**Методическое объединение педагогов – психологов**

**«Танцы - СЧАСТЬЯ»**

**21.02.2019 МБДОУ № 3**

**Педагог-психолог Машукова И.А.**

**Цель:** Обучить педагогов способам психоэмоционального расслабления.

**Задачи:**

- Дать основы ТДТ;

- Обучить способам психоэмоционального расслабления, сбросу мышечного напряжения.

**1.Приветствие.**

-Я рада вас всех видеть в стенах нашего детского сада. Тема нашей встречи: «Танцевально-двигательная терапия в работе психолога ДОУ». Начнём с просмотра фильма (отрывок).

**2. Просмотр фильма «ТДТ» (отрывок)**

**3. Беседа на тему «ТДТ»**

**Вильгельм Райх**. **Теория «Мышечного панциря».** Он впервые доказал, что зажатость - “мышечный панцирь” человека возникает в самом детстве и напрямую связана со страхом быть наказанным, непонятым, отчужденным, а также с необходимостью постоянного подавления человеком своих сексуальных ощущений.

**Телесно-ориентированная терапия - практика воздействия на душу через тело. Тело - это дом души, и важно, чтобы это дом был уютным.**

Танцевально-двигательная терапия – один из видов психотерапии, использующий движение в основе развития физической, социальной и духовной жизни человека. Танцевально-двигательная терапия применима для борьбы со многими проблемами, одними из которых являются эмоциональные и [межличностные конфликты](https://www.psychologos.ru/articles/view/mezhlichnostnyy_konflikt), страх перед неудачей, недостаточность [коммуникационных навыков](https://www.psychologos.ru/articles/view/kommunikaciya), [заниженная самооценка](https://www.psychologos.ru/articles/view/zanizhennaya_samoocenka).

При помощи танца люди забывают о проблемах, расслабляются, самоутверждаются.

Вклад Габриэллы Ротт

Главная идея упражнений состоит в разделении тела человека на семь основных зон:

Зона номер 1 – голова и шея;

Зона номер 2 – плечи;

Зона номер 3 – локтевые суставы;

Зона номер 4 – кисти рук;

Зона номер 5 – таз и позвоночник;

Зона номер 6 – колени;

Зона номер 7 – ступни.

Танцевально-двигательная терапия базируется на признании того, что тело и психика взаимосвязаны: изменения в сфере эмоциональной, мыслительной или поведенческой вызывают изменения во всех этих областях.

**4. Практическая часть**

**Растяжка всех зон с упражнениями из «Восточных танцев»;**

**=Зона номер 1 – голова и шея;**

Теперь, исходя из данного разделения тела на конкретные зоны, легко можно определить проблему – если вы чувствуете постоянное напряжение и зажатость в области головы и шеи, значит, теперешняя скорость ваших мыслей и действий расходится с оптимальной скоростью, с которой вы привыкли мыслить и действовать. Возможно, причина проблемы кроется в чрезмерно динамичном ритме вашей жизни либо неэффективном использовании собственного времени с последующим форсированием событий жизни. Так или иначе, вам следует придерживаться привычного для вас темпа жизни.

**= Зона номер 2 – плечи;**

Ощущение дискомфорта в зоне номер 2 говорит о том, что вы взяли на себя больший объем обязательств, чем тот, с которым вы в состоянии справиться. Вам стоит пересмотреть свои жизненные цели и приоритеты, возможно, вы занимаетесь не своим истинным призванием.

**= Зона номер 3 – локтевые суставы;**

Если вы чувствуете зажатость в локтях (зона номер 3), это свидетельствует о вашей нерешительности и чрезмерной скромности.

**= Зона номер 4 – кисти рук;**

Зажим в зоне 4 говорит о вашей неуверенности в собственных силах.

**= Зона номер 5 – таз и позвоночник;**

Ощущение дискомфорта в области позвоночника и таза (зона номер 5) может означать наличие определенной степени сексуальной закомплексованности.

**= Зона номер 6 – колени;**

То, как человек сгибает ногу в области коленной чашечки (зона номер 6), говорит о готовности человека к потенциальным изменениям образа жизни.

**= Зона номер 7 – ступни**.

И наконец, зона номер 7 является показателем ваших амбиций, того, какое место в обществе вы стремитесь занять. Если ваша ступня полностью соприкасается с землей при ходьбе, значит, вы полны решимости достигнуть всех намеченных жизненных целей, ваши цели объективны и не противоречивы.

**Рефлексия:** Прислушаться, почувствовать своё тело и изобразить в своём мини-танце.