



ВВЕДЕНИЕ ..... 3

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРИМЕНЕНИЯ  
ТАНЦЕВАЛЬНО-ДИВИДЕНТАЛЬНОЙ ТЕРАПИИ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ ..... 8

1.1 Сущность танцевально-двигательной терапии ..... 8

1.2 Значение танцевально-двигательной терапии для школьников ..... 24

ГЛАВА 2. ПРАКТИКА ПРИМЕНЕНИЯ ТАНЦЕВАЛЬНО-ДИВИДЕНТАЛЬНОЙ ТЕРАПИИ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ ..... 33

2.1 Использование созданной программы в КГУ «Рудненская специальная школа для детей с особыми образовательными потребностями» ..... 33

2.2 Использование созданной программы в КГУ «Рудненская специальная школа для детей с особыми образовательными потребностями» ..... 42

ЗАКЛЮЧЕНИЕ ..... 51

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ ..... 64

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
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 в общеобразовательной школе»

Выпускная квалификационная работа по направлению


44.03.01 Педагогическое образование

Направленность программы бакалавриата

«Дополнительное образование (в области хореографии)»

Форма обучения заочная

Проверка на объем заимствований:  
77,67 % авторского текста  
Работа рекомендована к защите  
рекомендована/не рекомендована  
«04» 03 2022 г.  
зав. кафедрой хореографии  
А.Г. Чурашов Чурашов А.Г.

Выполнила:  
Студентка группы ЗФ-407-118-3-1  
Кузьмичева Анна Валерьевна  
Научный руководитель:  
к.п.н., доцент  
Чурашов Андрей Геннадьевич 

Челябинск  
2022

## Оглавление

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРИМЕНЕНИЯ ТАНЦЕВАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ ТЕРАПИИ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ.....	8
1.1 Сущность понятия «танцевально-двигательная терапия».....	8
1.2 Специфика общеобразовательных и коррекционных школ....	16
1.3 Значение танцевальной терапии в развитии школьников.....	24
ГЛАВА 2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПО ПРИМЕНЕНИЮ ТАНЦЕВАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ ТЕРАПИИ ДЛЯ УЧЕНИКОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ КОРРЕКЦИОННОЙ ШКОЛЫ.....	33
2.1 Создание программы с применением танцевально- двигательной терапии для общеобразовательных и коррекционных школ.....	33
2.2 Использование созданной программы в КГУ «Рудненская специальная школа для детей с особыми образовательными потребностями».....	42
2.3 Анализ результатов исследования.....	51
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	59
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	64

## ВВЕДЕНИЕ

«Движение – это жизнь, а жизнь это и есть движение!». Танец состоит из комплекса движений. И именно танцуя, мы можем выразить свои чувства и эмоции. Еще наши предки очень давно предавали танцу очень большое значение. Его использовали в различных ритуалах, различных древних практиках, в виде обрядов.

В древности танец содержал в себе много функций как социальных, так и психологических. Целительные свойства танца так же, известны с первобытного времени, но, несмотря на это понятие «танцевально-двигательная терапия» сформировалось в психотерапии как отдельный вид только в 20 веке, благодаря американской танцовщице Мэрион Чейз. Именно она заметила, что некоторые ее ученики отдавали предпочтение не техники движений, а выражению чувств через эти движения.

В современном мире танцевально-двигательная терапия занимает очень важное место в лечении различных психических расстройств. В целом круг ее применения сейчас очень велик. Например, люди, страдающие депрессией, беременные женщины, подростки которым нужно направить энергию в нужное русло, дети которые постоянно в движении, а также люди, страдающие серьёзными заболеваниями [13 с. 156].

В нашем случае рассматривается применение танцевально-двигательной терапии в школах, а конкретнее мы будем изучать влияние этого метода на детях, которые обучаются в коррекционной школе, и имеют то или иное отставание в развитии, в большинстве своем это дети, у которых наблюдается задержка речи, дети инвалиды. Именно этим детям танцевально-двигательная терапия просто необходима.

Методы танцевально-двигательной терапии заключаются в следующем:

– Психическое и эмоциональное состояние неразделимо с телом.

– Танцуя, человек поддерживает связь с окружающим миром, с собой, что немало важно, а также с другими людьми.

– От мысли человека зависит его поведение, его чувства и наоборот, то есть, все это взаимосвязано и является как бы одним целым.

– Во время этой терапии тело представляет собой не просто объект, а процесс.

– Обращение к творческому началу человека. Ведь именно оно представляет собой жизненную силу и энергию.

В данной работе мы будем разбирать действие танцтерапии на детей которые обучаются в общеобразовательных школах, соответственно ниже тему общеобразовательных учреждений раскроем более конкретно. Если говорить поверхностно общеобразовательные школы, это учреждения в которых обучают детей по учебной программе составленной Министерством образования. Школы бывают различные, как по половозрастному признаку, так и по особенностям и интересам детей. Например, это могут быть школы с различными уклонами, такими как языковой или музыкальный, коррекционные школы в которых обучаются дети с различными проблемами со здоровьем, это могут быть детки глухонемые, с проблемами со зрением и прочее. Коррекционные школы также относятся к общеобразовательным и содержатся за счет государства, отличие состоит в программе по которой обучаются дети. Именно в этом исследовании созданная в практической части программа с использованием танцевально-двигательной терапии будет апробирована в коррекционной школе. Но не мало важно и то что эта программа может использоваться во всех общеобразовательных заведениях с детьми разных возрастов.

Актуальность данного исследования обусловлена необходимостью более глубокого изучения существующих методов танцевально-двигательной терапии. Расширению области применения данного лечения. Возможность включения в школьные программы. Потому как сейчас основное внимание уделяется обучению основным дисциплинам. А методы

танцевально- двигательной терапии помогут детям в их усвоении, повысит интерес к обучению.

Целью данной работы является разработка педагогических основ формирования развития творческих способностей, различных коммуникативных навыков, чувства ритма, памяти и внимания у школьников при помощи методов танцевально-двигательной терапии.

Для достижения данной цели были поставлены задачи:

- Изучить и проанализировать отечественную и зарубежную литературу ведущих теоретиков по данной теме;
- Изучить основные понятия, виды и методы танцевально-двигательной терапии;
- Провести анализ работы общеобразовательных и коррекционных школ;
- Выявить значение применения танцевально-двигательной терапии в общеобразовательных школах;
- Создать и использовать программу с применением танцевально-двигательной терапии в коррекционной школе при помощи изучения литературы и других источников по данной теме;

Объектом исследования является, существующие методы и виды танцевально-двигательной терапии.

Предметом данной работы является применение существующих и создание новых методов танцевально-двигательной терапии для учащихся общеобразовательных и коррекционных школ.

Гипотеза данного исследования: применение методов танцевально-двигательной терапии в школах повысит интерес учащихся к обучению, поможет лучше усвоить школьный материал, а в коррекционных школах более быстро развить речь у детей и в целом улучшить здоровье школьников.

Методологическую базу данной работы составили научные труды таких исследователей как: К. А. Оболенская Танцевально-двигательная

терапия для детей младшего школьного возраста; В. В. Козлов, А. Е. Гиршон, Н. И. Веремеенко. Интегративная танцевально-двигательная терапия; К.А. Краузе, М.С. Шейфер, О.Б. Мязина. Танцевально-двигательная терапия в реабилитации людей, страдающих психическими расстройствами; Э. Гренлюнд, Н. Ю. Оганесян Танцевальная терапия. А также материалы интернет ресурсов.

Базой исследования является КГУ «Рудненская специальная школа для детей с особыми образовательными потребностями» Управления образования акимата Костанайской области.

Теоретическими методами исследования являются изучение литературы и научных трудов, анализ различных источников, раскрывающих тему данной работы.

Практические методы данной работы заключаются в использовании теоретических знаний для создания программы с применением танцевально-двигательной терапии и использование этой программы в школе.

Теоретическая значимость данного проекта заключается в следующем:

- Приумножение педагогического опыта;
- Обогащение знаний в области психологии школьников;
- Анализ изученной литературы и других источников;
- Расширение подходов к школьникам разных возрастов.
- Изучение психологии детей с особыми потребностями.

Практическая значимость исследования отражается в возможности использования полученных знаний и результатов в работе с разновозрастными школьниками из обычных школ, а также с детьми из коррекционных школ.

Структура данного исследования состоит из введения, двух глав, разбитых на параграфы, заключения и списка использованных источников.

В первой главе описываются теоретические основы применения

танцевально-двигательной терапии в общеобразовательной школе. Изучаются основные понятия танцевально-двигательной терапии, проводится анализ работы общеобразовательных и коррекционных школ, выявляется значение применения данной терапии в развитии школьников. Делаются выводы теоретической части.

Во второй главе описано практическое применение терапии танца и движений с учениками общеобразовательных и коррекционных школ. Создаётся программа с использованием танцевально-двигательной терапией и используется в работе с детьми в коррекционной школе. Проводится анализ результатов исследования. Делаются выводы практической части.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРИМЕНЕНИЯ ТАНЦЕВАЛЬНО – ДВИГАТЕЛЬНОЙ ТЕРАПИИ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ

## 1.1 Сущность понятия «танцевально – двигательная терапия»

Танцевально – двигательная терапия занимает отдельную нишу в психотерапии, её суть заключается в том, что человек при помощи танцевальных движений как бы исцеляется. Такое лечение очень популярно и востребовано в современном обществе, так как помогает человеку освободиться от своих недугов как эмоционально, так и физически.

Танец использовался нашими предками еще в древности. Его использовали в различных ритуалах, через танец древние люди само выражались. У танца было огромное множество различных функций. Например, через танец люди связывались с потусторонним миром, эта функция называлась – сакральной. Для передачи знаний друг другу по разно половому признаку, такая функция называлась коммуникативной. Идентификационная функция означала что человек относился к тому или иному племени. Так же как танец использовали для самовыражения это была экспрессивная функция. Существовала еще одна функция, такая как – катарсическая, это когда танец служил для снятия напряжения.

Наши предки понимали, что танец обладает целительными средствами, но, несмотря на это использовать его в лечении людей начали только в XX в. И именно в это время появилось понятие танцевально – двигательная терапия, и в это же время ее стали использовать в психотерапии как отдельное направление [2].

Как упоминалось выше, танец перешёл в психотерапевтическую деятельность благодаря американской танцовщице Мэрион Чейз. Она преподавала танцы, и заметила, как они благотворно влияют на психоэмоциональное и физическое состояние ее учеников, и предложила использовать танцы в больницах во время лечения. Особенно внимание



уделялось немым людям, и успех был очевиден. Танцевально-двигательная терапия как отдельное направление в психотерапии начало свое существование в 1966 году.

На территории России такая терапия берет начало в 1990-е годы. Использовали ее в основном для творческого развития как детей, так и взрослых. В наше время круг использования танцевальной терапии значительно увеличен. Используется для беременных женщин, для снятия стрессов, улучшения психоэмоционального состояния, для развития памяти, улучшения координации, в помощи лечения немых людей.

При помощи танца человек может самовыражаться, освободиться от напряжения, корректировать свое душевное состояние, свой эмоциональный фон, снять стресс, усталость. В целом танцевальные движения приносят танцующему облегчение. Таким образом терапия при помощи танцевальных движений является процессом который помогает самовыражению чувств человека. И соединению физических и эмоциональных его составляющих.

Методы данной терапии применяли для так называемых больных «военным неврозом» еще в XIX веке. Позже танцевальными движениями стали лечить и обычных людей [6 с. 135].

У танцевально-двигательной терапии очень много плюсов. Одним из главных является то что, по сравнению с другими разновидностями психотерапии, она общедоступна. Её можно использовать совершенно для любого возраста и при любом заболевании.

Для того чтобы начало наступать оздоровление пациенту необходимо полностью расслабиться и чувствовать, что хочет его тело в этот момент, какие именно движения ему хочется делать, поэтому на качество исполнения в данных танцах внимание не заостряют. Движения человека должны выражать его эмоции, должны помочь ему снять напряжение по всему телу.

Психотерапевт из Америки Бланш Эван создал собственную технику для преподавания танцевально-двигательной терапии. В этой технике все упражнения были разделены на группы.

Первая группа называется «мобилизация». Упражнения в этой группе направлены на исследования ритма, пространства вокруг танцующего, и динамику в которой выполнялись движения.

Вторая группа «импровизация». Делится эта группа на подгруппы: экстенсализационная импровизация, здесь человек как бы воспроизводит свой жизненный опыт через танцевальные движения, а также фантазии и мечты. Материализационная импровизация, в этой подгруппе в движения человек вкладывает чувства, идеи. Человек в процессе протанцовывания движений создает и практикует реакцию на какую-либо критическую ситуацию и получает опыт преодоления той ситуации с окружающими.

