

Министерство образования и науки РФ
ФГОУ ВО «Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический
университет»
Факультет подготовки учителей начальных классов
Кафедра математики, естествознания и методик обучения математике и
естествознанию
Направление 44.04.01 – Педагогическое образование
Магистерская программа - Управление здоровьесбережением и безопасностью
жизнедеятельности в образовании

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
Магистерская диссертация
«Танцевально-двигательная терапия как элемент системы
здоровьесбережения младших школьников»

Работа _____ к защите:
« ___ » _____ 2016 г.

Зав. кафедрой МЕиМОМиЕ
_____ д.б.н., доцент
Белоусова Н.А.

Выполнила: магистрантка
группы ЗФ 308/178-2-1
Клыкова Дарья Геннадьевна

Научный руководитель:
Доктор биологических наук,
доцент
Белоусова Н.А.

Челябинск, 2016

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Глава I. Значение танцевально-двигательной терапии в системе здоровьесбережения младших школьников	9
1.1 Особенности обучения танцевально-двигательной терапии в системе здоровьесбережения младших школьников	9
1.2 Характеристика эмоциональной сферы в системе здоровьесбережения младших школьников	28
Выводы по I главе	33
Глава II. Организация экспериментальной работы	34
2.1 Организация и методы экспериментальной работы	34
2.2 Танцевально-двигательная терапия как метод здоровьесбережения младших школьников	42
Выводы по II главе	48
Глава III. Оценка эффективности танцевально-двигательной терапии в системе здоровьесбережения младших школьников	49
3.1. Оценка результативности занятий танцевально-двигательной терапией	49
3.2. Особенности эмоционального состояния младших школьников.	59
3.3. Изменение уровня тревожности под влиянием танцевально-двигательной терапии	62
Выводы по III главе	65
Заключение	67
Библиографический список	69

ВВЕДЕНИЕ

Здоровый образ жизни – это процесс соблюдения человеком определённых норм, правил и ограничений в повседневной жизни, основанных на традиционной культуре ценностей, способствующий сохранению здоровья, оптимальному приспособлению организма к различным географическим, климатическим, экологическим условиям среды, высокому уровню работоспособности в учебной и профессиональной деятельности. Поэтому неудивительно, что среди важнейших социальных задач, которые сегодня стоят перед образованием – это забота о здоровье, физическом воспитании и развитии учащихся

В современном образовании двигательная активность является важнейшим компонентом образа жизни и поведения школьников, она определяется как социально-экономическими условиями и уровнем культуры общества, так и организацией физического воспитания, а также и индивидуально-типологическими особенностями высшей нервной деятельности, особенностями телосложения и функциональными особенностями и возможностями школьников.

Коррекция средствами движений может быть направлена на реабилитацию и восстановление как отклонений в моторике (общей, мелкой, артикуляционной), регуляцию мышечно-физиологического тонуса, так и нарушений в психических процессах, коммуникативной, эмоционально-волевой сфере, снятие психоэмоционального напряжения, осуществление психотерапевтического эффекта.

Двигательная активность, подчеркиваю, рассматривается специалистами как один из основных факторов, вызывающих и определяющих рост и развитие человека, обеспечивающих возрастание адаптационных резервов и экономизацию функционирования всего организма (Сеченов И.М., 1947, Павлов

И.П., 1951; Аршавский И.А., 1975; Кольцова М.М., 1980; Бернштейн Н.А., 1990; Вайнбаум Я.С., 1991; Меерсон Ф.З., 1993; Айзман Р.И., 2004).

Таким образом, целительное воздействие танцев замечено человеком еще в глубокой древности, и оно использовалось для решения как личностных, так и коллективных проблем. Сегодня повышенный интерес к танцевальной терапии медиков, хореографов, воспитателей, специалистов по физической культуре основан на альтернативном движении немедикаментозной помощи человеку.

Кроме этого, по многочисленным научным исследованиям хореография оказывает оздоровительное воздействие на организм и психическое состояние детей. Gronlund, J. Chodorow, А.Н. Брусницына, С.А. Егорова, С.В. Казначеев, М.В.Левин и др.).

В исследованиях ученые признают хореографию действенным средством формирования и гармонизации личности. (И. Адо, А.И. Арнольдов, Б. Бегак, И.Ф. Гончаров, Б.К. Григорович, С.Н. Куракина, Т.Б. Нарская, Е.Н. Фокина).

Переход танца в терапевтическую модальность чаще всего связывают с именем Мэрион Чейз. Наиболее известную диагностику движений дает Рудольф Лабан, танцор и архитектор, придумавший систему анализа и описания двигательного поведения. Танцевальным терапевтом, но от которой танцевальная терапия взяла определённый подход и видение роли танца в исследовании личности была Марта Грэхем. Труды Шуп, так же исследовала терапевтические возможности танца в работе с психиатрическими пациентами. Исследования в этом направлении проводили Дж. Керстенберг (1965), Х. Кин (1971), М. Левенталь (1973), М. Харгадайн (1974), Б. Кэлиш (1974) и М. Тротт (1974).

Опираясь на опыт многих новаторов танцевальной терапии, специалистами разработана методика и приемы танцевально-двигательной терапии, выработаны системные рекомендации. Но всего этого еще не достаточно для масштабного решения проблемы профессионального

использования методики танцевально-двигательной терапии в процессе здоровьесбережения младших школьников. Высокая значимость и недостаточная практическая разработанность этой проблемы определяют несомненную новизну этого исследования.

Опираясь на изученный опыт и аккумулируя знания в области практического и теоретического применения танцевальной терапии на практике, мы пришли к выводу, что дальнейшее внимание к вопросу о проблеме танцевально-двигательной терапии как элемента системы здоровьесбережения необходимо в целях более глубокого и обоснованного разрешения частных актуальных проблем тематики данного исследования. Для того, чтобы ответить на эти и другие вопросы, определим приоритетные направления нашего исследования. Исходя из выше изложенного тема нашего исследования «Танцевально-двигательная терапия как элемент системы здоровьесбережения младших школьников»

Цель – теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность танцевально-двигательной терапии в системе здоровьесбережения младших школьников.

Объект – процесс использования танцевально-двигательной терапии в системе здоровьесбережения младших школьников.

Предмет – танцевально-двигательная терапия как средство коррекции эмоционального состояния младших школьников.

Гипотеза.

Если использовать танцевально-двигательную терапию в системе здоровьесбережения младших школьников, то эмоциональное состояние улучшится и уменьшится уровень тревожности за счет высокой результативности танцевально-двигательного воздействия

Задачи:

1. Проанализировать литературные источники по теме исследования и теоретически обосновать значение танцевально-двигательной терапии в системе здоровьесбережения младших школьников.
2. Определить возможности использования танцевально-двигательной терапии в системе здоровьесбережения младших школьников, в частности в поддержании и коррекции эмоциональной сферы младших школьников.
3. Оценить результативность использования занятий танцевально-двигательной терапией в системе здоровьесбережения младших школьников.
4. Провести экспериментальное исследование влияния танцевально-двигательной терапии в улучшении эмоционального состояния и уровня тревожности младших школьников

Положения, выносимые на защиту

- Танцевально-двигательную терапию можно достаточно эффективно использовать как элемент системы здоровьесбережения младших школьников.
- Танцевально-двигательная терапия способствует улучшению эмоционального состояния и снижению уровня тревожности младших школьников.

Теоретическая значимость результатов исследования состоит в следующем: представили историографию метода танцевально-двигательной терапии, выявили возможности танцевально-двигательной терапии как метода сохранения здоровья младших школьников, предложили критерии оценки эффективности применения метода танцевально-двигательной терапии для сохранения здоровья.

Практическая значимость результатов исследования: обусловлена возможностью применения танцевально-двигательной терапии в системе здоровьесбережения образовательного учреждения.

Опытно-поисковая работа осуществлялась на базе Дворца культуры «Станкомаш» муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования детско-юношеского центра Ленинского района, МБДОУ №125 и МБДОУ №261 г. Челябинск.

Этапы исследования

1. На первом этапе исследования сентябрь 2014- январь 2015 г.г.изучалась степень исследования проблемы в психолого-педагогической литературе, анализировались основные понятия, формулировались методологические положения исследования, разрабатывалась методика проведения экспериментальной работы, подбирались методический инструментарий.

2. На втором этапе февраль 2015-июнь 2015 проводился констатирующий эксперимент, разрабатывалось содержание формирующего этапа экспериментальной работы.

3. На третьем этапе июнь 2015- декабрь 2015 в рамках формирующего эксперимента внедрялись элементы танцевально-двигательной терапии в учебный процесс младших школьников и проводился контрольный этап экспериментальной работы.

4. На четвертом этапе декабрь 2015 – июнь 2016 проводились обработка и анализ полученных данных, оформление результатов исследования.

Методы исследования:

1. Теоретический анализ литературных источников по теме.
2. Методика танцевально-двигательной терапии.
3. Методы морфофункциональной диагностики.
4. Для выявления эмоционального состояния детей младшего школьного возраста использовалась невербальная диагностика эмоциональных состояний (А.О. Прохоров и Г.Н. Генинг).

5. Для оценки уровня тревожности использовался тест Теммла и М. Дорки

Структура магистерской работы: состоит из введения, трех глав, заключения и библиографического списка из 76 источников, результаты исследования представлены в таблицах и схемах.

Работа прошла апробацию на конференции, по итогам которой опубликована статья: Белоусова Н.А., Клыкова Д.Г. Здоровьесбережение младших школьников средствами хореографии. Экологическая безопасность, здоровье и образование Сборник научных трудов: труды VIII Всероссийской научно-практической конференции. Министерство образования и науки Российской Федерации; Международная академия наук экологии и безопасности жизнедеятельности; Международный институт независимых педагогических исследований (МИНПИ) – ЮНЕСКО; Международный институт развития школы; Министерство образования и науки Челябинской области; ФГБОУ ВПО «Челябинский государственный педагогический университет» ЧУДПО «Институт здоровья и экологии человека». 2015. С. 22-25.

ГЛАВА 1. ЗНАЧЕНИЕ ТАНЦЕВАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ ТЕРАПИИ В СИСТЕМЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ.

1.1. Особенности обучения танцевально двигательной терапии в системе здоровьесбережения младших школьников

Танцевальная терапия – это вид психотерапии, который использует движение для развития социальной, когнитивной, эмоциональной и физической жизни человека. Танцевальные терапевты работают с людьми с разнообразными эмоциональными проблемами, снижением интеллектуальных возможностей и тяжелыми заболеваниями. Они трудятся в психиатрических больницах, поликлиниках, центрах психического здоровья, тюрьмах, спецшколах и имеют частную практику. Они занимаются с людьми всех возрастов в групповой и индивидуальной терапии. Некоторые даже проводят исследования! Танцтерапевты стараются помочь людям развить навыки общения, понять позитивный образ себя и почувствовать индивидуальную эмоциональную стабильность.

Корни танцевально-двигательной терапии восходят к древним цивилизациям, в которых танец являлся важной составляющей частью их жизни. Вероятно, люди начали танцевать и использовать движение тела как средство коммуникации задолго до возникновения разговорного языка, когда в их общении в основном преобладали жесты и условные сигналы. Таким образом, танец являлся выражением самых важных аспектов в зарождении и формировании культуры.

В своем межкультурном исследовании танца в различных обществах Бартеньефф, Поулей и Ломакс обнаружили, что те движения, которые люди производили во время своей ежедневной работы, вошли в танцевальный стиль, в танцевальную форму конкретно этой культуры [6, с.320]. Например, широкая и устойчивая стойка эскимоса с быстрыми, напоминающими стрелы

движениями рук, которые были необходимы для подледного лова рыбы и метания копья, была включена в танец. Общественные ценности и нормы передавались из поколения в поколение через танец, таким образом, поддерживая механизм выживания и передачи культурных ритуалов

Именно этот выразительный и коммуникативный аспект танца, конкретное выражение эмоций на пред вербальном и физическом уровне в совместных движениях под общий ритм, характерных для примитивных обществ, и оказали влияние на развитие танцевально-двигательной терапии. Ощущения и чувство единения и гармонии, которые возникают в групповых танцевальных ритуалах, дают людям эмпатическое понимание друг друга.

Танец позволяет человеку без риска высказать все, что пожелает и даже то, что сложно выразить словами; он может, как стимулировать, так и придавать форму глубоко скрытым фантазиям, таким образом, символически выражая человеческие возможности и конфликты. Так как танец использует естественную радость, энергию и ритм, которые доступны всем, он способствует развитию осознания, понимания "Я". Движение само по себе изменяет ощущения. Эти изменяющиеся физические ощущения частенько обостряются в танце. Они обеспечивают тот базис, на котором возникают и выражаются чувства. То, что находилось на пред вербальном и бессознательном уровне, частенько кристаллизуется в конкретное чувство и личностное переживание. Именно признание этих элементов, изначально присущих танцу, и привело к их использованию в танцевально-двигательной терапии.

Революционные изменения в танцевальном искусстве, происшедшие в первой половине XX века, определили развитие ТДТ.

Такие пионеры танца, как Айседора Дункан и Мэри Вигман, считали, что эмоциональное и индивидуальное выражение является самым главным для танцовщика [9, с.167]. Их опыт и убеждение показывают, что через тело мы конкретно переживаем и отвечаем жизни. Отбросив в сторону строгую и

структурированную технику балета, они поощряли конкретное, прямое выражение индивидуальности средствами танца.

Танцевальная терапия появилась как профессия в 40-ые гг. XX века благодаря работе Мэрион Чейс. Открытие психологических аспектов танца чаще всего связывают с её именем

В тот же период другие танцоры также стали использовать танцевальную терапию, чтобы помочь людям лучше чувствовать свое тело и самих себя. Среди этих новаторов были Труди Шуп и Мэри Уайтхауз.

В 1966 г. была основана Американская Ассоциация Танцевальной Терапии (ADTA) и танцевальная терапия стала признанным и формально организованным движением.

Например, Уильям Шелдон – американский ученый, заложивший основы "психологии телесности", рассматривал движение тела человека как слово, произнесенное душой [7, с.5-12]. А основоположник телесной психотерапии, известный психоаналитик Лоуэн видел, что у многих его клиентов нет ощущения твердой почвы под ногами. Иметь "почву под ногами" быть в энергетическом соприкосновении с реальностью, чувствовать уверенность и стабильность крайне важно для психологического и физического здоровья. Получить "заземление", прочувствовать его и закрепить в теле – в этом и состоит главная задача техник танцевально-двигательной терапии.

