



**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**

**«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

**ФАКУЛЬТЕТ НАРОДНОГО ХУДОЖЕСТВЕННОГО ТВОРЧЕСТВА
КАФЕДРА ХОРЕОГРАФИИ**

**ТАНЦЕВАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ КАК СРЕДСТВО
ПРОФИЛАКТИКИ И СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ РЕБЕНКА**

**Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.03.01 Педагогическое образование**

Направленность программы бакалавриата

«Дополнительное образование (в области хореографии)»

Проверка на объем заимствований:

50,69 % авторского текста

Работа рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована

« 11 » 06 2019 г.

зав. кафедрой хореографии

А.Г. Чурашов Чурашов А.Г.

Выполнил(а):

Студент(ка) группы ЗФ-507-118-5-1

Пузырёва Ирина Вячеславовна

Научный руководитель:

к.п.н. доцент

Л.А. Клык Клык Л.А.

Челябинск

2019

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТАНЦЕВАЛЬНО – ДВИГАТЕЛЬНОЙ ТЕРАПИИ И ЕЕ РОЛЬ В ВОПРОСАХ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И СОЦИАЛИЗАЦИИ ДЕТЕЙ	7
1.1. Сущность и проблемы танцевально-двигательной терапии в вопросах сохранения здоровья и социализации детей	7
1.2. Современные тенденции использования танцевально-двигательной терапии как метода здоровьесбережения и социализации детей	20
1.3 Особенности обучения танцевально-двигательной терапии у детей младшего школьного возраста	24
ГЛАВА 2. МЕТОДИКА И ПРАКТИКА РЕАЛИЗАЦИИ ТАНЦЕВАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ ТЕРАПИИ В ХОРЕОГРАФИЧЕСКОМ КРУЖКЕ	29
2.1. Влияние средств танцевально- двигательной терапии на здоровье занимающихся и их физическое развитие	29
2.2. Разработка программы танцевально- двигательной терапии в работе с детьми младшего школьного возраста хореографического кружка на базе МКОУ «Школа № 15» с.Демарино	32
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	49
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	51
ПРИЛОЖЕНИЕ	54

ВВЕДЕНИЕ

Детская психология как наука напрямую связана с различными подходами к «правильному» развитию ребенка, но все эксперты сходятся во мнении, что важными критериями психологического здоровья ребенка являются креативность, бодрость, спонтанность, живой интерес к миру вокруг нас и готовность к его изучению.

В развитии детей важен не просто набор знаний. Чтобы ребенок развивался и был эмоционально, психологически здоров, чтобы интеллект был хорошо развит, в его двигательном развитии должна быть заложена хорошая основа.

Специалисты по развитию ребенка, детские психологи говорят: движение для ребенка - это естественный способ познать себя и окружающий мир, поэтому дети любят двигаться, бегать, играть и танцевать спонтанно.

Дети, наблюдая за взрослыми, подражают им, подражают их движениям, учатся чувствовать, действовать, строить отношения с миром. Поэтому роль взрослых в воспитании ребенка трудно переоценить, а танцевальная и двигательная терапия открывают прекрасные возможности для укрепления связей между детьми и родителями, а развитие - это здорово.

Танцевальная терапия может улучшить семейные отношения, потому что язык тела универсален, каждый может понимать и говорить на нем, независимо от возраста, уровня интеллекта или словарного запаса. Это уровень, на котором возможно реальное понимание и близость.

Вышеизложенное и определяет актуальность выбранной темы выпускной квалификационной работы: «Танцевально-двигательная терапия как средство профилактики и сохранения здоровья ребенка».

В качестве объекта обучения был выбран младший школьный возраст детей. Младший школьный возраст от 6 до 8 лет - это особый

период развития ребенка. Именно в этом возрасте происходит внутренняя регуляция поведения и внутренней психической жизни. Эта внутренняя жизнь проявляется в способности действовать в терминах общих идей, в произвольном поведении, в воображении ребенка, в осмысленном общении со взрослыми и сверстниками.

Предмет исследования: организационно-педагогические условия для реализации танцевально-двигательной терапии как средства профилактики и сохранения здоровья детей.

Гипотеза работы такова: в качестве инструмента для оказания психологической и педагогической поддержки и эмоционального благополучия можно использовать метод танцевально-двигательной терапии.

Условия для защиты:

Метод танцевально-двигательной терапии в образовательном пространстве способствует приобретению новых навыков самопонимания, взаимодействия и самопринятия, а также принятию и пониманию окружающих.

Терапевтическая деятельность тесно связана с психологическими, образовательными и социализирующими факторами, необходимыми для того, чтобы ребенок был счастливым и здоровым.

В России метод танцевально-двигательной терапии слабо развит в образовательном пространстве. Проблема заключается в отсутствии программного обеспечения для танцевальной и двигательной терапии у детей младшего школьного возраста.

Целью выпускной квалификационной работы является обоснование важности танцевальной и двигательной терапии как средства профилактики и сохранения здоровья детей.

Чтобы достичь этой цели и доказать гипотезу, необходимо следующее:

- определить понятие танцевально-двигательной терапии;

- рассмотреть основные принципы и задачи танцевальной и двигательной терапии;
- выявить психологические особенности детей младшего школьного возраста;
- анализ возможностей танцевально-двигательной терапии у детей;
- разработать программу танцевально-двигательной терапии у детей младшего школьного возраста.

Для оценки результатов и проверки гипотезы следующие авторы использовали литературные исследования: Л. Н. Комиссарова, Е. А. Медведев, М. В. Киселева, И. Ю. Левченко, Т. А. Добровольский. Авторы этих работ рассматривают основы взаимодействия педагогики и искусства в процессе формирования художественной культуры детей. Возможности и формы использования художественных методов лечения в образовательных учреждениях.

Совместная монография доктора психологических наук, профессора Владимира Васильевича Козлова, известного психолога, одного из основоположников танцевально-двигательной терапии Александра Ефимовича Гершона и кандидата психологических наук Натальи Веремеенко является инновационная и уникальная работа по изучению новых направлений в прикладной психологии и психотерапии - танцевальной и двигательной терапии.

Ссылаясь на эти литературные исследования, я разработала программу танцевально-двигательной терапии у детей младшего школьного возраста.

Основное содержание выпускной квалификационной работы включает в себя: теоретические основы танцевальной и двигательной терапии. Рассмотрены психологические особенности детей младшего школьного возраста, на основе которых разработана программа танцевально-двигательной терапии у детей младшего школьного возраста.