Третья группа «функционализация». В ней изучается система последовательных движений для того чтобы человек стал гибким, выносливым и восстанавливал все двигательные функции организма. Способности тела человека значительно улучшались благодаря этим упражнениям.

Четвертая группа «этнический танец». В этой группе состояние человека улучшалось за счёт музыки и танцев различных народов мира.

Пятая группа «творческий танец». Здесь человек под разные танцевальные мелодии такие как «Прогулка в лесу», «Времена года» и прочее стимулировал развитие своего воображения, дал волю своей фантазии для того чтобы позволить себе переосмыслить некоторые упущенные моменты жизни без неприятных воспоминаний [10 с. 84].

Современные психотерапевты делят танцевально-двигательную терапию на ряд принципов и заключаются они в следующем:

– Психика человека неразделима с его телом. И одно постоянно влияет на другое.

– Танец позволяет человеку наладить связь в трех направлениях. В первую очередь с самим собой, затем с другими людьми и третьим является связь с окружающим миром.

– Принцип целостности. Это значит, что у человека мысли, чувства и поведение неразделимы и являются одним целым. И если в одном происходят изменения, то и в других двух так же происходят эти изменения.

– Человеческое тело является процессом, а не объектом, предметом, субъектом.

– Неиссякаемым источником энергии и жизненной силы человека являются творческие способности и ресурсы.

Цели танцевально-двигательной терапии.

1. Понять и принять своё тело, изучить его возможности и особенности.

2. Уметь доверять себе и своему телу. Повысить самооценку и любовь к себе и своему телу.

3. Усовершенствовать свои социальные навыки, наладить общение.

4. Научиться связывать свои мысли, чувства и движения.

5. Уметь налаживать контакт в групповых занятиях.

Существует три основных вида танцевально-двигательной терапии.

Первый вид это клиническая танцтерапия. Заключается в том, что ее используют как дополнительный вид лечения в клиниках вместе с лечением обычными лекарствами. Длиться такая терапия может по несколько лет. Очень эффективно такое лечение для людей страдающих проблемами с речью, какими-либо нарушениями и проблемами в общении с окружающими. Такую терапию используют с 1940 года.

Второй вид танцевальной терапии используют для лечения пациентов с психологическими проблемами. Здесь врачи ориентируются на конкретные проблемы человека. Лечение может проходить как в группах, так и индивидуально. Этот вид терапии так же занимает много времени. Это

происходит для того чтобы достичь определенного результата в лечении. Зачастую здесь применяется психоанализ.

И заключительный третий вид танцевально двигательной терапии используется людьми которые могут и вовсе не страдать какими-либо расстройствами или иметь какие-то проблемы с психикой. Пациенты этой группы танцуют для того чтобы познать себя, открыть какие-то новые качества. Изведать свое тело по-новому, научиться по-другому контактировать с окружающими людьми и миром. Расширить свой кругозор в целом [13 с. 25].

В каждом виде танцевально-двигательной терапии применяют свои техники и ограничения. Соответственно и требования к лечащему танцтерапевту зависят от группы к которой относятся пациенты.

Танцевально-двигательную терапию используют в различных направлениях психотерапии:

- эмоциональное реагирование
- глубокий психоанализ
- терапия по сценарию
- экзистенциальная терапия
- гуманистическая терапия
- терапия трансперсональная

Танцевально-двигательная терапия является лечением и поэтому, как и все лекарства имеет противопоказания. Такая терапия запрещена людям с актуальной продуктивной симптоматикой, пациентам с суицидальными тенденциями, людям с грубыми поведенческими нарушениями, пациентам с приобретенным слабоумием, и таким пациентам у которых симптомы болезни могут проявляться из-за физической активности.

Современная медицина все чаще обращается к танцевально-двигательной терапии используя ее в качестве реабилитации людей, для пациентов с особенным психическим или физическим развитием, в качестве

успокоительной терапии. Танцтерапевты занимаются с пациентами как в группах, так и индивидуально все зависит от заболевания пациента.

При включении танцтерапии в лечение у людей с ограниченными возможностями улучшается эмоциональный фон, налаживается общение с окружающими людьми, а длительный курс танцевально-двигательной терапии улучшает качество жизни такого человека в целом.

Танцуя или производя движения похожие на танец человек открывается, становится более раскрепощенным, укрепляет свою физическую составляющую, психически становится более уравновешенным и спокойным. Еще танцевально-двигательную терапию используют как профилактику для организма любого человека. Танцуя человек создает себе как бы охранный режим для своего тела и здоровья. В движении укрепляются все мышцы тела, сердечно-сосудистая система, нервная система, костная составляющая организма, позвоночный столб, повышается гибкость, улучшается осанка. Это что касается физической формы. Так же нельзя не сказать, что при совершении танцевальных движений у пациентов наблюдается улучшение памяти, развивается внимание, координация движений и танец, конечно же, служит как способ общения и для снятия напряжения в целом [16 с. 386].

Танцевально-двигательная терапия очень популярна у современных психологов и психотерапевтов. Все чаще и чаще они используют ее в своих лечебных программах. Это также напрямую зависит от того что сейчас очень популярны различные танцевальные практики и движения.

Современный человек который заботиться о своем здоровье и самочувствии старается найти время в своем плотном графике среди работы, спорта, и прочей повседневной суеты место для танца. К тому же танец может заменить различные спортивные нагрузки, фитнес, тренажеры и прочее. И многие люди замечают, что после этих занятий улучшается настроение, физическое состояние появляется много энергии. Поэтому и предпочитают танец нежели физические нагрузки. Ведь во время танца мы

отдыхаем и душой, и телом, отступают накопившиеся проблемы, восстанавливается гармония с самим собой и окружающим миром.

Танцуя человек пересматривает все происходящее, происходит слияние физического и эмоционального тела. Танцующий учится слышать свое тело в движениях, переходя в иное измененное состояние своего сознания. Такой переход очень эффективен и применяется еще с древних времен.

Знаменитый психолог и танцор Александр Ефимович Гиршон в своих трудах пишет, что еще наши предки совершали танцевальные движения во время проведения различных ритуалов, таких как жертвоприношения, победы, похороны, выражая радость и во множестве других ритуалов. Буддийские монахи, шаманы впадали в транс во время танца как бы связываясь с потусторонним миром.

Танцы для человека являются сильным и эффективным средством в помощи с эмоциональным очищением, в поиске себя, в поиске новых эмоции и прочего.

Танцевально-двигательная терапия набирает обороты в наши дни. Через нее врачи могут воздействовать на личность пациентов. Используют ее для развития физической и эмоциональной жизни человека. При помощи определенных движений психологи могут произвести диагностику здоровья пациента, ведь во время танца человек погруженный в свои мысли и эмоции может совершать спонтанные движения которые показывают на его скрытые психологические недуги и его эмоциональные проблемы.

Танцующий человек во время движений проявляет свою индивидуальность. Например, по танцу можно определить где и в какой местности проживает человек. Можно узнать социальный статус человека, характер, психологическое окружение и даже точный возраст.

Танцтерапевт во время групповых занятий использует танец как форму невербального общения. Такие группы создаются специально для развития личности человека и его отношений с людьми которые его

окружают. Танец на таких занятиях функционален. Его функции заключаются в следующем:

- функция показателя эмоционального состояния партнера.
- функция создания образа партнера
- функция проявления сложившихся отношений между танцующими.

Одна из известных танцтерапевтов Джоан Смолвуд отметила три основных звена терапевтического процесса в танцевальной терапии.

Первым звеном является осознание. То есть значит, что человек осознает свое тело, свои чувства, эмоции. Второе звено – это усовершенствование своих движений. Это когда человек развивает гибкость тела, вносит разнообразие в свой танец и пр. И третье звено – это спонтанность. Человек импровизирует подключая к своим движениям внутренние ощущения.

В целом именно спонтанность в танце и движениях приводят к полному отпусканию тела человека. Благодаря такому танцу уходит напряжение, наступает «релакс» и расслабление, уходят зажимы и комплексы. Приходит полная свобода движений, раскрепощённость, и в это же время отступают ограничения современного общества и какие-то бесконечные запреты, и рамки в которые нас загоняет это общество.

Человек танцующий свободно и раскрепощенно чувствует огромный прилив сил и бодрости, он заряжен энергией, происходит очень сильный душевный подъем, невероятное счастье. Такие люди учатся в танце следовать зову своего тела, совершать спонтанные движения, а также они учатся слушать свое тело.

Импровизация в танце рассматривается как отдельное направление в психотерапии, в этом направлении используются модели современного поведения городских жителей. В целом это своего рода игра которая взаимодействует с искусством и исследованиями.

Во время процесса танца может применяться большое множество возможных упражнений, методов и приемов. Все они разнообразны и

зависят от специфики психологических расстройств пациента, от целей которые ставит психотерапевт [22 с. 156].

Танце-терапия находится как бы между психотерапией и искусством танцевального жанра. В нее включены такие дисциплины как анатомия, психология, нейропсихология, физиология и др.

Первая страна, в которой сформировалась танцевальная терапия – это США, произошло это в 50-ые годы XX века, потом ее начали использовать в Великобритании в 60-80-е годы. В эти же годы в Израиле, Германии. В 80-90-е танцевально-двигательная терапия начала набирать популярность в странах Азии и Европы, а потом появилась и в России. Это был 1995 год, и именно тогда была сформирована Ассоциация танцевально-двигательной терапии в г. Москва.

Такая терапия подразумевает полную свободу действий, где человек двигается спонтанно и при помощи движения самовыражается, познает себя, узнает себя как личность целостную, а это и есть целью процесса танцтерапии.

Таким образом, при помощи данной терапии реабилитация человека, у которого есть какие – либо особенности психического или физического развития, или простого человека, к примеру, после аварии, которому нужно восстановиться физически проходит более эффективно с хорошими результатами. Люди с особенностями учатся самоконтролю, умению сдерживать себя во время аффекта, сдерживать агрессию. А людям которые не страдают заболеваниями такая терапия помогает в творческой самореализации, помогает повысить самооценку и просто развить свое тело и научить прислушиваться к своему организму.

## 1.2 Специфика общеобразовательных и коррекционных школ

Программа, созданная в практической части данной работы будет использоваться в программе обучения коррекционной школы, но она эффективна также в обычных школах, с детьми не имеющих никаких



особенностей. Поэтому мы рассмотрим и поглубже изучим оба варианта учебных заведений.

Школа – слово пришло из греческого языка, и означает учебное заведение. В свою очередь учебные заведения бывают начальные, основные и средние. Но в русском языке школа может означать и высшее учреждение. К примеру Высшая школа милиции. Обучение в школе составляет от 10 до 12 лет. В школах 4 группы учащихся. Первая группа дошкольники или как еще называют подготовительные классы, вторая группа младшие классы, затем идут средние классы, и последние это старшеклассники. В наше время в школу начинают ходить в детском возрасте, а именно с 6 лет. Для того чтобы получить документ о среднем образовании учащимся необходимо сдавать экзамены. После сдачи, учащиеся получают Аттестат – документ об окончании школы. Конечно важно заметить, что в некоторых странах учебная система, и школьная программа не развита до сих пор.

Обычно школы содержатся за счет государства, но бывают и частные школы, или школы религиозного плана. Некоторые школы могут делиться по половому признаку.

Школа имеет очень важную роль в современном мире. Все абсолютно дети должны посещать школу для получения бесплатного образования. Именно благодаря школьным программам дети учатся читать, писать, познавать мир и много еще чего важного, и интересного.

Обучение проходит на протяжении 11 лет, то есть ребенок идет в подготовительный класс в 6 лет, то заканчивает школы он соответственно в 17 лет, но существует так же выбор, и ребенок может уйти после 9 лет обучения, но при этом он получит аттестат не о среднем, а об основном образовании. Как принято во многих странах учебный год длится на протяжении 9 месяцев. Начинается 1 сентября и заканчивается 25 мая. Делится учебное время на четверти всего их четыре. После каждой четверти наступают каникулы, все они практически одинаковые по времени, кроме летних. Летние делятся три месяца и после них ребенок переходит в

следующий класс, при условии, что он учился отлично, хорошо, или удовлетворительно. Если ребенок закончил школу плохо, то он может остаться на второй год.

Обучение в большинстве школ идет 5 дней. Суббота, воскресенье выходные, а также и в венные праздники дети отдыхают.

Также общеобразовательная система включает в себя и специализированные школы, либо же это могут быть только классы в обычных школах. К примеру, это могут быть школы с музыкальным или языковым уклоном, школы с математическим уклоном, инженерные школы и пр. В таких школах углубленно изучают именно спец предметы.