И тут уместно вспомнить систему форм усилий Р. Лабана, которая оказала мощнейшее влияние на развитие телесной психотерапии, танцевальной психотерапии и хореографии и позволила анализировать двигательное поведение человека с точки зрения 4-х факторов (пространства, времени, силы и течения) и на этой основе строить программу развития.

В результате этих исследований танец начал рассматриваться не только как социокультурное явление, но и как социально-психологическое и психофизиологическое – как форма невербальной коммуникации и

самовыражения. Всё это привело к возникновению в США в конце 1940-х гг. нового психиатрического направления – танцевальной психотерапии, где танец использовался как способ лечения психиатрических больных с так называемым «военным неврозом».

Первыми танцевальными психотерапевтами были профессиональные танцоры. Под влиянием работ известного философа К. Юнга Мэри Уайтхаус начинает анализировать процессы бессознательного, используя технику «активного воображения» и понятие «архетипического движения».

Ее взяли на вооружение такие танцевальные психотерапевты «второй волны», как Пенни Левис, Кэролин Грант Фэй, Джоан Чодороу

Больше того, особое развитие в танцевальной психотерапии получило психодинамическое направление, которое рассматривало действия участников групп в русле психоаналитической теории и ввело понятие катарсиса. Наиболее известными представителями психодинамического направления являются Джери Сэлкин, автор метода «тело-эго», Альберт Пессо, разработавший психомоторный тренинг, и Пэнни Бернштейн, который использует танцевальный ритуал, а также теорию Юнга и гештальт-подход для помощи клиентам в преодолении кризиса возрастного развития

А вот танцевально-двигательная терапия (ТДТ) в Великобритании возникла на совершенно иной, чем американская, почве и поэтому вынуждена была решать на ранних этапах своего становления иные задачи. Она определила свой статус как отдельная дисциплина, найдя своё место между физиотерапией и трудотерапией.

Главными элементами ТДТ являются: личность (терапевта, клиента), психотерапевтический процесс и движение как форма невербальной коммуникации. Х. Пейн подчеркивает, что катарсическая природа танца освобождает напряжение, вызванное стрессом, принося облегчение [20, с.20-

23]. Танцевальное движение является приносящим удовольствие расходом энергии, в отличие от обычных движений, которые являются релаксацией

Ж. МакДональд в работе с «ограниченными» пациентами также сосредоточила терапевтические цели на гармоничном совместном движении. Она подчеркивает, что танец, как ритмическое движение, дает опыт структурирования пространства и собственных движений, координации с другими. Танец и движение позволяют таким детям получить доступ к своим чувствам и, наоборот, через определенные, заданные структуры движений пережить определенные чувства; в-третьих, танец, который с успехом может осуществить человек с ограниченными умственными способностями, является для него своеобразным опытом успешного действия, способом развития самоэффективности.

В России ТДТ изначально развивалась как вид групп личностного роста для взрослых. Сейчас спектр ее применения значительно расширился. Существует групповая и индивидуальная работа с детьми и взрослыми, с помощью которой можно решить свои личностные проблемы, связанных с отношениями с другими людьми, тревогами и страхами, кризисными жизненными ситуациями, потерей жизненного смысла, непониманием себя.

Также существует семейная ТДТ, с помощью которой можно решить семейные проблемы; есть детские группы для дошкольников и школьников, развивающие творческие способности, коммуникативные навыки ребенка, помогающие подготовиться и адаптироваться в школе. Существуют уникальные программы для детей (детско-родительские группы), корректирующие дисгармоническое развитие ребенка (такие как задержка психического развития, минимальная мозговая дисфункция и т.д.); в группах и индивидуально ведется работа с людьми, страдающими расстройствами питания (анорексия, булимия, навязчивое переедание); с психогенно обусловленными телесными симптомами и другими психосоматическими нарушениями. ТДТ используется

как способ подготовки супружеских пар к предстоящим родам, а также для послеродовой поддержки - специальные группы для малышей от 0 до 3 лет и их мам.

Постепенно начинает зарождаться и развиваться работа с людьми, страдающими пост-травматическими расстройствами, с детьми - инвалидами, беженцами.

Надо откровенно признать, что ТДТ в России пока еще очень новая специализация, которая еще только-только делает свои первые, робкие шаги и закладывает основы нашей, российской культуры танцевальной терапии. Ассоциация ТДТ (АТДТ) при поддержке Американской Танце-Терапевтической Ассоциации (АДТА), Европейской Ассоциации ТДТ и Международной Ассоциации Терапии Творческим Выражением (IEATA), создает тот фундамент, на котором получит свое закономерное и уверенное развитие этой профессии, но уже с русской, национальной ментальностью. (Конструкцию предложения переделал) Больше того, с 1995 года существует обучающая программа по ТДТ и в Москве. В последние годы на базе Института Практической Психологии и психоанализа организован курс 3-летнего обучения по специализации ТДТ. По окончании его, слушателям выдается государственный диплом о профессиональной переподготовке. То есть, танцевальная терапия получила научное обоснование, гражданско-правовой статус и сегодня воспринимается в обществе как самостоятельная дисциплина.

Неудивительно, что танцтерапевты обращаются к целительной силе танца, к силе творческого выражения в движении, а также используют достижения современной танцевальной педагогики и обращаются к исследованиям движения и к опыту различных психотерапевтических школ (прежде всего психодинамической, экзистенциальной, гуманистической и трансперсональной). И развитию этого направления нет предела, пока будет развиваться танец, будет развитие у танцевально-двигательной терапии.

Сегодня танцевально-двигательная терапия является одним из видов арт-терапии, имеющим свои собственные валидные обучающие процедуры, супервизирование профессиональной практики и свое научное исследование. Надо отметить, что в настоящее время профессиональные танцтерапевты работают более чем в 30 странах мира.

В последние несколько лет среди многих увлечений, обрушивающихся на страну, есть одно, которое не может не радовать, – это увлечение танцем. Клубный танец, танец живота, латино и капоэйра, джаз-модерн и контактная импровизация, хастл и contemporary – школы и студии множатся, растут, наверное, процветают. Как будто пришло разрешение на реализацию давней мечты и настоящей потребности многих людей – наконец-то можно, можно танцевать, не имея ввиду профессиональной карьеры в искусстве или спорте, можно, просто потому что хочется.

И в целом, наше время характеризуется взрывом массовой танцевальности, повышением роли бытовых танцев в структуре масскульта. Танец стал органичной частью нашей жизни. Он – досуг и спорт, он зрелищность и релаксация. Танец является эффективным средством инкультуризации человека, универсальным языком общения, важным рычагом в формировании идеалов, ценностей, внутреннего и внешнего облика человека.

Все чаще употребляется и сочетание слов – танцевально-двигательная терапия. Употребляется в разных вариантах: танцтерапия, танцевальная терапия, данс-терапия и т.д. Поэтому необходимо прояснять понятия; потому что слова мы воспринимаем по-разному, и в этом нет ничего противоестественного, просто имеет смысл понимать, что именно мы имеем ввиду.

Можно выделить несколько разных "пониманий":

1. медицинское – танцтерапия как разновидность физкультуры, лечебной гимнастики или шейпинга. Туда же профессионалы танца относят такие

техники как Пилатес, техники Александера и Фельденкрайса или мало известное у нас пока ВМС (body-mind centering);

2. нью-эйджевское – экстатический танец, танец-медитация и т.д.;

3. психологическое – танцевальные техники в контексте тренингов личностного развития или индивидуальной терапии.

Путаницу задает в основном медицински-ориентированное понимание слова "терапия". Изначальное значение греческого слова *theraps* – тот, кто сопровождает, спутник. Основной его смысл в современном мире – лечение, исцеление, забота. Есть терапия как часть медицины, и есть терапия как краткое обозначение слова "психотерапия".

И разные понимания ТДТ (танцевально-двигательной терапии) соответствуют 3 разным пониманиям слова терапия:

- лечение как устранение симптомов;
- исцеление как путь к целостности;
- сопровождение на пути развития.

В строгом смысле этого слова танцевально-двигательная терапия – это "вид психотерапии, который использует движение для развития социальной, когнитивной, эмоциональной и физической жизни человека". Это официальное определение Американской Ассоциации Танцевально-двигательной Терапии. Ключевое слово здесь психотерапия. Соответственно, называть этим сочетанием слов что-либо иное можно только в метафорическом смысле.

Поэтому естественно, что работает все – и то, что человек занимается своим телом, и сообщество (партнеры по танцу), и преподаватель и сам танец, но в условиях обычных занятий танцем этот процесс чаще случаен и не направлен, он может произойти или не произойти. Вероятность терапевтического воздействия танца очень велика, но не является целью. Уникальность профессиональной танцевально-двигательной психотерапии

состоит в том, что это процесс сознательный, целенаправленный и структурированный.

Чем "лечат" танец и танцевальная терапия? Сами терапевтические механизмы в танце и танцтерапии естественным образом пересекаются, но не идентичны, а в некоторых случаях – противоположны. Часть механизмов мы перечислили. Расширим эту тему. Два базовых терапевтических механизма, которые есть в танце (и не только в танце) – это его возможность быть выражением разнообразных человеческих чувств и изменения телесного, двигательного характера личности при обучении новым движениям (рис. 1).



Рис.1. Базовые терапевтические механизмы

Отреагирование, катарсис через повторное проживание и осознание эмоционально значимых моментов прошлого является достаточно общим (и естественно оспариваемым) механизмом глубинной и телесно-ориентированной терапии. В танцевальной практике выделяют две реализации этого механизма:

- танец как психоэмоциональная разрядка;
- танец как творческое (символическое и целостное) самовыражение.

Первый способ больше отражает обыденный и узко-медицинский подходы, но, безусловно, адекватно описывает процессы стандартного социального функционирования танца (дискотеки и т.п.). Второй – больше соотносится с танцем-как-искусством и его потенциальной возможностью соединять физические, эмоциональные, интеллектуальные и духовные процессы в единое действие. Психоэмоциональная разрядка достаточно простой и затратный (в смысле глубинных изменений) способ, типичным примером

которого в терапевтической области являются трансовые танцы. Он опирается на оргиастическую природу танца. Самовыражение – область expressive arts – развернутый и достаточно сложный процесс, требующий "вхождения" в материал и освоения его. Это может быть работа со специфическим образом в танце, имеющим для танцующего особую эмоциональную значимость.

Другой базовый механизм – переобучение. Если нарушения обусловлены проблемами и пропущенными (диссоциированными) стадиями развития в прошлом или остановкой развития в настоящем, то переобучение является адекватным механизмом восстановления непрерывности и целостности развития. Оно может выступать как:

- а) перестраивание и трансформация дисфункциональных паттернов (работа с осанкой, фокусом внимания в движении и т.д.);
- б) получение нового опыта (например, освоение новых качеств движения).

Естественно, это разделение условно, и, в реальном процессе механизмы перекрывают и поддерживают друг друга. Тем не менее, имеет смысл знать, выделять и использовать эти механизмы в реальном процессе – творческом, образовательном или терапевтическом.

Еще раз напомним, что эти механизмы задействованы не только в танцевальной терапии. Они работают в любой танцевальной практике, но их значение меняется в зависимости от целей и контекста этой конкретной практики. Так, при обучении определенному репертуару или при постановке конкретной хореографии, аспект отреагирования будет только мешать поставленным целям (что часто и происходит в непрофессиональной и полупрофессиональной среде).

Следует также учитывать, что конкретные танцевальные направления и стили презентуют определенный набор качеств, характерный именно для них. Поэтому "не все танцы одинаково полезны", скорее, они "полезны" по-разному.

И у каждого направления есть своя "обратная сторона" – то, чему именно это танцевальное направление не может научить, а также набор качеств, которые необходимо "отвергнуть" для того, чтобы танец соответствовал стилистике.

Многие танцтерапевты соединяют терапевтический подход и определенное направление танца (например, фламенко или танец живота), но гораздо чаще в ТДТ используется стилистика танца модерн или контемпорари, поскольку именно эти направления связаны с личным, авторским, глубоко индивидуальным высказыванием в танце.

Коренное отличие терапии от большинства танцевальных направлений лежит в отсутствии предустановленного результата образа, стиля, словаря движения. Так даже в танцевальной импровизации важны законы композиции (или их нарушение), а в контексте танцтерапевтической сессии мы можем совсем не уделять этому внимания. Для танцевальной терапии важнее, что человек чувствует, когда движется. То, КАК это выглядит, имеет, скорее, диагностическую ценность.

Второе отличие – наличие танцтерапевта, т.е. человека имеющего специальное (не чисто танцевальное, и не только психотерапевтическое) образование. На современном уровне развития, как мне кажется, даже наличие хореографического опыта и психологического образования может быть лишь стартовой точкой при становлении танцтерапевта. Одна из иллюзий состоит в том, что танцтерапия – это "легкий" вид психологической работы. На самом деле, это поверхностный взгляд, который может привести только к поверхностным результатам и профанации.

Некое знание психологии и танца, в лучшем случае, может привести к тому, что называется "creative dance", т.е. творческий танец. Это процесс творческого развития через танец и движение, не связанный напрямую с обучением каким-либо танцевальным навыкам. Creative dance может быть частью танцтерапии, но контекст танцтерапии шире.

Третье отличие – соотношение вербальной и танцевальной модальности. Танцевальная терапия всегда связана с установлением, углублением связей в системе "тело-сознание" и, поэтому обращается к разным языкам: как к "языкам" тела, ощущений, чувств, так и к вербальному и символическому языкам. В принципе, соотношение между двумя этими модальностями может быть различным, но "терапевтичность" процесса во многом зависит от создания адекватного контекста, возможности осмысления и интеграции опыта.

Сам контекст танцтерапии, ее позиционирование является еще одним различием. Иными словами, люди могут приходить на танцевальные занятия с не слишком осознанными "терапевтическими" запросами и удовлетворять их, но эти задачи иногда легче решить прямым образом, через танцтерапию. Возможно, что это несоответствие между бессознательными целями и техническими танцевальными занятиями приведет к обратному эффекту – отторжению самого танца; как это часто происходит в детстве, когда естественная потребность в движении слишком структурируется, подгоняется под чуждые стандарты, когда танец становится только техникой и забывается его способность иметь дело с целостностью и развитием целостности человеческого существа. И, когда это забывается, танец остается невоплощенной и даже пугающей, несбыточной мечтой.

Во многих случаях, обращение к этой мечте в контексте танцтерапии дает внутреннее разрешение на большую честность и подлинность самовыражения, которые начинают проявляться в повседневной жизни.

Существуют разные представления о месте танцевально-двигательной терапии в богатом и разнообразном мире современной психотерапии. Некоторые считают ее частью арт-терапии, понимая "арт" как искусство в широком смысле этого слова. Но тогда у нас есть термины для обозначения психодрамы, музыкотерапии, танцтерапии, но не остается специального

термина для обозначения непосредственно "арт-терапии", где "арт" – это изобразительное искусство (рис. 2).