Структура выпускной квалификационной работы включает введение,

две главы, заключение, список использованной литературы и приложения.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТАНЦЕВАЛЬНО – ДВИГАТЕЛЬНОЙ ТЕРАПИИ И ЕЕ РОЛЬ В ВОПРОСАХ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И СОЦИАЛИЗАЦИИ ДЕТЕЙ

1.1. Сущность и проблемы танцевально-двигательной терапии в вопросах сохранения здоровья и социализации детей

С древних времен танец был неотъемлемой частью ритуалов, древних целительных практик и общественной жизни. В первобытном обществе он выполнял ряд важных социально-психологических функций:

- Священный (ритуал) - танец как основной символический язык человечества и естественный способ установить связь со священным.
- Коммуникативный - танец как способ передачи знаний и кодификации общения между племенами и основными группами.
- Идентификация - танец как способ вовлечения и признак принадлежности к вашему племени, без которого выживание невозможно.
- Выразительный - танец как игра и первое свободное выражение.
- Катарсис (рекреационный) - танец как разрядка и способ снять эмоциональное и физическое напряжение.

Танцевальная терапия: тело как зеркало души. Танцевальная терапия - это область психотерапии. В качестве отдельного направления он был сформирован примерно в 1950-1970-х годах, сначала в Соединенных Штатах, а затем в 1960-1980-х годах в Великобритании, Германии и Израиле.

В 80-90-х годах танцевально-двигательная терапия была развита в других странах Европы, Азии, Австралии и России. Официальным годом рождения танцевально-двигательной терапии в России можно считать 1995 год, когда в Москве была создана Ассоциация танцевально-двигательной терапии. Понятно, что неофициально все началось гораздо раньше. Танцевально-двигательная терапия - это междисциплинарная область, она существует на стыке психотерапии и танцевального искусства. Это также

тесно связано со многими другими областями знаний. Среди них: анатомия, психофизиология, физиология, кинезиология, нейропсихология, различные теории движения и танца, психология - то есть практически все, что можно отнести к областям знаний о теле, танце, движении, психике, творческом самовыражении и творчестве.

Предпосылки развития танцевальной терапии как успешного метода лечения формировались достаточно давно, но в двадцатом веке произошло два события, которые оказали большое влияние на формирование направления. Это привело к рождению танце-терапии:

1. Появление и быстрая популяризация психоанализа в Европе и Америке, где начали изучать бессознательные психические процессы.

2. Появление нового вида современного танца, яркими представителями которого считаются Айседора Дункан, Рудольф Лабан и Мэри Вигман. Отказываясь от канонических форм танца, переходя к новым предметам и используя необычные танцевальные и пластические средства, представители этого направления стремились передать личный, бессознательный опыт и индивидуальное выражение.

Непосредственно прародителем танцевальной терапии как метода лечения считается Мэрион Чейз, которая была танцором и учителем.

Имея дело со студентами, Мэрион обратила внимание на разделение между студентами: в то время как некоторые фокусировались непосредственно на технике танца, другие были заняты чувственным компонентом и самовыражением.

Изменяя метод обучения, она позволила своим ученикам передавать больше эмоций через свободу движений, что позволило прийти к пониманию психологических преимуществ, присущих танцу как форме восприятия мира и эмоционального взаимодействия с ним.

Работая с детьми и подростками в разных школах, ей удалось произвести должное впечатление на психологов, чтобы к ее лечению начали относиться серьезно.

После этого она занималась танцевальной и двигательной терапией с людьми, которые испытывали как психологические, так и двигательные проблемы, а в 1946 году Мэрион была приглашена в качестве активного танцевального терапевта в госпиталь св. Элизабет, где благодаря ее работе, усилиям и знаниям, пациенты, которых раньше считали безнадежными, смогли научиться взаимодействовать в группе и выражать эмоции, после чего их лечение проходило в классической форме и с большим успехом.

Невозможно понять суть танцевально-двигательной терапии без ссылки на основные источники, которые питают ее как отдельную школу психотерапии. В связи с этим существует четыре исторических аспекта:

1. Во-первых, это развитие науки и особенно психоаналитических школ, связанных с открытием психической реальности З. Фрейдом и рассмотрением психики как динамики сознательных и бессознательных процессов в онтогенезе человека. З. Фрейд дал толчок развитию глубокой психологии, где есть три основные школы:

- психоанализ З. Фрейда;
- индивидуальная психология А. Адлера;
- аналитическая психология Г. Юнга.

К 40-м и 50-м годам психоаналитические тенденции были достаточно усилены в психотерапии как альтернативе традиционному гипнозу. Было много школ, которые либо опровергли, либо развили эти базовые теории и практики, тем самым внося неоценимый вклад в общее понимание психологических законов. Танцевальная терапия родилась на основе традиций и новых психотерапевтических школ и направлений. Танцевальные терапевты могут использовать язык движения, чтобы сравнить свою практику с любыми психологическими концепциями.

Танцевально-двигательная терапия - это своего рода мета-уровень, способный провести параллель и обобщить знания, опыт и концепции различных психотерапевтических областей. В то же время танцевально-двигательная терапия развивает свою теорию, основанную на идее

психосоматического единства.

2. Начало века было эпохой модернизма в искусстве: пробовали новые формы, новые принципы. Танец также вышел за рамки обычного. В России из танцевальных новаторов известна Айседора Дункан. Она была уникальна как исполнитель и выражала именно те идеи, которые были знаменем современного искусства. Айседора Дункан не создала свою собственную школу. Основа новых танцевальных форм танцевальной педагогики связана с другими именами. В первую очередь выделяется австрийский танцор, хореограф и философ Рудольф фон Лабан. Он был выдающимся учителем и теоретиком движения и танца. Именно Р. Лабан воплотил принцип ценности индивидуального выражения в танце. Отказавшись от обычных балетных занятий, он разработал подход к обучению и постановке техники движения, который позволил выявить индивидуальные особенности выражения каждого танцора. Кроме того, он создал систему для описания и записи любых движений человека (в виде заметок для записи музыки), которая в настоящее время является теоретической основой, а также метод анализа и диагностики в танцевальной и двигательной терапии. Его учение в 60-70-х годах было разработано Ирмгардом Бартеневым, который разработал специальную систему упражнений («Основы Бартенева»), гармонизирующую движение и обучающую правильному и экономному использованию тела в движении. В настоящее время Лабан-анализ и основы Бартенефф являются неотъемлемой частью методологии танцевальной и двигательной терапии, а также ее отдельным направлением.

3. Необходимо отдельно сказать о Вильгельме Райхе и его учениях о мышечно-эмоциональных блоках и характерной оболочке. Он был одним из талантливых учеников З. Фрейда, который первым среди аналитиков обратил внимание не только на то, что говорит пациент, но, прежде всего, как он говорит.

В. Райх полагал, что невысказанные эмоциональные переживания не

исчезают, а остаются в мышцах и «застревают» там в виде мышечных блоков. Эмоции в виде мышечных зажимов, которые в течение многих лет остаются невысказанными и бессознательными в организме, образуют мышечную мембрану или характерную мембрану, которая отражает методы психологической защиты (часто патогенные) и структуру характера, сформированную под их действием.

В. Райх, будучи аналитиком, предложил не просто словесный анализ, он непосредственно воздействовал на мышечные блоки, чтобы освободить их и скрытые в них эмоции, и на этой основе проанализировать ситуацию, отношения с людьми, вызвавшими эти чувства и переживания. Танцевально-двигательная терапия относится к пониманию психосоматических механизмов, сформулированному В. Райхом, но практически не используются его методы работы.