Наряду с общеобразовательными школами есть и школы для дополнительных занятий детей. Это могут быть музыкальные школы, спортивные школы и пр. Такие школы созданы для развития ребенка в творческих или спортивных областях. Такие школы зачастую помогают детям выбрать свое будущее.

В каждой стране существует своя система образования и свои учебные программы. Они могут значительно отличаться друг от друга, зависит все от менталитета страны.

Детей в школах обучают учителя. У каждого учителя свой предмет, все зависит от педагогического образования. Система школы такова: директор, потом следуют завучи, они бывают так же разных направлений, например, завуч по учебной части и др. Потом идут непосредственно педагоги, и нельзя не упомянуть тех персонал в который входят гардеробщицы, технички, рабочие мужских профессий и рабочие столовых.

В среднестатистическом классе может обучаться от 20 до 30 учеников, у них обязательно есть классный руководитель. В начальных классах это один учитель, а после начальных другой, и он будет до конца учебного процесса.

Школы Казахстана не значительно отличаются от школ России. И так как мы будем рассматривать Казахстанскую школу хотелось бы поглубже изучить систему образования именно Казахстана.

Статистика Республики Казахстан по общеобразовательным учреждениям. Всего в Казахстане 7471 школа, малокомплектных школ 2786. Коррекционных школ 12. Общее число учащихся обычных школ порядка 3,4 млн детей. В коррекционных школах обучается 1702 ребенка.

Коррекционная школа – это также государственное образовательное учреждение. Такие школы называются специализированными. В таких школах учатся дети с особенными потребностями. Также используются специальные учебные программы, к каждому ребенку обучающегося в коррекционной школе нужен особенный подход. Учатся здесь дети с различными нарушениями, такими как нарушения интеллекта, дети с задержкой психического развития, с нарушенным слухом, речью и зрением, а также дети инвалиды с более сложными нарушениями.

Коррекционные школы обеспечивают детям с особенностями обучение по специальной программе, лечение, помогают адаптироваться к окружающему миру, учат общению. В этих школах работают педагоги которые специализируются именно на таких детках.

Первые коррекционные школы появились в 1578 году, это было в Испании и обучать начали глухих людей. Во Франции немного позже стали обучать слепых, а в 19 веке в США начали заниматься образованием слабоумных детей. И уже в 20 веке в Европе стали развивать различные направления коррекционной педагогики. Это были направления религиозного характера, медико-педагогическое, то есть и лечение, и воспитание и обучение, обучение детей с нарушениями органов слуха, зрения или умственная отсталость, психодиагностика.

Учебную программу для детишек с нарушениями и патологиями разрабатывают с учетом их особенностей. Программа построена так что ребенок чувствует себя уверенно и комфортно во время занятий. Такие

занятия очень эффективны и плодотворно влияют на развитие и психоэмоциональный фон ребенка. В основном это дети с нарушением слуха, с различными речевыми патологиями, задержкой развития, интеллектуальными нарушениями, проблемами со зрением и речью.

Конечно же коррекционные школы отличаются от обычных школ, как упоминалось выше учебной программой, ведь она разрабатывается с учетом всех особенностей ребенка, который посещает специальную школу.

Обычно в коррекционных классах количество детишек варьируется от 6 до 15 человек. Педагоги, обучающие таких деток обязательно проходят курсы повышения квалификации именно по работе с особенными детьми.

Педагоги, которые работают в таких заведениях должны создавать особенные условия, должны искать подход к каждому индивидуально, ведь у таких детишек разные потребности. Дети не должны чувствовать, что они чем-то отличаются от обычных деток. Он должен чувствовать, что он находится в такой же среде.

Количество учебных предметов значительно меньше. А те что есть полностью адаптируют под деток с особенностями развития и дают в том объеме в котором ребенку будет комфортно и точно его усвоить.

На государственном уровне специализированные школы относятся к учреждениям где созданы условия для получения не только образования, но и лечения. Под такое описание подходят также и школы для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата, умственно отсталых детей.

По форме обучения коррекционные школы делятся на формы.

- Специальная начальная школа, или детский сад;
- Общеобразовательная коррекционная школа;
- Общеобразовательная школа-интернат;

Существует восемь видов специальных школ, и в какую именно попадет ребенок напрямую зависит от его особенности.

Первый вид – это школа для глухих детей. То есть обучаются в такой школе дети который полностью глухие. Второй вид, школа для

слабослышащих, это детки у которых сохранился остаточный слух и развита речь. Третий вид – это коррекционные школы для незрячих. Учатся детки которые полностью не видят. Четвертый вид, школа для слабовидящих. Пятый вид для детей с тяжелыми нарушениями речи, шестой для ребят с проблемами опорно-двигательного аппарата. Седьмой вид-это школа для учащихся с задержкой развития. И последний восьмой вид коррекционная школа для ребят с умственной отсталостью.

Соответственно и обучение в разных видах школ происходит по-разному. Хочется поподробнее рассмотреть каждый вид коррекционных школ.

Педагогический состав, наполняемость классов, программа обучения, все эти факторы напрямую зависят от вида коррекционного учреждения.

В школе первого вида, то есть, школа для полностью глухих детей программа строится опираясь на зрение и осязание детишек. У таких деток мозговые процессы основываются на действиях, а не на речи, им сложно определить следствие, свойства или причину. Между собой и с учителем общение происходит при помощи языка жестов или мимики. Обычно в таких классах обучается допустимый минимум учащихся, то есть 6 человек.

В школе второго вида (слабослышащие дети) обучение происходит по-другому, а именно основным является научить такого ребенка зрительному восприятию, учат читать по губам, и что не мало важно самостоятельному чтению. Количество учащихся так же 6 человек и не больше.

В третьем и четвертом виде школ, где учатся детки с проблемами зрения, это либо полностью слепые детки, либо дети с косоглазием. Такие дети воспринимают мир через слух и осязание. Учат таких ребят, опираясь на слух, развивают их речь и ощущения. Как правило такие детки не внимательны, и педагоги так же усиленно занимаются для того чтобы сконцентрировать внимание и память у этих ребят. В классы с полностью

слепыми детками набирают не более 8 человек, а где учатся детки слабовидящие до 12 человек.

В школе пятого вида обучаются дети с различными патологиями речи. Это могут быть совершенно немые ребята, с недоразвитой речью, и детки у которых проблемы с произношением того или иного звука. Таких детей учат при помощи различных гимнастик, при помощи движений под музыку и развития моторики. Также в классе обучается не более 12 человек.

Обучение в школе шестого вида у детей с ДЦП, параличами и парезами проходят в классах не более 10 учеников. У детишек с такими патологиями как правило отстает формирование понятий и абстракций. Цель учителя обучающего таких детей вести обучение в оздоровительно-трудовом режиме. Нужно помогать таким ребятам побольше двигаться. Это поможет им не быть вялыми, а также дети почувствуют, что они значимы.

Седьмой вид коррекционной школы создан для обучения ребят с различной задержкой развития. У этих детей усталость наступает быстрее, поэтому существует сложность в развитии интеллекта, но посещая такую школу это возможно. Это могут быть дети с такими особенностями как гиперактивность, синдромом дефицита внимания, психическим развитием и т.д. Преподаватели таких учеников должны создать во время обучения атмосферу полнейшего спокойствия, относиться к детям с добротой и следить за сменой их настроения. Обучаются в таких классах не более 12 детей.

Восьмой тип школы обучает детей с глубокими недоразвитиями познавательных процессов, таких как говорить, писать, читать, считать. Таких детишек обучают при помощи физического труда.

Наполняемость классов коррекционных школ по закону:

- Для детей умственно отсталых – двенадцать человек;
- Для глубоко умственно отсталых – это десять человек;
- Для детей имеющих сложные дефекты – пять человек;

Отдавать ребенка в коррекционную школу или нет, решают, конечно же, родители, для этого они принимают решение и отводят ребенка на специальную комиссию ПМПК, что означает – психолого-медико-педагогическая комиссия.

Такую комиссию возможно пройти только с письменного согласия родителей или официальных представителей ребенка.

На этой комиссии каждый специалист проверяет ребенка по своей части. После осмотра даются рекомендации по поводу того где стоит обучаться ребенку. Остаться в обычной школе или перевести дите в школу коррекционную. И конечно же дают рекомендации к каким врачам стоит походить ребенку. Например, позаниматься с логопедом или посетить психолога.

К такой комиссии родителям стоит относиться со всей серьезностью, ведь от решения зависит будущее ребенка, детям с особыми потребностями нужно большее внимание, особый уход, и комфортная среда для обучения. Поэтому стоит прислушаться к специалистам ПМПК,

Принимая решение родителям стоит взвешать все факторы. Изучить состав школы, в которую рекомендуют отдать ребенка, проверить отзывы о специалистах которые работают в этом учреждении. Желательно лично посетить школу и посмотреть обстановку, посмотреть насколько комфортно другим деткам в такой школе, и будет ли здесь нравиться вашему ребенку. В целом конечно все зависит только от родителей.

И так как работать мы будем в КГУ «Рудненская специальная школа для детей с особыми образовательными потребностями» рассмотрим именно эту школу поподробнее.

КГУ «Рудненская специальная школа для детей с особыми образовательными потребностями». Образовательный процесс в этой школе состоит из двух ступень общего образования:

– Первая ступень – начальное общее образование. (нормативный срок освоения 1–4 года)

– Вторая ступень – основное общее образование (нормативный срок освоения 5 лет)

Обучение проходит в одну смену. Урок длится 45 минут.

Основная задача данной школы – это научить ребенка общеобразовательным дисциплинам, научить трудовой деятельности, и разносторонне воспитать ребенка.

Это все необходимо для того чтобы ребенок самостоятельно умел заниматься трудовой деятельностью, мог устроиться на работу, как и все люди. Так же необходимо чтобы детки были подготовлены к социально-трудовой деятельности среди людей.

Преподаватели труда в данной школе дают мальчикам такие профессиональные навыки как например, плотницкое дело, а девочкам швейное мастерство. Конечно все занятия происходят в специально оборудованных классах в которых имеются станки, швейные машины и другое не менее важное оборудование. Обязательно детей знакомят с техникой безопасности и производственной санитарии.

Данная коррекционная школа была построена в 1988 году, и с этого же года в ней обучаются дети с особенностями в развитии.

Рассчитана школа на 160 учебных мест. Имеется в данном заведении библиотека, актовый зал, спортзал, спортивные площадки, игровая комната, сенсорная комната.

В данную школу детки попадают после прохождения комиссии и на основании заключения «Рудненская психолого-медико-педагогическая консультация» и направления ГУ «Управление образования акимата Костанайской области»

### 1.3 Значение танцевальной терапии в развитии школьников

Для всего живого на земле движение является главнейшей функцией. В развитии детей движение играет самую важную роль. Это необходимая деятельность любого организма. Если же ребенку не будет хватать



движения, то это может пагубно сказаться на его здоровье как физическом, так и психологическом.

Любые движения, будь то упражнения физические или игровые всегда будут идти ребенку только на пользу. Движениями можно развить ребенку моторику, улучшить память, снять напряжение и усталость. И как известно самые активные движения случаются у ребенка во время игр.

В современном мире у детей зачастую происходят проблемы с движением из-за различных устройств и гаджетов, которые заставляют детей сидеть на месте и не выходить из дома, а иногда даже из своей комнаты, эта проблема вызывает огромное беспокойство.

В целом проблема здоровья современных подростков является достаточной острой. Перегрузки в учебе, как следствие стрессы, малоподвижный образ жизни приводят к зажатости и в какой-то степени не развитости ребенка [23 с.146].

Эта проблема решается при помощи танцевально-двигательной терапии. Обычных хаотичных движений в этом случае не достаточно, поэтому создано множество программ с использованием танцевальной терапии. Эти занятия проходят в форме игр и танцев, что очень нравится детям любых возрастов, кстати сказать не только детям, но и взрослым. Самое главное педагог-хореограф должен создать правильную обстановку, в которой дети смогут доверять друг другу, смогут избавиться от комплексов и различных психологических зажимов.

Танцевально-двигательная терапия является очень действенным, доступным методом принятия себя как человека при помощи движений под музыку или упражнений в игровой форме.

«... важно, как можно быстрее и с наименьшей затратой сил научить ребенка и подростка владеть своим телом. Для этого нужно научиться осознавать и оценивать все свои телодвижения, а не просто подражать руководителю». Эти слова принадлежат ученому-анатому П.Ф Лесгафту. Слова эти означают что педагог-хореограф, преподающий танцтерапию не

просто должен знать то, что он делает, но и уметь это точно донести до ребенка. Он должен развить в детях жизненные общие телодвижения.

Оригинальность танцевально-двигательной терапии состоит в том, что через движения ребенка специалист может провести полную диагностику организма танцующего ребенка. Методы данной терапии также позволяют ребенку познакомиться с самим собой, разобраться в своих мыслях чувствах и эмоциях. Еще не мало важным является познание невербального способа общения при помощи музыкально-пластических движений [18 с. 158].