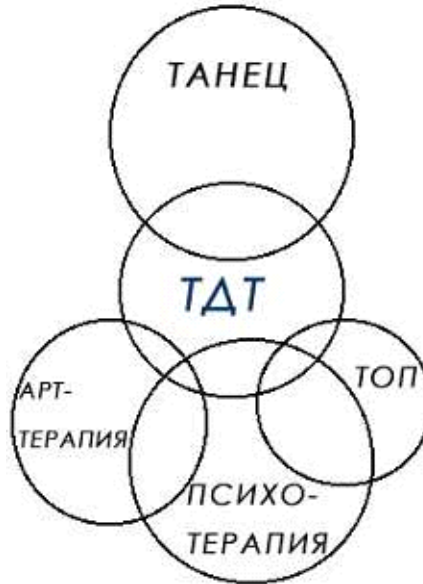


Рис. 2. Содержание танцевально-двигательной терапии

Более интегральная точка зрения – считать эти подходы (рисование, музыка, танец и т.д.) частью терапии творческим выражением (*expressive art therapy*). Но тогда не совсем ясны отношения танцтерапии и телесно-ориентированной терапии, которая по подпадает под определение "творческого выражения". Ведь многие считают танцтерапию частью телесно-ориентированного подхода, и, действительно, фокус на телесном существовании объединяет их, но телесно-ориентированный подход далеко не всегда использует творческое самовыражение.

Из вышесказанного можно сделать вывод, что танцевальная терапия все-таки является отдельным направлением, требующим специфической подготовки и образования, хотя в реальном терапевтическом процессе техники танцтерапии, телесного подхода и любые направления *expressive art therapy* прекрасно сочетаются и дополняют друг друга. Одной из современных тенденций развития психотерапии является именно разработка именно

полиmodalного подхода. И границы, о которых я говорила нужно обозначить лишь для того, чтобы единство этих подходов не стало неразличающим смешением.

Техники танцевальной терапии могут использоваться внутри разных направлений психотерапии, поскольку не являются выражением определенного взгляда на природу человеческого сознания, а, скорее, создают возможность доступа к различным структурам и слоям системы "тело-сознание" и их интеграции. Танец может служить плодотворной почвой для развития осознания, которое, как утверждается в различных школах психотерапии, и является целительной силой. В танце соединяется непосредственность переживания чувств и взаимоотношений, наглядность стереотипов поведения и взаимодействия; процессуальность (изменчивость и непрерывность) как корневое качество любого человеческого опыта.

Но эти предпосылки требуют развития осознания для перевода их в терапевтический контекст. В танцтерапии осознание всегда основывается на непосредственном опыте переживания и потому меньше подвержено искажениям излишними ментальными построениями. В терапевтическом процессе мы можем встретиться (или повторно встретиться) с теми аспектами опыта, которые ранее отчуждались, деформировались, искажались или игнорировались. Становясь частью танца жизни, занимая в нем именно то место, которое важно для нашего дальнейшего развития, эти фрагменты опыта и наше отношение к ним меняются.

Итак, танцевально-двигательная терапия может быть частью различных психотерапевтических подходов и "работать" на разных уровнях сознания. Кроме того, что танец сам по себе является гармоничной физической практикой, танцтерапия может использовать различные модели сознания и терапевтической работы:

- принципы терапии эмоционального катарсиса (поскольку телесное выражение чувств является самым прямым и естественным способом доступа к значимым областям опыта);
- модель психоаналитической (глубинной) терапии (т.к. через танец происходит осознанный доступ к довербальным и ранним стадиям развития);
- подходы сценарной и ролевой терапии (поскольку танец, по словам И. Хейзинги, "является" высшей и самой совершенной формой игры" и наглядным способом символизации);
- взгляды экзистенциальной терапии (когда темами танца и "партнерами" в нем становятся и Любовь, и Одиночество, и Свобода, и Ответственность, и Смерть).

Танцы и танцевальные упражнения могут быть одним из эффективных средств тренировки детского организма, поэтому в программах ТДТ они используются как средство тренировки и расслабления, эмоциональной разрядки, снятия физического и нервного напряжения, развития ритмичности и координации движений. Танцы являются хорошим средством борьбы с гиподинамией, оказывают благоприятное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную систему организма, позволяют поддерживать гибкость позвоночника, содействуют подвижности в суставах и развивают выносливость. По данным исследователей, ТДТ способствуют формированию правильной осанки, красивой и легкой походки, плавности, грациозности и изящества движений.

ТДТ может служить не только как средство психофизиологической регуляции, но и как средство установления межличностных отношений в группе, проявление индивидуальности личности каждого ребенка, самовыражения, высвобождения в движении подавленных чувств, самоутверждения. Занятия с использованием музыки и танца стимулирует

творческий потенциал детей, способствует коррекции системы отношений личности.

Танцы дают возможность значительно улучшить координацию движений, развить и поддержать волевую и эмоциональную составляющую ребенка, а также помогают улучшить возможность ориентироваться в пространстве и просто укрепляют здоровье ребенка.

Кроме того, следует подчеркнуть особую роль танцев в формировании и улучшении памяти и дисциплинированности ребенка. В первом случае, речь идет о том, что ребенок учится запоминать и повторять движения, показанные педагогом, а также последующее воспроизведение движений через определенный промежуток времени. Что же касается развития дисциплинированности, то этого удастся добиться за счет того, что в большинстве танцевальных программ для детей заложен ритм, который должен четко соблюдаться и только в этом случае есть возможность правильно выполнять упражнения. Кроме того, регулярность занятий танцами, к которым привыкает школьник, приводит к формированию такого жизненно важного качества как обязательность, пунктуальность и многим другим. Танцы раскрепощают. Даже если ребёнок скромный и стеснительный танцы снимут все барьеры и сделают его более смелым и раскрепощенным.

Анализируя положительные стороны танцевальных упражнений, которые оказывают оздоровительное, обучающее, воспитательное воздействие, мы предположили, что такие важные для младшего школьника качества, как координационные способности, возможно, развивать с помощью деятельности не только полезной, но и интересной для ребёнка.

Все это возможно благодаря специальному комплексу упражнений, которые выполняются детьми несколько раз в неделю. В число этих упражнений входит бег, ходьба под музыку, прыжки, подскоки, и

всевозможные танцевальные упражнения, элементы современных, бальных и народных танцев.

Основной формой проведения занятий ТДТ является урок (занятие). В структуру урока входят три части: подготовительная, основная и заключительная. Продолжительность урока может длиться от 25 до 45 минут в зависимости от возраста детей и их физической подготовленности

В подготовительной части урока осуществляется начальная организация занимающихся, сосредоточение их внимания, установка на эмоциональный и психологический настрой. Решаются задачи функциональной подготовки организма детей к предстоящей работе в основной части урока. Это достигается с помощью строевых упражнений, специальных упражнений для согласования движений и музыки, различных видов ходьбы и бега, ритмических танцев, музыкальных игр, общеразвивающих упражнений и других средств отвечающих задачам этой части урока. В процессе выполнения различных упражнений могут решаться и частные лечебно – профилактические задачи.

Подготовительная часть, в зависимости от поставленных задач, занимает 10-15 минут от общего времени урока.

Основная часть урока занимает большую часть времени и длится 25-30 минут. В ней решаются задачи общей и специальной направленности средствами танца, разучиваются специальные коррекционные упражнения, совершенствуется техника и стиль их выполнения, отрабатывается согласованность движения с музыкой.

В работе могут быть использованы как комплексы общеразвивающих упражнений определенной лечебной направленности, серии танцевальных упражнений, так и целые композиции, то есть группы упражнений, объединенные единым смысловым значением и решающие определенные задачи.

Структура основной части урока может изменяться в зависимости от повторяемости упражнений, чередование их в различных исходных положениях (стоя, сидя, в упорах, лежа), направленности (на коррекцию позвоночника, стопы, равновесие, координацию движений и др.) и отдельному воздействию на мышцы (рук, шеи, ног и т.д.).

Большая часть физической нагрузки приходится на основную часть урока, поэтому очень важно грамотно её распределить. В методике ТДТ дозировка физической нагрузки занимает ведущее место, во многом определяя оздоровительный эффект от подобранных средств. Под физической нагрузкой подразумевается суммарные физиологические затраты организма занимающегося на мышечную работу при выполнении танцевальных движений. Степень физической нагрузки зависит также от темпа и ритма выполняемых движений.

В заключительной части урока решаются задачи восстановления сил организма детей после физической нагрузки. Занимает она 5-7 минут. Нагрузка здесь должна значительно снижаться за счет уменьшения количества упражнений, их повторяемости, характера и двигательной действий. К таким упражнениям можно отнести спокойную ходьбу, упражнения в растягивании и расслаблении мышц как отдельных звеньев тела, так и всего организма в положении стоя, сидя, лежа или в висах, элементы самомассажа тех мышц на которые была направлена большая нагрузка, спокойные музыкальные игры или творческие задания, танцевальные движения малой интенсивности или импровизации.

Для успешного проведения занятий необходимо заранее подготовить подбор музыкального материала и аппаратуры.

Правильный подбор музыкального сопровождения не только улучшает качество движений, но и придает им особую выразительность, поэтому музыка, сопровождающая выполнение танцевальных упражнений должна положительно

влиять на эмоциональное состояние детей, развитие координации движений, слуха, музыкальной памяти. Выбор музыки определяется характером каждого упражнения, а также уровнем эстетической подготовленности ребенка.

Основная задача при занятиях ТДТ – это укрепление здоровья ребенка, профилактика наиболее часто встречающихся заболеваний детского возраста и коррекция имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

К частным задачам относятся:

- оптимизация роста развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);
- развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма, а также коррекция зрения;
- совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей, а также мелкой моторики и проприоцептивной чувствительности;
- содействие развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умение согласовывать движение с музыкой;
- оказание благотворного влияния на психосоматическую сферу ребёнка;
- формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев;
- содействие воспитанию умения эмоционального выражения, раскрепощённости и творчества в движении.

Таким образом, ТДТ идеально подходят для того, чтобы потратить избыток энергии. Довольны будут не только дети, но и родители. Одним словом, на сегодняшний день выполнение танцевальных упражнений детьми является неотъемлемой частью их физического и умственного развития.

Суммируя все выше изложенное, можно смело утверждать, что танцевальная терапия помогает в решении ряда актуальных задач, а именно:

- повышение уровня развития психических процессов, развитие творческих способностей учащихся, повышение уровня;
- эмоционально-волевой сферы, повышение уровня социальной адаптации учащихся к жизни.

Опираясь на характерную потребность детей в самоутверждении и признании их возможностей, посредством танцевальной терапии обеспечиваются условия для развития детской самостоятельности, инициативы, раскрытия творческих способностей, самоопределения, самореализации, социальной активности.

1.2 Характеристика эмоциональной сферы младших школьников и ее значение в системе здоровьесбережения

Однажды, во время занятий, один мальчик скептически заметил, как жаль, что смайлик не может передать всю палитру эмоций! А мне вспомнились слова замечательного советского писателя Исаака Бабеля: «Никто в мире не чувствует новых вещей сильнее, чем дети. Дети содрогаются от этого запаха, как собака от заячьего следа, и испытывают безумие, которое потом, когда мы становимся взрослыми, называется вдохновением». А ведь два совершенно разных человека: и по возрасту, и по социальному происхождению, и как представители разных веков. А как тонко и мудро подмечено! Ведь, действительно, и каждый из нас это хорошо знает и понимает, что эмоции играют важную роль в жизни детей. В самый ранний период жизни у мальчишек и девчонок появляется масса эмоций. Они выражают радость и привязанность, гнев, печаль и стыд, страх и тревогу, доверие, удовлетворение и гордость. В течение дня взрослые испытывают на себе самые различные эмоции

ребенка. Эмоции дают детям информацию об их состоянии. Положительные эмоции, такие как радость и доверие, дают детям ощущение безопасности и надежности. От других эмоций им плохо, так как они сигнализируют об опасности и неудовольствии. Гнев означает, что ребенок встретился с препятствием. Печаль приводит к снижению активности и дает детям время для того, чтобы адаптироваться к потере или разочарованию. Страх побуждает детей к защите. Тепло и ласка говорят детям, что их любят и ценят. Любая эмоция чему-то учит, поэтому взрослые должны помогать детям понимать собственные эмоции, внимательно относиться к чувствам других людей и находить эффективные способы справляться с многообразием испытываемых эмоций. Согласитесь, насколько прав Януш Корчак, который утверждал: «Если вы умеете диагностировать радость ребенка, интенсивность его радости, то вы должны были заметить, что величайшей радостью становится счастье преодоленной трудности, достижения цели, открытой тайны, радость победы и счастье самостоятельности, овладения, обладания». Эмоции и чувства представляют собой отражение реальной действительности в форме переживаний.

Л.И. Божович считает, что эмоция есть отражение в форме переживаний отношения человека к явлениям и фактам действительности, к другим людям и к самому себе. Формула весьма любопытна, если учесть, что различные формы переживания чувств (эмоции, аффекты, настроения, стрессы, страсти и др.) образуют в совокупности эмоциональную сферу человека [12, с.296].

Наверное, следует помнить слова великого француза Жан-Жак Руссо, который был глубоко убежден, что «у детей свое особое умение видеть, думать и чувствовать, и нет ничего глупее, чем пытаться подменить у них это умение нашим». На протяжении всего детства эмоциональная сфера ребенка претерпевает огромнейшие изменения, что связано с перестройкой и формированием личности ребенка. В условиях учебной, игровой деятельности

изменяется общий характер эмоций младшего школьника. Если для детей дошкольного возраста характерны яркие эмоциональные реакции, связанные с непосредственными желаниями, то в младшем школьном возрасте происходит соподчинение мотивов, эмоциональные процессы становятся все более уравновешенными. По мере взросления ребенка, он становится более сдержанным в проявлении эмоций, повышается устойчивость эмоциональных состояний. В этом возрасте эмоции связываются с более сложной социальной жизнью ребенка, с более ясно выраженной социальной направленностью его личности. Неудивительно, что потрясающий философ Шопенгауэр восклицал: «Каждое дитя до некоторой степени гений и каждый гений до некоторой степени дитя».

С.Л. Рубинштейн предлагает свою динамику развития эмоциональной сферы ребенка: «Эмоциональное развитие человека проходит... путь, аналогичный пути его интеллектуального развития: чувство, как и мысль ребенка, сначала поглощено непосредственно данным; лишь на определенном уровне развития оно высвобождается от непосредственного окружения - родных, близких, в которое ребенок врос, и начинает сознательно направляться за пределы этого узкого окружения. Заодно с перемещением эмоций от единичных и частных объектов в область общего и абстрактного, происходит другой, не менее показательный сдвиг - чувство становится избирательным» [56, с.672].

