



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 как средство
профилактики и сохранения здоровья ребенка»**

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

Направленность программы бакалавриата

«Дополнительное образование (в области хореографии)»

Форма обучения заочная

Проверка на объем заимствований:

67,29 % авторского текста
Работа рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована
« 02 » 08 2021 г.
зав. кафедрой хореографии
Чурашов А.Г.

Выполнила:

Студентка группы ЗФ-507-118-5-1
Гамова Виктория Владимировна
Научный руководитель:
к.п.н., доцент
Чурашов Андрей Геннадьевич

Челябинск
2021

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРИТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТАНЦЕВАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ ТЕРАПИИ.....	6
1.1 Становление и развитие танцевально-двигательной терапии.....	6
1.2 Понятийный аппарат и особенности танцевально-двигательной терапии	15
ГЛАВА 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ АРТ-ТЕРАПИИ В ХОРЕОГРАФИИ С ЦЕЛЬЮ ПРОФИЛАКТИКИ И СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ	27
2.2 Разработка открытого урока по хореографии для детей среднего дошкольного возраста с использованием методик и техник арт-терапии ..	36
2.3 Анализ результатов влияния танцевально-двигательной терапии в работе с детьми дошкольного возраста	47
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	54
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	57
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Анкета по Г. П. Лаврентьевой, Т. М. Титаренко на выявление степени тревожности ребенка.....	62

ВВЕДЕНИЕ

Известный психоаналитик Вильгельм Райх писал: «...все, что происходит с нашим телом отражается на психике и наоборот, все психологические и эмоциональные изменения отражаются в теле». Данная цитата повреждает тесную связь между последовательностью мышечных усилий и психическими установками, которые влияют на состояние мышц, но и любая последовательность мышечных сокращений особым образом сказывается на психике. Специфическая последовательность мышечных усилий может кардинально изменить внутреннее состояние человека, его установки [22].

Актуальность выпускной квалификационной работы заключается в том, что в современном мире увеличивается тенденция ухудшения физического и психоэмоционального здоровья детей. В России за последние пять лет количество психических детских расстройств выросло на 20 % [30]. Что привело к повышенной агрессии, не умению контролировать свои эмоции в любых сферах деятельности, отставанию детской психики на перемены в обществе. В связи с этим в нынешнем обществе возникает потребность в объединение профилактических и оздоровительных технологий для корректировки и поддержания физического и психоэмоционального здоровья детей.

Целью данной работы является изучение влияния танцевально-двигательной терапии на детей дошкольного возраста на уроках хореографии.

Задачи выпускной квалификационной работы:

1. Изучить исторический аспект танцевально-двигательной терапии.
2. Раскрыть главные понятия и специфику танцевально-двигательной терапии.

3. Охарактеризовать психоэмоциональное и физическое развитие присуще детям среднего дошкольного возраста.

4. Выявить какие методы и техники применяются для профилактики и сохранения здоровья детей дошкольного возраста.

5. Разработать комплекс уроков по хореографии с использованием техник танцевально-двигательной терапии для детей среднего дошкольного возраста.

6. Проанализировать результаты влияния танцевально-двигательной терапии в работе с детьми дошкольного возраста.

Объектом исследования служит танцевально-двигательная терапия, как средство профилактики и сохранения здоровья ребенка.

Предметом исследования является педагогические условия применения танцевально-двигательной терапии в работе с детьми дошкольного возраста.

Гипотеза заключается в следующем что процесс обучения детей будет более успешным и эффективным, если в структуре уроков или на отдельно выделенных уроках будут использоваться комплексы танцевально-двигательной терапии, соответствующие физическому и психоэмоциональному уровню развития ребенка.

Для достижения поставленной цели и проверки выдвинутой гипотезы в ходе исследования были использованы следующие методы:

- эмпирические (анализ документации),
- теоретические.

Теоретическая значимость заключается в подробном рассмотрении танцевально-двигательной терапии в работе с детьми среднего дошкольного возраста.

Практическая значимость состоит в том, что изученные методы и техники танцевально-двигательной терапии были включены в комплекс уроков по хореографии для детей среднего дошкольного возраста. Комплекс уроков направлен на решение физических, эмоциональных и

психологических задач. Целью комплекса является поддержание и улучшения здоровья ребенка с помощью хореографии. В выпускной квалификационной работе представлен один из уроков комплекса, который проходил на базе Дома культуры им. Ильича. В уроке участвовали дети из танцевального коллектива «Виктория» в возрасте 4–5 лет, в количестве 8 человек.

Структура выпускной квалификационной работы состоит из введения, 2 глав, заключения, списка используемых источников. В каждой главе выделены по 3 параграфа. В первой главе описаны теоретические аспекты и особенности танцевально-двигательной терапии. Вторая глава имеет практическую значимость в ней описаны один из уроков по хореографии для детей среднего дошкольного возраста с элементами танцевально-двигательной терапии и проведен анализ результатов влияния танцевально-двигательной терапии на детей дошкольного возраста.

При исследовании выпускной квалификационной работы использовались труды хореографов, танцевальных терапевтов, психологов преподавателей вузов, научные труды ученых и прочие актуальные источники информации в рассматриваемой области.

ГЛАВА 1. ТЕОРИТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТАНЦЕВАЛЬНО- ДВИГАТЕЛЬНОЙ ТЕРАПИИ

1.1 Становление и развитие танцевально-двигательной терапии

Танец – это чередующиеся ритмические звуки, согласующиеся с движениями тела, в основном они выстраиваются в определённый хореографический текст, который исполняется с музыкальным сопровождением.

С давних времен зачатком танца была практическая трудовая деятельность народа. В танце были отражены условия быта, характер, исторические события, а также их мировоззрение. Ярким примером служат, обряды охотничьих племен, в которые входили танцевальные сцены, где были отображены сила и ловкость человека. В плясках также отражалась трудовая деятельность землевладельцев [6]. Танец являлся особенностью культуры каждого народа, в котором сохранились традиции, обычаи и общественный строй людей. Определённые ценности и знания передавались из поколения в поколение, тем самым, поддерживая механизм выживания и сохранения культурных ритуалов [18].

Танец выполнял важные социальные функции в обществе, такие как:

- 1) коммуникативная функция – танец выступает как способ общения между группами людьми и как средство передала знаний;
- 2) выразительно-эмоциональная функция – танец как игра и первое свободное самовыражение;
- 3) ритуальная функция – танец как символический язык человека и способ установления связи со священным;
- 4) реакционная функция – танец как способ снятия эмоционального и физического напряжения.

Возникнув из многообразных движений и жестов человека, связанных с разными процессами деятельности и эмоциональными впечатлениями от

окружающего мира, танец с давних пор стал выражением различных душевных состояний человека и средством идейно-эмоционального воздействия. Например, человек, который охвачен ликованием пускается в пляс; наслаждение и радость выливаются в энергичные движения.

Танец используется не только как выразительные средства хореографии, но и как способ лечения людей с социально-психологическими нарушениями, а также используется в качестве реабилитации и поддержания здоровья человека как физического, так и психологического.

С точки зрения психологии танец – это свободное движение и импровизация с помощью которых происходит высвобождение чувств, усиливаемое музыкальным сопровождением. Танец считается средством общения так как он представляет собой живой язык тела, выражающий эмоции в двигательных образах. Рассматривая более углубленно понятие танец то можно сказать что он является мостом, который соединяет психическое, физическое и эстетическое в человеке [28].

Эмоции, впечатления и внутренние переживания стали проявляться через танец с появлением и развитием танцевального направления модерн, который возник в конце XIX века, принятые правила хореографии стали уходить на второй план, главенствующее место стало занимать душевное состояние человека. Хореографы и танцовщики начали пытаться выстроить связь между формой танца и своим внутренним состоянием. Большинство стилей танца сформировалось под влиянием какой-либо философии или определенного видения мира. Основоположники танцевального направления модерн, считаются: Лой Фуллер, Рут Сен-Денис, Тед Шоун, Айседора Дункан, Марта Грэхем. Они видели танец с другой точки зрения, а именно как средство самопостижения, выражение себя и своих чувств через танец. Параллельно шло развитие современного искусства и литературы, где особое внимание уделялось психологическому анализу индивида, раскрывая его эмоциональный опыт. Данное направление танца

нашло отклик в потребностях современного человека решать проблемы с помощью психоанализа [27]. Все это способствовало развитию танцевальной терапии, которая появилась в 40-х годах. Применяя стиль танца модерн в лечении людей, прошедших войну, стали отмечать его терапевтические способности. Общими терапевтическими целями являлись:

- 1) разделение группового и индивидуального выражения чувств;
- 2) интеграция тела, ведущая к ощущению целостности;
- 3) выражение эмоционального материала, включающего в себя конфликты, воспоминания и фантазии через символические действия [29].

На самом деле истоки танцевально-двигательной терапии начали проявляться еще в древнем мире. Считается, что танец – это мать всех языков так как любой язык является формой телесного жеста. Российский историк, этнограф и филолог Николай Яковлевич Марр выдвинул гипотезу о древнем языке жестов, которые называл «кинетической» речью. Согласно этой гипотезе, древним языком считается язык жестов, знаков, указателей и язык изобразительных знаков-символов. Первобытный танец выступает в качестве отражения эмоций заменяющий еще не родившийся язык [21].

Тесное взаимодействия человека с природой способствовало возникновению первых признаков арт-терапии еще в глубокой древности, так в древних шаманских традициях танцы и пение помогали шаману войти в измененное состояние сознания и привлечь целительную силу духов. Люди начали обращать внимание на целительные свойства символов и художественных образов. Амулеты с изображением символов защищали их обладателей от негативного воздействия. Символам и художественным образам отводилась важная роль в древних культурах так как они служили и помогали в магических, целительных и духовных целях [40].

Возвращаясь к танцевально-двигательной терапии, которая получила дальнейшее свое развитие в XIX веке стоит отметить еще одного важного человека, внесшего большой вклад в процветание и усовершенствования

телесной психотерапии, танцевальной психотерапии и хореографии Рудольфа Лабана. Он разработал систему форм усилий, с помощью которой было возможно проанализировать двигательное поведение человека с точки зрения четырех факторов:

- пространства,
- времени,
- силы,
- течения.

В результате данной системы танец начал рассматриваться как социально-психологическое и психофизиологическое, то есть танец – это форма невербальной коммуникации и самовыражения.

В методологическую основу танцевально-двигательной терапии входит и «система Бартенъефф», разработанная физиотерапевтом, межкультурным ученым и пионером в области танцевальной-двигательной терапии, Ирмгард Бартенъефф. Главным отличием этой системы является объединение базовых паттернов телесной связанности человеческого тела и обучаемость принципам эффективного движения. К базовым паттернам относится:

1. Дыхание, которое управляется одновременно сознательно и бессознательно.
2. Центр-периферии: пространственная ориентация.
3. Голова-хвост: баланс, поддержка ощущения центра, динамическое выравнивание.
4. Верх-низ: движение в пространстве, силу. Устойчивость.
5. Правое-левое: работа с полярностями, баланс стабильность и мобильность.
6. Диагонали: трехмерность движения, сложность движения.

Овладение ими ведёт к созданию более глубоких связей. С опорой на дыхание, на мышцы кора, с ощущением связей и кинетической цепи,

управляя своим весом и намерением в пространстве мы имеем бесконечное множество возможностей проявить себя.

Мышцы кора – это комплекс мышц, которые отвечают за стабилизацию таза, бедер и позвоночника.

К мышцам кора относятся: косые мышцы живота, поперечная мышца живота, прямая мышца живота, малые и средние ягодичные мышцы, приводящие мышцы, мышцы задней поверхности бедра, клювовидно-плечевая мышца.

В конце 1940-х годов в США возникло новое психиатрическое направление, а именно танцевальная психотерапия. В данном направлении танец использовался как один из вариантов лечения психиатрических больных. Позже танцевальная терапия стала применяться при работе со здоровыми и невротичными клиентами [38].