Существует такая фраза – на лице все «написано», что означает что действительно все эмоции человека может увидеть на его лице. Все мышцы и нервные окончания лица точно передают все эмоции которые чувствует человек в тот или иной момент. Очень важно для педагога научить ребенка не только движениям, но и эмоциям и все это нужно делать в одно время. Чтобы увидеть какие эмоции у ребенка происходят во время занятий.

Тут встает вопрос как научить детей чувствовать свои движения? Как осознать, что он делает в данный момент при этом не разрушить уже существующую способность двигаться и подражать. На помощь приходит танцтерапия. Но и тут важно не только выучить движения, но и почувствовать свои действия.

В современном мире все чаще можно увидеть детей с теми или иными нарушениями здоровья, задержкой физического или психологического развития. Таким детям трудно в учебе. Зачастую и обычные дети с хорошими физическими данными испытывают перегрузки в школе, стрессы и прочее, и так же нуждаются в методах танцевально-двигательной терапии.

Движения является мощнейшим стимулятором жизненно необходимых функций растущего организма ребенка. Природой было создано, что человек должен двигаться при любых обстоятельствах, современный же человек значительно отодвинулся от этой природы.

Современные методы развития детей как здоровых, так и имеющих какие-либо отклонения делятся на два направления.

Первое направление – когнитивные методы, они как правило учат детей преодолевать трудности, лучше усваивать школьную программу, а для детей с особенностями, например, целенаправленное развитие той сферы в которой у ребенка проблемы. Развитие речи, слухового аппарата и т.д. Второе направление строится на методах двигательной терапии. Это как правило телесно-ориентированные методы. Многие пытаются соединить эти два направления для того чтобы достичь максимального результата. К примеру, в обычную программу вводят двигательные методы, но зачастую это ни к чему не приводит [25 с.113].

Таким образом для того чтобы достичь желаемого оптимального результата нужно использовать системный подход к развитию детей. Только тогда у ребенка будут развиваться и активизироваться все высшие психические и физические функции. Для того чтобы закрепить все телесные навыки которые получены требуются эмоции, внимание, память и прочие психологические процессы. Это и доказывает, что для ребенка важны специальные занятия которые будут развивать все составляющие как психологической, так и двигательной сферы.

Именно поэтому появилась необходимость создать комплекс занятий с использованием танцевально-двигательной терапии.

Использовать танцтерапию для лечения и развития людей начали достаточно давно. Движения оказывают очень положительный результат как на детей так и на взрослых, поэтому танцевальная терапия является эффективным оздоровительным средством. Танцевально-двигательная терапия позволяет развивать практически все физические возможности детей как у здоровых, так и с отклонениями, а также и при ее помощи улучшается психоэмоциональное состояние, это очень хорошо влияет на учебный процесс.

Танцевально-двигательная терапия состоит из двух дисциплин таких как психотерапия и хореография. Но также и не стоит забывать, что она включает в себя еще и такие области науки как: нейропсихология, наука о двигательных возможностях человека, анатомия, физиология и практически все области которое так или иначе связаны с движениями, танцами и т.д.

Детская танцевально-двигательная терапия заключается в том, чтобы дети могли выражать свое эмоциональное состояние через танец, в танце показать свое настроение и то, что он чувствует [27 с. 56].

Танец – это движения под музыку. Такие движения очень положительно влияют на все психические функции, мышление, восприятие, внимание и т.д., а также очень сильное воздействие оказывает на физическое развитие детей. Двигаясь под музыку ребенок легче запоминает, как и в каком порядке выполнять то или иное движение. Это значительно увеличивает концентрацию внимания, улучшает реакцию ребенка. Музыка всегда положительно влияет на все органы нашего тела, а для ребенка это очень важно. При помощи музыкального сопровождения во время танцевальной терапии преподаватель может создать настроение для ребенка.

Двигаясь в танце у детей укрепляются все группы мышц, улучшается кровообращение, работа суставов, улучшается мышечная память, развивается выносливость, быстрота и еще очень огромное множество различных положительных факторов.

В начале коррекционного процесса лучше всего отдать предпочтение именно двигательным методам. Это нужно для базовой подготовки ребенка. Для того чтобы подключить все психические процессы для овладения письмом, чтением и прочими знаниями. Поэтому просто необходимо включить танцевальную терапию в общеобразовательную программу.

Очень эффективно использовать в танцевально-двигательной терапии для детей парные или групповые танцы. Это воспитывает в ребенке дисциплинированность, вежливость и умение находить с окружающими

общий язык. В целом занятия танцами воспитывают очень много положительных качеств личности у ребенка.

Есть не мало методик применения танцевально-двигательной терапии. Самыми действенными и интересными принято считать методику Рудольфа Штейнера и Габриэллы Рот. Штейнер в своей методике обучал детей ритму при помощи эвритмии, что означает движение с музыкой и речью. Габриэлла в своих школах использовала методику Пяти Танцев в вольном стиле. Обе методики разрабатывались с целью поощрить творческий потенциал и самовыражение [37 с. 69].

В настоящее время заболеваемость родителей очень сильно возросла, из-за этого все чаще рождаются дети с особенными потребностями и ограниченными возможностями. Соответственно семьи в которых есть такое дите должны поддерживаться со всех сторон, то есть со стороны медицины, социальных и экономических проблем.

В наше время к детям с такими проблемами применяется комплексное системное лечение. Это лечение оптимально корректирует психическое развитие ребенка.

Внедрение танцевально-двигательной терапии в общеобразовательную программу очень положительно скажется на состоянии и здоровье детей, как в обычной, так и в коррекционной школе. Детям дается огромная возможность раскрыться при помощи такой терапии. Для этой терапии нет ограничений ни по возрасту, ни по здоровью, какой бы диагноз не стоял. Есть совершенно уникальные программы и для деток которые страдают дисгармоническим развитием, это может быть задержка речи, глухота, аутизм и прочие недомогания.

Танцуя дети развивают все свои органы, улучшают память запоминая отдельные движения, детки же с особенностями запоминают их при помощи отдельных элементов или музыки которая будет это движение точно передавать.

Играя и танцуя у детей есть возможность дать волю своим эмоциям и чувствам, ведь при помощи эмоции у ребенка оптимизируется уровень деятельности нервной системы и некоторых отдельных ее частей, а это в свою очередь улучшает темп и ритм нервной системы.

Каждый ребенок имеет огромную потребность в движении не смотря на возраст. Для детей бегать, прыгать, имитировать животных играть это так же важно, как и дышать. Именно такая активность в детстве очень важна для того чтобы у ребенка сформировались физическое и психическое здоровье.

Нынешнее поколение зачастую несет очень большие нагрузки, они полезны, но сидячий и малоподвижный образ жизни не является нормой для ребенка. Поэтому сидячие занятия необходимо чередовать с подвижными занятиями. Если понаблюдать за детьми в школе на переменах многие дети танцуют и с большим удовольствием, это хаотичные движения которые идут у них изнутри, вот таким образом детки дают выход своим эмоциям и чувствам. Не секрет что танцуя каждый человек испытывает радость и настроение значительно улучшается именно поэтому ребенок придёт на следующее сидячее занятие в хорошем настроении. А если эти танцы будут групповыми, то детки будут чувствовать себя нужными и коллектив будет дружнее и сплочённее [39 с. 85].

Во всех танцах существует ритм. Все движения ритмичны, и такие движения помогают снять напряжение в мышцах ребенка, что не маловажно после 45 минут сидячего образа. Занимаясь танцами с детства ребенок навсегда забудет про неуверенность в себе, так как самооценка у такого ребенка будет только расти, также разовьется стрессоустойчивость.

Составляя портрет ребенка в общих чертах можно сказать что это веселый, постоянно двигающийся, искренний, открытый, спонтанный человек который познает окружающий его мир. И если танцевально-двигательную терапию использовать в школьных программах, то получится примерно следующее. 65% детей научатся свободному выражению своих

эмоций. 60% научатся импровизировать, а в целом у 90% детей будет отличное настроение повысится работоспособность как умственная, так и физическая.

Таким образом, систематические занятия танцевальной терапией способствуют психоэмоциональной разгрузке детей и развитию их творческих способностей [34 с. 67].

В общую программу танцтерапии входят игровые занятия, танцевальные, занятия и ритмика. Для детишек с особенными потребностями эти занятия так же доступны, они очень эффективны и эмоционально яркие.

Соответственно такие занятия развивают двигательные функции растущего организма, сенсорные сферы детей как здоровых, так и с ограниченными возможностями.

Для детей с ОВЗ танцевально-двигательная терапия ставит дополнительные задачи, такие как:

- формирование музыкальной культуры;
- развитие способностей к выражению эмоции через движения под музыку;
- развитие музыкальных способностей таких как чувство ритма, динамический слух, музыкальное мышление, воображение и прочее;
- улучшение физического состояния ребенка с ОВЗ;
- развитие коммуникаций.

Для здоровых обычных деток танцевально-двигательная терапия так же очень важна. Поэтому очень важно во время занятий уделять внимание каждому ребенку. Дать возможность каждому ребенку выплеснуть свои эмоции [36 с. 250].

Танцтерапия просто необходима в современном образовании, в нынешних общеобразовательных учреждениях для того чтобы ребенок просто был счастливее, умнее и здоровее.

## **ГЛАВА 2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПО ПРИМЕНЕНИЮ ТАНЦЕВАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ ТЕРАПИИ ДЛЯ УЧЕНИКОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ КОРРЕКЦИОННОЙ ШКОЛЫ**

2.1 Создание программы с применением танцевально-двигательной терапии для общеобразовательных и коррекционных школ

В теоретической части данной работы подробно было описано влияние танцевально-двигательной терапии на человека и ребенка, как здорового, так и с какими-либо отклонениями в здоровье. В этой части исследования нами будет создана программа которую по нашему мнению необходимо включить в программы всех общеобразовательных школ.

Данная программа поможет ребенку раскрыться в трех направлениях при помощи танцтерапии.

### 1. Знакомство ребенка с собственным телом.

Язык жестов и тела очень важен в нашей жизни, мы очень часто используем его в повседневной жизни. Различные наклоны, мимика, жесты это и есть слова которыми говорит наше тело. Язык тела не всегда понятен окружающим, но при помощи танцевально-двигательной терапии можно научиться понимать то что говорит тело.

При помощи тела ребенок может узнать такие вещи как:

– пространство, здесь ребенок начинает понимать, что такое его личное пространство, комфортно ли ему, когда кто-то вторгается в его пространство или нет.

– ритм, ученик танцтерапии понимает в каком ритме он существует, в каком ритме ему удобно жить и может ли он менять ритм с быстрого на медленный и наоборот.

– вес, то есть как его вес влияет на его движения, какой у него вес по сравнению с окружающими предметами и людьми.

– движения, тут ребенок учится координировать свои движения.



Все эти категории помогают установить связь между физическими и психическими составляющими ребенка.

## 2. Самопознание ребенка, проявление личных качеств.

Когда ребенок начнет танцевать он начнет лучше понимать себя. У него станут более сильно проявляться личные качества которые свойственны только ему. Танцуя ребенок будет становиться уверенным в себе, меньше будет поддаваться страхам и депрессиям.

Очень хорошо видно индивидуальность детей в танцевально-двигательной терапии. Танцуя по одной технике каждый ребенок будет танцевать по-своему разные движения. И при каждом движении будут разные эмоции.

Танец можно считать своего рода игрой, импровизацией. Все движения программы помогают самовыражению ребенка.

## 3. Установление у ребенка гармоничных отношений с окружающими и с самим собой.

Танцуя ребенок становится более открытым к окружающим, а также при помощи языка тела ребенок может показать к кому какие эмоции он испытывает, к кому более тянется. Также детки в групповых занятиях учатся понимать друг друга при помощи танцевальных движений. В таких занятиях пропадает стеснение и страх общения, ребенку проще влиться в новый незнакомый коллектив, потому что все они объединены одной общей целью [38 с.205].

Танцевальная терапия, как уже упоминалось выше является направлением психотерапии и использует движения и выражения эмоций для того чтобы понять, что происходит, когда человек с вербального подхода перемещается в телесно-ориентированный. В этом процессе происходит самовыражение и самопринятие, также человек осознанно развивается и сам делает свою жизнь наполненной и осмысленной.

Абрахам Маслоу говорил, что «...так же как человек имеет инстинктивные потребности, которые являются частью его биологической

природы, он имеет и высшие потребности; например, потребность быть значимым, потребность в уважении и потребность в свободе самовыражения». Если перевести это на язык танце-терапии – это потребность быть видимым, что возможно только в движении.