Сравнивая все точки зрения по определению эмоциональной сферы ребёнка, мы в своей работе за основу возьмем то понятие, которое использовал П.М. Якобсон. Хотя справедливости ради, мы так же будем опираться и на авторитет других замечательных педагогов, философов и писателей [68, с.125].

Безусловно, эмоциональная сфера является важной составляющей в развитии младших школьников, так как никакое общение, взаимодействие не будет эффективным, если его участники не способны, во-первых, «читать»

эмоциональное состояние другого, а во-вторых, управлять своими эмоциями. Понимание своих эмоций и чувств также является важным.

Младший школьный возраст - период впитывания, накопления, период усвоения. Успешному выполнению этой важной функции благоприятствуют характерные особенности детей этого возраста: доверчивое подчинение авторитету, повышенная восприимчивость, внимательность, наивно игровое отношение ко многому из того, с чем они сталкиваются. Не случайно известный публицист Джон Рескин утверждает, что к каждому ребенку следует применять его собственное мерило, побуждать каждого к его собственной обязанности и награждать его собственной заслуженной похвалой. Не успех, а усилие заслуживает награды».

С поступлением в школу изменяется весь строй жизни ребенка, меняется режим, складываются определенные отношения с окружающими людьми, прежде всего с учителем.

В жизни семилетнего ребенка, ставшего школьником, происходят серьезные перемены: увеличиваются физические, психические и эмоциональные нагрузки, изменяется режим дня, появляются новые обязанности и заботы. Подавляющее большинство детей в возрасте 7 лет готовы к школе: у них достаточно развиты память, умение управлять своим вниманием, довольно богат словарный запас.

Учение для него - значимая деятельность. В школе он приобретает не только новые знания и умения, но и определенный социальный статус. Меняются интересы, ценности ребенка, весь уклад его жизни

Впервые годы учебы особенно отчетливо проявляются дефекты дошкольного воспитания: эгоизм, индивидуализм, непослушание, неуважительное отношение к старшим и товарищам, грубость, нечестность, безразличие к коллективу. Вместе с тем, школьная жизнь позволяет выявить и многие положительные черты и качества в детях, заложенные родителями и

воспитателями в первые шесть лет жизни. Известный экономист и один из основоположников марксизма Фридрих Энгельс утверждает: «ребенок, который переносит меньше оскорблений, вырастает человеком, более сознающим свое достоинство».

Поэтому, главное, какие эмоциональные впечатления получает ребёнок: положительные или отрицательные; какие проявления взрослых он наблюдает: сердечность, заботливость, нежность, приветливые лица, спокойный тон, юмор или суету, взвинченность, ворчливость, зависть, мелочность, хмурые лица. Все это своеобразная азбука чувств - первый кирпичик в будущем здании личности.

Напомню, что эмоциональная сфера младших школьников имеет широкий спектр и характеризуется:

- легкой отзывчивостью на происходящие события и окрашенностью восприятия, воображения, умственной и физической деятельности эмоциями;
- непосредственностью и откровенностью выражения своих переживаний - радости, печали, страха, удовольствия или неудовольствия;
- готовностью к аффекту страха; в процессе учебной деятельности страх ребенок переживает как предчувствие неприятностей, неудач, неуверенности в своих силах, невозможность справиться с заданием; школьник ощущает угрозу своему статусу в классе, семье;
- большой эмоциональной неустойчивостью, частой сменой настроений (на общем фоне жизнерадостности, бодрости, веселости, беззаботности), склонностью к кратковременным и бурным аффектам;
- эмоциогенными (от лат. *emovere* — волновать, колебать) факторами для младших школьников являются не только игры и общение со сверстниками, но и успехи в учебе и оценка этих успехов учителем и одноклассниками;
- свои и чужие эмоции и чувства слабо осознаются и понимаются;
- мимика других воспринимается часто неверно, также как и истолкование выражения чувств окружающими, что приводит к неадекватным

ответным реакциям младших школьников; исключение составляют базовые эмоции страха и радости, в отношении которых у детей этого возраста уже имеются четкие представления, которые они могут выразить вербально, называя пять синонимичных слов, обозначающих эти эмоции.

Таким образом, эмоциональное развитие так же важно, как физическое, умственное, нравственное, социальное и языковое, и требует от взрослых не меньшей чуткости и поддержки. Естественно, поведение взрослых может, как ускорить, так и затормозить эмоциональное развитие ребенка. И как тут не вспомнить вещие слова великого русского писателя Льва Николаевича Толстого, который всегда утверждал: «Будь правдив даже по отношению к дитяти: исполняй обещание, иначе приучишь его ко лжи».

Выводы по I главе:

В первой главе - сущность и проблемы танцевально-двигательной терапии в системе здоровьесбережения младших школьников раскрыты вопросы особенности обучения ТДТ в системе здоровьесбережения младших школьников. Танцы и танцевальные упражнения могут быть одним из эффективных средств тренировки детского организма, поэтому в программах ТДТ они используются как средство тренировки и расслабления, эмоциональной разрядки, снятия физического и нервного напряжения, развития ритмичности и координации движений. Танцы являются хорошим средством борьбы с гиподинамией, оказывают благоприятное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную систему организма, позволяют поддерживать гибкость позвоночника, содействуют подвижности в суставах и развивают выносливость

Основная задача при занятиях ТДТ – это укрепление здоровья ребенка, профилактика наиболее часто встречающихся заболеваний детского возраста и коррекция имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ РАБОТЫ

2.1. Организация и методы экспериментальной работы

Суть эксперимента заключалась в практическом применении представленных методик по танцевально-двигательной терапии непосредственно в учебном классе, вместе с участниками эксперимента.

Экспериментальная работа проводилась с сентября 2014 года по май 2016 года в три этапа. Опытно-поисковые занятия осуществлялись на базе Дворца культуры «Станкомаш» муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования детско-юношеского центра Ленинского района, МБДОУ №125 и МБДОУ №261 г. Челябинска

В педагогическом эксперименте принимало участие 30 мальчишек и девочек младшего школьного возраста. Дети были разделены на 3 группы по 10 человек в каждой. 1-ая группа – контрольная, 2-ая и 3-ая группы – экспериментальные. Для исследования (внедрения – агрессивное слово) методики ТДТ по итогам предварительного тестирования мы выбрали группу №1, которая показала самые низкие результаты развития координационных способностей. В основу занятий по ТДТ с этой группой мы выбрали комплекс танцевально-игровой гимнастики, предложенной авторами оздоровительно-развивающей программы «Са-Фи-Дансе» Е.Г. Сайкиной и Ж.Е. Фирилевой.

В группе №2, которая показала наивысшие результаты, мы решили применить ритмическую гимнастику с элементами общеразвивающих упражнений. В этой экспериментальной группе использовалась методика Т.В. Поповой. Так как мы полагали, что этот выбор танцевальных упражнений будет более эффективно влиять на развитие координационных способностей испытуемых детей. Мы надеялись, что результаты группы №1 после проведения преобразующего эксперимента будут выше, чем результаты группы №2.

А вот группа № 3 являлась контрольной, так сказать той лакмусовой бумажкой, которая и определит наиболее точный и эффективный результат нашего исследования. Она не участвовала в экспериментальной программе, занятия по физическому воспитанию в данной группе проводились в соответствии с традиционной методикой.

Здесь следует дать некоторые пояснения. Ибо с целью выявления некоторых педагогических условий развития координационных способностей младших школьников, полезно обратиться к анализу действительности. Анализ полученных данных по итогам анкетирования родителей детей старшего дошкольного возраста, посещающих учреждение показал следующие результаты.

Первое! Дополнительно, помимо занятий в школе, физической активностью занимаются лишь 35% ребят от общего количества детей, участвующих в эксперименте. Отмечена четкая зависимость между уровнем развития координационных способностей и занятиями физической активностью (хореография и спорт – легкая атлетика, айкидо).

Интересно отметить, что более высокий балл имеют дети, которые активно занимаются спортом (70% от общего количества детей занимающихся физической активностью).

Сравнивая результаты, полученные вследствие проведённой экспериментальной работы по развитию координационных способностей детей младшего школьного возраста средствами общеразвивающих упражнений и танцевальных упражнений, можно сделать выводы:

1. Проведенный анализ литературы по теме исследования показал, что проблема развития координационных способностей детей 6-7 лет является актуальной и продолжает изучаться многими исследователями.

2. Методика занятий по ТДТ оказывает более эффективное влияние на развитие координационных способностей детей 7-9 лет, чем методика занятий по ритмической гимнастике с элементами общеразвивающих упражнений.

3. Применение танцевальных упражнений – это прекрасное средство разностороннего физического развития и эстетического воспитания ребенка, которое не только благоприятно воздействует на все системы организма (сердечно-сосудистую, дыхательную, выделительную и т. д.), но и снимает психическое напряжение, повышает умственную и физическую работоспособность, улучшает самочувствие. Танцевальные упражнения помогают ребёнку научиться владеть своим телом и координировать движения.

4. Представленная нами методика занятий ТДТ эффективно влияет на развитие координационных способностей детей 6-10 лет.

Таким образом, на основе проведённой работы, мы можем говорить об эффективности предложенной методики и её применении в работе с детьми младшего школьного возраста.

Приведём некоторые статистические данные для лучшего восприятия пользы танцевально-двигательной терапии.

Один из самых зримых и быстро проявляющихся эффектов – исправление осанки. Особенно сильно укреплению мышц спины способствуют испанские танцы, например, фламенко или пасадобль. Это способствует изменению походки, делает её более ровной и красивой

По данным школьного медицинского осмотра. Исследование учащихся 1, 2, 3, классов (таблица 1). Средние показатели. Помимо приобретения красивой осанки и плавной походки, танец еще и формирует красивую фигуру и не позволяет телу набирать лишний вес. Танец является серьезной физической нагрузкой, причем влияет она в основном на проблемные зоны – ягодицы, бедра и живот. А со временем станет понятным не только взрослым, но и детям, что

каждый лишний килограмм и сантиметр мешают чисто выполнить, то или иное движение. Это очень поможет соблюдать принципы рационального питания.

Таблица 1.

	Норма	Танцующие (средние показатели)	Нетанцующие (средние показатели)
Длина тела, см	123,6+/-4,7	до 128.0	124,5
Вес/Масса, кг	24,3+/-5,87	до 25,5	28,2

Одним из наиболее важных факторов здоровья является работа сердечно-сосудистой системы (таблица 2).

Таблица 2. Показатели гемодинамики школьников

Танцоры (10 девочек из каждого класса)	Давление систолическое/ диастолическое	Пульс (ЧСС в минуту)	Не занимаются (10 девочек из каждого класса)	Давление	Пульс
1 класс	95/55	77	1класс	108/60	85
2 класс	100/60	82	2 класс	110/65	88
3-4 класс	110/60	79	3-4 класс	118/63	84

Также регулярные занятия ТДТ положительно влияют и на психику. Физическая нагрузка такого рода способствуют выработке эндорфинов – гормонов, улучшающих настроение. Улучшается выносливость, работоспособность, общий физический и психический тонус. Кроме того, танцы могут помочь и в преодолении некоторых страхов, например, застенчивости или боязни прикосновения. Вообще «разрешённый» физический контакт с партнёром – очень важная психологическая составляющая танца, особенно в современном мире, где люди стараются часто держаться на расстоянии друг от друга.

При беседе ребят с психологом для диагностики эмоционального состояния учащихся, в качестве индикаторов состояния использовались

цветовые карточки. (Методика цветового выбора применяется в образовательной и психологической практике школы). Основные цвета и их символическое значение.

- №1 – синий цвет. Символизирует спокойствие, удовлетворенность, нежность, привязанность.

- №2 – зеленый цвет. Настойчивость, самоуверенность, упрямство, самоуважение.

- №3 – красный цвет. Сила воли, активность, агрессивность, наступательность, властность, сексуальность.

- №4 – желтый. Активность, стремление к общению, любознательность, оригинальность, веселость, честолюбие.

Дополнительные цвета и их значение.

№5- фиолетовый, №6- коричневый, № 7- черный, 0 – серый. Эти цвета символизируют негативные тенденции: тревожность, стресс, страх, огорчение.

Методика цветового выбора.

Опрос проводился среди школьников, занимающихся танцами и не занимающихся в разные дни недели.

Заключение психологического исследования учащихся.

Если тест выполняет здоровый, уравновешенный человек, который свободен от конфликтов и подавленности, то 4 основных цвета являются основными в его выборе.

На диаграммах проведенного исследования можно наблюдать различие в выборе основных цветов у школьников, занимающихся ТДТ и не занимающихся.

Выбор основных цветов у младших школьников, занимающихся ТДТ, в начале и в конце недели существенно преобладает над выбором дополнительных. Эта разница в начале и конце недели незначительна. Но она указывает на то, что эти школьники более положительно эмоциональны,

уравновешенны. Перепады настроения незначительны. Количество тревожности, страха и огорчений невелико, в отличие от не занимающихся танцами детей.

Из всего выше приведенного можно сделать следующие выводы:

1. В результате занятий танцами улучшается здоровье: происходит укрепление мышц и их гармоничное развитие, постановка правильной осанки, улучшение координации движений, пропорций тела и фигуры, поддержание оптимального веса.

2. Танцы оказывают влияние на улучшение состояния сердечно-сосудистой системы и нормальное функционирование всех систем органов.

3. Также регулярные занятия танцами положительно влияют и на психику.

4. Танец учит развитию чувства ритма, умению слышать и понимать музыку, развивает пластику, грацию и выразительность. Развивает у детей образное мышление и фантазию.

Методы:

1. Цветовой тест

Для выявления эмоционального состояния детей младшего школьного возраста использовалась невербальная диагностика эмоциональных состояний (А.О. Прохоров и Г.Н. Генинг).

Цель: изучить эмоциональное состояние ребёнка.

Анализ полученных результатов невербальной диагностики эмоциональных состояний по цвето-рисуночному исследованию А.О. Прохорова и Г.Н. Генинга, представлен в таблице 3.

