  2.Комплекс танцевальных игр и упражнений, объединенных общим сюжетом: «Завороженный мяч», «Механический клоун», «Воздушная фантазия».  3.Танец «Ручеёк».  4.Динамическая релаксация. | 30 мин |
| Расширение диапазона движений  Цель: развитие умения расслабляться, взаимодействовать в телесном контакте с парой, расширение диапазона движений | 1.Разминочный блок – ритмическая гимнастика и упражнения на перестроения в пространстве.  2.Упражнения на типы движений  3.Повторение общих танцев: «Сиртаки» и «Ручеёк».  4.Групповая ипровизация  5.Динамическая релаксация. | 30 мин |
| Развитие пространственного воображения  Цель: снятие физического и эмоционального напряжения, развитие способности получать удовольствие от своего тела, от движений, танца | Структура занятия:  1.Разминочный блок – ритмическая гимнастика и упражнения на перестроения в пространстве.  2. Комплекс танцевальных игр и упражнений, объединенных общим сюжетом: «Танец отдельных частей тела», «Джаз».  3.Общий танец «Рулатэ».  4.Динамическая релаксация. | 30 мин |
| Развитие мышечного тонуса и поднятие эмоционального тонуса  Цель: снятие мышечных зажимов, развитие чувства ритма и умения получать удовольствие от танца | Структура занятия:  1.Разминочный блок – ритмическая гимнастика и упражнения на координацию движения.  2. Комплекс танцевальных игр и упражнений, объединенных общим сюжетом: «Перекати-поле», «Потянулись-сломались», «Росток», «Перетикание».  3.Общий танец «Русский хоровод».  4.Динамическая релаксация. | 30 мин |
| Завершающее занятие.  Подведение итогов. | Структура занятия:  1.Опрос участников.  2.Общая танцевальная импровизация «Танцевальный винегрет».  3. Динамическая релаксация: «Танцы четырех стихий: земля, воздух, вода, огонь» | 30 мин |
| **Примерные вопросы устного опроса:**  – Понравилось ли вам занятие?  – Что запомнилось больше всего?  – Какая игра показалась наиболее интересной?  – В какой момент вы чувствовали себя наиболее комфортно?  – Улучшилось ли ваше настроение?  – Что бы вам хотелось изменить на занятии?  – Какая атмосфера сложилась в группе?  – Хотели бы вы еще раз посетить такое занятие? | | |

**Примеры танцев:**

**1. Финский танец «Рулатэ».**

*Музыка: Песня или минус песни «Эй, Рулатэ»*

***Часть «А»***

Участники распределяются по кругу. Взявшись за руки «лодочкой», качаются из стороны в сторону на сильную долю 4 раза (1-4 такты), затем в паре на носочках кружатся вправо (5-8 такты).

Затем 4 такта тоже качаются и ещё 4 такта кружатся в левую сторону.

***Далее следует часть «Б»***

Участники стоят друг против друга так, что образуется внутренний и внешний круг. На сильную долю все делают хлопок, затем – ладошки встречаются с ладошками партнёра.

Эти движения повторяются четырежды (1-8 такты).

Затем, спрятав руки за спину, дети одновременно с прыжком выставляют поочередно то носок правой ноги, то носок левой (4 раза): (как бы хвастаясь – «посмотри какие у меня туфельки»)

Последние 4 такта танца – топают на месте на каждую долю такта (в последнем такте – 1 притоп).

Всего получается 10 притопов. Дальше танец повторяется.

**2. Русский хоровод**

Древний народный круговой массовый обрядовый танец, содержащий в себе элементы драматического действа.

*Музыка: «Русский хоровод»*

Основные двжения, которые можно использовать в танце:

1.Столбы — Первая фигура. Неподвижный квадрат, с конца которого по одному - двое выходят чуть в сторону, и обойдя остальных, встают вначале. Продолжается до тех пор, пока так не пройдут все.

*(Действие символизирует продолжение рода)*

2.Вожжа, в которую переходят столбы. Участники движутся волнистой линией в виде змейки — с постепенно уменьшающейся амплитудой, проходя под аркой, образованной руками первой пары.

3.Плетень. Участники движутся по раскручивающейся из центра спирали.

4.Круг — колонна водящих хоровод делает петлю в виде круга.

5.Сторона на сторону участники разделяются на две шеренги, которые то расходятся в разные стороны, то вновь сближаются

6.На четыре стороны — (символизирует урожай). Называется она так потому, что все участники встают квадратом и начинают делать движения, показывающие, что они «сеют просо».

**3. Греческий танец «Сиртаки»**

*Музыка: «Сиртаки»*

**Часть «А»**

Участники становятся в одну или несколько линий или образуют круг, кладут руки на плечи соседей справа и слева.

Корпус должен быть вначале прямой, пятки вместе, а ноги выпрямлены. После этого идет вступление, во время которого насчет «раз» нужно быстро согнуть колени, на счет «два» - быстро выпрямить, на «три» - «восемь» повторить те же движения.

**Часть «Б»**

Насчет «раз» медленно делается небольшой шаг левой ногой влево, насчет «два» - правую ногу медленно приставляем к левой.

На «три» - «четыре» то же самое движение повторяется, но только уже вправо. Аналогично движение повторяется влево на «пять» - «шесть» и опять вправо на «семь» - «восемь».

***4.*** *Также можно использовать импровизацию в танце. Участникам под ритмичную музыку предлагается дать свободу своему телу и просто потанцевать, как им хочется.*