Танцевальные терапевты уверены, что танец обладает целительно, восстанавливающей силой и рекомендуют использовать танцтерапию в современных школах [14 с. 503].

У данной программы есть пять основных целей.

Первая цель научить ребенка тому что тело и психическое сознание неразрывно связаны. Как считают преподаватели танцтерапии, когда мы развиваем тело ребенка, делая его более гибким то и душа становится также гибкой и наоборот.

Вторая цель – это показать ребенку что через танец можно узнать три уровня общения. В первую очередь с собой, во вторую с людьми, в третью со всем окружающим миром.

Третья цель дать понять ребенку что чувства, мысли и поведение это одно целое и если произойдет изменение в одном, то и в двух других, следовательно, тоже.

Четвертой целью является научить ребенка принимать свое тело как некий процесс, а не предмет. Процесс здесь означает что действия его тела постоянно меняются.

Пятая цель обратить ребенка к его творческим ресурсам, открыть в нем источник энергии и жизненной силы [1 с. 408].

Для достижения этих целей при помощи данной программы с использованием танцевально-двигательной терапии поставлен ряд задач.

1. Достижение самоосознания при помощи исследования реакций тела и действий ребенка;
2. Формирование безопасного пространства, анализ отношения между учеником и терапевтом, либо учеником и окружающими его детьми, для поиска наиболее эффективных способов взаимодействия;

3. Поиск способов соответствия мыслей, чувств и действий. Для того чтобы не происходило внутренних конфликтов. И если таковые имеются найти причину разделения мыслей от чувств, а чувств от действий;

4. Помочь ребенку освободиться от различных ограничений в движениях, помочь открыться и научить ребенка вести диалог с самим собой в движениях танцевальной терапии;

5. Развить в детях доверие к самому себе, научить принимать себя таким какой он есть, и научить доверять себе;

6. Снять напряжение, избавиться от страха и усталости;

7. Помочь замкнутым, необщительным, эмоционально неуравновешенным детям адаптироваться к окружающей среде;

8. Поддержать детей с психическими и физическими недостатками;

9. Выявить творческие способности, повысить самооценку. Данная программа подойдет для детей всех возрастов, для любого пола, а также для детишек как здоровых, так и с различными отклонениями.

Рассчитана программа на один учебный год.

Основной целью данной программы является помочь ребенку узнать себя и познать внутреннюю гармонию. При помощи танца соединить мысли, чувства и движения в одно целое.

Форма программы танцевально-игровая. Такая форма позволяет разогреть тело для упражнений танцевально-двигательной терапии, снять психологическое напряжение детей, для того чтобы они в полной мере смогли показать свои эмоции и чувства [3 с.98].

План программы.

1. Знакомство с детьми. Знакомство детей друг с другом.

2. Знакомство детей с основными позициями, движениями и упражнениями.

3. Изучение танцевальных элементов.

4. Проведение музыкальных игр с использованием ритмических движений.

5. Изучение движений из танцев всех народов и использование этих движений на практике.

План одного занятия:

1. Приветствие
2. Ознакомление детей с темой занятия
3. Разминка, разогрев
4. Основная часть. Танцевально-игровые занятия.
5. Заключительная часть, обсуждение и разбор пройденного.

Упражнения танцевально-двигательной терапии, включенные в данную программу.

В первую очередь упражнения для снятия напряжения в мышцах и эмоционального расслабления детей [28 с. 90].

«Дирижер»

Включаем веселую и в то же время ненавязчивую музыку. Детишек ставим в круг. Теперь преподаватель по очереди называет те части тела, которыми детки должны двигать во время танца. К примеру «танцуем ногами» танцуем головой» и пр. в этом танце названная часть тела должна быть использована по максимуму [43 с. 38].

«Огонь – лед»

В этом упражнении развивается пластика и координация ребенка. Суть в том, что нужно поочередно то напрягать тело, то расслаблять. Нужно поставить не быструю, плавную музыку. Преподаватель должен поочередно давать команды «огонь» или «лед». Если прозвучала команда «огонь» ребенок должен интенсивно двигать всем телом, представляя, что все части тела – это язычки пламени, все это делается именно под музыку. По команде «лед» ребенок должен застыть в той позе в которой находился, когда прозвучала команда. Тело в этот момент должно быть максимально напряженным.

### «Чудесные бубенцы»

В этом упражнении на головы деток одеваются головные уборы с бубенчиками которые звенят при каждом движении. Благодаря этому упражнению у детей развивается контроль над своим телом. Учитель дает детям разные задания [34 с. 115].

Первое задание пройти, чтобы бубенчик не зазвенел. Тут ребенок должен проявить смекалку и попробовать разные способы, например, ползком или боком.

Второе задание станцевать чтобы опять же не звенеть.

Третье, изобразить любое животное чтобы не звенели бубенчики. Но здесь возможен вариант если детки с особенностями, то можно выполнять задания чтобы бубенчик звенел как можно меньше [32 с.170].

### «Танцуем эмоции»

Преподаватель в этом упражнении просит детей станцевать эмоции которые он будет говорить под музыку. Например, спросить у ребенка как бы он при помощи танцевальных движений выразил, радость или удивление.

Можно попросить ребенка закрыть глаза. Так легче представить эмоцию. По завершении задания спросить смог ли ребенок в полной мере показать эти эмоции [23 с. 140].

### «Разрывание бумаги»

Здесь нужно дать деткам много бумаги и сказать им чтобы они ее порвали, и чем меньше кусочки, тем лучше. С разрывом бумаги эмоциональное напряжение становится меньше. Затем дети должны обсыпать друг друга бумагой при этом танцуя и радуясь, это помогает ребятам учиться общению с окружающими. При этом должна играть веселая музыка.

### «Свободный танец»

Учитель просит каждого из ребенка при помощи танца придумать свой танец, на ту тему которую он им придумает. Например, «мой день в школе», «я с родителями на прогулке» и т. д.

#### «Падение»

На полу должны быть разложены маты. Преподаватель просит учеников упасть на маты, при этом падение ограничено в пространстве, и ребенок должен четко контролировать свое падение. Проще всего это сделать под соответствующую музыку.

Так же в программе используются игры. Эти игры так же подходят для детишек с особенными потребностями [7 с.48].

#### Игра «Сидячие танцы»

В этой игре дети садятся полукругом, преподаватель садится в центр круга и показывает различные движения для каждой части тела и дает установку:

- «смотрим по сторонам» (упражнение для головы);
- «удивляемся» (упражнение для плеч);
- «ловим комара» (хлопок под коленом);
- «притаптываем землю» (притопы) и т. д.

Лучше всего играть в эту игру вначале занятия потому как она отлично подходит для разогревающей гимнастики. Целью данной игры является разогреть и подготовить тело, и помочь деткам снять напряжение. Музыка может быть любой. Темп задает преподаватель

Игра «Найди друга» Детки ходят по залу хаотично пританцовывая и приветствуют того, кто им встретится кивком головы. При этом звучит музыка. Когда музыка останавливается каждый ребенок ищет себе пару и здоровается при помощи рукопожатия. Можно повторять это 6-7 раз. Цель этой игры помочь ребенку научиться налаживать связь с окружающими детьми, и развить хорошую реакцию. Музыка: любая ритмичная.

Игра «Крылья» Преподаватель в этой игре показывает взмах крыльями, на этом этапе дети повторяют за ним. Это может быть взмах

одним ил двумя крыльями. На втором этапе детей нужно поделить на 2 «стаи», они в свою очередь танцуют и машут крыльями так как им хочется, приветствуется импровизация. Вторая группа наблюдает, и наоборот. Эту игру можно проводить после более активной деятельности во время занятий. При помощи нее можно снизить эмоциональное возбуждение, восстановится после активных движений и установить межличностные отношения, а также научить ориентироваться в пространстве. Музыка: спокойная, медленная инструментальная [19 с.140].

Игра «Сон». Суть игры заключается в следующем. Дети садятся на стулья так как им удобно было бы к примеру, спать на стуле или ложатся на пол. Глаза закрыты все слушают преподавателя. Для первого варианта игры учитель дает тему сна. Они могут различными, например, вам снится лето, небо, трава и т.д. дети под музыку представляют это все. Во втором варианте на фоне заранее подготовленной музыкальной композиции звучит текст. Целью данной игры является научить ребенка прорабатывать внутренние ощущения, контролировать свое эмоциональное состояние. Помочь детям достичь эмоционального равновесия. Музыка должна быть спокойной, лучше использовать музыку для медитаций желательно со звуками природы.

Применение данной программы в конечном итоге должно привести к следующим результатам:

У детей должна развиться творческая инициатива, самостоятельность. Появиться умение приравнивать свои интересы к интересам окружающих. Ребенок должен научиться разбирать музыкальную терминологию, т. е. понять, что значит музыкальный характер, выучить основные положения рук, ног, корпуса, понимать, что такое этюды, миниатюры. Это что касемо теоретических знаний [5]

Практически ребенок должен овладеть следующими умениям:

- передавать образ музыки через игровые движения.
- исполнять танцевальные движения не уставая как можно дольше.

- запоминать более сложные развёрнутые композиции.
- выражать свои эмоции в танце.

Сегодняшние ученики это будущее нашей страны. И не важно какой это ребенок здоровый или с особенностями. Поэтому нужно всячески поддерживать и развивать современное подрастающее поколение, давать им расслабляться после напряженных часов учебы и сидения за партами.

Именно в этом возрасте закладывается эстетическое сознание и чем больше ребенок развит, тем выше его уровень. И именно эту возможность дает эта программа, помогая развить все способности ребенка при помощи танцевально-двигательной терапии [4 с. 183].

Выпускники, которые занимаются по этой программе значительно отличаются тем что они всесторонне развиты, они более активны, у них более высокий уровень двигательных функций, и обладают такими качествами как:

- хорошо ориентироваться в пространстве;
- двигаться легко и красиво;
- подбирать движения под музыку;
- уверенно чувствовать себя в коллективе;
- относиться к окружающим с пониманием и заботой.
- радоваться чужим достижениям;
- всегда помогать друг другу.

В нынешнее время благодаря танцу появляется возможность выразить весь спектр чувств, мыслей ребенка. Сейчас танец очень часто используют как средство для выражения эмоций, для улучшения состояния эмоционального фона, для снятия психологического и физического напряжения. Благодаря танцтерапии детки могут выразить все свои чувства и эмоции посредством движений.

Сценический танец выражает эмоции танцующего через определенную последовательность движений специально подобранных, но когда танец используют для лечения, чувства во время движений



трансформируются в свободные движения, идущие изнутри самого человека. И в этих танцах уже не важно театральная составляющая, а важно то что передается при помощи этих движений. И полная свобода эмоций и движений [18 с. 32].

В данной программе возможны поправки в случае с детьми с особенными потребностями, как в нашем случае. Ведь танцевально-двигательная терапия не является точной наукой и поэтому преподаватель такой терапии может и должен включать импровизацию для того чтобы видеть, что ребенок на занятиях расслабляется, получает удовольствие и исцеляется. Некоторые упражнения могут быть изменены движения или действия. Все зависит от детей с которыми данная программа будет использована.

## 2.2 Использование созданной программы в КГУ «Рудненская специальная школа для детей с особыми образовательными потребностями»

В современной психологии остро стоит проблема развития детей. Умственное воспитание детей очень важно в детской психологии. В современном обществе особенно заметно что численность нездоровых детей с различными отклонениями возросла. У таких детей в дальнейшем возникают трудности с обучением и общением с ровесниками.

Основной контингент который посещают коррекционные школы – это дети с речевыми проблемами, с проблемами слуха, зрения или задержкой психического развития и прочих особенностей.

В «Рудненской специальной школе для детей с особыми образовательными потребностями» обучаются дети которые имеют все эти особенности. И главная задача для нашего учреждения – это научить детей в первую очередь читать, писать, считать, а во-вторую научить социально-бытовым действиям.

Как уже было указано ранее в теоретической части наша школа имеет различные мастерские, где детей обучают профессиональным навыкам,

которые позже помогут ему заработать себе на жизнь самостоятельно. А для того чтобы ребенок с особенностями смог адаптироваться к миру обычных людей необходимо их подготовить к этому, развить коммуникативные навыки и научить строить отношения с окружающим миром.

Именно поэтому мы рассматриваем вопрос о применении танцевально-двигательной терапии во всех общеобразовательных школах. Для преподавателей танцтерапии в таких школах стоит одна главная задача- научить ребенка искать способы для адаптации в обществе, и научить правильно и без испуга общаться с обществом, ну а делать это необходимо при помощи танцевальных движений, запоминая которые он развивает свою память и мышление, а также улучшает физические данные.