4. Нельзя не упомянуть первоначальную цель танца, полностью утраченную в современной цивилизации и древних целительных практиках, где танец был неотъемлемым атрибутом. У первобытных людей, еще до появления языка, жесты были движениями общения.

И в первых человеческих сообществах танец был одним из основных компонентов общественной жизни: как индивидуальный способ выражения (страх, грусть, радость) и способ передачи культурного наследия. В племенах аборигенов, вместо того, чтобы спросить: «Из какого ты племени?», они спрашивают: «Какой танец ты выполняешь?» Танец сопровождал все ритуалы (рождение, свадьба, смерть), все праздники и торжества, события повседневной жизни (охота, рыбалка), военные походы. Именно в танце человек прямо выражал свое отношение к неизвестному, а неизвестное к природе выражало свою связь со Вселенной, с богами и духами. Танец служил средством духовного исцеления. И в основе этого лежит не эстетическая форма, а выражение внутреннего в человеке, и танцевально-двигательная терапия после многовекового отношения к танцу как форме элитарного искусства

возвращает его к первоначальному значению: неважно как вы двигаетесь, важно, чтобы вы чувствовали и думали, выражали свой танец, потому что тело - это единственное, что не обманывает человека и может помочь ему раскрыться и выразить себя во всей своей истине.

Итак, обобщая вышесказанное, танцевальные терапевты обращаются к целительной силе танца, к силе творческого выражения в движении, а также используют достижения современной танцевальной педагогики, ссылаясь на изучение движений и опыт различных психотерапевтических школ (прежде всего психодинамических, экзистенциальных, гуманистических и трансперсональных).

В России танцевально-двигательная терапия изначально развивалась как тип групп личностного роста взрослых. Теперь спектр его применения значительно расширился. Существует групповая и индивидуальная работа с детьми и взрослыми, с помощью которой вы можете решить свои личные проблемы, связанные с отношениями с другими людьми, чувствами и страхами, кризисными ситуациями, потерей смысла жизни, недопониманием себя.

Существует также семейная танцевальная и двигательная терапия, где вы можете напрямую решать семейные проблемы.

Существуют детские группы для дошкольников и школьников, развивающие творческие навыки, коммуникативные навыки ребенка, помогающие подготовиться и адаптироваться к школе.

Существуют уникальные программы для детей (родительски-детские группы), которые корректируют дисгармоничное развитие ребенка (такие как умственная отсталость, минимальная дисфункция мозга и т. д.). В группах и индивидуально работают с людьми, страдающими расстройствами пищевого поведения (анорексия, булимия, обсессивно-компульсивное питание); с психогенными телесными симптомами и другими психосоматическими расстройствами. Танцевальная терапия используется как способ подготовить пары к родительским обязанностям

до родов, а также для послеродовой поддержки - специальные группы для детей в возрасте от 0 до 3 лет и их матерей.

Начинает развиваться работа с людьми, страдающими от посттравматических расстройств, детьми-инвалидами и беженцами.

Танцевальная и двигательная терапия в России - все еще очень новая специализация. Ассоциация танцевальной и двигательной терапии постепенно предпринимает шаги для развития этой профессии при поддержке Американской ассоциации танцевальной терапии, Европейской ассоциации танцевальной и двигательной терапии и Международной ассоциации терапии творческой экспрессии.

Целью Ассоциации танцевально-двигательной терапии является развитие танцевально-двигательной терапии как метода психологической коррекции, творческого развития, личностного роста и реабилитации детей и взрослых в России.

В танцевальной терапии есть три группы подходов:

1) Клиническая танцевальная терапия - это вспомогательный вид терапии, который используется в клиниках наряду с медицинским лечением и может длиться несколько лет.

2) Танцевальная психотерапия для людей с психологическими проблемами - ориентирована на решение конкретных запросов клиентов. Работа может проходить как в группе, так и в индивидуальной форме, и для достижения устойчивого результата требуется много времени.

3) Танцевальная терапия для личного развития - этот урок предназначен для людей, которые не страдают от проблем, но хотят чего-то большего в своей жизни.

Танцевальная терапия является средством телесно-ориентированной терапии, а также методом психотерапии, в котором тело является инструментом и движением процесса, который помогает тем, кто занимается переживанием, распознаванием и выражением своих чувств и конфликтов.

Танцевально-двигательная терапия - одно из направлений арт-терапии.

Термин «арт-терапия» (art - искусство, therapy – терапия) буквально переводится как терапия искусством. Это терапевтический метод, основанный на лечебном влиянии общения с творчеством.

Арт-терапия позволяет решать сложные психологические проблемы, находить и использовать внутренние ресурсы человека, реализовывать значительную часть смысла жизни человека, избавляться от накопленного стресса.

Термин «арт-терапия» был придуман художником Адрианом Хиллом в 1938 году.

Главной и основной целью арт-терапии является гармонизация психического состояния через развитие способности к самопознанию и самовыражению. Ценность использования искусства в терапевтических целях заключается в том, что оно может символически выражать и исследовать различные чувства и эмоции: обиду, гнев, страх, любовь, ненависть, радость и т. д.

Непосредственно с помощью методов арт-терапии успешно разрешаются внутри- и межличностные конфликты, кризисы, работа с травмами, потери, беспокойство, а также развитие креативности, повышается целостность личности. Арт-терапия также помогает раскрыть личные смыслы посредством творчества.

Рассмотрим наиболее популярные виды арт-терапии.

Виды арт-терапии в зависимости от используемого искусства:

- кукольная терапия,
- сказочная терапия,
- изотерапия,
- цветотерапия,
- песочная терапия,
- игровая реабилитация,

- библиотерапия,
- танцевально- двигательная терапия,
- музыкальная терапия - музыкальная терапия означает «лечение музыкой».

Это направление имеет глубокие корни в истории и используется в психотерапевтической практике давно и довольно широко. Первый кто заговорил о влиянии музыки на психическое и физическое состояние- Пифагор. Позже, в девятнадцатом веке во Франции, музыкальная терапия использовалась в психиатрических клиниках. В военные годы двадцатого века в Европе врачи использовали музыкальную терапию для лечения боли и ряда заболеваний. Сегодня существуют разные направления и школы музыкальной терапии. Современные ученые доказали, что музыка действительно влияет не только на психику, но и на все жизненно важные органы и системы.

В направлении музыкальной терапии профессионалы часто используют классические и инструментальные произведения. Есть также композиции, специально созданные для музыкальной терапии. Клиенты могут слушать музыку, переживая определенными чувствами, состояниями.

Музыка действует как катализатор для выражения подавленных чувств. В конце концов, мы не всегда можем понять, что мы действительно чувствуем, и иногда мы боимся признаться в своих чувствах самим себе, и это не дает нам покоя.