Танцевальная терапия – это психотерапевтическое использование танца и движения как процесса, способствующего интеграции эмоционального и физического состояния личности, что, в свою очередь, дает возможность снять напряжение, избавиться от усталости и помочь замкнутым, необщительным людям, выявить у них творческие способности, а также возможность скорректировать и улучшить психическое, умственное и физическое развитие личности.

Танцевальная терапия основывается на представлении, что психика и тело находятся в постоянном взаимодействии, оказывая влияние друг на друга. Терапия базируется на психологических и физиологических концепциях, фокус которого направлен на взаимоотношения психики и тела [39].

Первыми танцевальными психотерапевтами были профессиональные танцоры, в связи с этим появление теории танцевальной психотерапии относится лишь к концу 1950-х годов. Каждый психотерапевт имел свой путь развития в хореографии из-за этого в современной танцевальной терапии была недостаточно развита исследовательская практика.

В это время профессиональная танцовщица Мэриан Чейз разработала такие основные понятия как:

1) кинестетическая эмпатия (эмпатическое принятие партнера путем отзеркаливания его движений);

2) ритмическая групповая активность (совместное движение группы под единый ритм).

Последовательница М. Чейз, Труди Шуп. С 1948 года она начинает проводить танцевальные занятия для больных шизофренией в одном из госпиталей Калифорнии. Основная идея ее работы заключалась в том, что через движение, происходит осознание своего тела пациентом, интеграция представления о своем теле, для того чтобы тело нормально функционировало, постоянно балансируя между расслаблением и напряжением» [38]. Она сосредоточила свою работу на высвобождении сдерживаемых чувств в танце и исследовании скрытых конфликтов, которые были источниками психического и физического напряжения.

Еще одна танцовщица и преподаватель танца модерн, которая внесла огромный вклад в развитие танцевально-двигательной терапии считается Мэри Уайтхаус. Она стала анализировать процессы бессознательного, используя технику «активного воображения» и понятие «архетипического движения». В ее виденье танец представлялся как путь к бессознательным переживаниям личности, выразившиеся в танце, они становятся доступными для катарсического высвобождения и анализа. Карл Густав Юнг, швейцарский психолог и философ, основатель «аналитической психологии», считал, что самость – это регулирующий центр психики и в то же время целое психики [26]. Самость не может быть полностью схвачена сознанием. Опыт самости и непрерывный процесс самореализации являются целью индивидуализации.

В США в 1950-х годах были созданы первые обучающие программы, разработанные Мэри Уайтхаус, Мэрион Чейз, Труди Шуп. Активно разрабатывались экспериментальные методы расширения самосознания,

проводились исследования по развитию интуитивное мышление, также анализировалось и изучалось коммуникативное поведение, и невербальная коммуникация в целом.

Труди Шуп и Мэри Уайтхаус, Франческо Боус и Лилиан Эспинак. Работали в разных направлениях, но их общими терапевтическими целями являлись:

- 1) интеграция тела, ведущая к ощущению цельности;
- 2) разделение группового и индивидуального выражения чувств;
- 3) выражение эмоционального материала, включающего в себя конфликты, воспоминания и фантазии через символические действия.

Значительно позднее Джоан Ходоров пишет уже о семи видах движений и их источников (рисунок 1).

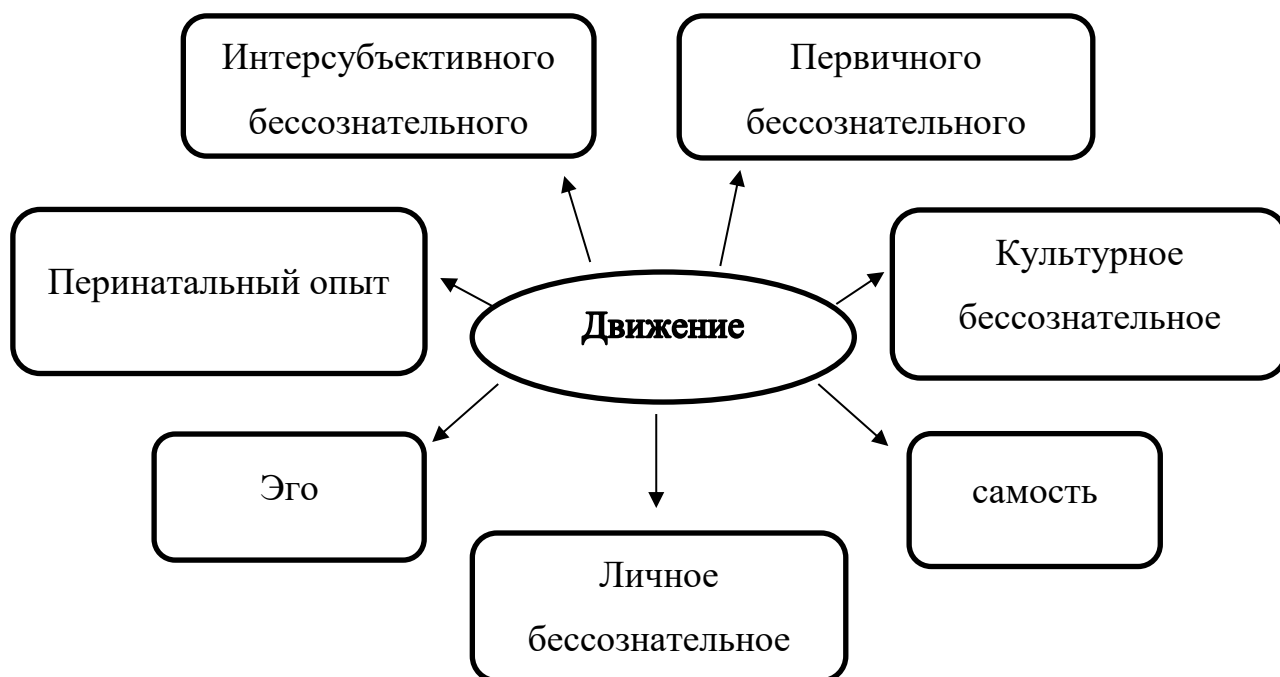


Рисунок 1 – Источники движений

В 1966 году была учреждена Американская ассоциация танцевальной психотерапии, которая рассматривает танцевальную психотерапию как целенаправленное использование любых аспектов танца для помощи в физической и психической интеграции личности [42].

В 1970-е года Джерри Селкин разрабатывает систему «эго-тело», основываясь на то что усилия, затрачиваемые на совершение действий, способствуют осознанию стоящих за этими действиями эмоций.

Выделяют несколько школ танцевальной психотерапии:

1. Немецкая.
2. Американская.
3. Английская.

Немецкая школа танцевальной психотерапии базируется на гуманно-структурированной танцевальной терапии, основой которой является концепция Гюнтера Аммона «гуманистическая структурология» и теория многомерной личности с интегрированными измерениями в здоровье и дезинтегрированными в болезни. Основой данной танцевальной терапии являются:

- 1) индивидуальный спонтанный танец, который выражает внутреннее состояние;
- 2) коммуникация через движения;
- 3) тело танцора;
- 4) обратная связь группы, которую танцор получает после исполнения танца.

В американских и английских школах выделяют два основных подхода:

1. Психодинамический.
2. Не психодинамический.

Первый является теоретическим базисом ТДТ и представляет собой психоаналитическую теорию, в которой основной акцент ставится на изучении сознательного и бессознательного аспектов психики человека, которые проявляются в движении и в танце.

Главным отличием танцевально-двигательной терапии в Великобритании является ее не интерпретирующий характер. В ней также существует взаимосвязь между характеристиками движений и

личностными переживаниями, но она подчеркивает неоднозначный характер этой связи. В момент рефлексии на психотерапевтических сессиях терапевт не делает заключений и не связывает аспекты жизненной истории клиента с его движениями и интерактивным поведением. Так, психодинамический подход состоит из свободных ассоциаций в движении, целью которой является отражение внутренних процессов.

Отличия между направлениями танцевальной психотерапии в расстановке акцентов разных целях и в использовании методического приема. ТДТ возникла из объединения современного танца с существующими теориями личности, группы и психотерапии, на сегодняшний день единой теории танцевальной терапии не существует. Объединяющим моментом является общее для всех танцевальных психотерапевтов понимание танца как базового: «Танец – это спонтанная трансформация внутреннего мира в движение, в процессе которой будет пробужден творческий потенциал и мотивация к изменению старого образа жизни» [42].

На сегодняшний день танцевально-двигательная терапия является одним из видов арт-терапии, имеющим свои собственные обучающие процедуры, супервизирование профессиональной практики и свое научное исследование [11].

В России танцевально-двигательная терапия появилась в начале 90-х годов XX века. Созданная в 1995 году Ассоциация танцевальных терапевтов проводит регулярные клиентские и обучающие программы по танцевально-двигательной терапии в Москве и ряде других городов [38].

Танцевально-двигательная терапия активно развивается. В современном мире танцевальная терапия получила широкое распространение во всем мире.

Из вышесказанного можно сделать вывод о том, что танцевально-двигательная терапия существует на стыке психотерапии и танцевального искусства. Благодаря взаимодействию этих областей танцевальная терапия

считается наиболее успешной в лечении и поддержании физического и психологического здоровья людей.

1.2 Понятийный аппарат и особенности танцевально-двигательной терапии

Танцевально-двигательная терапия (арт-терапия) – это метод развития, изменения и выражение человеком сознательных и бессознательных сторон своей психики посредством творчества в разных формах и видах искусства [32].

Одним из преимуществ танцевально-двигательной терапии является то, что она является доступной для всех людей независимо от возраста и видов заболеваний. В данной терапии особое внимание уделяется выражению человеком собственных эмоций во время движения, искреннему выражению чувств и абсолютной спонтанности, благодаря такому подходу оказывается благоприятное воздействие на здоровье тела и эмоциональное состояние. Также к достоинствам можно отнести и то что танцевально-двигательная терапия уходит истоками к традициям древнейших культур, с точки зрения понимания строения и роли движения в жизни человека и целостного подхода к телесному и психическому здоровью [39].

Термин «танцевально-двигательная терапия» был употреблен в 1938 году британским художником и первооткрывателем Арт-терапии, Адрианом Хиллом. Он обнаружил, что искусство имеет способность помогать пациентам отвлечься от их болезни или травмы. Практикуя творческие занятия, а именно с помощью рисунка пациенты выражали тревогу и сцены войны, которые остались у них в памяти тем самым освобождались от психического расстройства.

Арт-терапия реализуется множеством терапевтических занятий искусством такими как:

- танцевальная терапия,
- музыкотерапия,
- драматерапия,
- двигательная терапия,
- библиотерапия.

Одним из наиболее эффективных и универсальных видов арт-терапии считается хореографическое искусство, поскольку в нем взаимодействуют тело, разум и дух [41].

Хореографическое искусство – это танцевальное искусство, все разнообразие хореографии в целом, в соответствии с общеевропейским пониманием рассматривается как совокупность двух областей – искусства балета и искусства танца. Танец – форма хореографического искусства. Балет – высшая «театральная» форма хореографического искусства, в которой оно поднимается до уровня музыкально-сценического представления [18].

Также танец может улучшить эмоциональное, умственное, общественное и физическое состояние здоровья.

Танец – это средство невербальной коммуникации, поэтому терапия, основанная на танце, работает с движением, с эмоциями, и с чувствами. Взаимодействуя друг с другом они помогают человеку осознать чувства, через телесные состояния. То есть через тело человеку легче выразить свои чувства, свое состояние, чем через слова и сознание [32].

Танцевальные терапевты чаще всего используют тандем, включающий в себя терапевтический подход и определенное направление танца, например, танец живот. В основном применяется такие танцевальные направления современного танца как: модерн и контемпорари поскольку эти направления нацелены на выражение личных чувств через движение [9].

Самое главное для педагога понимать то что люди, приходящие на тренинги танцевально-двигательной терапии, хотят помочь себе в

личностном развитии и модифицировать свое мышление, тело с помощью движения [21].

