Методическое пособие танцевального урока

«Танцуем вместе. Семейный джем»

руководитель инклюзивного клуба танцевальной практики

«Будь здоров»

АНО РК «Точка Позитива»

Водинова Олеся Александровна

2025г

**Введение:**

Семейный танцевальный урок — это больше, чем просто набор движений под музыку. Это разработанная методика, цель которой — укрепить связь между поколениями, способствовать лучшему взаимопониманию между родителями и детьми и создать пространство для ценного неформального общения. Этот материал призван служить вдохновляющим примером, демонстрирующим, как с помощью танца можно раскрыть потенциал каждой семьи, наполнив её радостью, взаимопониманием и незабываемыми моментами, проведёнными вместе.

**Разминка: «Зверобика»**

**Идея:** Имитация движений различных животных под музыку.

**Как выполнять:**

Ведущий (мама или папа) достает карточку животное, а ребенок карточку части тела, все участники имитируют движения под музыку (например к - руки, к – птица изображаем руками полёт птицы; к – голова, к – рыба имитируем движения рыбы головой).

Музыка должна быть энергичной и веселой, с быстрой сменой ритма.

**Польза:** развивает координацию, воображение, чувство ритма, укрепляет мышцы и суставы.

ссылка на карточки: https://vk.com/album-179153519\_307123437

**Танцевальное упражнение: «Тот ещё фрукт!»**

— это не просто танцевальное упражнение, а сочный микс воображения, ритма и пользы для памяти, превращающий обычное занятие в феерию красок и движений.

**Как выполнять:**

Участники образуют дружный круг и выбирают каким фруктом они станут, объявляя себя спелым яблоком, сочным арбузом.

Но самое интересное начинается дальше! По кругу, один за другим, «фрукты» демонстрируют свой уникальный танцевальное движение. Например: яблоко покачивается, арбуз переваливается с боку на бок, ананас кружится.

И вот, когда все справились с заданием, начинается проверка памяти. «А помните ли вы, как танцевал этот сочный персик?» — звучит вопрос. И участники, напрягая память, пытаются воспроизвести движения своего фруктового товарища.

**Польза:**

Это не просто игра на запоминание, это настоящий вызов внимательности и концентрации, тренирующий память и развивающий ассоциативное мышление.это упражнение, которое не только развивает координацию и чувство ритма, но и дарит массу положительных эмоций, раскрепощает и заряжает энергией, превращая танцевальное занятие в незабываемое фруктовое приключение.

**Продолжение:** Потренировав память, участники погружаются в фруктовый танцевальный хаос. Под задорную музыку одно за другим воспроизводятся все придуманные движения, создавая яркий и неповторимый фруктовый микс.

**Танцевальное упражнение «Зеркало**»

**Цель:** Развитие эмпатии, внимания и невербальной коммуникации.

**Выполнение:** родитель и ребёнок встают лицом друг к другу. Один становится «зеркалом» и старается точно повторять все танцевальные движения другого. Затем они меняются ролями.

**Вариации:**

Движения могут быть медленными и плавными или быстрыми и энергичными.

Можно использовать различные предметы в качестве реквизита (платок, лента).

**«Танцевальный наставник»**

**Цель:** развитие лидерских качеств у детей, укрепление семейных уз, развитие креативности и чувства юмора.

**Описание:** Это веселое и творческое упражнение, в котором дети становятся танцевальными наставниками для своих мам и пап.

**Как это происходит:**

1. **Подготовка:**

**Музыка:** выберите энергичную и забавную музыку, подходящую для танцев. Можно использовать популярные детские песни, забавные мелодии или просто что-то весёлое.

**Пространство:** Обеспечьте достаточно места для танцев.

**Настрой:** Создайте атмосферу веселья и поддержки. Объясните детям, что они будут учить родителей танцевать, и это будет очень смешно и здорово.

**Роли:**

**Дети:** выступают в роли хореографов и учителей. Им предоставляется полная свобода в создании танцевальных движений.

**Родители:** охотно подчиняются своим маленьким наставникам и старательно выполняют все указания.

**Этапы:**

**Шаг 1: Придумай танец!**

Дети придумывают свой танец. Это может быть любой набор движений: прыжки, хлопки, взмахи руками, смешные гримасы, что угодно! Важно, чтобы это было весело и интересно.