Прямо под музыку мы можем танцевать, показывая свое состояние с помощью движений, во время и после прослушивания мы можем нарисовать услышанное и свое отношение к нему. Такие методы интеграции разных направлений арт-терапии очень хороши. Не бойтесь экспериментировать, к этому нужно относиться творчески.

Кроме того, существует совершенно другой способ работы в музыкальной терапии, когда клиент сам играет на инструментах. Это

могут быть совершенно разные инструменты, как классические, в этом случае желательно, чтобы клиент был знаком с основами игры, так и нетрадиционные. К ним относятся, например, тибетские чаши, барабаны, бубны, колокольчики.

Преимущество этих инструментов в том, что человек может научиться играть на них всего за несколько минут. В этом случае клиент может выкинуть свое состояние через игру, поиграть в какую-то ситуацию, исполнить музыку на определенную тему. Это может быть музыка горя, обиды, гнева, пустоты, музыка новой жизни, нового «Я».

Кукольная терапия - метод психологической помощи детям, подросткам и их семьям, заключающийся в коррекции их поведения через кукольный театр, разработанный детскими психологами И.Я. Медведева, Т.Л. Шишова. Этот метод призван помочь устранить болезненные переживания у детей, укрепить их психическое здоровье, улучшить социальную адаптацию, развить самосознание, разрешить конфликты в коллективной творческой деятельности. В соответствии с этим методом любимый персонаж ребенка разыгрывается на лицах истории, связанной с травмирующей ситуацией.

В кукольной терапии используются самые разные куклы: от отдельных персонажей до представителей многочисленных типов театральных кукол (кукол, матрешек, пальцевых кукол, варежек, плоских, ростовых и многих других).

Куклотерапию разные исследователи ссылаются на разные методы психотерапевтического воздействия: на психодраму (И. Я. Медведев, Т. Л. Шишова), игровую терапию (Ташева А., Гриднев С.), арт-терапию (Денисова Г., Лебедева Л.) или выделяют ее в отдельном методе.

Сказкотерапия - означает «лечение сказками». Методы сказочной терапии используются в различных областях - педагогике, медицине, но в первую очередь в психологии. Сказочная терапия применима как для взрослого поколения, так и для детей. Он в основном используется в

воспитании подрастающего поколения, при общении с дошкольниками. С помощью этой техники вы сможете эффективно и точно воздействовать на психологический мир ребенка, его мировоззрение.

Изотерапия – терапия изобразительным искусством (лепка, коллаж и др.), Преимущественно рисование. В настоящее время изотерапия используется как средство психологической коррекции:

- клиенты с невротическими, психосоматическими расстройствами;
- дети и подростки с трудностями в обучении и социальной адаптацией;
- неадаптивные формы семейных отношений, семейные конфликты.

Суть изотерапии:

1) визуальное творчество позволяет клиенту чувствовать и понимать себя;

2) свободно выражать свои мысли и чувства, мечты и надежды;

3) быть собой

4) избавиться от негативного опыта прошлого.

5) позволяет клиентам отражать в умах окружающую и социальную реальность, моделировать ее, выражать свое отношение к ней.

б) зрительная активность развивает сенсорно-моторную координацию, так как требует скоординированного участия многих психических функций. По мнению экспертов, рисование участвует в координации межполушарных отношений, так как в процессе рисования активизируется специфически-образное мышление, связанное в основном с работой правого полушария, и абстрактно-логическое, за которое отвечает левое полушарие.

Цветотерапия - это немедикаментозный метод лечения. Это лечение активно используется с древних времен. Даже в Древнем Египте было замечено благотворное влияние отдельных цветов, их оттенков на эмоциональное, психическое состояние человека. Современная медицина положительно оценивает влияние цветотерапии на состояние детей,

немедикаментозный компонент этого вида терапии служит укреплению здоровья детей и лучшей адаптации к взрослой жизни. Существует два типа цветовых эффектов: через органы зрения, воспринимаемые глазами, провоцирует химическую цепную реакцию, которая в конечном итоге приводит к выделению различных типов гормонов из организма. Через человеческую кожу. Свет - электромагнитное излучение, проникающее через ткани организма человека, переносящее необходимую энергию во внутренние органы, активизирующее внутренние процессы организма.

Библиотерапия - это психотерапевтический метод, который использует литературу как форму коррекции психического состояния пациента. Это обращение с книгой. Пациент ассоциирует себя с героем произведения и ситуациями, в которых он оказывается. Все чувства и переживания героя становятся личными переживаниями пациента. Таким образом, нерешенные конфликты и проблемы выявляются, пациент получает осознание своих причин, находит решения.

Библиотерапия возникла на стыке 4 наук: медицины, психологии, психиатрии и библиотечного дела. Но он нашел свое применение в различных областях: психологии, педагогике, работе с детьми, неблагополучными подростками и пожилыми людьми. Метод используется в психиатрических клиниках, реабилитационных центрах, детских домах, школах, домах престарелых.

Игровая терапия - это метод психотерапевтического воздействия на детей и взрослых с помощью игры. В основе различных техник, описываемых этой концепцией, лежит признание того, что игра оказывает сильное влияние на развитие личности. В современной взрослой психокоррекции игра используется в групповой психотерапии и социально-психологическом тренинге в виде специальных упражнений, заданий для невербального общения, игры в различных ситуациях и т. д. Игра помогает создать близкие отношения между членами группы, снимает стресс, беспокойство и страх перед другими. Повышает

самооценку, позволяет испытывать себя в разных ситуациях общения, устраняя опасность социально значимых последствий.

Характерной чертой игры является ее неоднозначность, которая также присуща драме, элементы которой сохраняются в любой коллективной игре:

1. Игрок выполняет реальную деятельность, реализация которой требует действий, связанных с решением довольно специфических, часто нестандартных задач,

2. Ряд аспектов этой деятельности носит условный характер, что позволяет нам вырваться из реальной ситуации с ее ответственностью и многочисленными обстоятельствами.

Песочная терапия. Песочная терапия является одним из методов экспрессивной терапии. Другое название - метод Sandplay (дословно - песочная игра).

Традиционной формой психотерапевтической работы является устное общение в форме беседы. Но часто даже взрослому, и особенно ребенку, сложно выразить словами свой опыт. Кроме того, собственные внутренние процессы сложны для понимания, человек отражает только то, что у него на уме. В этом случае песочница с миниатюрными фигурами может стать помощником - песочной психотерапией, которая позволяет обойти «цензуру сознания» и исследовать бессознательные процессы с помощью художественного выражения в виде песочных картинок, созданных человеком, изображений которые возникают из его внутреннего состояния, объективации его настроений и мыслей. Другими словами, использование песка в педагогической работе дает комплексный образовательный и терапевтический результат. В процессе работы с песком большинство вещей становятся видимыми. В отличие от рисунка или моделирования, при работе с песком не требуется никаких навыков, что дает пациентам возможность легко перейти к предложению терапевта обратиться к данному материалу.