Танцевально-двигательная терапия воздействует на ряд критериев таких как:

- снятие напряжения,
- страхов,
- развитие самоощущения и выражения своих эмоций,
- межличностные отношения,
- достижение нового уровня самосознания путем исследования реакций тела и его действий,
- эмоциональная сфера [7].

В танцевальной терапии выделяют следующие основные задачи:

1. Повышение самооценки и чувства собственного достоинства путем выработки более позитивного образа тела.
2. Углубление изучения и осознания членами группы собственного тела и возможностей его использования.
3. Умение контактировать и находить компромисс с собственными чувствами через установления связи чувств с движениями.
4. Создание «магического кольца». То есть игры и эксперименты с жестами, позами, движениями и другими невербальными формами общения. м способствуют приобретению участниками опыта, элементы которого на бессознательном уровне образуют замкнутый комплекс – «магическое кольцо».
5. Создание условий для творческого взаимодействия, что позволяет преодолевать барьеры, возникающие при речевом общении.

Помимо вышеизложенных задач решаются также вопросы, связанные с:

- двигательной активности,
- освоением коммуникативного навыка,

- получением диагностического материала для анализа самопознания и поведенческих стереотипов участников занятия,
- раскрепощением участников.

Танцевальная терапия является уникальным способом лечения и поддержания здоровья людей. Работа, которой основывается на определенных принципах, так как она отличается от других видов арт-терапии (Таблица 1) [4].

Таблица 1 – Принципы танцевальной терапии

№	Принципы танцевальной терапии	Характеристика
1	Тело и психика связаны нераздельно и оказывают постоянное взаимное влияние друг на друг	Немецкий врач, психотерапевт Рудигером Дальке, говорил, что тело – это зеркало души, а движение является выражением человеческого «Я». Делая более гибким тело, мы делаем более гибкой и душу, и наоборот.
2	Танец	Танец является коммуникацией, которая осуществляется на трех уровнях: с самим собой, с другими людьми и с миром.
3	Холистический принцип	Принцип целостности, где триада «мысли – чувства – поведение» рассматривается как единое целое и изменения в одном аспекте влекут изменения в двух других.
4	Тело воспринимается как процесс	Слово «процесс» подчеркивает, что мы имеем дело не с данностью, статикой, а с чем-то постоянно изменяющимся. Мы научились контролировать тело, придавать ему определенные формы, вид, сдерживать его и думаем, что оно останется безответным, не даст никакой обратной реакции. Впоследствии возникают не всегда объяснимые симптомы, боли, появляется постоянное напряжение в теле, скованность, спектр движений становится все более ограниченным.
5	Творческие ресурсы человека	Обращение как к неиссякаемому источнику жизненной силы и созидательной энергии

В современном мире существует несколько направлений в работе танцевальной терапии:

1. Клиническая танцевальная терапия. Проводится на базе клиники как вспомогательная терапия с применением лекарственных препаратов.

Наиболее эффективна для пациентов, которые имеют речевые нарушения и проблемы с коммуникаций.

2. Танцевальная психотерапия. вид психотерапии, направленный на решение определенных задач и запросов клиентов.

3. Танцевально-двигательная терапия, осуществляемая в целях личностного роста и самоусовершенствования. Танец способствует познанию себя, своих качеств, возможность найти новые пути самовыражения и взаимодействия с другими людьми [13].

В современном мире выделяют следующие виды танцевальной терапии:

- индивидуальная,
- диадная (парная),
- терапия в малых группах,
- групповая.

Наиболее часто встречается на сегодняшний день групповая форма работы, так как она имеет более эффективный результат, поскольку в ней соединены два метода танцевально-двигательной терапии, а именно индивидуальная и парная.

Основа преподавания танцевальной терапии заключается в импровизации, включающая в себя две составляющие:

- 1) материальную, то есть знание танцевальной лексики;
- 2) нематериальную, то, что составляет внутреннюю культуру и творческое воображение, то есть знание литературы, музыки, живописи.

Импровизация может быть дана на определенную тему, например, танец ветра, танец деревьев. Также часто используется импровизация с предметом. В качестве предмета могут быть любые осязаемые вещи при этом музыка чередуется. Импровизация на заданное действие и смену предлагаемых обстоятельств: случайная встреча, прогулка.

Преподаватель танцевальной терапии при построении занятий должен опираться и придерживаться в продумывание урока определенной

последовательности этапов работы. Каждый этап отвечает разным целям и задачам, которые должны соблюдаться последовательно друг за другом, только в этом случае занятие будет выстроено логично (Таблица 1.2) [40].

Таблица 1. 2 – Этапы работы танцевальной терапии

№	Этап работы танцевальной терапии	Характеристика этапа
1	Подготовительный этап	Проводится разминка. Разминочные упражнения включают 3 аспекта: – физический («разогрев»), – психический (идентификация с чувствами), – социальный (установление контактов).
2	Основной этап	Разработка общегрупповой темы. Например, разрабатывается тема «встреч и расставаний». На уровне движений могут «встречаться» и «расставаться» отдельные части тела. Взаимодействию между членами группы могут способствовать встречи ладоней одного с локтями другого.
3	Заключительный этап	Тема разрабатывается с использованием всего предоставленного группе пространства, при этом меняется скорость движений и их последовательность. Руководитель создает обстановку спокойствия и доверия, позволяющую участникам исследовать себя и других, а также отражает спонтанные движения участников группы, далее развивая эти движения.

Обычная продолжительность занятия – 40 – 50 минут. Занятия могут быть ежедневными, еженедельными, на протяжении нескольких месяцев или лет. В профилактических целях возможно проведение одноразовых танцевальных марафонов. Оптимальный количественный состав группы – 5 – 12 человек.

Из выше сказанного можно сделать вывод что танцевально-двигательная терапия позволяет решать задачи социальной реабилитации лиц с особенностями психофизического развития, а также способствует формированию саморегуляции и контроля за своим поведением, умение сдерживать аффективные проявления, служит профилактикой агрессивных действий, способствует творческой самореализации, повышению

самооценки, уверенности в себе. Тренинги по ТДТ используются как в клинической работе, научных исследованиях, так и в сфере образования. Также танцевальная двигательная терапия имеет ряд особенностей, которые необходимо учитывать при работе.

1.3 Особенности психоэмоционального и физического развития детей дошкольного возраста

Дошкольный возраст ребенка, охватывающий период от рождения до поступления в школу, считается фундаментальным, по продолжительности достаточно короткий. Данный период развития ребенка чрезвычайно важный и ответственный. В это время психическое развитие идет бурно и стремительно, а приобретения оказываются значимыми для его дальнейшего взросления. Ребенок начинает становиться относительно самостоятельной, социально активной личностью, он является субъектом общения и деятельности. У детей в этом возрасте появляется интерес к освоению разнообразных видов деятельности, у детей формируется свое мировоззрение и базовые знания о себе. Активно развиваются личностные качества, познавательные процессы и различного рода виды деятельности. Поэтому дошкольный возраст требует к себе особого внимания со стороны взрослых: родителей, педагогов, воспитателей, психологов [35].

При работе с детьми дошкольного возраста следует помнить и учитывать физические и психоэмоциональные особенности ребенка, которые характерны для данного периода. В детском организме стремительно происходит процесс роста и развития. Под ростом понимается увеличение количества массы тканей и органов, в связи с чем происходит образование новых соединений из поступающих в организм веществ. Под развитием понимается процесс дифференцировки органов и тканей, их функциональное совершенствование, формирование новых функций и

видов деятельности организма. Рост и развитие взаимосвязаны и взаимообусловлены. Развитие мальчиков и девочек происходит по-разному.

Благодаря тому, что ребенок в этом возрасте постоянно познает и изучает новое у него закрепляются условные связи, которые совершенствуются. Это способствует повышению уровня физических и психофизических качеств.

Костная система ребенка богата хрящевой тканью поэтому кости достаточно легко поддаются благоприятным и неблагоприятным воздействиям. Данная особенность формирования костной системы требует особого внимания со стороны педагогов поскольку необходимо соблюдать критерии в использовании физических упражнениях, соответствующую технику и мебель для того чтобы ребенок не травмировался. Окостенение опорно-двигательного происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. Также формируются изгибы в отделах позвоночника, которые влияют на формирование правильной осанки, техники движений, состояние и расположения внутренних органов, дыхательную и нервную системы.

В дошкольном возрасте происходит формирование свода стопы. В укреплении правильного положения свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения.

У ребенка помимо развития физических и психоэмоциональных аспектов, формируется и легочная вентиляция, и глубина дыхания, что в свою очередь свидетельствует о расширении двигательных возможностей. В процессе развития у ребенка повышается тренированность мышц, работоспособность, совершенствование организма. Возраст 4-5 лет отличается наибольшей интенсивностью и гармоничностью физического и умственного развития.

Дошкольный возраст подразделяется на три возрастные группы:

- 1) младший дошкольный возраст 3–4 года;
- 2) средний дошкольный возраст 4–5 лет;

3) старший дошкольный возраст 5–7 лет.

У детей средней возрастной группы дошкольного возраста движения опорно-двигательного аппарата значительно улучшаются, также скелет становится гораздо прочнее. В связи с этим дети становятся устойчивей в статических позах, расширяется спектр движения. С точки зрения понимания детьми движения они способны не только повторить его за педагогом, но и дать краткий основной анализ, который относится к каждому движению. Развивается внимание, мышечная память, воображение, также дети начинают значительно лучше ориентироваться в пространстве. К 5 годам движения ребенка становятся более точными и ритмичными.

С точки зрения психоэмоционального развития у детей появляется устойчивый интерес к достижению коллективного результата в командных играх и эстафетах, формируется умение проводить подвижные игры самостоятельно. Изучение новых движений комбинируются с ранее изученными при этом между ними необходимо давать детям время на отдых или упражнения, которые помогут восстановить силы [23].

В дошкольном возрасте происходит освоение коммуникативных навыков и умений, так как ребенок, овладев речью расширяет круг общения со взрослыми людьми и с детьми своего возраста. Благодаря этому у детей происходит мощный толчок в психическом развитии. Основной вид деятельности для детей среднего дошкольного возраста является сюжетно-ролевая игра.

В данный возрастной период происходит развитие психики ребенка. Дети познают разнообразные виды деятельности, например, трудовую, игровую и коллективную. Результатом изучения различных типов деятельности ведет за собой формирование произвольного поведения, а также овладение моделированием как центральной умственной способностью.

В сфере развития личности возникают этические нормы, формируется самооценка и личностное сознание [36].

Эмоциональное развитие дошкольника обусловлено возникновением потребности в новых интересах, мотивах. Активно развиваются нравственные чувства и социальные эмоции в связи с изменением в мотивационной сфере в которой выделяется основной мотив, а другие подчиняются ему. Ребенок испытывает многообразный спектр эмоций при совершении им поступка различного характера. С 5 лет возникает чувство долга, которое ребенок испытывает абсолютно ко всем включая и детей младшего возраста.

Именно в дошкольном возрасте ребенок осваивает высшие формы экспрессии, то есть выражение чувств с помощью интонации, мимики, что помогает ему понять переживания другого человека, возможность раскрыть их для себя.

Основные характеристики эмоционального развития в дошкольном возрасте:

- освоение социальных форм выражения чувств,
- изменение роли эмоций в различных видах деятельности,
- формирование высших чувств, а именно нравственных, интеллектуальных, эстетических.

При работе с детьми также следует обращать внимание на их темперамент так как игнорирование данного аспекта может привести к возникновению отрицательных качеств ребенка. Яркими примерами таких черт являются у сангвника – это рассеянность и неопределенность в интересах. Холерика могут проявить несдержанность и резкость. У флегматика и меланхолика к замкнутости, апатии и неуверенности в себе.