Дети могут использовать воображаемые предметы (например, превратить руки в крылья, имитировать игру на барабанах).

Рекомендуется записать танец, чтобы потом было легче его вспомнить.

**Шаг 2: Обучение родителей!**

Дети показывают свои танцевальные движения родителям, объясняя каждый шаг.

Родители старательно повторяют движения, стараясь точно следовать указаниям детей.

Не страшно, если сначала получается смешно и неловко. Важно просто стараться!

Дети могут поправлять родителей, давать советы и всячески поддерживать.

**Шаг 3: Генеральная репетиция!**

Проведите несколько репетиций, чтобы дети и родители смогли запомнить танец.

Включите музыку и танцуйте вместе!

Поощряйте родителей за старание и детей за креативность.

**Шаг 4: Танцевальный баттл (по желанию)!**

Устройте небольшой танцевальный батл, в котором дети и родители танцуют вместе, исполняя танец, придуманный детьми.

Можно добавить элементы соревнования (кто больше раз станцует без ошибок), но главное — это веселье.

**Шаг 5: Обсуждение и похвала!**

После танца обсудите, что получилось хорошо, а что можно улучшить.

Похвалите детей за их творчество и родителей за их старания.

**Польза:**

**Для детей:** развитие лидерских качеств, креативности, уверенности в себе, умения объяснять и обучать, развитие коммуникативных навыков.

**Для родителей:** улучшение физической формы, снятие стресса, развитие чувства юмора, укрепление отношений с детьми, возможность взглянуть на мир глазами ребёнка.

**Варианты:**

**Тематический танец:** можно придумать танец на определенную тему (например, танец животных, танец профессий, танец из мультфильма).

**Использование реквизита:** можно использовать различные предметы (например, платки, шляпы, мячи), чтобы усложнить танец и повысить интерес.

**Запишите танец на видео:** снимите танец на видео, чтобы сохранить память об этом прекрасном времени.

**Совет:** не бойтесь импровизировать и экспериментировать! Самое главное — получать удовольствие от совместного творчества и общения.

**Упражнения с массажным мячом на расслабления**

Вот несколько расслабляющих упражнений с массажным мячом, которые помогут снять напряжение и улучшить самочувствие:

**Общие рекомендации:**

* **Мяч:** используйте мягкий массажный мяч.
* **Дыхание:** Дышите глубоко и ровно на протяжении всех упражнений.
* **Нажим:** надавливайте на мяч с умеренной силой, избегая болевых ощущений.
* **Время:** выполняйте каждое упражнение в течение 1-2 минут.
* **Медленность:** двигайтесь медленно и плавно, сосредоточившись на ощущениях в теле.
* **Музыка**: выберете подходящую расслабляющую музыку: например звуки природы или красивую классическую композицию.

**Упражнения:**

**Расслабление стоп:**

**Как выполнять:** Сядьте на стул. Положите мяч под одну стопу. Медленно катайте мяч по всей поверхности стопы, от пятки до пальцев, уделяя особое внимание напряженным участкам. Повторите для другой стопы.

**Польза:** снимает напряжение в стопах, улучшает кровообращение, помогает при плоскостопии.

**Расслабление спины, плеч и шеи (верхняя часть):**

**Как выполнять:** выполняем в паре родитель + ребенок, медленно прокатываем мяч по всей спине, плечам, шеи друг другу

**Польза:** снимает напряжение в мышцах спины, плеч и шеи улучшает осанку.

.

**Расслабление ягодиц:**

**Как выполнять:** Сядьте на стул. Поместите мяч под одну ягодицу. Медленно перекатывайтесь из стороны в сторону, массируя мышцы ягодицы. Повторите для другой ягодицы.

**Польза:** снимает напряжение в мышцах ягодиц, улучшает кровообращение в области таза.

**Расслабление кистей рук:**

**Как выполнять:** Положите мяч на стол (пол). Положите ладонь на мяч. Медленно катайте мяч по всей поверхности ладони, от пальцев до запястья. Повторите для другой руки.

**Польза:** снимает напряжение в мышцах кистей рук, помогает при туннельном синдроме.

**После упражнений:**

* Выпейте стакан воды.
* Полежите немного в расслабленной позе.
* Обратите внимание на свои ощущения.

Поблагодарите друг друга за урок и завершите его объятьями родителя и ребенка и одним общим объятьем.