С 1995 года в Москве действует программа обучения танцевально-двигательной терапии. Сейчас это 3-х летняя специализация по танцевально-двигательной терапии в Институте практической психологии и психоанализа с государственным дипломом профессиональной переподготовки.

Таким образом, танцевальная терапия возникла из комбинации современного танца с существующими теориями индивидуальности, групповой и психотерапии, но сегодня нет единой теории танцевальной терапии.

1.2. Современные тенденции использования танцевально-двигательной терапии как метода здоровьесбережения и социализации детей

Основная задача танцевально-двигательной терапии - обрести чувство и осознание своего «Я».

Люди обращаются непосредственно к танцевальному терапевту, потому что они, будучи отчужденными от тела, не чувствуют себя интегрированными. В нашей современной культуре мы часто относимся к телу как к объекту. В отличие от подходов к работе с телом (о которых мы упоминали выше), в танцевальной и двигательной терапии нет идеальной модели тела, которая могла бы быть достигнута, в отличие от общепринятых правил, которые диктуют разные стили танца. Танцевальный терапевт рассматривает тело как развивающийся процесс. И еще одно важное отличие танцевальной и двигательной терапии от разных подходов к работе с телом заключается в том, что здесь пациент исследует себя (принцип деятельности пациента), свои движения и развивает его по своему, а терапевт следует за ним. Эта терапия больше интересуется то, как ощущается движение, чем то, как оно выглядит.

Есть три компонента терапевтического процесса:

-Осознанность (части тела, дыхание, чувства, образы, невербальные

двойные сообщения, когда есть диссонанс между вербальным и невербальным общением человека).

-Повышение выразительности движений (развитие гибкости, спонтанности, разнообразия элементов движения, включая факторы времени, пространства и силы движения, определение границ движения и их расширение).

-Аутентичные движения (спонтанные, танцевально-двигательные импровизации, исходящие из внутреннего чувства, в том числе переживания чувств и чувств и приводящие к интеграции личности). Истинное движение активизирует те части психики, которые Юнг описал как части бессознательного. Танцевальная терапия может служить мостом между миром сознания и бессознательным.

С помощью танцевальной и двигательной терапии пациент может использовать движение, чтобы выразить себя более полно и сохранить свою подлинность в контакте с другими. В отличие от других подходов к работе с телом, в танцевально-двигательной терапии при работе с телом используются сны, изображения или символы. Танцевально-двигательная терапия - единственный вид терапии, где используется много свободного места. Танцевальный терапевт постоянно работает с телом, используя его как инструмент, с помощью которого он знакомится с невербальным миром клиента.

Танцевально-двигательная терапия, в дополнение к движению, использует такие понятия, как вес, пространство, время - чтобы расширить и обогатить творческий и выразительный мир клиента. Например, наблюдается, что люди, которые не чувствуют своего собственного веса, обычно испытывают трудности в том, чтобы заставить своего партнера слушать его.

Танцевальный терапевт фокусируется на отношениях терапевт с клиентом, клиент-пространство, сознательные движения - бессознательные.

Танцевальная терапия имеет две формы:

- индивидуальная;
- групповая.

-Индивидуальная форма - это изучение клиентом с помощью психотерапевта его диапазона движений, которое выявляет невысказанные эмоции, заблокированные в организме, и развитие новых движений (замена старых, неадекватных форм реагирования).

Процесс групповой танцевально-двигательной терапии основан на том, что терапевт направляет спонтанность движений участников, развивает их.

Типичная групповая сессия состоит из трех частей: разминка, развитие и завершение. Эта структура характерна и для других типов психотерапевтических групп: психодрама, гештальт и т. д.

Разогрев помогает присоединиться к группе, лучше чувствовать свое состояние, быть сосредоточенным. Эмоциональные состояния членов группы выражаются и развиваются более полно на уровне тела, объединяя мысли, чувства и действия.

В результате разогрева члены группы обычно чувствуют себя расслабленными, скоординированными и готовыми двигаться. Разогрев также помогает начать осознавать свои чувства и мысли, их связь с вашим телом и движениями. Например: вытягивание плеч и рук может превратиться в подталкивающее движение, связанное с желанием отодвинуть что-то назад, неприятной ситуацией или человеком, с которым это связано.

Повторяя и усиливая движения, терапевт помогает каждому участнику осознать свои чувства с помощью визуальной обратной связи. Двигательное поведение расширяется в танце, помогая понять конфликты, желания и может помочь пережить негативные чувства и избавиться от них. Здесь психотерапевт должен быть очень чувствителен к тому, что происходит в группе, чтобы не было никаких эмоциональных и

физических перегрузок, что приводит к сопротивлению в работе.

Терапевт помогает довести процесс движения до конца (третья часть группового процесса) с помощью словесной обратной связи. Этот этап способствует интеграции физических, эмоциональных компонентов структуры «Я».

Танцевальный терапевт выявляет и развивает текущие эмоциональные и психологические темы, связывая их с личной историей каждого человека. Одна из основных тем групповой работы - «Как быть собой, общаться с другими людьми».

Раньше танцевально-двигательная терапия почти всегда использовалась для людей с серьезными нарушениями. Сегодня все больше внимания уделяется работе со здоровыми людьми, испытывающими психологические трудности, с целью развития их самопринятия, эффективного межличностного и группового взаимодействия, самореализации и интеграции частей «я». Поэтому становится все более интересным социально-психологические аспекты танцевально-двигательной терапии.

Есть три основных направления работы для танцевального терапевта:

1. Тело и его движения.
2. Межличностные отношения.
3. Самосознание.

Непосредственными целями терапии в первой области являются: активизация организма, чтобы помочь пациенту в полной мере выявить напряженность и конфликты, развить больше возможностей для тела, испытать чувство телесной интеграции и координации.

Во второй области танцевальный терапевт устанавливает базовый уровень общения посредством использования ритма и прямого физического взаимодействия.

Групповой опыт позволяет вам повысить степень самосознания

посредством визуальной обратной связи, которую человек получает, наблюдая за движениями других людей. Наблюдая за тем, как чувства выражаются через тело у других, член группы может начать выявлять и открывать свои собственные чувства. Микрокосм мира, представленный в группе, дает члену группы возможность получать и давать обратную связь, а также расширять поведенческий репертуар социально-психологических ролей.

В третьей области цели сгруппированы вокруг идеи, что сознательный телесный опыт способствует и углубляет самосознание. Самое прямое выражение индивидуальности возможно через тело. Этот физический опыт мышц действует как быстрый способ узнать и получить опыт о себе, развить концепцию и повысить самооценку.

Таким образом, основным принципом танцевальной и двигательной терапии является следующее утверждение: не важно, как вы двигаетесь, важно, что вы ощущали и думали, что вы выражали своим танцем. Ведь тело - это единственное, что не лжет в человеке и может помочь ему раскрыться и выразить себя во всей своей полноте и правде.