И здесь главным мостиком, связывающим знания и умения с реальной жизнью, может стать сочетание методов танцевальной педагогики для детей со спецификой развития с оздоровительными и развивающими методами. И это не представляется возможным без применения методов и приемов специальной и клинической психологии, а также подхода танцевально-двигательной терапии (ТДТ), использующей движение и танец как инструмент развития и формирования у детей с особенностями в развитии навыков коммуникации с другими людьми и с миром [16 с. 385].

Для начала познакомимся с деятельностью и составом данной школы. «Рудненская специальная школа для детей с особыми общеобразовательными потребностями»

Рудненская коррекционная школа сдана в эксплуатацию в 1988 году, на протяжении 33 лет школа осуществляет обучение детей с ограниченными возможностями в развитии.

Проектная мощность данной организации образования – 160 мест, функционирует библиотека, спортивный, актовый зал, игровые площадки (футбольное поле, площадка для игры в волейбол, ледовый каток в зимний период), сенсорная комната, игровая комната.

В школу учащиеся поступают на основании заключения КГУ «Рудненская психолого-медико-педагогическая консультация» и направления ГУ «Управление образования акимата Костанайской области».

За последние 3 года в школу было направлено 37 детей.

По состоянию на 1 сентября 2021 года в школе обучаются 98 детей, в том числе в 1-4 классах – 38 учащихся, 5-9 классах – 60 учащихся.

Медицинское обслуживание учащихся осуществляется в медицинском блоке штатным медицинским работником (врач – 1).

В школе организовано горячее питание для 36 учащихся из фонда Всеобуча, для остальных детей буфетное питание за счет родителей.

Образовательный процесс осуществляется в 18 учебных кабинетах, оборудованы кабинет социально-бытовой ориентации, кабинет технологии, трудовые мастерские, кабинет логопеда, кабинеты психологов.

В школе работают 35 педагогов, из них 8 человек имеют высшую, 8 первую квалификационную категорию, 9 – вторую, 10 без категории.

Особое место в здоровье сберегающем пространстве школы занимает социально-адаптирующая направленность целостного педагогического процесса, формирование трудовых навыков у учащихся.

В школе действует ассоциация детских творческих коллективов, объединяющая 3 факультатива, 4 кружка, клубы по интересам, детскую организацию «Городок надежды».

В 2020-2021 учебном году 9 классов окончили 11 выпускников, из них продолжили обучение в ПК – 7, на курсах – 3, не обучается – 1 (инвалиды).

За последние три года 35 выпускников завершили обучение в школе, в том числе 29) – продолжили свое обучение в профессиональном колледже.

Программа, созданная нами в ходе данной работы, использовалась в каждом классе и корректировалась по особенностям детей.

В первом классе обучается 10 учеников с различными отклонениями легкой степени. Возраст детей 7–8 лет. Проблемы со слухом, речью.

Инвалидов, которые не могут передвигаться самостоятельно нет. Поэтому программа использовалась с применением всех упражнений.

На первых занятиях проходило знакомство индивидуально с каждым ребенком. Это делалось для того чтобы узнать с какой особенностью тот или иной ученик. И как правильно использовать программу танцевально-терапии именно для него. Для детишек у которых проблемы со слухом подбиралась более громкая музыка. Для слабовидящих не использовались упражнения с сильной активностью, для того чтобы детки могли чувствовать себя спокойно танцевальная-терапия проводилась в плавном спокойном режиме.

С каждым занятием задания усложнялись по усмотрению преподавателя, и если он видел, что упражнения деткам нравятся он их усложнял и усовершенствовал. Это делается для развития всех способностей ребенка. В первом классе дети очень активные не смотря на то что у них есть особенности поэтому программа танцевально-двигательной терапии ми понравилась и была для них интересна. Каждый ребенок стремится к лучшему результату. И с каждым занятием детки становятся все более раскрепощенными и активными.

Во втором классе обучается 9 человек. Возраст 8–9 лет. Ученики также имеют проблемы со слухом, речью и зрением. Программа также корректировалась под каждого ребенка индивидуально. Каждое упражнение и игры каждому ребенку разъяснялись в самом начале. Занятие проходило три раза в неделю после основных уроков. Длилось 30 минут. Наблюдалось что детки уходили домой более счастливыми и довольными. А через некоторое время данная программа доказала свою эффективность в плане всестороннего развития детей.

В третьем классе данной школы обучаются 10 детей с различными проблемами со здоровьем. Возраст 9–10 лет. Занятия по танцевально-двигательной терапии проходило аналогично первому и второму классу. Знакомство с преподавателем, с основными понятиями, позициями, и далее

сами упражнения. Через время детки уже умели совершать более сложные движения. Также ребята научились выплескивать свои эмоции через эти движения.

В четвертом классе данного учреждения так же обучается 10 человек возрастом 10–11 лет. В этом классе учится один ребенок инвалид, которые ограничен в движениях. Поэтому для него все упражнения корректировались так чтобы он мог участвовать в упражнениях и играх не принося себе и своему телу дискомфорт. Делалось это для того чтобы он не чувствовал себя «белой вороной» среди других учеников. Другие ребята его активно поддерживали на протяжении всех занятий по танцевально-двигательной терапии.

Один раз в месяц объединялись все четыре класса на одно большое занятие по танцевально-двигательной терапии. Делалось это для того чтобы детки помладше учились у старших. Совершенствовали свои движения. И по итогу программы каждый класс должен был показать свои танец, который они сообща придумали, конечно с помощью преподавателя.

Далее программа использовалась для деток постарше, которые так же с особенностями. В пятом классе обучается 13 детей возраст которых от 11–12 до 15 лет. В этом классе так же у детей проблемы со здоровьем. Все упражнения корректировались. Дети с удовольствием посещали занятия по танцтерапии. И более быстро переходили на более сложные упражнения. Детям постарше немного труднее было научиться выплескивать свои эмоции через движения, потому как они уже научились их контролировать. Но после определенного времени они делали это с удовольствием, поддерживая друг друга.

Шестой класс посещает 12 детей. Возраст 12–13 лет. Есть 2 ребенка ограниченных в движениях. Программа была воспринята с интересом, посещаемость 100 %. Результаты от применения танцевальной терапии были заметны через два месяца. Дети стали более раскрепощенными, стали больше уважать друг друга и помогать друг другу.

В седьмом классе данной школы обучается 13 детей, возраст которых от 13 до 14 лет. Детям этого возраста еще сложнее доверится и научиться расслабляется через танцевальные движения. Применяя программу в этом возрасте необходимо вызвать интерес у детей. Можно применять атрибуты в ходе упражнений. И соответственно упражнения должны быть так же посложнее. Через время дети научились через движения освобождаться от негативных мыслей и эмоций. И физически стали более развиты.

Восьмой класс посещают 11 человек возраст которых 14–15 лет. Дети с проблемами со здоровьем. Есть ребенок инвалид. Упражнения корректировались индивидуально. Игры в этом возрасте подростки так же воспринимают с большим удовольствием и интересом. Также возникли проблемы с проявлением чувств и эмоций. Со временем доверившись преподавателю каждый ребенок смог раскрыться и освободить свои эмоции. Состояние детей заметно улучшилось, как физическое, так и эмоциональное.

Девятый класс, самые взрослые ученики. 11 человек. Возраст 15–16 лет. Проблемный подростковый возраст. Так же все дети с особенностями. Такие подростки очень зажаты и закомплексованы. Поэтому помимо танцтерапевтических упражнений в программу были подключены психологические тренинги для и подход подбирался к каждому ученику индивидуально. Все упражнения подростки воспринимали серьезно и выполняли с удовольствием. Занятия в 8 и 9 классах проходил по 45-50 минут. В форме внеурочных кружков. Посещаемость 100 %. После программы подростки стали более открытыми и общительными.

Также один раз в месяц проводились общие занятия с пятого по девятый класс. Для более глубокого знакомства детей друг с другом. Старшие дети поддерживали более маленьких, а маленькие подражали взрослым, совершенствуя свои навыки и движения. В конечном итоге каждый класс создавал свой танец в котором использовались движения с танцевально-двигательной терапии.

Как показала практика для детей с особенностями очень нелегко запомнить даже простые связки движений, а более сложные выучить является совершенно нереальным. Поэтому в самом начале занятий преподаватель уделяет очень много времени для общения с детьми, знакомится с ними, узнает с какой проблемой ребенок. В дальнейшем он рассказывает ученикам о музыке, движениях, в общем проводит теоретические занятия. Потом уже начинает показывать самые простые движения, переходя к самым простым комбинациям, потом посложнее и в конечном итоге занятия должны привести к тому что дети смогут запомнить целый танец.

Преподавателю танцтерапии нужно набраться терпению при работе с такими детьми. Нужно быть готовым к тому что одно простое движение придется повторять очень много раз. Ребенок с особенностями способен усвоить за одно занятие несколько шагов со сменой направлений. Именно поэтому проводить занятия нужно в игровой форме. Чем чаще дети играют в одну и ту же игру, тем быстрее он усвоит движения и разовьет свою память.

Исследуя эмоциональные и физические данные ребенка в процессе танцевально-двигательной терапии, было выявлено, что у детей активизируются двигательные нейроны, которые тесно связаны с мускулатурой тела, и помимо этого развивает новые связи, это в свою очередь повышает спектр возможностей ребенка в поведении [20 с. 213].

Во время занятий по танцевально-двигательной терапии педагог показывая каждое новое движение, а ученик повторяя его устанавливают особые отношения. Для каждого ребенка очень важно научиться доверять, и начинать стоит именно с педагога. Танцтерапевт при помощи невербального языка налаживает эмоциональные отношения с каждым своим подопечным.

После полугодия использования данной программы у детей наблюдалось улучшение памяти, появилась способность понимать

инструкции, снизились страх и тревога. Дети перестали бояться совершать ошибки, а это является очень важным показателем уровня доверия учеников к преподавателю. Этот факт может стать началом развития способности к адаптации в общении и взаимодействии с другими людьми.

Танцевально-двигательная терапия – это своего рода танец, движения которого повторяются многократно. Благодаря этим повторениям формируются эмоции и развивается память, а также включается переживание позитивного аффекта от того что получается то или иное движение. Развивая двигательную деятельность у детей мы развиваем и эмоциональные переживания и учим их контролировать их [44 с. 115].

Именно в это время у детей появился повышенный интерес к танцевально-двигательной терапии. И наблюдалось что чем интереснее ребенку на занятиях, тем больше у них улучшается память. Было подмечено также что дети старались самостоятельно повторять движения множество раз для того чтобы запомнить их. И самым важным в этом моменте является, то что дети это делают по собственному желанию, просто потому что им интересно. А если ребенка мотивировать к движению, то можно получить очень развитого всесторонне ребенка.

В процессе занятий по танцевально-двигательной терапии подход к детям и к решению различных проблем мог быть нестандартным. Если к примеру, у ребенка проблемы, и он не может отличить левую руку от правой, зачастую это неисправимо, можно отметить руку ребенка каким-нибудь браслетом или повязкой. Ребенок будет смотреть и знать где какая у него рука [46 с. 74].

В целом программа не сложная, но для детей с особенностями существуют определенные трудности в процессе обучения хореографии. Для деток с проблемами зрения не проводятся слишком активные игры и упражнения, для тех, у кого проблемы со слухом или он полностью отсутствует проблема решается при помощи музыкальных вибраций, и т.д.



У танцевального терапевта в этом случае есть одна важнейшая задача, продолжать занятия не смотря ни на что. Необходимо помочь детям адаптироваться в этой жизни, научить выстраивать общение и отношение с окружающими. Для этой задачи решением является танец. Именно с его помощью танцевальный педагог должен научить детей радоваться жизни.

Так же очень важным является техника безопасности. Педагог-хореограф должен правильно организовать пространство в котором проходят занятия. Необходимо объяснить детям что можно делать во время занятий, а что нельзя. Для этого занятия проводятся о схеме заранее подготовленной преподавателем.

Схема занятия:

1. Учитель должен подготовить детей к занятию, для этого он рассказывает о том, что будет именно на сегодняшнем занятии.
2. Следующим этапом должна быть практическая составляющая занятия. Проработка эмоций и чувств, слушание музыкальных композиций и изучение движений.
3. В заключение урока необходимо поиграть в успокаивающие игры или сделать упражнения для восстановления дыхания.
4. Подвести итог занятия и обязательно научить деток прощаться с окружающими.

Работая по данной схеме педагог может всегда следить и корректировать ход урока. А в работе с детками у которых проблемы со здоровьем корректировать ход занятия является довольно частым действием. Каждый ребенок индивидуален и каждому нужен подход.

