

## **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.