1.3. Особенности обучения танцевально-двигательной терапии у детей младшего школьного возраста

Трудно переоценить важность движения в развитии детей младшего школьного возраста. Ощущения тела для детей имеют первостепенное значение в развитии окружающего мира. Не случайно психологи говорят, что ребенок мыслит своим телом. Развитие восприятия, внимания, памяти, воображения, мышления происходит в его опоре на практические действия.

Движения ребенка связаны с ощущением радости, удовольствия от развития различных действий. Возможность передвижения, практических действий для ребенка является одним из самых предпочтительных

удовольствий, а также эффективным средством поддержания его интереса практически к любой профессии. В свою очередь, расширение и развитие эмоциональной сферы, переживание радостных состояний приводит к формированию оптимистического мировоззрения, которое является основой концепции здорового образа жизни. Счастливый человек живет в гармонии с другими и с собой. Чувственной основой морали является любовь и доверие к окружающим людям, чувство гармонии, эмоционального равновесия, эмоционального и физического комфорта. Психическое и душевное здоровье ребенка коренится в эмоциональных и физических процессах.

Взрослые знают, какое удовольствие доставляют детям веселые музыкально-двигательные упражнения, танцы или просто любые движения под музыку (от бега и прыжков до забавного подражания танцевальным движениям и поп-див). Радость, которую музыка приносит детям, это радость свободного звука и двигательного выражения различных эмоций.

Огромный терапевтический и развивающий потенциал музыки связан с удовольствием, которое дети получают от телесного выражения эмоциональных переживаний. Голосовое и двигательное самовыражение под музыку можно рассматривать как важнейшее средство развития эмоционального и физического опыта ребенка и его личности в целом. Музыка, слитая с движением, является основой для формирования личности, здоровой в физическом, психическом и духовном смысле.

Через музыкальный ритм ребенок входит в мир своего тела и чувств. Все чувства ребенка обнажены, явны, открыты. Изучая мир вокруг себя, ребенок бурно реагирует на все, что происходит вокруг него. И здесь природа детства вступает в противоречие с нашими взрослыми представлениями о правилах поведения. Нас раздражают шумные дети, громкий плач или смех. «Веди себя прилично», «не шуми», «не стучи», «не кричи» - эти и подобные замечания взрослых постоянно сопровождают

детские игры.

Даже если детская суета не беспокоит нас лично, она обязательно беспокоит других. С помощью наших криков дети не столько учатся контролировать проявления своих чувств, сколько подавляют их. Последствиями эмоциональных переживаний у детей являются неврозы, вспышки агрессивности, неадекватность эмоциональных реакций, болезни, а в будущем - неспособность строить отношения с окружающими.

Чем младше ребенок, тем больше степеней свободы и легкости его тело. Сначала почти вся информация об окружающем ребенке поступает через телесные ощущения, поэтому в разных частях тела появляются области, которые «запоминают» положительные и отрицательные отпечатки его общения с миром.

Многие агрессивные, гиперактивные дети часто имеют внутренние заболевания, травмы и переломы. Связь между разумом и телом очевидна.

Чем меньше мышечных зажимов и негативных следов на теле человека, тем он здоровее, свободнее и богаче. Вот почему учителя в развитии ребенка могут использовать не только методы воздействия на его или ее ум и мышление, но и упражнения, которые отвлекают ум от контроля над телом, то есть методы тела и танца.

Эти методы включают упражнения, которые развивают пластичность, гибкость, легкость тела, снимают мышечные зажимы, дают ребенку чувство свободы и радости, способствуют игровой инициативе, стимулируют двигательную и эмоциональную экспрессию. К выполнению упражнений подключается музыка разных темпов.

Танцетерапия как эффективное средство эмоционального развития детей в контексте соответствующих культурных норм поведения. Движение к музыке помогает сделать эмоцию видимой, испытать ее в телесных ощущениях, связать ее с субъективным, индивидуальным опытом и тем самым присвоить ее, сделать ее личной собственностью.

С помощью музыкального движения вы можете:

- организовать увлекательные спортивные минуты для восстановления нормального кровообращения у ребенка;
- дать возможность потерять накопленную усталость за день или неделю (а школьная неделя у ученика довольно сложная и интенсивная);
- Укрепление мышечного корсета ребенка является необходимым условием для хорошей осанки в школе. Тяжелая сумка, которую ребенок будет носить с первых дней, является еще одним условием укрепления мышц. Конечно, это можно сделать и под «один, два, три, четыре», но ребенку будет неинтересно и быстро надоест;
- развивают координационные и пространственные представления ребенка: справа - слева, вверх - вниз и т. д.
- научить детей контролировать свои действия, замедляя и ускоряя их, прерывая и переключая внимание с одного действия на другое;
- научить общаться с другими детьми и взрослыми без колебаний и смущения;
- создать ситуацию эмоционального комфорта, позитивного самовосприятия для ребенка.

Положительные терапевтические эффекты - это случайные, свободные движения детей под музыку. С их помощью вы можете снять эмоциональное и мышечное напряжение у детей, развить координацию движений, научить их ориентироваться в пространстве и просто удовлетворить потребность ребенка в движении, в игре, в радостном эмоционально-позитивном состоянии.

Гармоничные, ритмичные движения имеют огромный терапевтический эффект. Особенно значительным является эффект ритмического остинато (от итальянского Остинато - повторяющаяся ритмическая или мелодическая революция) - вспоминается всемирно известный «Танец маленьких утят». В традиционной культуре коллективное построение единого темпа и ритма пения и движения с помощью остинато используется в качестве оптимальной структуры для

обмена энергией всех вовлеченных в действие. Такой обмен энергией имеет направленный психологический эффект, это либо своего рода терапия, либо предложение всем присутствующим определенных состояний, соответствующих ситуации. Ритмичная регулярность движений порождает у детей положительные эмоции, дарит им удовольствие делиться творческой деятельностью в процессе общения.

Важным моментом является развитие мягкости, пластичности движений у детей. Выражение в протяженности и громкости музыкального звука само по себе является успокаивающим терапевтическим средством.

В школе элементы танцевально-двигательной терапии мы предлагаем использовать на уроках ритмики, в психологическом тренинге.

ГЛАВА 2. МЕТОДИКА И ПРАКТИКА РЕАЛИЗАЦИИ ТАНЦЕВАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ ТЕРАПИИ В ХОРЕОГРАФИЧЕСКОМ КРУЖКЕ

2.1. Влияние средств танцевально- двигательной терапии на здоровье занимающихся и их физическое развитие

Коррекция эмоциональных и поведенческих расстройств у дошкольников является центральным элементом в системе психологической работы. Как отмечалось выше, многие трудности школьной адаптации детей связаны с их эмоциональной незрелостью и нарушением эмоциональной регуляции поведения.

Психологическая коррекция предполагает целенаправленную, организованную систему психологических воздействий. Основными направлениями являются:

1. смягчить эмоциональный дискомфорт у детей;
2. повысить их активность и самостоятельность;
3. устранение вторичных личных реакций, вызванных эмоциональными расстройствами, такими как агрессивность, раздражительность, тревожное подозрительность.

