ТАНЦЕВАЛЬНЫе УПРАЖНЕНИя ДЛЯ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА

Танцы для детей — это не только возможность подвигаться и выступить на школьном празднике. Танец полезен и для физического, и для психического развития ребенка.

Как танец влияет на психику и характер?

Детская хореография необходима для каждого ребенка. Она несет не только заряд позитивных эмоций, но и имеет множество преимуществ перед обычными занятиями спортом и другой физической активностью:

* танец помогает детям раскрыться, избавиться от телесных зажимов
* развивается чувство ритма и телесный баланс, а это приводит к балансу душевному, стрессоустойчивости
* в танце проживаются эмоции
* используя непривычные движения, ребенок не только развивает все группы мышц, но и формирует новые нейронные связи
* групповой танец помогает почувствовать себя частью группы и научиться эффективно, взаимодействовать с обществом
* ребенок учится принимать и «слышать» себя, избавляется от стеснения и скованности

Гармонизирующие упражнения, которые полезно выполнять дома

Если вам и вашему ребенку хочется подвигаться и выплеснуть эмоции, можно сделать несколько упражнений из танцетерапии. Это не только полезно для мышц и психики, но и очень весело!

Упражнение «Импровизация»

Подготовьте минутные музыкальные отрывки разных стилей и ритмов и предложите ребенку потанцевать, подстраиваясь под меняющуюся музыку. Резкий переход от ритмичной музыки к плавной учит ребенка импровизировать, сходу включаться в танец, вспоминать уже известные танцевальные конструкции или на ходу придумывать новые.

Упражнение «Вода и лед»

Для упражнения нужна спокойная музыка. Предложите ребенку станцевать танец воды. Это расслабленный плавный танец без резких движений. Однако при слове «лед» ребенок должен замереть в том положении, в котором закончил танец, и напрячь все тело. При слове «вода» снова происходит расслабление, и танец продолжается. Чередование расслабления и напряжения поможет снять психоэмоциональные блокировки в теле.

Упражнение «Отражение»

Встаньте с ребенком друг напротив друга и начните двигаться под музыку. Задача ребенка — повторить движения. Чтобы сделать задание интереснее, стоит ускорить темп музыки и меняться ролями.

Упражнение «Дирижер»

Предложите ребенку использовать в танце не все тело, а отдельные части — например, придумать танец плечей, танец кистей рук и т. д. Малыш должен по-максимуму задействовать и прочувствовать названную часть в танце. Это упражнение помогает детям познакомиться со своим телом, избавляет от телесных блоков и увеличивает гибкость.