**Танцевальная двигательная терапия для детей**

Танцы являются одним из самых приятных способов терапии для детей. Танцевальные занятия есть в каждом детском саду. Здоровые дети просто прыгают под музыку в виде игры, а для детей с ограниченными возможностями здоровья создаются танцевальные программы с лечебной направленностью.

Танцевальная двигательная терапия — это уникальный вид терапии, который берет свое начало в танцевальном искусстве. В ее основе лежит связь между психо-эмоциональным состоянием и телом.

Ритмические движения укрепляют разные группы мышц, и улучшает работу суставов, а также воздействуют на такие способности, как быстрота, точность и синхронизация движений.

Движения под музыку не только оказывают коррекционное воздействие на физическое развитие, но и создают благоприятную основу для совершенствования таких психических функций, как мышление, память, внимание, восприятие.

На физическом уровне в процессе танцевальной терапии улучшаются такие качества, как равновесие, координация и чувство ритма. У ребенка увеличивается двигательное разнообразие и способность импровизировать, появляется уверенность в движениях.

Целями танцевальной терапии являются:

1. Снятие психоэмоционального напряжения, выплёскивание энергии, что важно, например, при больших умственных нагрузках и стрессах в школе
2. Пробуждение положительных эмоций
3. Развитие коммуникабельности и творческих способностей (импровизировать, воображать, взаимодействовать в коллективе).
4. Укрепление различных групп мышц, улучшение работы суставов.
5. Развитие таких способностей, как быстрота, точность и синхронизация движений.

Таким образом, танцевальная двигательная терапия оказывает комплексное влияние на физическое развитие ребенка, благоприятно воздействует и нормализует психоэмоциональное состояние ребенка.

Организующее начало музыки, ее ритмическая структура, динамическая окрашенность, темповые изменения вызывают постоянную концентрацию внимания, запоминание условий выполнения упражнений, быструю реакцию на смену музыкальных фраз. Тем самым создается базовая предпосылка для полноценного участия психических процессов в овладении чтением, письмом, математическими знаниями. Это доказывает необходимость проведения специальных танцевальных занятий у детей различного возраста.

**Танцуйте вместе с детьми и будьте здоровы!**