Знание характеристик и черт темпераментов может подсказать педагогу как найти общий язык с ребёнком и усовершенствовать его навыки. Так к сангвнику следует обратить внимание на его степень погружения в различные виды деятельности, следить за тем чтобы ребенок

доводил дела до конца, а не переключался с одного на другое. Помимо этого, стоит обратить внимание и отношения со взрослыми и сверстниками, прививать правильные нормы этикета и общения с людьми.

Для холериков важно преподавателю не упустить их энергию. Ее стоит грамотно распределить и направить на реализацию полезных дел, также перед ними можно ставить сложные задачи и принимать участие в решении поставленных задач и целей. Самое главное для детей с таким темпераментом не допускать перевозбуждение, следует контролировать его поведение и давать возможность реализовать потребности в двигательной нагрузке. Также следует прививать культуру общения.

К меланхолику и флегматику необходимо уделять больше внимания и проявлять тактильные ощущения. Они очень ранимы и утомляемы. Важно с такими детьми одобрять их действия и поддерживать их, выражать уверенность в их силах, создавать ситуации успеха, развивать активность и смелость.

В воспитании детей важное значение имеет соблюдение постоянного режима дня и конкретных правил в воспитании ребенка. Все это способствует облегченному изучению новых знаний и выполнению действий и заданий, благодаря четкой последовательности действий со стороны взрослых способствует выработке положительных привычек поведения у ребенка [35].

Из всего выше сказанного можно сделать вывод что дошкольный период действительно очень сложный и важный процесс, который затрагивает физическое и психоэмоциональное развитие. Ребенок изучает много нового у него формируются определённые нормы поведения и закладывается культура общения с людьми. У детей к 7 годам складываются в единое целое все, чему он научился в дошкольном возрасте, и будет руководствоваться в дальнейшем данными знаниями. Поэтому период дошкольного возраста так значим в процессе воспитания детей и становления личности ребенка.

Делая вывод по первой главе можно сказать, что танцевальная терапия включает в себя психологию и хореографическое искусство. Благодаря, успешному взаимодействию друг с другом включаются в работу мышечные паттерны и концентрируясь на взаимоотношениях между психологическими и физиологическими процессами, помогает клиентам пережить, распознать и выразить свои чувства и конфликты. Осознанный телесный опыт, приобретаемый в ходе танцевально-двигательной терапии, благоприятствует и углубляет самосознание человека. Через двигательное взаимодействие танцевально-двигательный терапевт помогает клиентам проработать эмоциональные зажимы, исследовать альтернативные модели поведения, получить более ясную картину восприятия себя и других, вызвать поведенческие изменения, которые приведут к более здоровому образу жизни. Помимо этого, ТДТ является уникальным направлением в арт-терапии поскольку оно подходит для всех возрастных категорий и совсем не обязательно обладать навыками хореографического искусства, потому что основная идея заключается в том, чтобы свое душевное состояние пропустить через движение. Также оно используется в качестве лечения, коррекции, поддержания и сохранения общего здоровья людей. Использование танцевально-двигательной терапии с детьми дошкольного возраста может благоприятно сказаться на развитии не только психологическом, но и на физическом. Занятия будут способствовать гармоничному и достаточно спокойному, последовательному развитию ребенка во всех сферах жизни. Так как этот возраст очень важный, поскольку в детях закладывается фундамент знаний, ценностей и культуры.

ГЛАВА 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ АРТ- ТЕРАПИИ В ХОРЕОГРАФИИ С ЦЕЛЬЮ ПРОФИЛАКТИКИ И СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ

2.1 Методы и техники танцевально-двигательной терапии используемые в качестве профилактики и сохранения здоровья детей дошкольного возраста

В современном мире танец стал очень популярным видом досуга детей. На сегодняшний день достаточно высокий показатель детей с высокой гиперреактивностью. Установлено, что его частота составляет от 3 до 5% среди всех детей дошкольного возраста. Это значит, что в каждом втором классе, состоящем из 25–30 детей, хотя бы один ребенок будет гиперактивным [2]. Поэтому многие родители отдают ребенка на танцы, чтобы он выплескивал всю энергию и эмоции на занятиях. Но если глубже рассматривать эту ситуацию, то гиперактивность ребенка, а именно синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ) считается основной причиной нарушения поведения и трудностей обучения в дошкольном и школьном возрасте. Оно проявляется несвойственными для нормальных возрастных показателей двигательной гиперактивностью, дефектами концентрации внимания, отвлекаемостью, импульсивностью поведения, проблемами во взаимоотношениях с окружающими [12]. Также на сегодняшний день еще одной из причин нестабильного эмоционального состояния и поведения детей дошкольного возраста может быть проявление повышенного уровня тревожности. Повышенная тревожность способна дезорганизовать любую деятельность, что, в свою очередь, приводит к низкой самооценке, неуверенности ребенка в себе. Высокий уровень тревожности в поведенческом аспекте может маскироваться выражением агрессии ребенка. Тревожность – это индивидуальная психологическая особенность, которая проявляется в склонности к частым и глубоким

переживаниям и постоянное чувство тревоги. Это введет за собой безынициативность со стороны ребенка в различных делах. Также дети с чувством тревожности обладают следующими характеристиками в поведении такие как послушание во всем, выполнение срочных требований со стороны родителей и воспитателей, не когда не нарушают дисциплину. Таким образом выше изложенные характеристики тревожных детей носят защитный характер, то есть ребенок биться испытать неудачу или переживает за последствия любой из неудач. В итоге со временем тревога может перерасти в агрессию так как эмоциональное напряжение с каждым разом увеличивается и достигает критической точки. Возникновение тревоги и как следствие агрессивное поведение причиной всему этому является повышенная чувствительность [42].

Данные проблемы можно скорректировать именно танцем так как он помогает раскрепостить ребенка, открыть в нем новые возможности и развить навыки. Танцы способствуют развитию и поддержанию эмоционального фона ребенка, улучшению и разнообразию движений и в целом укрепить здоровье ребенка. Кроме того, на хореографических занятиях ребенок. Но если педагог будет на занятиях по хореографии взаимодействовать с методиками и техниками танцевально-двигательной терапии результативность в коррекции поведения и в укреплении физического и эмоционального здоровья детей будут выше.

В работе с детьми дошкольного возраста выделяются следующие направления использования техник танцевально-двигательной терапии:

- 1) самовыражение и самоактуализация личности. Танец служит способом познания себя и усовершенствования собственного тела. Танец дает возможность найти новые пути самовыражения и активное взаимодействие с другими людьми;

- 2) развитие творческого потенциала. В движении легче прочувствовать и проявить себя побыть в различных образах это дает начала творческому потенциалу и его реализации через танец;

3) высвобождение подавленных чувств и отношений. Отрицательные аффективные переживания ребенка, которые возникают в следствие неудовлетворенных потребностях, способны накапливаться и влиять на жизнь ребенка. Высвобождение таких чувств ведет к снятию психоэмоционального напряжения, гармонизации эмоционального состояния, и как правило к свободному творческому самовыражению. При этом в ходе ТДТ создаются условия для безопасного проявления эмоций, расширяются возможности управления ими. Помимо этого, происходит развитие способности распознавать эмоции как свои, так и окружающих, расширяется словарь эмоций;

4) принятие своего тела и формирование положительного образа тела. В дошкольном возрасте происходит процесс узнавания своего тела и возможностей. Осознание связи движений и чувств, общее развитие самосознания;

5) работа с системой отношений посредством осознания экспрессивного репертуара, экспрессивных средств самовыражения. Техники ТДТ позволяют безопасно исследовать альтернативные модели поведения в атмосфере доверия и психологической поддержки, перестроить и трансформировать дисфункциональные паттерны движений и взаимодействия [5].

Основными задачами танцевально-двигательной терапии для коррекции эмоциональных и поведенческих расстройств у детей являются:

- устранение эмоционального дискомфорта,
- повышение активности и самостоятельности,
- реализация творческой составляющей,
- повышение уровня самосознания и самооценки,
- формирование чувства ритма,
- совершенствование навыков социализации.

Эффективность терапии зависит от ее способностей, которые направлены на работу с детьми дошкольного возраста. Способности заключаются в следующем:

- выявить ритмические рефлексy,
- способность приспособливать организм к слуховым раздражителям,
- нормализовать деятельность центральной нервной системы,
- помогать в устранении и усовершенствовании дефектов речи,
- развивать произвольную лицевую моторику [24].

Для ребенка самым эффективным методом танцевальной терапии считается танцевальная игра, стимулирующая его к коммуникации и умение контактировать с окружающими людьми и миром. В игре ребенок быстрее адаптируется с новыми видами деятельности с ребятами и через какое-то время ребенок начинает проявлять свои качества, которые педагог может скорректировать или поддерживать гармоничное развитие ребенка посредством музыки и хореографии [41].

В танцевальной игре развиваются творческие способности детей становится многообразней фантазия так как игра включает в себя сюжет игры, танцевальную импровизацию, предлагаемые обстоятельства. Таким образом, танцевальная игра, способствует тому что через игру ребенок имеет возможность проработать свои внешние и внутренние ощущения и страхи.

В процессе занятий танцевально-двигательной терапии с детьми используются следующие игровые задания:

- 1) телесный тренинг (базовые упражнения и работа со всем телом);
- 2) игра с движением (ритмическая игра);
- 3) свободные упражнения (импровизация).

При проведении танцевальной игры используются разные виды общения:

1. Вербальное (словесное).
2. Невербальное (визуальное).

Релаксация необходима после активной ритмичной основной части танцевально-игрового тренинга, чтобы не допустить перевозбуждения [40].

Помимо танцевальной игры на занятиях с детьми дошкольного возраста достаточно часто используют такие методы и техники танцевально-двигательной терапии как:

1. Эмоциональное отреагирование – это процесс проявления переживания, сопровождающийся резко окрашенной эмоцией; эмоциональная разрядка.

2. Музыкальное движение – метод воспитания, способствующий личностному развитию, рассчитан на здоровых людей, но успешно используется в работе с проблемными детьми.

3. Дыхательные гимнастики.

4. Кинестетическая эмпатия – эмпатическое принятие партнера посредством «отзеркаливания» его движений.

5. Парная импровизация – это форма движения в танце, в дуэте. Два человека двигаются вместе, в соприкосновении, поддерживая спонтанный телесный, физический диалог через кинестетические чувственные сигналы.

6. Структурированный танец – движение по определенной схеме, по заранее известным законам в некоторой системе движения.

7. Совместный подбор музыки.

Использование танцевально-двигательных упражнений в комплексе с дыхательными позволяет получить максимальный оздоровительный эффект не только в физическом, но и в психоэмоциональном плане. Бландин Кале Жермен в своей книге «Все о правильном дыхании и дыхательных техниках» писал, что дыхательное движение, которое мы совершаем при дыхании, настолько неявно и так тесно связано с нашим существованием, что зачастую мы его просто не замечаем.

Все виды дыхательных упражнений по принципу их выполнения можно разделить на четыре группы:

1. Упражнения, характеризующиеся углубленным вдохом и выдохом. Достигается путем рационального сочетания грудного и брюшного дыхания.

2. Упражнения, характеризующиеся определенным ритмом:

– стабильным (например, «ритмичное дыхание»),

– замедленным («дыхание с паузами»),

– ускоренным (например, с частотой до 100-150 дыхательных циклов в минуту).

3. Упражнения, отличающиеся повышенной интенсивностью вдоха, выдох совершается толчком.

4. Упражнения, основанные на изменении просвета воздухоносных путей, например, дыхание через одну ноздрю [32].

С детьми можно использовать только первый вариант работы с дыханием, поскольку различные техники дыхания оказывают огромное влияние на организм ребенка и не всегда он достигает положительного эффекта.