Таким образом, в хореографической работе с детьми Рудненской коррекционной школы опора на принципы ТДТ дает возможность посредством движения в танце и эмоционального общения воспитанников и педагога компенсировать трудности в развитии путем активизации невербальной коммуникации (уровень тела и выразительного

движения), что расширяет способы построения контакта с миром и адаптации в нем [45 с. 176].

### 2.3 Анализ результатов исследования

В современном мире очень много разных форм танцевально-двигательной терапии. Методы работы разнообразны. Суть каждого метода научит ребенка разбираться в себе и своих чувствах.

В данной работе при создании программы танцтерапии использовались различные движения и игры, благодаря которым дети развивались как психически, так и физически. Программа использовалась для детей с различными отклонениями, но как показывает практика, данная программа подойдет практически любому ребенку, благодаря тому, что сложность выполнения упражнений можно полностью корректировать и подстроить под ученика.

Благодаря занятиям по танцевально-двигательной терапии у детей наблюдается положительная динамика развития, Дети раскрываются и учатся доверять окружающим, начинают понимать, как себя, так всех, кто рядом.

Стоит признать, что танцевальная терапия достаточно значима для достижения положительных эффектов для всех людей, а для детей тем более. Ведь именно в детстве закладываются основные психические качества ребенка и его характер.

Преподаватель детской танцевальной терапии должен создать очень комфортную обстановку, это очень важно, для того чтобы ребенок полностью мог ему довериться. Он может использовать все известные ему методы для этого. Основные функции такого терапевта создать безопасное комфортное место для проведения своих занятий. Делать это необходимо для того чтобы ребенок не переживал, обычно дети, когда переживают могут растеряться или почувствовать агрессию.

Современные дети, как подмечалось раньше перегружены умственными занятиями, а если ребенок здоровый, то родители стремятся отдать его во всевозможные дополнительные кружки, и хорошо если они направлены на физическое развитие. Для того чтобы разгрузить и расслабить голову ребенка использовать танцевально-двигательную терапию после занятий просто необходимо.

Изучая психологию и ее направления в эту сторону стало понятно, что существует масса различных терапий для детей. Но все же именно благодаря танцевально-двигательной терапии можно добиться желаемого результата. Дети любят движения поэтому каждое занятие принимали с удовольствием и интересом.

Используя программу на занятиях с детьми с особенностями здоровья было видно, что каждый ребенок воспринимал ее по-разному, но все проявляли явный интерес. Детям было интересно узнать новое о музыке, о движениях, а групповые занятия несли за собой новые знакомства. Именно в этом общеобразовательном учреждении данная программа была использована полностью. Благодаря тому, что можно подбирать и корректировать упражнения под каждого ребенка индивидуально не один ребенок не был обделен вниманием [41 с. 213].

Одно из основных правил детской танцтерапии – все занятия проводятся в игровой форме и делаются по желанию, с охотой. С первых занятий с детьми проводится техника пробуждения тела, построенная на естественном желании, проснувшись, потягиваться. Необходимо «разбудить» тело и предложить ему те или иные движения, которые переходят в разминку, куда включены следующие разделы: игроритмика, игрогимнастика, игротанцы, танцевально-ритмическая хореография, игропластика, пальчиковая гимнастика, игровой самомассаж, музыкально-подвижные игры, игры-путешествия, креативная гимнастика. Затем можно предложить детям познакомиться с каким-либо танцем, заняться релаксацией.

Занятие не всегда проходит по запланированным этапам. Большое значение имеет эмоционально-психологический настрой группы, если дети возбуждены, то занятие начинается с легкой, короткой разминки, затем дети садятся на коврики, проводят несколько движений самомассажа. Затем можно предложить психогимнастические этюды. В нашем случае практически каждое занятие проходило по плану, но с корректировкой.

Есть дети, у которых все па получаются четко, красиво, но в танце нет жизни. Он выучен, отточен, показан. А есть дети, у которых движения не такие четкие и пластичные, но их танец живой. Это те дети, у которых танцует не только тело, но и душа [39 с. 58].

Педагог на занятиях не должен давать оценку движениям ребенка, главное заключается в том, чтобы пробудить желание ребенка двигаться, поэтому похвала педагога является основой общения с ребенком.

Использовать танцевально-двигательную терапию в общеобразовательных учреждениях можно и нужно. Приведем несколько доводов.

1. Танцевальные движения может изучать любой ребенок независимо от пола возраста, и даже состояния здоровья.

2. Через танец можно воспитать детей, потому что танцтерапия помогает показать и вывести наружу все что у ребенка скопилось внутри.

3. Танцевальная терапия многогранно воздействует на ребенка, что обусловлено самой природой танца как синтетического вида искусства. Влияя на развитие эмоциональной сферы личности, совершенствуя тело ученика физически, воспитывая через музыку духовно, танец помогает обрести уверенность в собственных силах, даёт толчок к самосовершенствованию, к постоянному развитию.

Организуя самостоятельную деятельность обучающихся, в которой каждый может реализовать свои способности и интересы, педагог создает «развивающую среду». Его главной задачей становится мотивировать обучающихся на проявление инициативы и самостоятельности. Критериями

личностного развития воспитанника средствами танцевальной терапии являются:

- переход к новым способам деятельности и формам поведения;
- рост уровня активности, самостоятельности, самоорганизации, самореализации;
- развитие физического потенциала, физиологических функций организма;
- развитие уверенности в себе, предотвращение различных психологических комплексов, мышечных зажимов [42 с. 381].

В основе преподавания танцевальной терапии лежит импровизация, которая включает две составляющие:

- 1) материальную, т.е. знание танцевальной лексики;
- 2) нематериальную, то, что составляет внутреннюю культуру и творческое воображение, т.е. знание литературы, музыки, живописи. Может быть, импровизация на заданную тему (танец ветра, танец деревьев), импровизация с предметом (цветком, шарфом, мячом), при котором чередуется музыка различного характера, импровизация на заданное действие и смену предлагаемых обстоятельств (случайная встреча, танцевальный ринг, прогулка, карнавал).

Одним из элементов танцевальной терапии является танцевальная игра. Поскольку нет единой теории проведения танцевальных игр, множество разных подходов отражается в многообразии ее вариантов и способствует активизации педагога в развитии данного метода. Необходимо отметить, что воспитанники нуждаются в символической игре, которая включает воображение, фантазию, прорабатывая ситуацию «здесь и сейчас». Танцевальная игра включает сюжет игры, танцевальную импровизацию, предлагаемые обстоятельства (представление себя в рамках тех жизненных условий, в которых находится герой).

В играх учащимся предоставляется возможность примерить на себя разные роли: актёра, исследователя, даже животного. При этом развиваются

творческие возможности учащихся, становится богаче их фантазия. Танцевальная игра, с одной стороны, помогает побороть свой страх, проиграть свои внешние и внутренние ощущения; с другой стороны, способствует развитию фантазии и воображения, творческих способностей, проявлению инициативы [40 с. 102].

Танцевальная терапия связана с реализацией интересов в области художественно-эстетической культуры, с удовлетворением природной двигательной активности обучающихся и профилактикой распространенных отклонений в физическом развитии. Исследования в области арт-терапии показывают, что хореография развивает личность, расширяет общий и художественный кругозор, реализует познавательные интересы воспитанников.

Анализируя использование программы для обучения всех детей мы можем проследить как меняются дети. Если на самых первых занятиях мы видели закомплексованного, нервного, раздраженного ребенка, и это еще не весь список какими могут быть ученики общеобразовательных учреждений после уроков, то на последующих занятиях дети становились веселее, раскрепощеннее, активно принимающие участие в разговорах и обсуждениях. Дети, с которыми работали мы ни на сколько не отставали. Все задания выполнялись, пусть для некоторых с трудом, но все же в конечном итоге они достигали хороших результатов.

В современном мире остро стоит вопрос о том, что дети должны получать полноценное развитие, каждый ребенок, и не важно здоровый он или с отклонениями. Взрослые в свою очередь должны делать все что от них требуется для этого. Учитывать детей вести полноценный образ жизни зависимости от всех возможностей ребенка. Создать вокруг ребенка атмосферу комфортную для социализации. Танцтерапия поможет в этом.

Танцевально-двигательная терапия важна для детей, как здоровых, так и с особенностями, вторая категория еще больше нуждается в ней, в силу своих физических и психических особенностей часто такие детки социально

дезадаптированы, ограничены в двигательных функциях, социальных контактах и имеют повышенную тревожность и страх перед всем обществом [27 с. 115].

Проводя занятия по танцевально-двигательной терапии на постоянной основе мы сможем увидеть, как:

- детки узнают свое тело, все возможности своего тела и принимают, и начинают его любить каким бы оно не было;
- у подопечных появляется чувство собственного достоинства, опять же из-за принятия своего тела;
- у детей развиваются навыки общения с окружающими;
- ученики развиваются физически и психически;
- детки начинают освобождаться от всех эмоциональных зажимов;
- раскрывается творческий потенциал и творческие способности.

На занятиях по танцевально-двигательной терапии большое внимание уделяется развитию воображения, самостоятельности и творчества детей. Этому способствуют художественные формы деятельности, постоянное побуждение детей к творчеству, импровизации и инициативе [31 с. 405].

Танцевально-двигательная терапия – подходящий и прогрессивный метод физической адаптации для детей. Данная терапия укрепляет мышцы, занятия хореографией развивают творческие способности ребенка и дают свободу, которой нет, например, в обычных физических упражнениях. На танцевальных занятиях детям проще расслабиться и раскрепоститься, почувствовать собственное тело. На таких занятиях у детей хорошо развивается память, фантазия и воображение, у детей проходит нервозность и чувство неполноценности, наблюдается повышение социализации и потребность в общении с другими детьми.

Для детей с нарушениями в здоровье важной является эмоциональная окраска танцевальных движений, хореографии, возможность совместных общих сильных переживаний. С помощью музыки они начинают активно общаться с партнерами, произносят звуки и слоги, переживают радостное

волнение, делятся своими эмоциями и переживаниями, реагируют на музыку различными движениями, мимикой и это первые шаги на пути к танцевальной импровизации [29 с. 412].

На занятии с такими детьми нужно чередовать элементарные танцевальные движения и отдых; предпочтительна медленная и плавная хореография. Музыка не должна быть агрессивной, она должна быть спокойной и приятной. Необходимо внимательно отслеживать состояние ребенка с особенностями в течение всего занятия. Для наших детей с особенностями характерны затруднения при выполнении физических упражнений и танцевальных заданий (хореографии). Им нелегко научиться соотносить свои движения с началом и концом музыкальной фразы, менять характер движений по ударному такту. Таких детей нужно обучать элементарным танцевальным упражнениям, с каждым разом при успешном выполнении усложняя задания [30 с. 89].

Используя программу ТДТ в общеобразовательных школах со здоровыми детьми было видно, что детям очень нравится находиться на этих занятиях. Занятия посещали практически все дети с большим удовольствием. Разница была в том, что у детей с особенностями результат был виден через полгода посещения занятий танцевально-двигательной терапии, а у здоровых детей гораздо раньше. Использование ТДТ в общеобразовательных учреждениях показало отличные результаты, поэтому должно быть включено в учебные программы как обязательные занятия.

Движения танцтерапии преподаватели используют как язык общения со своими подопечными. Учитель наблюдает за каждым ребенком своими движениями через его движения налаживает с ним контакт, создавая то комфортное пространство которое ему необходимо. Таким образом преподаватель эмоционально поддерживает ребенка как здорового, так и особенного, помогая преодолеть замкнутость, зажимы и прочее.



Через поддержку спонтанного игрового взаимодействия, опираясь на символы и образы, танцевальная терапия дает возможность ребенку освободиться от физической и эмоциональной скованности, повышает социальную и физическую адаптивность [25 с. 215].

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В своей работе «Танцевально-двигательная терапия в общеобразовательной школе» мы работали с детьми всех возрастов, разного пола, здоровых и с отклонениями. Подводя итог работы можно сказать применение танцевально-двигательной терапии в общеобразовательных учреждениях просто необходимо. Благодаря танцевальным движениям на этих занятиях дети обретают уверенность в себе, развивают физические и психологические навыки, мышление и внимание.

Детство – это то самое время для человека, когда закладываются все дальнейшие физические и психические данные, формируется характер, именно с детства нужно воспитывать и развивать ребенка. Танцевально-двигательная терапия является отличным средством для этого.

Изучив особенности развития детей всех возрастов мы пришли к выводу что игровая деятельность занимает ведущее место в системе дошкольного образования. Игра имеет очень важное значение для всестороннего развития ребёнка. Проблемы развития игровой деятельности у детей довольно часто отражаются в психолого-педагогической литературе. Исходя из этого мы создали программу на основе игр и танцевальных движений. Эта программа составлена так что она значительно помогает решать задачи умственного, физического, нравственного, эстетического развития каждого ребёнка.