Анализ полученных результатов по цвето-рисуночному тесту
А.О. Прохорова и Г.Н. Генинга

Количество детей	Цвет (в квадрате)	% соотношение
2	Красный	6,7
7	Красно-жёлтый	23,3
2	Оранжевый-синий	6,7
2	Жёлто-зелёный	6,7
1	коричневый	3,3
3	Зелёный	10
4	жёлтый	13,3
4	Сиренево-красный	13,3
1	синий	3,3
2	Красно-зелёный	6,7
2	чёрный	6,7

Из таблицы видно, что 30 % детей выбрало красно-жёлтый цвет, это говорит о том, что у этих детей ведущим состояниями являются радость, 10% детей выбрали зелёный цвет (внимание, сосредоточенье, искренность), по 13,3% детей выбрали жёлтый цвет (искренность) и сиренево-красный цвет (активность), по 6,7% детей выбрали красный цвет (активность), оранжево-синий (дружелюбие, уважение) и жёлто-зелёный (внимание, сосредоточение), а также чёрный цвет (утомление, усталость), по 3,3% детей выбрали коричневый цвет (сочувствие, сострадание) и синий цвет (уважение), розовый, голубой цвет из детей никто не выбрал.

Таким образом, можно сделать закономерный вывод: у детей преобладают положительные эмоции.

Общий анализ исследования показал, что в основном преобладает гармоничный тип взаимодействия между родителями и ребёнком, а нарушения в эмоциональной сфере появляются у детей младшего школьного возраста в большей мере в связи с конфликтным типом семейных отношений, а также у типов «родитель-диктатор» и «ребёнок-диктатор», что приводит к негативным

изменениям в эмоциональной сфере. Вспомните, что по этому поводу утверждал известный философ Фридрих Энгельс: «ребенок, который переносит меньше оскорблений, вырастает человеком, более сознающим свое достоинство».

Таким образом, исходя из результатов данного исследования нами была составлена и апробирована коррекционно-развивающая программа «Развитие эмоционально-волевой сферы детей младшего школьного возраста» (приложение № 1).

Для коррекции были выбраны 7 детей (конфликтный тип семейных отношений) с проблемами - неуверенность в себе, потребность в одобрении, поддержек, боязнь самостоятельных решений, стремление избегать нового.

2. Тревожность

Для оценки влияния организации групповой коррекционной работы на тревожности и страхи у ребят, проводилось обследование 15 младших школьников до начала проведения этой работы, и после ее окончания. Использовался тест Тембла и М. Дорки, который является надежным и информативным способом самооценки уровня тревожности в данный момент (реактивная тревожность как состояние) и личностной тревожности (как устойчивая характеристика человека).

Также в своих исследованиях и наблюдениях применяли методику диагностики уровня школьной тревожности Филлипса.

Цель: Изучение уровня и характера тревожности, связанной со школой у детей младшего школьного возраста.

Тест состоит из 58 вопросов, которые зачитываются школьникам. На каждый вопрос требуется однозначно ответить «да» или «нет». С помощью этого вопросника мы постарались выяснить основные тревожные, если хотите, проблемные синдромы:

- общая тревожность в школе;

- переживания социального стресса;
- фрустрация потребности в достижении успеха;
- страх самовыражения;
- страх ситуации проверки знаний;
- страх не соответствовать ожиданиям окружающих;
- низкая физиологическая сопротивляемость стрессу;
- проблемы и страхи в отношениях с учителями.

При исследовании страхов у детей, а так же при определении преобладающего вида тревожности опросник Захарова.

2.2. Танцевально-двигательная терапия как метод здоровьесбережения младших школьников

Для начала вспомним, что «воспитание детей, - по утверждению английского писателя Гилберта Честертона, - всецело зависит от отношения к ним взрослых, а не от отношения взрослых к проблемам воспитания» [54, с.752]. Поэтому, прежде всего, обратим внимание и отметим особенности метода танцевально-двигательной терапии в системе здоровьесбережения младших школьников. Рассмотрим танцевально-двигательную терапию как психологический метод коррекции эмоциональных нарушений, тренинг личностного роста, групповой и индивидуальной терапии младших школьников. Ибо, как утверждал другой британский общественный деятель Джон Рескин: «К каждому ребенку следует применять его собственное мерило, побуждать каждого к его собственной обязанности и награждать его собственной заслуженной похвалой. Не успех, а усилие заслуживает награды» [19].

Отсюда, обобщая накопленный опыт, мы можем утверждать, что в танцевальной терапии детально разработаны методы и техники работы с телом

ребенка, такие как внимание к телесным ощущениям, эмоциональное двигательное выражение, анализ, повторное проживание и т.д. Методы танцевально-двигательной терапии способны быстро и эффективно помочь ребенку уменьшить уровень тревожности разобраться в себе и наладить отношения с окружающим миром. В основе танцевальной терапии лежит идея о взаимосвязи психики и тела. Не случайно русский писатель и публицист Дмитрий Писарев еще в XIX веке утверждал: «Человек, действительно уважающий человеческую личность, должен уважать ее в своем ребенке, начиная с той минуты, когда ребенок почувствовал свое “Я” и отделил себя от окружающего мира».

Развивая эту связь, и укрепляя её, мы можем сознательно оздоровить наше душевное и психологическое состояние. В процессе движений мы можем пережить, распознать и выразить различные чувства, эмоции и конфликты, давая выход всем эмоциям. Эту мысль подтверждает и утверждение индийского политика Махатма Ганди: «Если мы хотим достичь настоящего мира во всем мире, то начинать надо с детей».

Но вместе с тем, как пишет Феликс Дзержинский: «Родители не понимают, как много вреда они причиняют своим детям, когда, пользуясь своей родительской властью, хотят навязать им свои убеждения и взгляды на жизнь». Мы же убеждены, что наши подходы к решению сформулированной проблеме в значительной степени влияют не только на физическое, но и психологическое состояние ребенка.

Очевидно, что танец как метод лечения относится к сфере телесно-ориентированной терапии, а также психологии, лечебной физкультуры, арт-терапии и психосоматической медицины. Особая ценность и сила танца, его интеграционный смысл состоит в том, что все физические, эмоциональные, интеллектуальные и духовные процессы соединяются в единое действие. Здесь нет посредника для выражения чувств – как краски и холст для художника или

музыкальные инструменты для музыкантов, инструментом и создателем является тело человека.

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 [14, с.2-12].

Отечественные психологи М.О. Гуревич, А.А. Леонтьев, А.Р. Лурия 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.

Пионером в использовании ритмических движений, в лечении взрослых и детей в нервно-психиатрической клинике был профессор В.А. Гиляровский. Он отмечал, что коррекционная ритмика оказывает влияние на общий тонус, психоэмоциональное состояние, тренирует подвижность процессов центральной нервной системы.

В основе коррекции различных отклонений в развитии психических функций и моторики средствами движений лежат исследования И.М. Сеченова, И.П. Павлова и их последователей об условно-рефлекторных временных связях и образовании динамического стереотипа. Они показали, что вся человеческая деятельность (в том числе и двигательная) регулируется совместной деятельностью разных отделов центральной нервной системы, определенными звеньями сложной функциональной системы. Протекание двигательного нервного процесса осуществляется по рефлекторному кольцу и определяется как анатомическим созреванием центрально-нервных субстратов, так и функциональным развитием и налаживанием работы координационных уровней.

Знания физиологии движений и специфики имеющихся нарушений психомоторного развития детей позволяют правильно определить содержательные, дидактические, организационные компоненты при планировании и проведении танцетерапии.

Таким образом, коррекция средствами движений может быть направлена на реабилитацию и восстановление как отклонений в моторике (общей, мелкой, артикуляционной), регуляцию мышечно-физиологического тонуса, так и нарушений в психических процессах, коммуникативной, эмоционально-волевой сфере, снятие психоэмоционального напряжения, осуществление психотерапевтического эффекта.

Психолого-педагогическая практика предполагает несколько направлений работы по снижению уровня тревожности:

- 1.Повышение самооценки ребенка
- 2.Обучение ребенка умению управлять своим поведением

3.Обучение ребенка расслаблению Лучший способ снижения уровня тревожности через ощущение своего тела, через самовыражение, через творчество. Вспомните прекрасное утверждение замечательного философа Шопенгауэр: «Каждое дитя до некоторой степени гений и каждый гений до некоторой степени дитя».

Таким образом, основное внимание в психомоторном тренинге уделяется не технике танца, а высвобождению существенных для личности аффективных переживаний через движения. Этот терапевтический подход включает три стадии. На первой из них члены группы учат быть более чувствительными к внутренним моторным импульсам, которые можно разделить на рефлекторные, произвольные и эмоциональные. Рефлекторные импульсы связаны с такими объективно существующими факторами, как сила тяжести. Произвольные импульсы связаны с ощущениями, возникающими при взаимодействии с

внешним миром. Эмоциональные импульсы связаны с внутренним миром чувств.

На второй стадии психомоторного тренинга действия все больше приобретают характер межличностного взаимодействия. Члены группы помогают друг другу выражать эмоциональные переживания. По мнению Пессо, для того чтобы проработать эмоции на уровне моторики, их сначала надо пережить, а для этого надо вспомнить соответствующий инцидент. Затем надо предоставить телу возможность двигаться совершенно спонтанно, для того чтобы эмоции нашли свое выражение.

На третьей стадии выражение эмоций в движениях осуществляется в «структурах», похожих на психодраматические сцены.

Естественно, занятия проходят в группах. Как правило, начинается всё с несложных образных упражнений, в ходе которых тело и сознание настраивается на дальнейшую работу. Часто используется форма этюда («встреча-расставание», «я и моя тень»), или импровизация на любые темы («танец моря», «язык огня»), вариантов очень много, но все задания и упражнения выстроены так последовательно, чтобы можно было изучать своё тело от простого к сложному.

Так же на занятиях танцевальной терапии осваиваются некоторые двигательные техники – падения, перекаты, повороты. Балансы и контр – балансы и т.д. Очень популярным инструментом является метод контактной импровизации, в которой участники взаимодействуют в парах. Тройках, мини – группах. Часто такие действия превращаются в мини спектакль. В этом случае каждый человек одновременно и наблюдатель, и актёр, можно самостоятельно выбирать себе роль.

При этом следует помнить и о показаниях к применению танцевальной арт-терапии.

Танцевальная терапия поможет не только тем, у кого серьёзные психические проблемы или травмы. Сегодня на такие занятия приходят абсолютно здоровые люди, которые хотят получить определённый внутренний баланс или просто лучше осознать себя и овладеть своим телом.

Танцевальная арт-терапия подойдёт любому. Кто хочет улучшить своё психологическое состояние, кто испытывает стресс или просто находится в плохом настроении. Можно успешно координировать проблемы, связанные с эмоциональной неустойчивостью, импульсивностью реакций, переживанием эмоционального отвержения другими людьми, чувством одиночества, неудовлетворённостью, повышенной тревожностью, страхами, фобиями, низкой самооценкой. Психологами уже давно отмечено, что одной из основных функций танца является высвобождение накопленной энергии

Если же человек просто на пути поиска себя настоящего, то танцевальная терапия однозначно поможет продвинуться вперёд. Танец рождается из глубины души, он основан на естественных импульсах тела. Спонтанный танец выводит сознание за границы нашего «Я», и позволяет разрушить барьеры, которые мы создаём в своих головах. С помощью движения мы освобождаемся от беспокоящих нас навязчивых мыслей. Появляется новый способ мышления – через своё тело. Раскрепощаясь в движении, мы позволяем нашей энергии течь непрерывно и легко, нигде не задерживаясь. Так рождается гармония, а соответственно и здоровье.

Танцевальная терапия решает целый ряд различных задач:

- даёт безопасный и приемлемый выход агрессии и другим негативным эмоциям;
- позволяет проработать подавленные чувства и мысли;
- развивает осознанное отношение к своему телу и учит использовать для этого инструменты танца и игры;

- создаёт глубокий коммуникативный опыт в группе, что позволяет раскрепоститься и избавиться от проблем в общении;

- развивает творческие способности и помогает повысить самооценку.

«Если хочешь наслаждаться искусством, то ты должен быть художественно образованным человеком...», писал Карл Маркс еще в середине XIX века.

Выводы по II главе:

Результат педагогического эксперимента показал, что регулярные занятия ТДТ положительно влияют и на психику. Физическая нагрузка такого рода способствуют выработке эндорфинов – гормонов, улучшающих настроение. Улучшается выносливость, работоспособность, общий физический и психический тонус. Кроме того, танцы могут помочь и в преодолении некоторых страхов, например, застенчивости или боязни прикосновения.

Танцевальный терапевт организует безопасное пространство. Где каждый может дать выход своим внутренним переживаниям через движение. Сам танцевальный терапевт – непосредственный участник события, он так же вовлечён в процесс, хотя и является его направителем. Он даёт задания, ведёт группу в определённом направлении и катализирует движения. По итогам танцтерапевт отслеживает и анализирует какие изменения произошли с ребенком, и в зависимости от своих выводов, он меняет или варьирует свои методы.

ГЛАВА 3. ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ТАНЦЕВАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ ТЕРАПИИ В СИСТЕМЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

3.1. Оценка результативности занятий танцевально-двигательной терапии

Для оценки влияния организации групповой коррекционной работы на тревожности и страхи у детей, обследовали 15 младших школьников до начала проведения этой работы, и после ее окончания.

В результате обработки теста Р. Теммла и М. Дорки мы получили следующие результаты: в ситуации Взрослый-Ребенок (В-Р) испытывали тревожность 57% детей, в ситуации Ребенок-Ребенок (Р-Р) так же 57% детей, 22% детей имеют травматический опыт Типичных Жизненных Ситуаций (ТЖС) (умывание, еда в одиночку, сон в одиночестве).

В целом, у 60% детей наблюдается тревожность, у 20% детей высокий уровень тревожности, у 40% – тревожность с тенденцией к завышению. Данные представлены в таблице 1.

Уровень тревожности у младших школьников.

Таблица 1

Катя	Даша	Риджай	Аким	Тома	Таня	Аня	Юля
ВСП	СР	В	В	ВСП	ВСП	ВСП	СР
Олег	Гена	Денис	Коля	Настя	Лена	Дима	
ВСП	В	ВСП	СР	СР	СР	СР	

В основном дети переживают ситуативную тревожность, вызванную стрессовыми ситуациями (укладывание спать, точное выполнение требований взрослых, агрессия со стороны других детей, наказание и др.).

Тревожность так же носит и личностный характер, когда ребенок стабильно сталкивается с расхождениями между своими реальными возможностями и высоким уровнем достижений, которого ждут от него взрослые. То есть,

ситуация складывается по утверждению замечательного педагога Януша Корчака: «В страхе, как бы смерть не отобрала у нас ребенка, мы отбираем ребенка у жизни; оберегая от смерти, мы не даем ему жить».

Таким образом, дети чувствуют себя виноватыми, они беспокойны, боязливы, скованы, робки. Дети дисциплинированы, они делают все, чтобы избежать неудач, так ребенок защищается от неблагоприятных воздействий (излишние запреты, гиперопека, одергивания), что усугубляет эмоциональное состояние, закрепляется и перерастает в личностное реагирование.