Одну из главных ролей в работе с детьми дошкольного возраста на занятиях отводится музыке. Музыка и звуки благоприятно воздействует на нервную систему человека и его организм. Музыка является главной составляющей танцевальной терапии, которая помогает в коррекции эмоциональных, двигательных, речевых расстройств, активно используется в лечение психосоматических заболеваний. Суть данного метода заключается в том, что неприятные аффекты подвергаются воздействию музыки в следствие чего, происходит разрядка. Музыкальное сопровождение используется для:

– поднятия настроения,

– выявление стереотипов движения,

– обращение человека к своей памяти,

– для подкрепления ритмов, способствующих возникновению определенных чувств и отношений (например, ритмов, вызывающих

сильные и мощные движения, приводящие к уменьшению напряжения и агрессии),

– стимулирование творческой деятельности.

В России первые научные работы, посвященные механизму влияния музыки на человека, появились в конце XIX – начале XX столетия. В работах В. М. Бехтерева, И. М. Сеченова, И. М. Догеля, И. Р. Тарханова, В. Петрушина.

Музыка может использоваться в разных формах психокоррекции. На сегодняшний день известны три формы: коммуникативная, реактивная и регулирующая.

1. Коммуникативная – совместное прослушивание музыки. Целью является установление и улучшение контакта психолога с ребенком или детей друг с другом.

2. Реактивная форма направлена на достижение катарсиса, снятие негативных чувств, внутреннего напряжения.

3. Регулятивная форма способствует повышению самоконтроля и саморегуляции психоэмоционального состояния. Участники в группе прослушивают специально подобранные музыкальные произведения, а затем обсуждают собственные переживания, воспоминания, мысли, фантазии, возникающие у них в ходе прослушивания.

Программа музыкальных произведений строится на основе постепенного изменения настроения, динамики и темпов с учетом их различной эмоциональной нагрузки.

Первое произведение по характеристикам должно формировать определенную атмосферу для занятия, спокойное произведение, отличающееся расслабляющим действием.

Второе произведение несет основную нагрузку.

Третье произведение должно снять напряжение, создать атмосферу покоя. Оно может быть либо спокойным, релаксирующим, либо, напротив, энергичным, дающим заряд бодрости, оптимизма, энергии [32].

Ниже представлены и описаны определенные техники танцевально-двигательной терапии, которые можно применить для работы с детьми.

Использование техники «робота» при коррекции психомоторных отклонений и психических дисфункций неслучайно. Овладение движением «робота» технически достижимо для подавляющего большинства участников терапевтической группы. Если работа проходит в парах, то «робот», как живая игрушка, является объектом отреагирования мыслей и чувств ребенка. Агрессивно настроенный ребенок обыгрывает ситуации поломки «робота», конфронтации с ним. Ребенок, склонный к художественному творчеству, постарается «вылепить» из своего партнера различные фигурки. Так, перед обучением детей технике «робота» мы предлагаем им поиграть в игру «робот и его друзья».

Движение в стиле «пружина» начинается с сильного импульса, исходящего из сустава и вызывающего маятникообразные затухающие колебания конечностей, тела и головы. Человек сам моделирует и координирует характер колебательного движения. В одномоментном движении возможно задействовать все конечности [32].

С детьми дошкольного возраста для поддержания и укрепления физического и психоэмоционального здоровья используется танцевально-двигательная экспрессия, которая благотворно влияет не только на обстановку на занятиях, но и на самих детей. Ниже представлены некоторые из них:

1. «Веду за собой».

Описание: участники становятся в колонну, включается музыка. Тот, кто стоит во главе, начинает двигаться, показывая различные па. Остальные повторяют его движения. Через 30 секунд, по хлопку педагога, ведущий уходит в конец колонны. Тот, кто оказался первым, берёт на себя инициативу и начинает показывать движения.

2. «Фауна».

Описание: каждый участник выбирает любое животное или птицу и начинает под музыку изображать его, не сообщая другим, кого именно копирует. Перед выполнением упражнения специалист ставит три задачи:

- 1) постараться, чтобы животного узнали другие, то есть изображать максимально реалистично;
- 2) узнать, как можно больше других зверей и птиц;
- 3) вступать в контакт с другими во время танца.

Во время выполнения упражнения танцевальный психотерапевт делает наблюдения и записывает результаты. Почему участник выбрал именно этого животного? Насколько тесно он взаимодействует с другими?

3. «Отзеркаливание».

Описание: участники произвольно делятся на пары, становятся друг напротив друга. Один – показывает движения, второй – выполняет, отзеркаливая их. Главное – не касаться партнёра и смотреть глаза в глаза. Через минуту роли меняются.

4. «Танцевальный хоровод».

Описание: участники берутся за руки и становятся в круг. Включается достаточно ритмичная музыка, под которую нужно спонтанно двигаться, выражая собственное «я», привнося в коллективный танец что-то индивидуальное. Единственное правило – не размыкать рук. Здесь специалисту важно увидеть навыки социализации. Кто-то слишком увлечён только собой, не обращая внимания на то, что доставляет неудобство окружающим (это свидетельствует о наличии расстройств). Другие стесняются. Третьи механически копируют движения соседа [24].

Также рекомендуют использовать следующие упражнения:

1. «Джаз тела».

Описание: основная идея состоит в выделении «центров движения», что означает что в каждый момент времени движение инициируется и ведётся определенной частью тела. Выделяется 7 центров: голова-шея, плечи, локти, кисти, таз, колени, ступни.

2. «Танец-вибрация».

Описание: участники начинают искать вибрацию, которая начинается от ног и пола, проходит через все тело, постепенно включая плече и голову.

3. «Огонь-лёд».

Описание: участники выполняют упражнения стоя в кругу. По команде ведущего «огонь» участники начинают интенсивные движения всем телом. По команде «Лед» участники застывают в позе, в которой застыла их команда, напрягая до предела все тело.

4. «Росток».

Описание: суть в том, что участники представляют себя маленькими ростами, только что показавшиеся из земли. Росток постепенно растет распрямляясь, раскрываясь.

5. «Насос и надувная кукла».

Описание: участники разбиваются на пары. Где один выступает в роли куклы, а другой в роле насоса. Насос «накачивает» куклу воздухом ритмично наклоняясь вперед и произносит звук «с» на выдохе. Кукла постепенно наполняется воздухом, ее части распрямляются, выравниваются, потом можно поменяться ролями [32].

Таким образом, танцевально-двигательная терапия может выступать не только в роли лечения, но может использоваться в качестве сохранения и улучшения здоровья детей по средствам различных методик и техник.

2.2 Разработка открытого урока по хореографии для детей среднего дошкольного возраста с использованием методик и техник арт-терапии

Танец – это целостное сочетание или относительно свободные комбинации различных видов искусств, дающие в совокупности нечто новое и эстетическое целое. Танцевальные уроки нацелены на решение следующих критериев такие как: музыкально-ритмическое, физическое, эстетическое и психическое развитие детей. Движения, исполняющиеся

вместе с музыкальным сопровождением, укрепляют детский организм также комбинации воспитывают в детях чувство коллективизма, дружбы и товарищества. Искоренение получение положительных эмоций и наслаждение от процесса обучения танцам у ребенка сопровождается значительные физические изменения в организме, например, улучшается дыхание и кровообращение [26].

Предлагаемая программа с внедрением элементов танцевально-двигательной терапии урока позволит в рамках одного учебного года познакомить детей с важными аспектами в детской хореографии такими как: музыкальное исполнение па, развитие фантазии, снятие эмоционального напряжения, развитие гибкости и эластичности мышц. На занятии дети также познакомятся с элементами танцевально-двигательной терапии, то есть на уроках будут присутствовать определенные упражнения для улучшения психоэмоционального и физического здоровья детей.

В выпускной квалификационной работе представлен один из уроков данной программы, занятия проводятся на базе муниципального учреждения Копейского городского округа Дома культуры им. Ильича. Учащиеся составляют дети среднего дошкольного возраста от 4 до 5 лет. Численность группы достигает 8 человек. Все дети являются участниками танцевального коллектива «Виктория», образовавшийся в марте 2016 года.

Дети набирались в группу ранее не занимавшиеся хореографией.

Перед началом обучающегося процесса проводилось анкетирование среди родителей для полного понимания предстоящей работы (рисунок 2.1). Использовалась анкета, разработанная Лаврентьевой Г. П. и Титаренко Т. М., которая помогает выявить степень тревожности ребенка. По результат анкетирования в набранной группе были выявлены следующие показатели.

Высокий уровень тревожности у детей отсутствовал. Средний уровень тревожности был выявлен у 2 детей. Низкий уровень тревожности составил 2 человека. У оставшихся детей показатели были в норме.

После проведения 1 месяца занятий по данной программе было также проведено анкетирование, по результатам которого уровень тревожности у детей стал меньше и в указанных вопросах положительных ответов стало меньше (рисунок 2.2). У детей у которых отсутствовал показатель степени тревожности получали от занятий максимум положительных эмоций и с удовольствием посещали занятия.



Ниже представлен подробный ход одного из уроков в танцевальном коллективе «Виктория».

Для того чтобы дать обучающимся знания по теме занятия, необходимо их заранее заинтересовать к теме урока.

В урок включены игры, соответствующие теме «Путешествие в волшебный лес» проводятся в течение всего занятия выполняя разные функции. В подготовительной части урока игры позволяют настроить детей на рабочий лад, а также способствует разогреванию мышц и подготавливает их к предстоящим нагрузкам. В основной части через игру дети исполняют определенные движения на развитие гибкости, координации и музыкальности. В заключительной части уроки игры способствуют расслаблению всего организма, снятию эмоционального напряжения. Дети работают коллективно вместе с педагогом, что позволяет сплотить всех

участников группы, тем самым дети учатся работать в коллективе и уважительно относиться друг к другу.

Тема урока рассчитана на 45 минут урока.

Урок начинается с мотивации обучающихся к выполнению работы. То есть детям рассказывается небольшой отрывок про чудесный и волшебный лес, тем самым мы пробуждаем у детей интерес и желание узнать, что же такого интересного и удивительного есть в лесу.

Структура урока имеет три составляющие:

1. Подготовительная часть.
2. Основная часть.
3. Заключительная часть.

Конспект урока

Название урока: «Путешествие в волшебный лес»

Тема урока: Музыкально-ритмические игры, упражнения танцевально-двигательной терапии для поддержания и улучшения общего здоровья детей дошкольного возраста в детском танце

Тип урока: тренировочный

Вид урока: комбинированный [14].

Цели урока:

1. Развить танцевальные, музыкальные способности и фантазию у детей дошкольного возраста средствами игры.
2. Использовать методы и техники танцевально-двигательной терапии в работе с детьми среднего дошкольного возраста дополнительно к детской хореографии.
3. Закрепить знания, умения и навыки, полученные на предыдущих уроках.
4. Укрепить опорно-двигательный аппарат.
5. Раскрепостить и улучшить эмоциональное состояние учащихся на уроках.

6. Воспитать положительные качества личности, умения вести себя в коллективе, умения творчески взаимодействовать на уроках с педагогом.

Задачи урока:

1. Проработать опорно-двигательный аппарат для формирования правильной осанки, улучшения эластичности мышц и связок, повышения гибкости суставов.

2. Выполнить упражнения на развитие музыкального слуха, чувства ритма, координации и мышечной памяти.

3. Ознакомить детей с начальными навыками хореографической культуры, приучать детей к аккуратности и дисциплине на занятиях и взаимоуважению друг у другу.

4. Улучшить психоэмоциональный баланс детей с помощью элементов танцевально-двигательной терапии.

Форма занятия: групповая

Методическое оснащение:

1) методы обучения:

словесный метод (объяснение, беседа, диалог), наблюдение, практический, игровой;

2) особенности занятия:

–гибкость и подвижность занятия,

–сформированная мотивация на получение знаний, умений и навыков,

– обязательность взаимодействия обучающихся между собой и с педагогом.

Материально-техническое обеспечение урока:

– хореографический класс с зеркальным оформлением стен,

– специальное помещение для переодевания,

– аппаратура (магнитофон, колонка),

– USB носитель,

– гимнастические коврики,

– заранее подготовленные бумажные листы для подготовительной части урока [17].