Танцевально-двигательная терапия влияет не только на формирование познавательных процессов, но и развитие личности ребенка, развитие речи, становлении характера, физическое и эмоциональное развитие. Каждый ребенок индивидуален, исходя из этого они могут развиваться в разных видах деятельности, но играть и танцевать нравится абсолютно каждому ребенку.

Хореографическое искусство играет особую роль в формировании и развитии личности принадлежит хореографическому искусству. Танцы содержат очень много для успешного художественного воспитания ребенка, они соединяют в себе эмоциональную сторону искусства, приносят радость как во время исполнения, так и во время просмотра, раскрывает и развивает духовные качества детей, также танцы воспитывают отличный художественный вкус и любовь к прекрасному.

Во время занятий по танцевально-двигательной терапии происходит непосредственное и всестороннее обучение ребенка. Гармоничное сочетание музыкального сопровождения, двигательных упражнений, способствуют физическому и интеллектуальному развитию детей, что помогает ребенку усвоить основные музыкально-теоретические понятия, развивают музыкальный слух и память, чувство ритма, активизируют восприятие музыки. В процессе работы над движениями, связанными с музыкой, формируется художественный вкус детей, развиваются их творческие способности [8 с. 218].

Процесс усвоения хореографической культуры ребенком очень сложный. Во время занятий хореографией следует учитывать психофизиологические особенности развития ребенка, подбирать различные методы обучения, использовать интересный и понятный музыкальное сопровождение, уделять внимание актуальности и целесообразности танцевального репертуара. Важное место в учебном процессе занимают следующие методы: метод наглядности, игра, метод подсознательной деятельности. По моему мнению педагог-хореограф должен использовать на занятиях импровизацию, что также является действенным фактором формирования творческой деятельности детей.

Работу по применению танцевальной терапии в общеобразовательных учреждениях считаю успешной, дети любят танцевать, играть выступать в музыкальных сказках, показывать свои успехи на концертах, праздниках и досугах. Данный опыт могут использовать музыкальные руководители,

педагоги дополнительного образования, инструкторы физкультуры, других дошкольных учреждений, воспитатели в свободной деятельности.

В ходе изучения существующих методик и технологий по танцевально-двигательной терапии мы пришли к необходимости разработке собственной программы с использованием игры и танцевальных движений для всестороннего развития и раскрепощения детей. Предлагаемая программа стимулирует самостоятельность ребёнка, способствует развитию благоприятных условий для его самовыражения. В основу программы положены игры, позволяющие ребёнку постепенно пройти путь от ориентировки в творческой деятельности к проявлению самостоятельности в поиске и создании танцевально-игрового образа до творческого самовыражения.

Разработанная программа по танцевальной терапии отлично подошла для детей которые обучаются в Рудненской коррекционной школе.

Танец является чем-то большим, чем просто движения под музыку. Это способ работы над собой, помогающий добиваться успехов в любой сфере деятельности. С помощью специальных упражнений для развития музыкальности и эмоциональной выразительности возможно развить и воспитать те способности, которые управляют взаимодействием духа и тела и помогают проявлять вовне то, что находится внутри нас [10 с. 75].

Цель данного исследования разработка педагогических основ формирования развития творческих способностей, различных коммуникативных навыков, чувства ритма, памяти и внимания у школьников при помощи методов танцевально-двигательной терапии была достигнута.

Гипотеза о том, что применение методов танцевально-двигательной терапии в школах повысит интерес учащихся к обучению, поможет лучше усвоить школьный материал, а в коррекционных школах более быстро развить речь у детей и в целом улучшить здоровье школьников подтверждена.

Задачи поставленные для достижения цели:

- Изучить и проанализировать отечественную и зарубежную литературу ведущих теоретиков по данной теме;
- Изучить основные понятия, виды и методы танцевально-двигательной терапии;
- Провести анализ работы общеобразовательных и коррекционных школ;
- Выявить значение применения танцевально-двигательной терапии в общеобразовательных школах;
- Создать и использовать программу с применением танцевально-двигательной терапии в коррекционной школе при помощи изучения литературы и других источников по данной теме выполнены.

Если человек перестает двигаться – он начинает болеть и затухать. Для детей движение самое необходимое наряду с едой и сном. Ребёнок, который начинает танцевать и двигаться более здоровый, более активный, это доказано. К тому же занятия танцами приводят только к положительным результатам, у таких детей крепкий иммунитет, все системы организма работают гораздо лучше. Более того, занятия нормализуют вес, улучшают фигуру, осанку, самочувствие, снимают утомление. Это не удивительно. Ведь движение – это накопление энергии, а не трата ее. Энергия – накапливается!

Танцетерапия стремится дать возможность каждому ребенку реализовать свои ощущения в непосредственном потоке самовыражения, представляющем собой скорее естественные, самопроизвольные и неограниченные движения, чем выполнение формальных танцевальных движений.

По статистике, танцоры живут исключительно долго. И это счастливые люди! Они до глубокой старости молоды и душой, и телом. С этим все ясно и уже очень давно. Но в чем же проблема? Проблема – в изменении менталитета населения. Вот когда все больше людей старших

поколений начнут осознавать, что танцевать в «зрелом» и в «солидном» возрасте не только не «глупо и стыдно», а наоборот престижно и полезно, – вот тогда танцетерапия покажет себя как массовое, эффективное, общедоступное средство обеспечения вечной молодости. Без кавычек. Танцы – это не эликсир бессмертия, танцы – это эликсир вечной молодости! Танцетерапия – это проверенное тысячелетиями, абсолютно надежное и самое приятное средство лечения многих болезней и обеспечения здоровья и долголетия [11 с. 35].

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология: учеб. пособие для студ. вузов. – 4-е изд. стереотип – М.: изд. центр «Академия», 1999. – 672 с. – ISBN 5-7695-0303-3
2. Бирюкова И.В. Танцевально-двигательная терапия: тело как зеркало души // Журнал практического психолога. 2001. № 1–2.
3. Баскаков В. Хрестоматия по телесно-ориентированной терапии. М., 2002. – 158 с. – ISBN 978-5-88230-175-9
4. Барышникова Т.К. Азбука хореографии - СПб.: Люкси, Респекс, 1996. – 252 с. – ISBN 5-7345-0061-5
5. Бахто С.Е. Ритмика и танец. Программа для отделений общеэстетического образования и хореографических отделений школ искусств– М.,1980г.
6. Батранина, А. А. Танцевально-двигательная терапия как фактор гармонизации личности / А. А. Батранина // Вестник Восточно-Сибирской гос. академии культуры и искусств. – 2011. – № 1 (1) – с.134–139.
7. Гренлюнд Э., Оганесян Н. Ю. Танцевальная терапия. Теория, методика, практика. – СПб. Речь, 2004. 176 с. – ISBN 978-5-6041908-3-8
8. Гамезо М.В., Петрова Е.А., Орлова Л.М. Возрастная и педагогическая психология. – М.: Педагогическое общество России, 2003. – 352 с. – ISBN 5-98534- 569-6.
9. Шаг к себе: новые вызовы современного школьного образования: Санкт-Петербург: Кн. дом, 2008. – 149 с. ISBN 978-5-94777-176-3
10. Ежкова Н.С. Эмоциональное развитие детей дошкольного возраста/ учеб. метод. пособие. – М.: Изд. центр ВЛАДОС, 2010. – 134 с. – ISBN 978-5-87954-932-4
11. Журнал практического психолога. Специальный выпуск: Танцевально-двигательная терапия. – Москва, 2005. – № 3. – 54 с.

12. Жаворонкова И.А., Некрасов А.С. Танцевально-двигательная терапия. // Успехи современного естествознания. 2005. № 5.– 53 с.
13. Загорная Е.В. Настольная книга детского психолога. – М.: Наука и техника, 2010. – 304 с.
14. Захаров А. И. Неврозы у детей и подростков: Анамнез, этиология и патогенез. – Л.: Медицина, 1988. – 671 с. – ISBN 5-89815-704-2
15. Изард К. Психология эмоций. – СПб.: Питер, 2009. – 546 с. – ISBN 978-5-4263-1028-5.
16. Козлов В. В., Гиршон А. Е., Веремеенко Н. И. Интегративная танцевально-двигательная терапия. – Изд-во «Речь», 2010. – 536 с. – ISBN 5-9268-0479-5.
17. Колесников Л., Никитюк Б., Этинген Л. Движение, ты прекрасно! М., 2003. – 245 с.
18. Кученко Т.В. О детской тревожности // Воспитание школьников, 2008. №5. 57 с.
19. Курис И. Биоэнергетика йоги и танца. М., 2004. – 200 с.
20. Кравченко А. И. Общая социология, -М., 2001. – 306 с.
21. Киселева М.В. Арт-терапия в работе с детьми: Руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми. - СПб.: Речь, 2007. – 250 с. ISBN 978-5-903978-87-8.
22. Копытин, А. И. Арт-терапия детей и подростков / А. И. Копытин, Е. Е. Свистовская. - Москва: Когито-Центр, 2007 (М.: Типография "Наука" РАН). – 196 с. – ISBN 5-89353-211-2
23. Картушина М. Ю. Логоритмика для малышей: сценарии занятий с детьми 3-4 лет / М. Ю. Картушина. – М.: ТЦ Сфера, 2004. – 140 с. – ISBN 5-89144-436-4
24. Конорова Е.В. Хореографическая работа со школьниками / Науч.-исслед. ин-т худож. воспитания Акад. пед. наук РСФСР. – 2-е изд. Ленинград: Учпедгиз. Ленингр. отд-ние, 1958. – 278 с.



25. Кулагина Н.Ю., Колюцкий В.Н. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека – М.: Творческий центр, 2003. – 419 с. – ISBN 978-5-904954-07-9.
26. Лабунская В. А., Шкурко Т. А. Развитие личности методом танцевально-экспрессивного тренинга // Психологический журнал. – 1999. – Т. 20. – № 1. – 592 с. – ISBN 5-222-00824-10.
27. Медведева Е.А., Левченко И.Ю., Комиссарова Л.Н., Добровольская Т.А. Арт-педагогика и арт-терапия в специальном образовании: учебник – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 321 с.
28. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. – Я.: «Академия развития», 2000 г. – 189 с.
29. Мухина В.С. Возрастная психология. Феноменология развития М.: Академия, 2006. – 674 с. – ISBN 978-5-02-040903-3.
30. Оганесян Н. Ю. Ильина Д. В. Танцевальная психотерапия больных психосоматическими заболеваниями // Журнал ВАК. Ученые записки СПбМУ им. И. П. Павлова, Изд-во: СПбГМУ СПб.: Т. XVII № 2, 2010. – 176 с. – ISBN 978-5-6041908-3-8.
31. Осипова А.А. Общая психокоррекция. Учебное пособие. – М.: Сфера, 2002 – 510 с.
32. Певхенен Э.Н. Классический танец. Начальное обучение – Ч., 1991г. – 265 с.
33. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / Акад. пед. и соц. наук, Моск. пед. – соц. ин.–М.; Воронеж, 2000. – 192 с. – ISBN 978-5-469-01499-7
34. Рудестам К.Е., Групповая психотерапия. Психокоррекционные методы: теория и практика: Прогресс, 1990. – 215 с.
35. Рожина Л.Н. Развитие эмоционального мира личности: пособие для учителей и практических психологов. – М.: Высшая школа, 2003. – 352с.

36. 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. – 189 с.
37. Старк А., Хендрикс К. Танцевально-двигательная терапия. Пер. с англ. – Ярославль, 1994. – 346 с.
38. Сапогова Е.Е. Психология развития человека - М.: Аспект пресс, 2001. – 238 с. – ISBN 978-5-4263-0867-1.
39. Танцевально-двигательная терапия // Московский Психологический журнал. – 2004. – № 8 (ноябрь). – 98 с.
40. Ткаченко А. Ф. Детский танец/Запись танцев Г. Настюкова – Москва: Профиздат, 1962. – 214 с.
41. Фельденкрайз. Сознание через движение. М., 2004. – 342 с.
42. Фрегер Р.Фидием Д. Теория и практика личностно-ориентированной психологии. Москва, 1996, 1 том. – 564 с.
43. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Са-фи-дансе». Танцевальноигровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений – СПб.: Детствопресс, 2000г. – 67 с.
44. Фомин А.С. Танец в дошкольном детстве: теория и практика. // Мир науки, культуры, образования. 2010. № 5. – 210 с.
45. Ходоров Дж. Танцевальная терапия и глубинная психология: Движущее воображение / пер.с англ. – М., «Когито-Центр», 2009. – 221 с. – ISBN 978-5-89353-261-6.
46. Шкурко Т. А, Танцевально-экспрессивный тренинг. СПб.: Речь, 2003.–192 с.