Важным этапом работы с детьми является коррекция самооценки, уровня самосознания, формирование эмоциональной устойчивости.

В. М. Бехтерев подчеркнул, что движения способствуют выявлению ритмических рефлексов, адаптируют организм ребенка к определенным раздражителям (слуховым, зрительным), устанавливают равновесие в деятельности нервной системы ребенка, успокаивают слишком возбужденных детей и активируют заторможенных детей.

Отечественные психологи А. Р. Лурия, М. О. Гуревич, А. А. Леонтьев рассказали о связи двигательного и речевого анализаторов, а также о взаимодействии формы произношения с характером движений. Исследования Л. А. Квинта, М. И. Доценко показывают положительную корреляцию общего психического развития с развитием произвольной

моторики лица.

Профессор В. А. Гиляровский был пионером в использовании ритмических движений при лечении взрослых и детей в психоневрологическом диспансере. Он отметил, что корректирующий ритм влияет на общий тонус, психоэмоциональное состояние, тренирует подвижность процессов центральной нервной системы.

Коррекция различных отклонений в развитии психических функций и двигательных навыков с помощью движений основана на исследованиях И. М. Сеченова, И. П. Павлова и их последователей по условно-рефлекторным временным связям и формированию динамического стереотипа. Они показали, что вся деятельность человека (в том числе двигательная) регулируется совместной активностью различных частей центральной нервной системы, определенных частей сложной функциональной системы. Течение двигательного нервного процесса осуществляется по рефлекторному кольцу и определяется анатомическим созреванием субстратов центральной нервной системы, а также функциональным развитием и установлением координационных уровней.

Знание физиологии движений и специфики существующих расстройств психомоторного развития детей позволяет правильно определить содержание, дидактические, организационные компоненты в планировании и проведении танцетерапии.

Танцевальная терапия не только передает окружающую действительность в двигательной музыкальной образной форме, но и своей основной целью является выражение определенных чувств и переживаний посредством пластичности тела. Основное средство выражения этих состояний в танце - пантомима, жесты, составляют особый язык, передающий внутреннее состояние человека.

В целях коррекции в дошкольной танцевальной терапии используется образно-сюжетный, народный танец (элементы индийского, русского, узбекского, испанского танцев), хореографическая гимнастика,

которая способствует формированию правильной осанки. Может использоваться как психологическая разрядка, коррекция психомоторных расстройств, снятие стресса, повышение общего тонуса. В танцевальной терапии используются танцы, основанные на естественных движениях тела, без строгого регулирования, танцы-импровизация или танцы по показу взрослого.

Важным в обеспечении терапевтического эффекта является выбор музыки. На работу с детьми младшего школьного возраста наибольшее влияние оказывает классическая музыка. Таким образом, наибольшее влияние на снятие эмоциональной напряженности ребенка оказывает сочетание музыки П. И. Чайковского и С. И. Рахманинова, а музыка Моцарта, Й. Гайдна положительно влияет на эмоциональное состояние ребенка. Также нужно тщательно подойти к выбору музыки для отдыха. В.Н. Савиных выделил следующие направления танцевально-двигательной терапии:

1. Снятие психоэмоционального стресса.
2. Нормализация межличностных отношений.
3. Оптимизация самооценки.
4. Трансформация страха, агрессия через движение.

Вы также можете выбрать организационные формы танцевальной терапии:

1. Индивидуально - все упражнения направлены на овладение выражением собственного тела, невербальным выражением разных состояний;
2. в парах - формируется отношение к партнеру, умение его воспринимать, чувствовать и принимать;
3. в групповых упражнениях - навыки взаимодействия в коллективе, выполняются совместные действия.

Таким образом, коррекция с помощью движений может быть направлена на реабилитацию и восстановление как нарушений

двигательных навыков (общего, малого, артикуляционного), регуляции мышечного и физиологического тонуса, так и расстройств психических процессов, коммуникативной, эмоциональной и волевой сферы, устранения психоэмоционального стресса, реализация психотерапевтического эффекта.

2.2. Разработка программы танцевально- двигательной терапии в работе с детьми младшего школьного возраста хореографического кружка на базе МКОУ «Школа №15» с.Демарино

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В данной работе в соответствии с целью и задачами исследования были изучены условия применения танцевально-двигательной терапии у детей младшего школьного возраста.

Иногда можно услышать термин «танцевальная арт-терапия». Арт – искусство, то есть танцевальная терапия является не чем иным, как исцеляющим творчеством.

Танцевальная терапия - это психотерапевтическое использование танца и движения как процесса, который способствует интеграции эмоционального и физического состояния человека.

Целебная сила танца была приписана в древние времена, используя различные движения как средство избавления от болезней любого уровня. В наши дни задачи танцевальной терапии направлены прежде всего на эмоциональное и психическое здоровье.

Хореография - это особое средство формирования и гармонизации личности.

Главным в танцевальной терапии является танец, художественная форма движений. Но для того, чтобы спонтанно выражать бессознательные движения и чувства, подготовка нужна крайне редко. И поэтому было бы большой ошибкой рассматривать танцевальную терапию как тренировку и развитие механических мышц.

В развитии ребенка это важный аспект, поэтому, чем раньше родители начнут с ним заниматься танцевальной терапией, тем лучше будет результат.

Вот общее описание метода танцевальной терапии и некоторые упражнения. Но главное - осознать его смысл. Поняв суть метода, вы можете импровизировать и выполнять упражнения дома, не посещая специальных клубов и студий.

Особенностью танцевально-двигательной терапии является наличие музыки, которая рассматривается даже без связи с движением как

терапевтический фактор. Его действие будет более эффективным, если ритм как организующий элемент музыки положить в основу двигательных систем, целью которых является регуляция движений. Ритм развивает психические функции, такие как восприятие, внимание, память, воображение. Именно поэтому танцевальная терапия и ее различные виды используется не только в психоневрологических диспансерах, но и в реабилитационных центрах, а также в специализированных учебных заведениях для детей с различными проблемами в развитии дошкольного возраста.

