**Консультация от инструктора по физической культуре:**

**"Танцевальная терапия"для детей.**

**Прямо у вас дома**

Сорокина А.В.

- Вы чувствуете усталость и напряжение?

- Я, честно говоря, чувствую.

Многие не отдыхали нормально прошлым летом и сейчас усталость после зимы накопилась...

Конец учебного года: нагрузка, стресс, волнение, переживания растут не только у родителей, но и у детей. И если мы, взрослые это состояние может распознать и хотя бы попытаться устранить, то у детей оно выражается в чрезмерном выплеске эмоций или наоборот в апатии. И нам очень важно поддерживать в детях эмоциональный баланс, чтобы результат порадовал и педагогов и родителей и, конечно, - самих детей.

Поэтому я решила внедрить в занятия игры на импровизацию и подготовила 3 упражнения в качества домашней игры. Они подойдут как совсем малышам, которые будут весело и задорно играть с вами, так и школьникам. Упражнения крайне простые , интересные, их выполнить сможет каждый!

**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. Мамам тоже будет полезно!

**Упражнение «Дирижер»**

Предложите ребенку использовать в танце не все тело, а отдельные части — например, придумать танец плечей, танец кистей рук и т. д. Ребенок 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.

Пробуйте прямо сегодня. Результат будет заметен уже спустя 5 минут.