В методике были предложены ситуации взаимодействия «В-Р» и «Р-Р» и ситуации жизненного опыта, связанные с выполнением КГН.

В таблице 2 представлены результаты, которые показывают в каких ситуациях дети испытывают тревожность:

Типичные ситуации, вызывающие тревогу у младших школьников.

Таблица 2

Ситуац.	Катя	Даша	Риджай	Аким	Тома	Таня	Аня	Олег	Гена	Денис	Коля	Лена	Дима	Юля
В-Р	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	-	-	-	+
Р-Р	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	-	-	-	-
ТЖС*	+	+	+											

ТЖС – типичные жизненные ситуации

В итоге, мы, можем судить о неблагоприятных отношениях детей со взрослыми и детьми, о нарушенной системе социальных отношений.

Тревожность в общении со взрослыми возникает в ситуациях наказания, частых упреков, игнорирования со стороны взрослых, что влечет неуспешность в деятельности у детей из-за чувства неуверенности, боязни сделать что-то не так, вины за сделанное. Взрослые порой забывают утверждение великого Жан-Жак Руссо: «Дайте детству созреть в детстве».

А вот тревожность в общении со сверстниками возникает в ситуациях агрессии со стороны детей, непринятием ребенка в игру, в совместную

деятельность, вследствие чего у него снижается самооценка, возникает чувство ущербности, изолированности, неполноценности.

У детей ситуации тревоги, связанные с игровыми навыками, с организацией игры, с установлением игровых отношений, взаимодействием в игре, непринятием в игру. Дети реагируют на такие ситуации беспокойно, с недовольством, чувством обиды, ревности, злости к сверстникам. Исследуя эту среду детей, известный педагог Ян Амос Коменский пришел к любопытному заключению: «Есть дети с острым умом и любознательные, но дикие и упрямые. Таких обычно ненавидят в школах и почти всегда считают безнадежными; между тем из них обыкновенно выходят великие люди, если только воспитать их надлежащим образом» [26, с.10-12].

Но это в идеале. А пока по нашим наблюдениям высокую тревожность младшие школьники испытывают в ситуациях учебной деятельности и общения со сверстниками. Это чувство дискомфорта в общении, в конфликтных ситуациях, в организации учебной деятельности.

Проанализировав и сравнив результаты диагностического обследования «до» коррекционной работы и «после», была прослежена динамика снижения тревожности у детей по отношению к ряду типичных жизненных ситуаций результаты в таблице 3.

Таблица 3

Результаты сравнительно-сопоставительного анализа в виде диаграммы		
Уровень тревожности	До коррекционной работы	После коррекционной работы
ВУ	7	3
ВСУ	3	6
СУ	5	6
НСУ	-	-
НУ	-	-

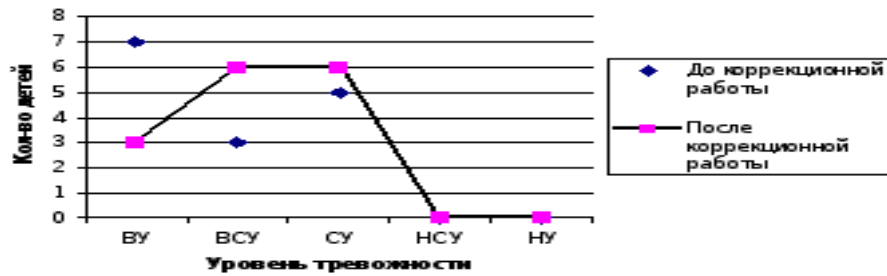


Рисунок 1 - Уровень тревожности до и после коррекционной работы

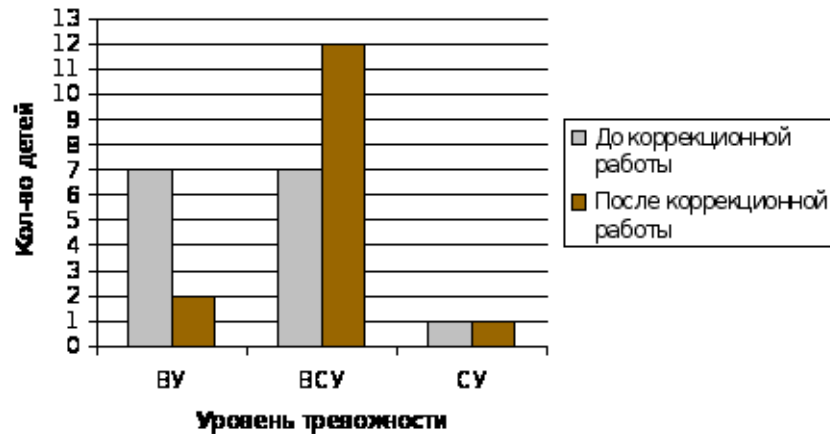


Рисунок 2 - Снижение высокого уровня тревожности у детей

Кроме того, проводилась диагностика «Школьной тревожности» Филлипса. Диагностика проводилась в начале и в конце учебного года. В результате обработки интерпретации диагностики данных были сделаны выводы: у детей младшего школьного возраста в конце года снизился уровень школьной тревожности на 46,6% (7 человек), при чем, у 20% уровень тревожности соответствует норме, а у 20% уровень тревожности остался на прежнем уровне. У 2-х человек (13,3%) произошло значительное снижение уровня тревожности с высоких показателей на средние, так же, у 2-х человек (13,3%).

Таким образом, данные сравнительно-сопоставительного анализа теста Тембла и Дорка свидетельствуют о том, что использование организации коррекционной работы способствует снижению уровня тревожности у детей,

дает детям знания и навыки общения и адекватного реагирования в неблагоприятных жизненных ситуациях.

Проведение психолого-педагогической коррекции позволило оказать существенное влияние на преодоление проявлений тревожности у детей в типичных жизненных ситуациях.

Системный и комплексный подход в коррекции позитивно повлиял не только на формы взаимодействия тревожных детей с окружающими, но и снизил проявление дезадаптации, проявляющееся в сниженной самооценке, неуверенности, боязни, повышенной тревожности.

Коррекция ориентирована не на достижение каких-то конкретных результатов, а на создание условий, способствующих отреагированию негативных переживаний, отработки навыков адекватного взаимодействия и реагирования, снижению эмоционального напряжения, повышению адаптационных возможностей и раскрытие творческого потенциала детей.

При исследовании страхов у детей, а также при определении преобладающего вида тревожности исследовался опросник Захарова. Исследование было проведено до и после коррекционной работы. Полученные результаты свидетельствуют, что у 60% детей имеет место учебная тревожность, у 20% самооценочная, у 20% межличностная. Результатом коррекционной работы является снижение учебной тревожности на 10%. Межличностная осталась на том же уровне. На рисунке 4 отражено, что в результате коррекционной работы произошло уменьшение количества детей с высоким уровнем тревожности – 46,6% до 13,3%. Эти дети к концу коррекционной работы перешли в группу детей с уровнем тревожности выше среднего, что свидетельствует о необходимости продолжения коррекционной работы в следующем году.

Качественный анализ характера школьной тревожности по методике Филлипса свидетельствует, что большинство детей беспокоит сам факт

контроля знаний со стороны учителя. Беспокойство возникает при ответах и выполнении общего задания, младшие школьники волнуются за успешность обучения и стараются соответствовать ожиданиям учителя и воспитателей. Тревога возникает при взаимодействии с одноклассниками у 33,3% воспитанников (5 чел.), наблюдаются высокие показатели переживания социального стресса, т.е. имеют место нарушения в системе взаимоотношения, неуверенности и беспокойства при установлении социального контакта. У 20% детей (3 чел.) выражена фрустрация потребности в достижении успеха. У этих детей наблюдается неадекватное реагирование в различных школьных ситуациях и это мешает им добиться успеха.

У 10 человек (66,6%) возникают социальные страхи и негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия и демонстрация своих возможностей.

Таким образом, полученные результаты свидетельствуют о том, что при существующей в 5-м детском доме организации психокоррекционной работы удастся уменьшить уровень тревожности и количества страхов у детей младшего школьного возраста.

Карта оценки результатов занятия

После итогового диагностического занятия мы оценили показатели каждого ребенка по трёх бальной системе по следующим параметрам: умение адекватно выражать свои эмоции, осознанно воспринимать эмоции, произвольная регуляция поведения, эмоционального состояния, двигательных ощущений, взаимодействие с другими детьми, самооценка и уровень тревожности и получили следующие результаты, которые отражены в таблице № 4.

Оценка результатов психокоррекционных занятия

№ учащегося	Развитие умения адекватно выразить свои эмоции	Формирование осознанного восприятия эмоций, умение понимать эмоциональное состояние другого человека	Произвольная регуляция поведения	Произвольная регуляция своего эмоционального состояния	Произвольная регуляция двигательных ощущений	Взаимодействие с другими детьми	Самооценка и уровень уверенности
4	2	2	3	2	3	3	2
9	2	2	2	2	2	2	2
11	3	3	3	3	3	3	3
14	2	2	2	2	3	2	2
15	3	3	3	3	2	3	3
28	3	3	3	3	3	3	3
30	2	1	2	2	1	1	2

Рассмотрим, какие положительные изменения в эмоциональной сфере произошли у детей младших школьников по параметрам, которые отражены в диаграммах 2,3,4,5,6,7,8.

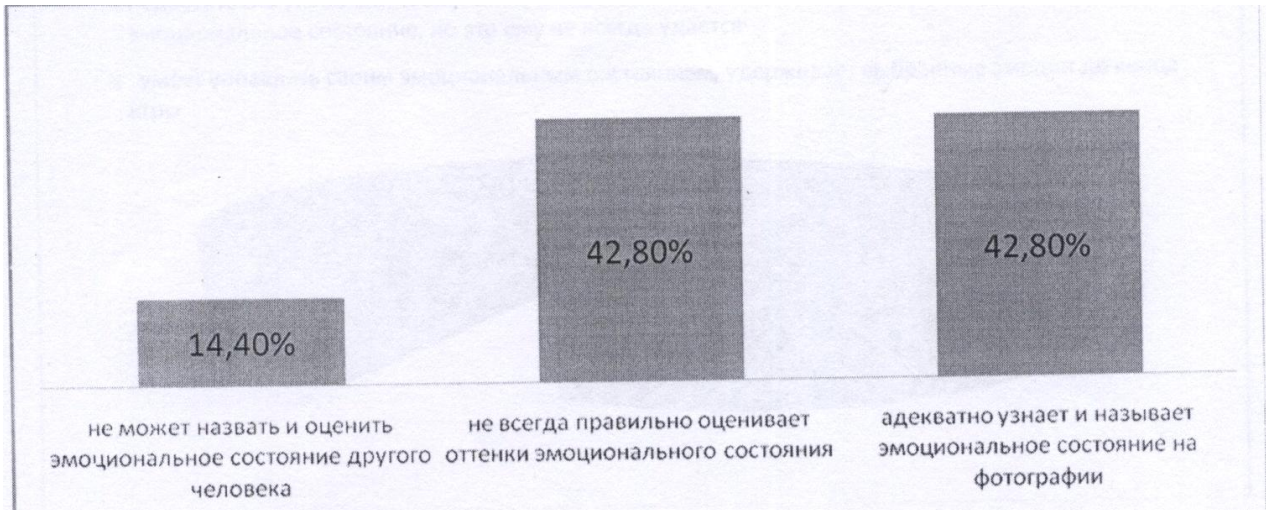
Диаграмма 2

Развитие умения адекватно выразить свои эмоции



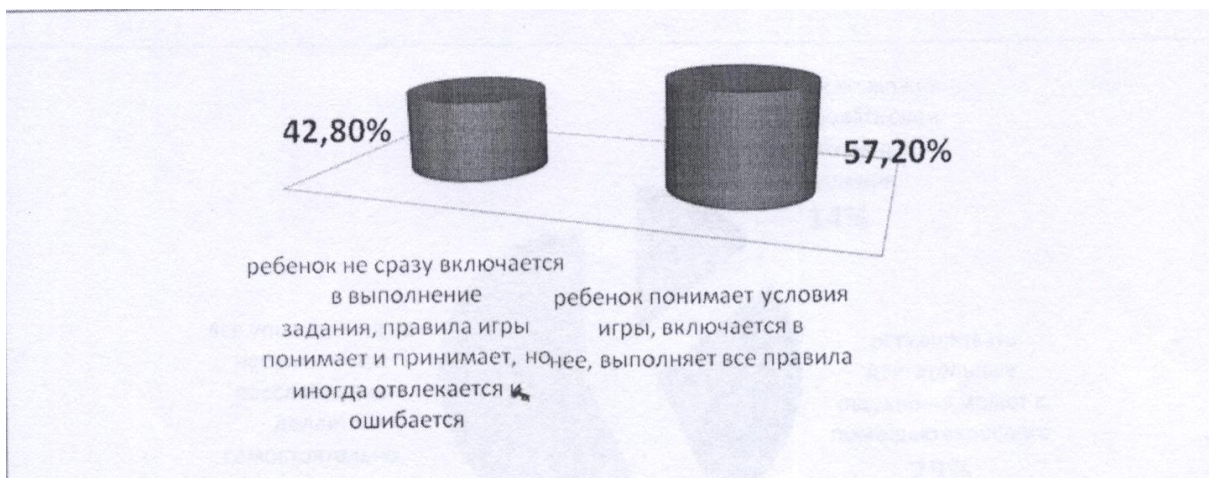
У четырёх детей кратковременное задерживание эмоций, неявное выражение эмоций, а у трёх - явное выражение эмоций, богатая мимика.