I этап: организационно-подготовительная часть

– вход в танцевальный зал;

– поклон педагогу;

– обозначение темы, организация рабочего пространства, создание эмоционального настроения;

– подготовительные упражнения (различные виды шагов и бега и игр).

II этап: основная часть

– танцевальные композиции,

– партерная гимнастика.

III этап: заключительная часть

– упражнения на расслабление, снятие эмоционального и физического напряжения,

– подведение итогов занятия,

– поклон педагогу,

– основное построение для выхода из зала.

Сценарий тренировочного урока для детей среднего дошкольного возраста

I этап, подготовительная часть (занимает 10 минут):

Дети заходят в зал под музыку, встают на свои места, поклон.

Педагог: ребята, а вы знаете, что такое лес?

Дети: да

Педагог: ребята, а как вы представляете лес и каким бы вы хотели его видеть?

Дети: различные варианты ответов.

Педагог: а вы бывали когда-нибудь в лесу?

Дети: да

Педагог: замечательно! Сегодня мы с вами отправимся в очень интересное и увлекательное путешествие. Как вы думаете в какое?

Дети: разные варианты ответов

Педагог: у нас сегодня путешествие в волшебный лес, вы готовы очутиться там?

Дети: да

Педагог: тогда нам необходимо закрыть глаза руками повернуться и громко сказать: «лес, лесок – мы тут». Давайте повторим заветные слова все вместе на раз, два, три «лес, лесок – мы тут» (дети и педагог повторяют слова). Отлично, ну что все готовы, очутиться в волшебном лесу?

Дети: да

Педагог: ну тогда мы начинаем, как только включится музыка мы закрываем глаза, поворачиваемся и громко говорим слова (включается волшебная мелодия и дети выполняют задание).

Приглашаю вас пойти

В лесной мир, где ждут нас приключенья.

Друг за дружкой становитесь,

Дружно за руки берись.

По тропинкам мы пойдем

И возможно что-нибудь найдем.

Может быть, в лесу зеленом

Мы листочки соберем.

(Дети становятся в одну линию, берутся за руки. Затем маршируя образуют круг, потом на пяточках, и на носочках, затем шаг с носка после данных упражнений останавливаются и поворачиваются лицом в круг).

Педагог: а деревья в лесу большие, большие попробуем дотянуться до самых макушек (подъем на полупальцы, потягивания вверх 4 раза). А какие бывают еще деревья?

Дети: разного цвета, маленькие

Педагог: правильно, маленькие (выполняем деми-плие, ноги по 6 позиции и по 1 позиции, повтор 4 раза). Чтобы продолжить наше путешествие по «волшебному лесу», нам необходимо похлопать в ладоши 8

раз считаем вместе раз, два, три, четыре, пять, шесть, семь, восемь. Молодцы! Ну что двигаемся дальше? (В это время помощник раскладывает листья на полу).

Дети: да

Педагог: тогда скорее беремся крепко за руки и идем за мной (дети берутся за руки и за педагогом идут хороводным шагом «змейкой», между разложенными на полу листочками). На пути попалась высокая трава (шаг с высоко поднятым коленом). Затем попались ямки (галоп). Ну, вот вышли на ровную дорожку (марш друг за другом). Ох, ох как мы устали пошли вперевалочку (шаг на внешнем ребре стопы). Остановимся и полюбуемся лесом и прекрасным голубым небом, посмотрим влево, вправо, наверх и вниз (повтор 4 раза).

Затем выполняем дыхательное упражнение «Ветер и листья»: после вдоха ребята задерживают дыхание и на выдохе, раскачивая поднятыми руками, продолжительно произносят звук «ф» и постепенно опускают руки вниз («листья опадают»).

II этап, основная часть (занимает 25 минут):

Педагог: ну, вот мы вышли на лесную поляну, а на ней живет Ежик.

Жил в лесу колючий ежик

Да, да, да (наклоны головы),

Был клубочком и без ножек

Да, да, да (наклоны головы).

Не умел он хлопать

Хлоп, хлоп, хлоп (хлопки руками),

Не умел он топать

Топ, топ, топ (притопы),

Не умел он прыгать

Прыг, прыг, прыг (прыжки на месте),

Только носом шмыгал

Шмыг, шмыг, шмыг (повороты головы вправо влево).

В лес зайчата приходили
Да, да, да (наклоны головы)
И ежа всему учили
Да, да, да (наклоны головы).
Научили хлопать
Хлоп, хлоп, хлоп (хлопки руками),
Научили топать
Топ, топ, топ (притопы),
Научили прыгать
Прыг, прыг, прыг (прыжки на месте),
А он их носом шмыгать
Шмыг, шмыг, шмыг (повороты головы вправо-влево) [24].

На лужайке у реки пляшут лягушата. А теперь покажи и ты, как танцуют лягушата (руки открыты в стороны разминаем кисти руки. Затем делаем наклоны, после каждого наклона дети встают в исходное положение ноги по второй невыворотной позиции, руки сгибаются в локтях, и дети говорят «ква», затем снова наклон, руки раскрываются в стороны).

И попрыгаем как зайки (ноги по 6-й, руки на поясе дети прыгают, подражая зайчику, затем из стороны в сторону). Ребята вы такие молодцы, у вас очень хорошо получается изображать животных, а каких животных вы еще знаете?

Дети: перечисление животных

Педагог: раз вы столько знаете животных давайте их изобразим по очереди под музыку. А потом будем вместе угадывать кто какое животное изобразил. Хорошо?

Дети: да

Каждый участник выбирает любое животное или птицу и начинает под музыку изображать его, не сообщая другим, кого именно копирует.

Педагог: здорово, а теперь давайте с вами отдохнем, садимся все на пол, ноги выпрямляем перед собой и погладим наши ножки руками

проводим по ногам до носков (упражнение складочка) и поиграем в «клювик-утяжок» (упражнение на разогрев стопы). Ребят, посмотрите сколько вокруг выросло красивых цветов, пока мы с вами отдыхали. Вы знаете, как вырастают цветы?

Дети: да, нет (если дети отвечают нет, то педагог рассказывает процесс роста цветов).

Педагог: а давайте мы с вами тоже побудем ростками и превратимся в красивые цветы. Упражнение «Росток», участники представляют себя маленькими ростками, только что показавшиеся из земли. Росток постепенно растет распрямляясь, раскрываясь. Как только мы с вами превратились в прекрасные цветы к нам сразу же прилетели бабочки. Теперь давайте с вами сядем и покажем, как бабочка машет крылышками (Упражнение «Бабочка». Исходное положение – сидя. Стопы расположены друг к другу, колени смотрят в стороны. Под музыку дети приподнимают и опускают колени на пол в быстром темпе изображая полет бабочки. В конце упражнения ложатся вперед, растягивая связки в паховой области). Затем выполняется упражнение «волчок» дети находятся в исходном положении сидя, ноги сложены стопа к стопе, колени разведены в стороны, руки держат стопы. И под музыку дети начинают вращаться сначала на один бок затем переворачиваются на спину, потом на другой бок и возвращаются в исходное положение.

III этап, заключительная часть (занимает 10 минут)

Педагог: как же здорово в нашем лесу, давайте с вами ляжем на спинки, закроем глаза и будем наслаждаться пением птиц и ароматом леса и цветов (упражнения на восстановление сил). Проходит релаксация под звучание спокойной музыки:

Я на солнышке лежу,

Но на солнце не гляжу.

Глазки закрываем, глазки отдыхают.

Солнце гладит наши лица,

Пусть нам сон хороший снится.

Вдруг мы слышим: бом-бом-бом!

Прогуляться вышел гром.

Гремит гром, как барабан (дети открывают глаза) [24].

Приготовьте вы ладошки, постучим по ним немножко (проводится игра «дождик» по ладошке начинаем стучать сначала одним пальцем другой руки и постепенно дождь усиливается прибавляется каждый раз по одному пальцу, дождик идет до тех пор, пока дети не начнут хлопать всей рукой. Затем тоже самое и для другой руки). Пока мы с вами отдыхали, стало темнеть и нам пора собираться домой. Помните наши волшебные слова без них мы не сможем вернуться домой. Давайте их вспомним (ети вспоминают слова и затем произносят их слух «Лес, лесок – мы тут»). Хорошее было путешествие, вам понравилось ребята?

Дети: Да

Педагог: Вы были настоящими героями, что не побоялись отправиться в таинственный и волшебный лес. Спасибо вам за такое увлекательное путешествие! Ну а нам пора прощаться. Поклон.

Делая вывод по данному параграфу можно сказать о том, что занятия танцами доставляют детям положительные эмоции, общение с детьми поднимает им настроение, повышается жизненный тонус, так как дети испытывают постоянную потребность в движении, которая удовлетворяется с помощью танцев. Работая с детьми дошкольного возраста необходимо продумывать каждый урок, включать детей в работу, тогда у них будет проявляться все больше интерес к культуре и искусству танца, не травмируя его психически и физически. Танец предоставляет возможность для взаимовлияния и взаимообогащения различных качеств личности подрастающего человека, тем самым способствуя гармоничному развитию. Систематические занятия хореографией оказывают благоприятное влияние на состояние соматического здоровья учащихся, их эстетическое, общефизическое, музыкально-ритмическое и эмоциональное развитие,

оказывает влияние на духовное и нравственное воспитание. Детский танец включает в себя музыкально-ритмические игры, что способствует более усвояемому материалу детьми. Посредством музыкально-ритмических игр у детей развиваются такие качества, как чувство ритма, координация движений, ориентация в пространстве, умение слушать и понимать музыку, умение работать в коллективе и взаимодействовать со всеми участниками коллектива, развивается воображение и фантазия. Игры помогают снять внутренний зажим, также способствуют высвобождению чувств, что не маловажно для детей дошкольного возраста.

2.3 Анализ результатов влияния танцевально-двигательной терапии в работе с детьми дошкольного возраста

Влияние танцевально-двигательной терапии велико, на протяжении многих лет и по сегодняшний день танцевальная терапия используется как способ лечения и способ корректировки поведенческих и физических отклонений у людей разной возрастной категории. В современном мире танцевально-двигательная терапия приобретает еще больший смысл в ее внедрении в занятия для детей и студентов, предпосылками служат повышенная агрессивность, тревожность, эмоциональная неуравновешенность, заниженная самооценка, социофобия и так далее [30]. Поэтому танцевальная терапия включает в себя не только лечение и коррекцию, но и поддержание эмоционального и физического здоровья людей.

В данной выпускной квалификационной работе большое внимание уделяется именно детям дошкольного возраста так как мы считаем, что именно в этом возрасте закладывается тот фундамент, на котором ребенок в дальнейшем строит свою жизнь. В силу своего физического развития у детей дошкольного возраста мозг не способен в полной мере проанализировать ситуации, в которых ребенок находится. Поэтому, дети

воспринимают всё что им говорят и показывают взрослые как непреложную истину в следствии чего дети принимают ложные решения относительно себя и своей жизни. Соответственно дети могут воспринять любую ситуацию искажённо, например, родители поругались при ребенке, из-за чего он начинает винить себя в том, что родители поссорились [15]. В результате у ребенка это закладывается на подсознательном уровне и в дальнейшем это проявляется через поведение и через способ реагирования на какие-либо ситуации. Испытавшие в детском возрасте стрессы в дальнейшем формируют наше здоровье во взрослом возрасте. Ранние переживание стрессов провоцируют ряд болезней, который меняет нашу жизнь не всегда в лучшую сторону. В связи с выше перечисленными проблемами возникает потребность в том, чтобы помогать детям с ранних лет в поддержании физического и эмоционального здоровья. И как раз танцевально-двигательная терапия способна удовлетворить данный потребности [25].