В практической части этого исследования была разработана программа танцевально-двигательной терапии у детей младшего школьного возраста. Программа предлагает разнообразные танцевальные упражнения, игры, адаптированные для детей. Используется как индивидуальный и партнерский танец, так и групповое взаимодействие. Основная задача педагога в этом процессе - поддержать детей в их активности, спонтанности, творчестве, чтобы они научились замечать свое тело, чувства; научиться обращать внимание на других детей; мы научились чередовать ритм «напряжение-расслабление», что важно для снятия психоэмоционального стресса, а также для наслаждения танцем.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология: учеб. пособие для студ. вузов. - 4-изд., стереотип [Текст]. - М.: изд. центр «Академия», 1999.
2. Барышникова Т.К. Азбука хореографии [Текст].- СПб.: Люкси, Респекс, 1996.
3. Баскаков В. Ю. Хрестоматия по телесно – ориентированной психотерапии и психотехнике [Текст]. - М.: Смысл, - 2000.
4. Бахто С.Е. Ритмика и танец. Программа для отделений общеэстетического образования и хореографических отделений школ искусств [Текст].– М.,1980г.
5. Гамезо М.В., Петрова Е.А., Орлова Л.М. Возрастная и педагогическая психология [Текст]. - М.: Педагогическое общество России, 2003.
6. Гренлюнд Э., Оганесян Н.Ю. Танцевальная терапия. Теория, методика, практика [Текст]. - СПб.: Речь, 2004.
7. Ежкова Н.С. Эмоциональное развитие детей дошкольного возраста/ учеб. метод. пособие [Текст]. – М.: Изд. центр ВЛАДОС, 2010.
8. Захаров А.И. Неврозы у детей и подростков: Анамнез, этиология и патогенез [Текст].- Л.: Медицина, 1988.
9. Изард К. Психология эмоций [Текст]. – СПб.: Питер, 2009.
10. Киселева М.В. Арт-терапия в работе с детьми: Руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми [Текст]. - СПб.: Речь, 2007.
11. Козлов В.В., Гиршон А.Е., Веремеенко Н.И. Интегративная танцевально-двигательная терапия[Текст]. - СПб.: Речь, 2006.
12. Конорова Е.В. Хореографическая работа со школьниками [Текст] / Науч.-исслед. ин-т худож. воспитания Акад. пед. наук РСФСР. - 2-е изд. - Ленинград : Учпедгиз. Ленингр. отд-ние, 1958.
13. Кулагина Н.Ю., Колюцкий В.Н. Возрастная психология:

Полный жизненный цикл развития человека [Текст]. – М.: Творческий центр, 2003.

14. Медведева Е.А., Левченко И.Ю., Комиссарова Л.Н., Добровольская Т.А. Арт-педагогика и арт-терапия в специальном образовании: учебник [Текст]. - М.: Издательский центр «Академия», 2001.

15. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения [Текст]. -Я.: «Академия развития», 2000 г.

16. Мухина В.С. Возрастная психология. Феноменология развития [Текст]. - М.: Академия, 2006.

17. Певхенен Э.Н.Классический танец. Начальное обучение [Текст]. -Ч., 1991г.

18. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика [Текст]/ Акад. пед. и соц. наук, Моск. пед.-соц. ин-т. — М.; Воронеж, 2000..

19. Реан А.А. Психология человека от рождения до смерти [Текст]. - СПб.: Прайм-Еврознак, 2002.

20. Рожина Л.Н. Развитие эмоционального мира личности: пособие для учителей и практических психологов [Текст]. - М.: Высшая школа, 2003.

21. Сапогова Е.Е. Психология развития человека [Текст]. - М.: Аспект пресс, 2001.

22. Ткаченко А. Ф. Детский танец/Запись танцев Г. Настюкова [Текст]. - Москва : Профиздат, 1962.

23. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Са-фи-дансе». Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений [Текст]. – СПб.: Детство-пресс, 2000г.

Периодическая литература

24. Бебик М.А. Танцевально-двигательная терапия с семьями и

детьми. // Журнал практического психолога. 2005. № 3. С.6-13.

25. Бирюкова И.В. Танцевально-двигательная терапии: тело как зеркало души // Журнал практического психолога. 2001. № 1-2.

26. Веремеенко Н.И. Танцевально-двигательные методы в современной практической психологии. // Журнал прикладной психологии. 2006. №1. С. 2-12.

27. Жаворонкова И.А., Некрасов А.С. Танцевально-двигательная терапия. // Успехи современного естествознания. 2005. № 5. С. 20-23.

28. Жидкова Н.Е. Влияние внутрисемейных отношений на эмоциональное состояние ребенка // Школьный психолог, 2008. №1. С.6-9.

29. Кученко Т.В. О детской тревожности // Воспитание школьников, 2008. №5. С. 10-12.

30. Лабунская В.А., Шкурко Т.А. Развитие личности методом танцевально-экспрессивного тренинга // Психологический журнал. 1999. Т.20. № 1. С.31-38

31. Прилепский И.А. Современные тенденции использования танцевально-двигательной терапии. // Вестник Московского государственного университета культуры и искусств. 2012. № 5 (49). С. 130-134.

32. Савиных В.Н. Коррекция эмоциональных и поведенческих нарушений у детей дошкольного возраста средствами танцевально-двигательной терапии. // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. 2011. № 23. С. 97-102.

33. Фомин А.С. Танец в дошкольном детстве: теория и практика. // Мир науки, культуры, образования. 2010. № 5. С. 178-182.

34. Школьникова Л.Е. Танцевальная терапия как метод психокоррекции личности // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2008. Т. 1. № 6. с.113-116.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Словарь терминов

Аффективность - бурное элементарное реагирование на ситуацию, быстрый переход от одного эмоционального состояния к другому, эмоциональная импульсивность.

Гештальт - (нем. Gestalt –форма, образ, структура) - пространственно-наглядная форма воспринимаемых предметов; в переносном смысле употребляется также по отношению к психическим и культурно-историческим образованиям.

Делинквенность - (лат. delinquens (delinquentis) - отклоняющийся) - в криминологии родовой термин для определения различных видов отклоняющегося поведения, связанных с нарушением правовых и нравственных норм. В узком смысле - синоним понятия преступности.

Интериоризация - (от фр. intériorisation - переход извне внутрь и лат. interior-внутренний)- формирование внутренних структур человеческой психики посредством усвоения внешней социальной деятельности, присвоения жизненного опыта, становления психических функций и развития в целом. Любое сложное действие, прежде чем стать достоянием разума, должно быть реализовано вовне. Благодаря интериоризации мы можем говорить про себя и собственно думать, не мешая окружающим.

Катарсис - (от др. греч. κάθαρσις - возвышение, очищение, оздоровление). Понятие в античной философии; термин для обозначения процесса и результата облегчающего, очищающего и облагораживающего воздействия на человека различных факторов.

Кинестетический - термин используется для описания обратной связи между ощущениями и мышцами тела. Следовательно, в первую очередь имеются в виду ощущения, связанные с движением в пространстве.

Психодинамика - термин имеет два главных значения. Во-первых, он обозначает любую теорию, описывающую изменение и развитие личности, во-вторых, те психобиологические теории, где драйв является центральным понятием в процессе развития организма.

Психодрама - (от греч. drama - действие) - вид групповой психотерапии, в котором пациенты попеременно выступают в качестве актеров и зрителей, причем их роли направлены на моделирование жизненных ситуаций, имеющих личностный смысл для участников, с целью устранения неадекватных эмоциональных реакций, отработки социальной перцепции, более глубокого самопознания.

Самоактуализация - стремление человека к возможно более полному выявлению и развитию своих личностных возможностей.

Эмпатия - особый способ восприятия и постижения психологических состояний других людей. Буквально эмпатия означает чувствование в другого человека - в противоположность симпатии, то есть сочувствию.