

Танцевально-игровой тренинг «Танцует всё!»

*Подготовила:
Ложкина Н.В.,
музыкальный руководитель,
ВКК*

Цель: разогреть тело, разбудить эмоции, снять мышечные зажимы, создать настрой на работу.

Ход тренинга

Участники стоя располагаются полукругом. Ведущий дает задание «танцует правая рука», «танцует левая нога», «танцует голова», «танцуют плечи» и т.д. – участники импровизируют под музыку. По команде «танцуют все» – в работу включаются все части тела. Ведущий может сочетать объяснения с показом. Тренинг повторяется три-четыре раза.