Формирование осознанного восприятия эмоций, умение понимать
эмоциональное состояние другого человека



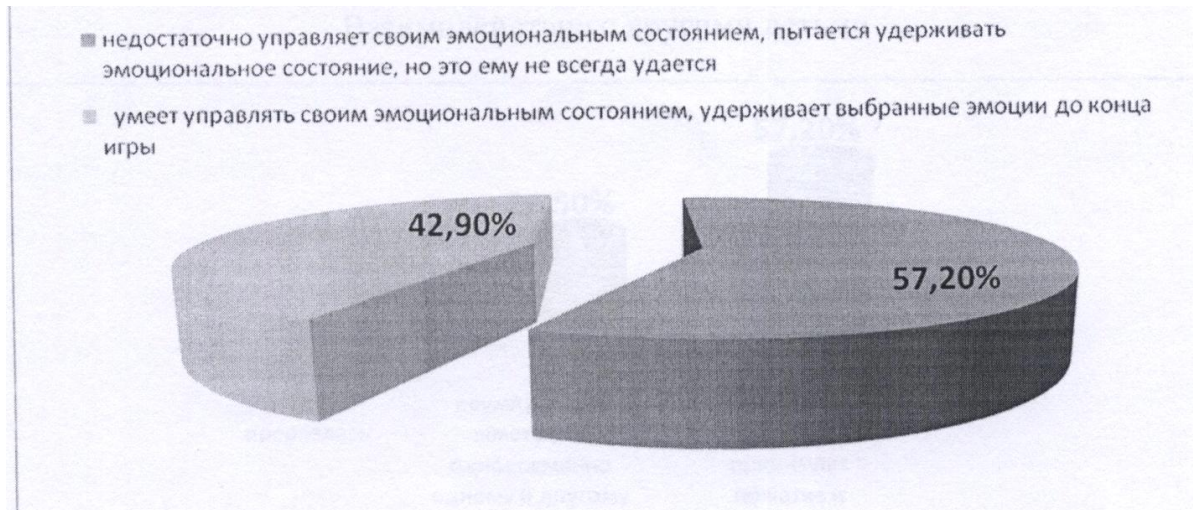
Один ребёнок не может назвать и оценить эмоциональное состояние другого человека, три ребёнка не всегда правильно оценивает оттенки эмоционального состояния, три ребёнка адекватно узнают и называют эмоциональное состояние на фотографии.

Произвольная регуляция поведения



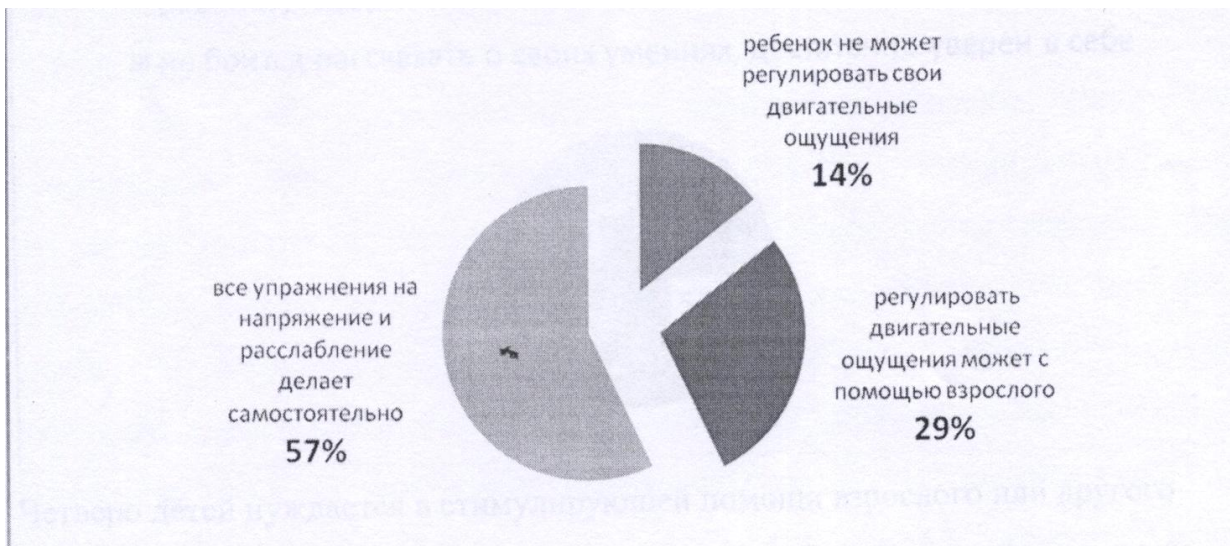
Четыре ребёнка не сразу включаются в выполнение задания, правила игры понимают и принимают, но иногда отвлекаются и ошибаются, а трое детей понимают условия игры, включаются в нее, выполняют все правила.

Произвольная регуляция своего эмоционального состояния



Трое детей недостаточно управляют своим эмоциональным состоянием, пытаются удерживать эмоциональное состояние, но это им не всегда удаётся, четверо детей умеют управлять своим эмоциональным состоянием, удерживают выбранные эмоции до конца игры.

Произвольная регуляция двигательных ощущений



Один ребенок не может регулировать свои двигательные ощущения, двое детей могут регулировать двигательные ощущения с помощью взрослого, а четверо детей все упражнения на напряжение и расслабление делает

самостоятельно.

Диаграмма 7

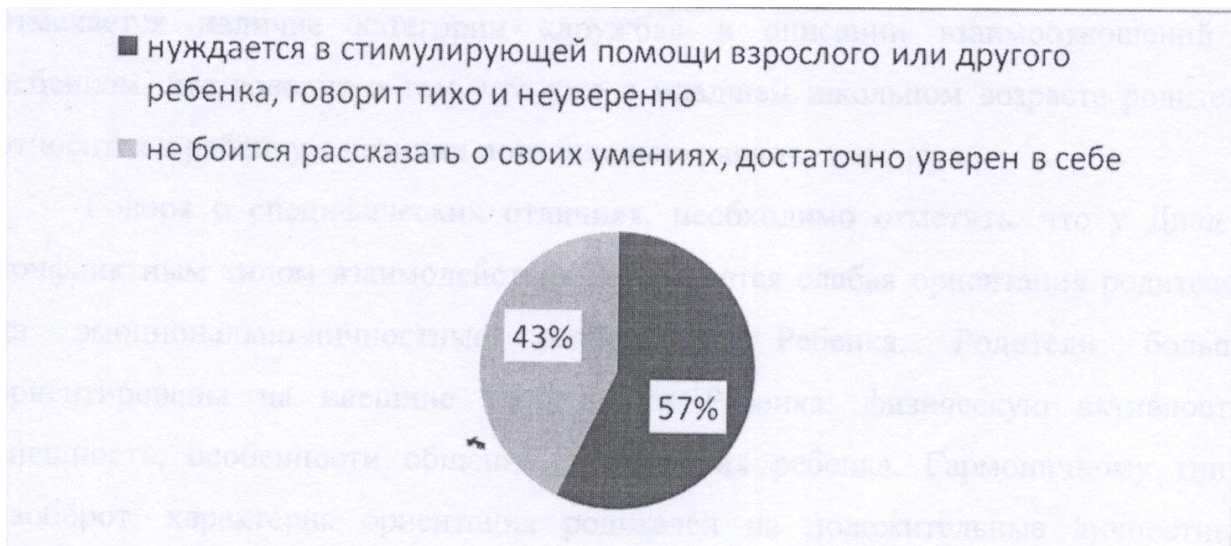
Взаимодействие с другими детьми



У одного ребёнка цепочка на ребенке прервалась, двое детей двумя руками жмут руки одновременно одному и другому соседу, а четверо детей принимают пожатие и передают другому.

Диаграмма 8

Самооценка и уровень тревожности



Четверо детей нуждаются в стимулирующей помощи взрослого или другого ребенка, говорят тихо и неуверенно, трое детей не боятся рассказать о своих умениях, достаточно уверены в себе.

Полученные результаты по коррекции эмоциональных нарушений у детей младшего школьного возраста средствами арт-терапии пусть эффективны не на 100%, но заметны положительные изменения. И как тут вновь не вспомнить слова замечательного педагога Януша Корчака: «Если вы умеете диагностировать радость ребенка, интенсивность его радости, то вы должны были заметить, что величайшей радостью становится счастье преодоленной трудности, достижения цели, открытой тайны, радость победы и счастье самостоятельности, овладения, обладания» [41, с.448].

3.2 Особенности эмоционального состояния младших школьников

«У детей свое особое умение видеть, думать и чувствовать, и нет ничего глупее, чем пытаться подменить у них это умение нашим», утверждал Жан-Жак Руссо [57, с.384]. Поступление в школу изменяет эмоциональную сферу ребенка в связи с расширением содержания деятельности и увеличением количества эмоциогенных объектов. Те раздражители, которые вызывали эмоциональные реакции у дошкольников, у школьников младших классов уже не действуют. Хотя младший школьник бурно реагирует на задевающие его события, у него появляется способность подавлять волевым усилием нежелательные эмоциональные реакции. Вследствие этого наблюдается отрыв экспрессии от переживаемой эмоции как в ту, так и в другую сторону: он может, как не обнаруживать имеющуюся эмоцию, так и изображать эмоцию, которую он не переживает. «Каждый ребенок - художник. Трудность в том, чтобы остаться художником, выйдя из детского возраста», - утверждал великий Пабло Пикассо. Ему вторил замечательный советский поэт Сергей Федин: «Вырастая, дети становятся взрослыми или поэтами».

Д.И. Фельдштейн отмечает, что детей 10-11 лет отличает весьма своеобразное отношение к себе: около 34 % мальчиков и 26 % девочек

относятся к себе полностью отрицательно. Остальные 70 % детей отмечают у себя и положительные черты, однако отрицательные черты все равно перевешивают. Таким образом, характеристикам детей этого возраста присущ отрицательный эмоциональный фон [19].

Итак, эмоциональная сфера младших школьников характеризуется:

- легкой отзывчивостью на происходящие события и окрашенностью восприятия, воображения, умственной и физической деятельности эмоциями;
- непосредственностью и откровенностью выражения своих переживаний — радости, печали, страха, удовольствия или неудовольствия;
- готовностью к аффекту страха; в процессе учебной деятельности страх ребенок переживает как предчувствие неприятностей, неудач, неуверенности в своих силах, невозможность справиться с заданием; школьник ощущает угрозу своему статусу в классе, семье;
- большой эмоциональной неустойчивостью, частой сменой настроений (на общем фоне жизнерадостности, бодрости, веселости, беззаботности), склонностью к кратковременным и бурным аффектам;
- эмоциогенными факторами для младших школьников являются не только игры и общение со сверстниками, но и успехи в учебе и оценка этих успехов учителем и одноклассниками;
- свои и чужие эмоции и чувства слабо осознаются и понимаются; мимика других воспринимается часто неверно, также как и истолкование выражения чувств окружающими, что приводит к неадекватным ответным реакциям младших школьников; исключение составляют базовые эмоции страха и радости, в отношении которых у детей этого возраста уже имеются четкие представления, которые они могут выразить вербально, называя пять синонимичных слов, обозначающих эти эмоции.

Школьники младших классов, как показано Т.Б. Пискаревой, легче понимают эмоции, возникающие в знакомых им жизненных ситуациях, но

затрудняются облечь эмоциональные переживания в слова. Лучше различаются положительные эмоции, чем отрицательные. Им трудно отличить страх от удивления. Неопознанной оказалась эмоция вины.

В отличие от дошкольников, которые предпочитают воспринимать только веселые и радостные картины, у младших школьников возникает способность к сопереживанию при восприятии тягостных сцен и драматических конфликтов (Благонадежина, 1968).

В младшем школьном возрасте особенно ярко видна социализация эмоциональной сферы. К третьему классу у школьников проявляется восторженное отношение к героям, выдающимся спортсменам. В этом возрасте начинают формироваться любовь к Родине, чувство национальной гордости, формируется привязанность к товарищам.

Р. Селман (Selman, 1981), используя методику обсуждения детьми рассказов о взаимоотношениях друзей, описывает четыре стадии развития дружбы у школьников 7-12 лет, исходя из созданной им когнитивной ее модели. На первой стадии (до 7 лет) дружба основана на соображениях физического или географического порядка и носит эгоцентрический характер: друг — это просто партнер в играх, тот, кто живет рядом, ходит в ту же школу или имеет интересные игрушки. О понимании интересов друга речи пока нет.

На второй стадии (от 7 до 9 лет) дети начинают проникаться идеей взаимности и сознавать чувства другого. Для установления дружеских отношений важна субъективная оценка поступков другого.

На третьей стадии (от 9 до 11 лет) дружба основана на взаимопомощи. Впервые появляется понятие обязательства друг перед другом. Узы дружбы очень сильны, пока сохраняются, но они, как правило, не долговечны.

На четвертой стадии (11-12 лет), проявляемой, по данным Селмана, довольно редко, дружба понимается как длительные, устойчивые отношения, основанные на обязательности и взаимном доверии [19].

Некоторые авторы критикуют эту модель развития дружбы. Так, Т. Риццо и В. Корсаро (Rizzo, Corsaro, 1988) отмечают, что дети имеют о дружбе гораздо более полное представление, чем могут о ней рассказать. Т. Берндт (Berndt, 1983) указывает на то, что реальная дружба характеризуется довольно сложными и динамичными отношениями. В одно время может проявляться взаимозависимость, обоюдное доверие, а в другое — независимость, соперничество и даже конфликт.

Чаще всего детская дружба прерывается: друзья могут перейти в другую школу или уехать из города. Тогда оба испытывают чувство настоящей потери, чувство горя, пока не находят новых друзей. Иногда дружба прерывается из-за появления новых интересов, вследствие чего дети обращаются к новым партнерам, могущим удовлетворить их потребности (Rubin, 1980).

Друзья есть не у всех детей. В таком случае возникает опасность столкнуться с проблемами социальной адаптации таких детей. Некоторые исследования говорят о том, что наличие даже единственного близкого друга помогает ребенку преодолеть негативное влияние одиночества и неприязни со стороны других детей.

Важнейшие новообразования возникают во всех сферах психического развития: преобразуется интеллект, личность, социальные отношения. Ведущая роль в учебной деятельности не исключает того, что младший школьник активно включен и в другие виды деятельности (игра, элементы трудовой деятельности, занятия спортом, искусством и пр.) Младший школьный возраст — это период позитивных изменений и преобразований.

Учитывая все эти особенности детей, педагог — хореограф должен очень своеобразно строить занятия со школьниками этого возраста. Его задача: содействовать физическому развитию детей и совершенствовать основные двигательные навыки.

3.3 Изменение уровня тревожности под влиянием танцевально-двигательной терапии

Тревожность – это индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности ребенка к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги, а также в низком пороге его возникновения. «Вы говорите: дети меня утомляют. Вы правы. Вы поясните: надо опускаться до их понятий. Опускаться, наклоняться, сгибаться, сжиматься. Ошибаетесь. Ни от того мы устаем, а от того что надо подниматься до их чувств. Подниматься, становиться на цыпочки, тянуться. Чтобы не обидеть», - разве не прав Януш Корчак? [22, с.244] И еще одно мудрое наблюдение, которое сделал Жан Жак Руссо: «Вам не удастся никогда создать мудрецов, если вы будете убивать в детях шалунов» [55, с.110].