Техники и методы танцевально-двигательной терапии целенаправлены на развитие телесного самовыражения, урегулирование страхов, тревоги, агрессии посредством танца, усовершенствования творческого потенциала, улучшению коммуникативных функций [31]. Помимо этого, танцевально-двигательная терапия является эффективным методом реабилитации пациентов различных групп и возрастов, позволяющий укрепить опорно-двигательный аппарат, восстановить тонус мышц, улучшить подвижность суставов, устранить мышечную скованность. Также улучшаются когнитивные функции человека, а именно: память и внимание. При этом всем достигается улучшения в эмоциональной и психической сферах жизни человека танцевально-двигательная терапия помогает избавиться от стрессов, тревоги, напряжения, бессонницы [1].

Дети, которые занимаются хореографией выплескивают негативные эмоции на занятиях. Во время занятий ребенок получает возможность

раскрыть себя и изучить свои сильные и слабые стороны. Благодаря танцам значительно улучшается эластичность, пластичность и гибкость мышц [37].

Воздействие танцевальных упражнений на детей оказывает положительное влияние на здоровье, процесс обучения ребенка в школе или других секциях. Мы предположили, что внедрение элементов танцевально-двигательной терапии в уроки детской хореографии, станут для детей не только возможностью двигаться и танцевать, но и помогать в решении ряда вопросов, связанных с их внутренним миром тем самым способствуя благоприятному развитию детей. В ходе исследования наблюдалась положительная динамика воздействия танцевальных упражнений на ребят.

Ранее были изложены методы и техники танцевально-двигательной терапии, где был описан метод работы с помощью музыки. Современные научно-методические исследования демонстрируют то, что развитие музыкально-ритмических навыков и изучение основ музыкальной культуры нужно начинать именно в дошкольном возрасте. Музыкально-ритмическое развитие оказывает огромное воздействие на общее развитие дошкольника, а именно: у ребенка формируется эмоциональная сфера, совершенствуется мышление, развивается опорно-двигательный аппарат. Кроме этого, ребенок становится более чутким к красоте в искусстве и в жизни.

В движении ритм понимается в широком смысле слова, в него входят следующие аспекты:

- развитие и смена музыкальных образов (основных мыслей, чувств, музыкально оформленных в небольшом построении),
- структура произведения,
- темповые, динамические соотношения.

Из всего выше сказанного можно сделать вывод что включение ритмики в занятия хореографией в дошкольном возрасте имеет огромное значение, благодаря данному процессу развивается эмоциональная отзывчивость на музыку, приобретает навык восприятия [20].

Одной из особенностей танцевально-двигательной терапии считается неразлучное взаимодействие с музыкой, которая рассматривается в качестве лечения при этом можно использовать, как и через движения и как метод прослушивания музыкальных композиций. Как отмечали Н. А. Власова, В. А. Гринер, И. С. Самойленко, Е. В. Конорова, воздействие музыкой будет эффективнее если на нее сочетать с двигательной системой [31].

Еще одним из преимуществ танцевально-двигательной терапии является воздействие на моторику, в детском возрасте это очень важно поскольку моторика напрямую связана с речевыми способностями. В данной области наиболее известной является методика Н. Ю. Оганесян (2009), направленная на раскрытие эмоционально-личностных переживаний пациентов, интеграцию сенсорной, моторной и психоэмоциональной деятельности, улучшение моторики, коммуникации и самопринятия. На основании ее исследований, проведенных в психиатрических стационарах г. Санкт-Петербурга, было доказано положительное влияние танцевальной терапии на раскрытие пациентами своих эмоционально-личностных переживаний, а также содействие в процессе танцевальной терапии улучшению моторики, самопринятию, коммуникации, интеграции сенсорной, моторной и психоэмоциональной деятельности [3].

Положительный эффект использования движений в коррекции психоэмоциональных состояний других нарушений в развитии подтверждается рядом авторов (В. М. Сеченовым, В. М. Бехтеревым, А. М. Бернштейном, В. А. Гиляровским, В. А. Гринер, Г. А. Волковой).

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

Отечественные психологи М. О. Гуревич, А. А. Леонтьев указывали на связь двигательных и речевых анализаторов, а также взаимодействие формы произношения с характером движений. Исследования Л. А. Квинта, М. И. Доценко свидетельствуют о положительных корреляциях общего психического развития с развитием произвольной лицевой моторики [31].

Произвольные движения, в отличие от непроизвольных, всегда направлены на выполнение той или иной поставленной задачи и реализуются по определенным моторным программам под непрерывным контролем центральной нервной системы. Согласно учению И.П. Павлова, в возникновении произвольных движений решающую роль играют корковый анализ и синтез кинестетических раздражений, поступающих в нервную систему от работающих мышц. Условием, вызывающим такое анализирование и синтезирование афферентных импульсов собственных двигательных реакций, является приобретение последним условного сигнального значения. Весь этот аналитико-синтетический нервный процесс и составляет физиологическую основу кинестетического ощущения – простейшего психического отражения собственно движений человека в их объектных соотношениях со свойствами окружающей среды [10].

Проведенный анализ научных трудов таких ученых, как Л. В. Богомолова, М. В. Матвиенко, М. А. Мишин, Т. С. Смурова, Н. А. Тюменцева и других показал, что танцевальные занятия способны оказывать положительное влияние на состояние как физического, так и психического здоровья у людей с нарушениями зрения.

Исследования, проведенные Л. В. Богомоловой, И. В. Ивановой, показывают, что танцевальные занятия оказывают положительное влияние на развитие слуха, развивают временную ориентировку, то есть способность индивида совершать движения во временном пространстве в соответствии с различным строением музыкального произведения. Данные исследователи отмечают, что пульсация, определяющая движения танцующих, вызывает согласованную реакцию всего организма, и может

определять эмоционально-положительное состояние психики участников танца, что содействует общему оздоровлению организма [19].

Н. А. Тюменцева отмечает, что у детей с патологией зрения в процессе занятий ритмикой и хореографией укрепляется мышечный корсет, вырабатывается правильное дыхание, развиваются моторные функции, формируется прямая осанка, красивая походка, плавность движений, что способствует оздоровлению детского организма в целом [34].

Занимаясь ритмикой с незрячими и слабовидящими детьми, Т. С. Смурова также отмечает положительные изменения как в физическом развитии (движения становятся более выразительными и пластичными), так и в личностном развитии (повышается уровень общительности и коммуникабельности). Т. В. Сабанцевой, К. И. Хмелевской была разработана методика адаптированной хореографии для детей с глубокими нарушениями зрения, направленная на развитие и совершенствование двигательной и социокультурной реабилитации детей с нарушениями зрения.

Необходимо отметить, что использование научных и систематических подходов не всегда помогают добиться положительного эффекта. Таким образом, можно отметить, что танец, являясь исторически сложившимся важным элементом в жизни любого общества, способствует личностному росту, развитию человека, является способом релаксации, самопознания и самореализации [16].

Проанализировав выше сказанное и опираясь на исследования ученых, психологов, танцевальных терапевтов, преподавателей высших учебных заведений, специализировавшихся на данной теме, можно сделать вывод о том, что если включить танцевально-двигательную терапию в занятия по хореографии с детьми дошкольного возраста можно достичь следующих результатов:

1. Гармоничное всестороннее развитие физических данных ребенка.

2. Умение чувствовать и контролировать свое тело.
3. Умение общаться и контактировать с детьми своего возраста и педагогом.
4. Снятие эмоционального напряжения.
5. Повышение самооценки у детей.
6. Раскрепощение детей и преодоление страхов.
7. Развитие творческого потенциала и фантазии.
8. Развитие и усовершенствование речевых способностей.
9. Развитие слуха и моторики
10. Постепенное развитие психоэмоционального состояния, которое соответствует нормам для каждого определенного возраста.
11. Овладение координационными механизмами.

Благодаря использованию танцевально-двигательной терапии в хореографии можно воспитать действительно здоровое поколение детей, которые будут всесторонне развиты, здоровы психологически и физически. Будет решена проблема многих болезней, которые возникают из психосоматики. Люди станут более эмоционально уравновешены и стрессоустойчивы. Исходя из этого снизится количество психологических расстройств у детей и взрослых, повысится работоспособность, снизится количество преступлений, совершаемых детьми и подростками. Повысится качество жизни людей в общем.

Делая вывод по второй главе можно сказать что танцевально-двигательная терапия будет являться импульсом для развития детей и бережного отношения к их здоровью. Поэтому внедрение ее в структуру уроков по хореографии будут носить только положительный эффект для всех участников процесса обучения детей.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Танцевально-двигательная терапия охватывает науку и искусство это делает ее более интересной для изучения и в тоже время сложной поскольку необходимо иметь знания в психологии, в физиологии и в хореографическом искусстве. Благодаря взаимосвязи этих областей именно танцевальная терапия имеет наиболее успешные результаты в лечении и поддержании физического, психоэмоционального здоровья людей по сравнению с другими видами арт-терапии.

Смысл танцевальной терапии состоит в том, что наша манера двигаться отражает наши личностные особенности. Наши физические контакты в младенчестве, свобода передвижения, которую мы ощутили, когда начали ходить, влияние наших друзей, проделанная нами работа, пережитые стрессы – все это накладывает свой отпечаток на нашу манеру двигаться. Уникальность танцевальной терапии заключается в том, что с помощью движения можно воздействовать на психику человека и наоборот, помимо этого она подходит абсолютно всем возрастным категориям. Также ее можно применять всем людям с разным уровнем хореографической подготовки.

Танцевально-двигательная терапия способствует формированию саморегуляции и контроля за своим поведением, умению сдерживать аффективные проявления, служит профилактикой агрессивных действий, способствует творческой самореализации, повышению самооценки, уверенности в себе, развитию фантазии, снятию напряжения.

К сожалению, в современном мире увеличивается тенденция ухудшения здоровья людей, в том числе детей. В данной работе особое внимание уделяется детскому возрасту поскольку дети – это наше будущее. В дошкольный период формируются нормы поведения и морали, закладывается культура. Все что было вложено в ребенка в этот возрастной период в дальнейшем он будет отражаться во всех сферах деятельности и

различных отношениях. Ребенок будет руководствоваться данными знаниями, навыками, умениями всю свою жизнь. Поэтому период дошкольного возраста так значим в процессе воспитания детей и становления личности ребенка. В связи с этим возникает необходимость в улучшении и поддержании здоровья детей. Прививать им с раннего возраста культуру движения и как раз танец это единственное, чем может заниматься ребенок в дошкольном возрасте в целях сохранения и поддержания здоровья. Если в уроки по хореографии включать тренинги по танцевально-двигательной терапии, то ребенок будет здоров не только физически, но и психологически.

В выпускной квалификационной работе в практической части как раз предоставлена разработка открытого урока по хореографии, в котором включены элементы танцевально-двигательной терапии для детей среднего дошкольного возраста. Основная цель состоит в том, чтобы использовать методы и техники танцевально-двигательной терапии вместе с детской хореографией при этом попытаться донести до ребенка информацию через игру соблюдая правильное исполнение хореографических па. В уроке представлены следующие методы и техники: ритмическая игра, работа с музыкой, телесный тренинг, упражнение на расслабление.

Помимо демонстрации одного из уроков по хореографии был проведен анализ результатов исследований Н. Ю. Оганесян, В. М. Бехтерев, М. О. Гуревич, А. А. Леонтьев, Л. А. Квинта, И. П. Павлова. Л. В. Богомоловой, Н. А. Тюменцева, которые доказывают благотворное влияние танцевально-двигательной терапии на детей. В результате анализа были подведены итоги о том, что танцевальная терапия действительно оказывает положительный эффект, который несет ряд изменений в поведение и физическом развитие детей в дальнейшем это скажется на улучшение качества жизни людей.

Гипотезу, которую мы предполагали в введение выпускной квалификационной работе и ее суть заключалась в следующем что процесс

обучения детей будет более успешным и эффективным, если в структуре уроков или на отдельно выделенных уроках использовать комплексы методов и техник танцевально-двигательной терапии в ходе проделанной работе гипотеза была доказана.

Занятия танцами доставляют детям положительные эмоции, общение с детьми поднимает им настроение, повышается жизненный тонус, так как дети испытывают постоянную потребность в движении, которая удовлетворяется с помощью танцев. Работая с детьми дошкольного возраста необходимо продумывать каждый урок, включать детей в работу, тогда у них будет проявляться все больше интерес к культуре и искусству танца, не травмируя его психически и физически. Танец предоставляет возможность для взаимовлияния и взаимообогащения различных качеств личности подрастающего человека, тем самым способствуя гармоничному развитию. Систематические занятия хореографией оказывают благоприятное влияние на состояние соматического здоровья учащихся, их эстетическое, общефизическое, музыкально-ритмическое и эмоциональное развитие, оказывает влияние на духовное и нравственное воспитание. Детский танец включает в себя музыкально-ритмические игры, что способствует более усвояемому материалу детьми. Посредством музыкально-ритмических игр у детей развиваются такие качества, как чувство ритма, координация движений, ориентация в пространстве, умение слушать и понимать музыку, умение работать в коллективе и взаимодействовать со всеми участниками коллектива, развивается воображение и фантазия. Игры помогают снять внутренний зажим, также способствуют высвобождению чувств, что не маловажно для детей дошкольного возраста.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Аленина М. В., Ерыкалова С.П. Танцевально-двигательная терапия как современный способ реабилитации пациентов при различных заболеваниях // Международный студенческий научный вестник. – 2020. – № 5, URL: <http://eduherald.ru/ru/article/view?id=20295> (дата обращения: 13.06.2021).
2. Баулина М. Е. журнал дефектология Проф. Дата публикации: 02.06.2020, URL: <https://www.defectologiya.pro/zhurnal/>. (дата обращения 15.05.2021).
3. Бирюкова И.В., Киселева М.В., Солохина Т.А. Б64 Танцевально-двигательная терапия при шизофрении: технология работы в открытых группах в условиях сообщества: Учебно-методическое пособие. – М.: МАКС Пресс, 2016. – 44 с. ISBN 978-5-317-05321-5
4. Бирюкова И. В. Танцевально-двигательная терапия / И. В. Бирюкова // Московский психологический журнал. – 2004. – № 8. – С. 3–7.
5. Бондарь Н. П. Интегративная танцевально-двигательная терапия как средство развития творческого потенциала дошкольников БГПУ.
6. Бочкарева Н. И. Русский народный танец: теория и методика: учеб. пособие для студентов вузов культуры и искусств / Н. И. Бочкарева. - Кемерово: Кемеровский государственный университет культуры и искусств, 2006 – 179 с. ISBN 5-8154-0135-8.
7. Вакушенко О.С. Танцевально-двигательная терапия в социальной реабилитации лиц с особенностями психофизического развития. / Оздоровительная физическая культура молодежи: актуальные проблемы и перспективы / г. Минск, 11–13.04.2018
8. Гиршон А. Е., Веремеенко Н. И., Козлов В. В., Интегративная танцевально-двигательная терапия. М., 2005 –. Издание 2-е, расширенное и дополненное.

9. Гиршон, А. Е. Танец, психотерапия и танцевально-двигательная терапия: различия и общность. – М, 2005., URL: <http://www.girshon.ru/> (дата обращения: 01.05.2021).
10. Гренлюнд Э., Танцевальная терапия. Теория, методика, практика / Э. Гренлюнд, Н. Ю. Оганесян. – СПб.: Речь, 2011. – 288 с.
11. Жаворонкова И. А., Некрасов А.С. Танцевально-двигательная терапия / Белгородский Государственный Университет / Белгород В статье Жаворонковой И.А. и Некрасова А.С. Успехи современного естествознания № 5 2005 г.
12. Заваденко, Н. Н. Гиперактивность и дефицит внимания в детском возрасте: учеб. пособие для вузов / Н. Н. Заваденко. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2018. – 274 с. – (Серия: Авторский учебник). ISBN 978-5-534-05701-0
13. Зелинский С. А. Анализ массовых манипуляций в России. Психоаналитический подход. СПб., 2008.
14. Иванов, С. В. Типы и структура урока / С. В. Иванов. – М., 2012.
15. Иовчук Н. М. вопросы психического здоровья детей и подростков научно-практический журнал психиатрии, психологии, психотерапии и смежных дисциплин № 77–17348 от 12.02.04 г. ISBN 5-94668-004-7.
16. Ионина О. С. Приемы танцевально-двигательной терапии в коррекции негативных проявлений личности / О. С. Ионина // Вестник Шадринского государственного педагогического университета. – 2016. – № 2 (30). – 107–113с.
17. Калугина О. Г. Методика преподавания хореографических дисциплин: учебно-методическое пособие / О.Г. Калугина. – Киров: КИПК и ПРО, 2010. – 123 с.
18. Карпенко В.Н. Хореографическое искусство и балетмейстер: учеб. пособие / В.Н. Карпенко, И.А. Карпенко, Ж. Багана. – М.: ИНФРА-М, 2019. – 192 с. ISBN 978-5-16-010600-7.

19. Киселева М. В. Арт-терапия в работе с детьми: Руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми/ М.В. Киселева. – СПб.: Речь, 2007.
20. Кличук, А. П. Влияние музыкально-ритмических навыков на физическое и психологическое развитие детей дошкольного возраста / А. П. Кличук // Молодой ученый. – 2016. – № 6 (110). – С. 777–779., URL: <https://moluch.ru/archive/110/26936/> (дата обращения: 11.06.2021).
21. Козлов В. В., Гиршон, А. Е., Веремеенко, Н. И. Интегративная танцевально-двигательная терапия/ В. В. Козлов, А. Е. Гиршон, Н. И. Веремеенко. – 2-е изд. – СПб.: Речь, 2006. – 286 с.
22. Малозёмова, И. И. Физическое воспитание дошкольников: теоретические и методические основы: учебное пособие для студентов педагогических вузов / И. И. Малозёмова; Урал. гос. пед. ун-т. Екатеринбург 2018, ISBN 978-5-7186-1088-8
23. Международный образовательный портал свидетельство СМИ: ЭЛ № ФС 77 – 57008, URL: <https://www.maam.ru/detskijsad/konspekt-muzykalnogo-zanjatija-v-srednei-grupe-s-ispolzovaniem-zdorovsberegayuschih-tehnologii.html> (дата обращения: 10.06.2021).
24. Наказава Д. Д. Осколки детских травм. Почему мы болеем и как это остановить / Донна Джексон Наказава; [пер. с англ. Т. И. Порошиной]. – Москва: Издательство «Э», 2018. – 336 с. – (Практическая психотерапия). ISBN 978-5-04-092227-7.
25. Научно-популярный журнал ПсихоПоиск, 2015-2020. СМИ ЭЛ № ФС77-74940, URL: <https://psychosearch.ru/masters/karl-yung/174-biografiya-karla-gustava-yunga> (дата обращения: 01.05.2021).
26. Образовательная социальная сеть – nsportal.ru / Бондаренко С.3// Дата публикации 11.05.2018, URL: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/muzykalno-ritmicheskoe-zanyatie/2018/05/11/konsultatsiya-metodika-razuchivaniya-tantsev> (дата обращения 20.05.2021).

27. Озджевиз Е.Л. модерн и постмодерн в танцевальной культуре. – Саратов: 2015. – 95с.: ил.
28. Познавательный журнал Школа жизни. Ру. В. Пономарева / психология/ – 30.10.2009, URL: <https://shkolazhizni.ru/psychology/articles/31334/> (дата обращения: 25.04.2021).
29. Профессиональное интернет издание психологическая газета статья 14.10. 2015, URL: <https://psy.su/feed/5014/> (дата обращения: 02.05.2021).
30. Российская газета - Федеральный выпуск № 8(8062) Синдром зависимости, В. Емельяненко, URL: <https://rg.ru/2020/01/16/v-rossii-vyroslo-chislo-detskih-psihicheskikh-rasstrojstv.html> – (дата обращения 20.04.2021).
31. Савиных, В. Н. Коррекция эмоциональных и поведенческих нарушений у детей дошкольного возраста средствами танцевально-двигательной терапии // Педагогическая и коррекционная психология. – 2005. – №6. – С. – 97–101.
32. Танцевально-двигательная терапия: практикум / сост. А.Г. Чурашов. – Челябинск: Изд-во Южно-Урал. гос. гуман. –пед. ун-та, 2018. – 60 с.
33. Тюменцева Н. А. Использование коррекционного модуля «Живой купол» на занятиях ритмики и хореографии у детей с патологией зрения / Н. А. Тюменцева // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2014. – Т. 12. – С. 481–485.
34. Урунтаева Г. А. Детская психология: учебник для студ. Учреждений высш. Проф. Образования / Г. А. Урунтаева. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 336 с. – (Сер. Бакалавриат). ISBN 978-5-7695-9674-2
35. Урунтаева Г. А. Дошкольная психология: Учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений. – 5-е изд., стереотип. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 336 с.

36. Филиппова, И. В. Влияние танцевальных упражнений на развитие координационных способностей детей старшего дошкольного возраста / И. В. Филиппова. – Челябинск: Два комсомольца, 2011. – С. 30-33, URL: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/19/941/> (дата обращения: 10.06.2021).
37. Францев М. Л. Психолог, Психоаналитический терапевт – г. Санкт-Петербург: 26.04.2018.
38. Ходоров Д. Танцевальная терапия и глубинная психология: Движущее воображение / Пер. с англ.– М., «Когито-Центр», 2009. – 221 с. ISBN 978-5-89353-261-6.
39. Чурашов, А.Г. Танцевальная арт-терапия: учебно-практ. пособие / А.Г. Чурашов. – Челябинск: Изд-во Юж. –Урал. гос. гуман. –пед. ун-та, 2018. – 152 с.
40. Чурашов А.Г. Танцевальная арт-терапия как универсальное средство коррекции психологического и физического состояния детей старшего дошкольного возраста, URL: http://www.rusnauka.com/1_NIO_2013/Pedagogica/5_123675.doc.htm (дата обращения: 10.05.2021).
41. Яровая М.В. Становление танцевально- двигательной терапии Новосибирский государственный педагогический университет, г. Новосибирск, URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/stanovlenie-tantsevalno-dvigatelnoy-terapii/viewer> (дата обращения 10.05.2021).
42. Юнгман И. В., Жукова Л. А. / Влияние тревожности на формирование самооценки ребенка. // г. Ессентуки, URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-trevozhnosti-na-formirovanie-samoosenki-rebenka/viewer> (дата обращения 2.05.2021).

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Анкета по Г. П. Лаврентьевой, Т. М. Титаренко на выявление степени тревожности ребенка

Инструкция. Если содержащееся в анкете утверждение правильно, с вашей точки зрения, характеризует ребёнка, поставьте плюс, если неправильно – минус.

Признаки тревожности:

1. Не может долго работать, не уставая.
2. Ему трудно сосредоточиться на чем-то.
3. Любое задание вызывает излишнее беспокойство.
4. Во время выполнения заданий очень напряжен, скован.
5. Смущается чаще других.
6. Часто говорит о напряженных ситуациях.
7. Как правило, краснеет в незнакомой обстановке.
8. Жалуется, что ему снятся страшные сны.
9. Руки у него обычно холодные и влажные.
10. У него нередко бывает расстройство стула.
11. Сильно потеет, когда волнуется.
12. Не обладает хорошим аппетитом.
13. Спит беспокойно, засыпает с трудом.
14. Пуглив, многое вызывает у него страх.
15. Обычно беспокоен, легко расстраивается.
16. Часто не может сдержать слезы.
17. Плохо переносит ожидание.
18. Не любит браться за новое дело.
19. Не уверен в себе, в своих силах.
20. Боится сталкиваться с трудностями.

Обработка данных. Суммируется количество «плюсов», чтобы получить общий балл тревожности. Если по анкете набрано 15-20 баллов, то это говорит о высоком уровне тревожности, 7-14 баллов - о среднем и 1-6 баллов - о низком.