Изучая эту тему и опираясь на опыт отечественных и зарубежных специалистов, мы пришли к выводу, что тревога и тревожность – термины не идентичные. Тревога – это реакция на грозящую опасность, характеризующееся неопределённым ощущением угрозы (в отличие от страха, который представляет собой реакцию на вполне определённую опасность). Тревожность же представляет собой индивидуальную психологическую особенность, состоящую в повышенной склонности испытывать беспокойство в различных жизненных ситуациях, в том числе и тех, объективные характеристики которых к этому не предрасполагают.

Тревога состоит из множеств эмоций, одной из составляющих которых и является страх. Наличие страхов у ребенка является нормой, но если страхов очень много, то следует уже говорить о наличии тревожности в характере ребенка

В настоящее время значительная часть учащихся сталкивается с трудностями в обучении. «По имеющимся данным около 70% учащихся

массовой школы нуждаются в психологической помощи и коррекции; 20% младших школьников имеют различные морфофункциональные отклонения и около 20% – отклонения психоневрологического характера».

К сожалению, современное традиционное школьное образование во многом построено на актуализации и поддержании у школьников определенного уровня тревожности. Учитель, оценочно экзаменационная система, неадекватные родительские ожидания в отношении успехов в учебе называются школьниками самыми распространенными факторами, способствующими возникновению у них беспокойства, тревоги. Очень высокая тревожность является субъективным проявлением психологического неблагополучия. «Поведенческие ее проявления могут заключаться в общей дезорганизации деятельности, нарушающей ее направленность и продуктивность». И как тут не вспомнить прекрасные слова Мария фон Эбнер-Эшенбах: «Тот, кто не помнит совершенно ясно собственного детства, - плохой воспитатель» [53, с.45].

А между тем влияние эмоциональных состояний на интеллектуальную деятельность очень велико, особенно у младших школьников. У них наблюдается несовершенство функции коры больших полушарий, что проявляется у детей в особенностях поведения, организации деятельности и эмоциональной сферы: младшие школьники легко отвлекаются, не способны к длительному сосредоточению, возбудимы и эмоциональны. Проблема исследования заключается в поиске путей развития эмоциональной сферы личности младшего школьника. Помните, у Виссариона Григорьевича Белинского: «Все хорошо и прекрасно в гармонии, в соответствии с самим собой. Всякая преждевременная зрелость похожа на растение в детстве».

Несомненно, в процессе занятий хореографией происходит гармоничное физическое развитие детей. В результате занятий интенсивно развиваются многие физические качества: увеличивается подвижность в суставах, гибкость,

сила мышц, выносливость. Часто возникает необходимость и в коррекции различных нарушений физического развития и осанки, являющихся следствием специфичной тренировки и чрезмерной нагрузки на определенные системы организма. Таким образом, одной из важнейших задач педагога своевременное определение функционального состояния организма, его здоровья и изменений опорно-двигательного аппарата занимающихся танцем детей, внесение коррекции в тренировочный процесс и проведение восстановительных мероприятий. В связи с этим, особо актуальным в работе педагога – хореографа является овладение им основ многих естественнонаучных дисциплин, таких как возрастная анатомия и физиология, медицина, гигиена детей. Между тем хореография обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития. Синкретичность танцевального искусства подразумевает развитие не только музыкальных, двигательных навыков, но и прививает основы нравственной культуры: основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дает представления об актерском мастерстве; и, вместе с тем учит сохранять и укреплять здоровье, что является особо актуальным для сегодняшнего дня

Эффективным методом коррекции эмоциональных и поведенческих нарушений у детей младшего школьного возраста, на наш взгляд, является танцевально-двигательная терапия.

Это направление в работе с детьми заключается в том, чтобы у них была возможность выразить свои эмоции через танец, «станцевать» свое настроение, ощущения.

Выводы по III главе.

Третья глава посвящена оценки эффективности танцевально – двигательной терапии в системе здоровьесбережения младших школьников,

дана оценка результативности занятий ТДТ, особенности эмоционального состояния младших школьников. В процессе экспериментальной работы мы доказали изменение уровня тревожности под влиянием танцевально-двигательной терапии.

Ведь, танцевальные занятия влияют не только на совершенствование физического развития, но и формирование психических функций (мышления, памяти, внимания, восприятия). Структура ритма, динамическая окраска музыкальных композиций, изменения темпа – способствуют развитию концентрации внимания, скорости реакции, укреплению разных групп мышц, развитию синхронизации движений, формированию положительных качеств личности (навык организованных действий, дисциплинированность, правила вежливого обращения друг с другом), а главное – способствуют оптимизации психоэмоционального состояния детей, помогая снимать напряжение в танце, получать удовольствие, радость. Давайте еще раз обратимся к опыту и наблюдениям замечательного педагога Януша Корчака, который утверждал, что «ребенок вносит в жизнь чудную песнь молчания. От долгих часов, проведенных возле него, когда он не требует, а просто живет, от дум, которыми мать прилежно окутывает его, зависит, какой она станет, ее жизненная программа, ее сила и творчество. В тишине созерцания с помощью ребенка она дорастает до озарений, которых требует труд воспитателя». А мы добавим и труд педагога-хореографа, который посвящает себя воспитанию и оздоровлению детей танцевальной терапией.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В данной работе, согласно целям и задачам исследования, было теоретически обосновано и экспериментально проверено эффективность танцевально-двигательной терапии в системе здоровьесбережения младших школьников

В основу танцевальной терапии положен танец, художественная форма движений. Но для того, чтобы спонтанно выразить бессознательные движения и чувства, подготовка нужна крайне редко. И потому было бы большой ошибкой смотреть на танцевальную терапию как на механический мускульный тренинг и развитие.

Танцевальная терапия вобрала в себя множество разных подходов - от психоаналитических теорий и психодинамической терапии до поведенческой терапии, гештальт-терапии, телесно ориентированной терапии.

Техники танцевальной терапии направлены, прежде всего, на развитие кинестетической активности, телесной свободы самовыражения, отреагирования страхов, тревоги, агрессии в танце, раскрытие сексуальности и творческого самовыражения, тренировки коммуникативных функций через танцевальное взаимодействие в паре и в группе.

Особенностью танцевально-двигательной терапии выступает наличие музыки, которая рассматривается даже без связи с движением как лечебный фактор. Ее действие будет эффективнее, если ритм как организующий элемент музыки положить в основу двигательных систем, целью которых является регулирование движений. Ритмика развивает психические функции, такие, как восприятие, внимание, память, воображение. Именно поэтому танцевальная терапия, различные ее виды используются не только в психоневрологических клиниках, но и в реабилитационных центрах, а также в специализированных образовательных учреждениях для детей с различными проблемами в развитии уже с дошкольного возраста.

В основе психотерапевтического применения танцевальной терапии лежит взаимодействие эмоциональных проявлений с изменением мышечно-физиологического тонуса, который отмечал еще известный физиолог В.М. Сеченов. В дальнейшем на принципе тесной взаимосвязи эмоциональных переживаний и телесного напряжения была построена теория телесной терапии В. Райха и А. Лоуэна.

Коррекция эмоциональных и поведенческих нарушений у детей младшего школьного возраста является центральным звеном в системе психологической работы. Как уже подчеркивалось выше, многие трудности школьной адаптации детей обусловлены их эмоциональной незрелостью и нарушениями эмоциональной регуляции поведения.

В практической части нашего исследования показана оценка эффективности танцевально-двигательной терапии в системе здоровьесбережения младших школьников, оценка результативности занятий ТДТ.

Основной задачей воспитателя в этом процессе является поддержка детей в их активности, спонтанности, творчестве с той целью, чтобы они научились замечать свое тело, ощущения; научились обращать внимания на других детей; научились чередовать ритм «напряжение-расслабление», что является важным для снятия психоэмоционального напряжения, изменения уровня тревожности.

В основе педагогических требований к определению содержания, методики и организационных форм ТДТ с детьми, лежит принцип воспитывающего обучения. В нашей стране воспитание и обучение представляют неразрывное единство. Педагогический процесс строится таким образом, чтобы учащиеся, приобретая знания, овладевая навыками и умениями, одновременно формировали бы своё мировоззрение, приобретали бы взгляды и черты характера, находящиеся в соответствии со всей направленностью гуманистического воспитания.

Библиографический список

1. Абрамова Г. С. Возрастная психология: Учеб. пособие. - М.: Издательский центр «Академия», 1999.
2. Алексеева, Е. А. Пение в системе музыкального воспитания детей [Текст] / Е. А. Алексеева // Коррекционная педагогика. - 2005. - №1. - С. 55-58.
3. Аметова Л. А. Формирование арттерапевтической культуры младших школьников «Сам для себя арттерапевт» [Текст] / Л.А.Ахметова.- М.: Столичный муниципальный открытый педагогический институт, 2003а. - 36с.
4. Арт-педагогика и арт-терапия в специальном образовании: учебник / под ред. Е.А. Медведевой, И.Ю. Левченко, Л.Н. Комиссаровой, Т.А. Добровольской. - М.: Издательский центр «Академия», 2001.
5. Арт-терапия — новые горизонты [Текст] / Под ред. А.И. Копытина. - М: Когито-Центр, 2006. - 336с.
6. Арт-терапия: хрестоматия [Текст] / сост. и общая ред. А.И.Копытина. - СПб.: Питер, 2001. -320с.
7. Баскаков В. Хрестоматия по телесно-ориентированной терапии. – М.: Прогресс, 1992.
8. Бебик М.А. Танцевально-двигательная терапия с семьями и детьми. // Журнал практического психолога.2005. № 3. С.6-13.
9. Беккер-ГломВ., Бюлов Э. Арт-терапия в Аликсеанеровской психиатрической больнице Мюнстера [Текст] // Исцеляющее искусство. 1999.- № 1.-С 167.
10. Бирюкова И.В. Танцевально-двигательная терапии: тело как зеркало души // Журнал практического психолога. 2001. № 1-2.
11. Блонский П.П. Психология младшего школьника [Текст] / П.П. Блонский. - М: Инфра, 2007. - 143с.
12. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте [Текст] / Л.И. Божович. - М: Наука, 2001. - 296с.

13. Бретт Д. Жила-была девочка, похожая на тебя: психотерапевт. Истории для детей [Текст] / Д. Бетт. - М.: Независимая фирма «Класс», 2005. - 224с.
14. Веремеенко Н.И. Танцевально-двигательные методы в современной практической психологии. // Журнал прикладной психологии. 2006. № 1. С. 2-12.
15. Вилюнас В.К., Психология эмоций. Тексты [Текст] / Под ред. В. К. Вилюнаса, Ю. Б. Гиппенрейтер. — М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. —288с.
16. Гамезо М.В., Петрова Е.А., Орлова Л.М. Возрастная и педагогическая психология. - М.: Педагогическое общество России, 2003.
17. Гренлюнд Э., Оганесян Н.Ю. Танцевальная терапия. Теория, методика, практика. - СПб.: Речь, 2004.
18. Девятко И.Ф. Методы социологического исследования [Текст]/ И.Ф.Девятко.- Екатеринбург: Изд-во Урал, ун-та, 1998.- 208с.
19. Ежкова Н.С. Эмоциональное развитие детей дошкольного возраста
20. Жаворонкова И.А., Некрасов А.С. Танцевально-двигательная терапия. // Успехи современного естествознания. 2005. № 5. С. 20-23.
21. Жидкова Н.Е. Влияние внутрисемейных отношений на эмоциональное состояние ребенка // Школьный психолог, 2008. №1. С.6-9.
22. Захаров А.И. Неврозы у детей и подростков: Анамнез, этиология и патогенез. – М., 2009. – 244 с.
23. Изард К. Психология эмоций. – СПб.: Питер, 2009. – 460 с.
24. Киселева М.В. Арт-терапия в работе с детьми: Руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми. - СПб.: Речь, 2007.
25. Козлов В.В., Гиршон А.Е., Веремеенко Н.И. Интегративная танцевально-двигательная терапия. - СПб.: Речь, 2006.

26. Кулагина Н.Ю., Колюцкий В.Н. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека. – М.: Творческий центр, 2003.

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

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

29. Лебедева Л.Д. Арттерапевтические занятия [Текст] / Л.Д.Лебедева // Начальная школа.- 2001.- №5.- С.26.

30. Лебедева Л.Д. Педагогические аспекты арт-терапии [Текст] // Дидактика 2000.-№ 1.-С.26-54

31. Лебедева, Л.Д. Арттерапевтические занятия в начальной школе [Текст] /Л.Д.Лебедева // Школьные технологии.-2000.- №6.- С.201.

32. Лебедева, Л.Д. Арт-терапия как педагогическая инновация [Текст] / Л.Д.Лебедева // Педагогика.- 2001.- №5.- С.29.

33. Лобанова, Е. А. Возможности урока как средства реализации здоровьесберегающих технологий [Текст] / Е. А. Лобанова // Музыка в школе. - 2005. - №3. - С. 36 - 52.

34. Лобина С.А. Коррекция нарушений в развитии эмоционально-личностной сферы младшего школьника: Методические рекомендации для специалистов образовательных учреждений [Текст] / С.А.Лобина Новокуйбышевск, 2008 г. - 105с.

35. Люблинская А. А. Детская психология. Учебное пособие для студентов педагогических ин-тов [Текст] / А. А. Люблинская. - М.: Просвещение, 1971. -415с.

36. Макаренкова, И.В. Социальная дезадаптация детей и подростков (психолого-педагогические основы коррекционно-профилактической работы) [Текст] / И.В. Макаренкова, А.В. Мисько. - М.: АРГУС, 2004. - 267с.

37. Мамайчук И. И. Психокоррекционные технологии для детей с проблемами в развитии [Текст] / И.И. Мамайчук. - СПб.: Речь, 2006. - 400с.
38. Мухина В.С. Возрастная психология. Феноменология развития. - М.: Академия, 2006.
39. Мухина В.С. Детская психология [Текст] /В.С.Мухина. - М.: Апрель Пресс, 2000.- 380с.
40. О.А.Шаграевой, С.А, Козловой, - М.: изд. Центр Академия, 2003.- 176 с-(Высшее образование)
41. Обухова Л.Ф. Возрастная психология. Учебник [Текст] / Л.Ф.Обухова. -М.: Педагогическое общество России, 2003. - 448 с.
42. Опросник лики родительской любви [Текст] / Школьный психолог. 1999.-№21.- С. 13.
43. Осипова А.А. Общая психокоррекция. Учебное пособие [Текст] / А.А.Осипова. - М: Сфера, 2002. - 510с.
44. П.Гонеев А.Д. и др. Основы коррекционной педагогики: Учеб. Пособие для студ. высш. пед. учеб. Заведений [Текст] / А. Д. Гонеев, Н. И.Лифинцева, Н.В.Ялпаева; Под ред. В.А.Сластенина. - 2-е изд., перераб. - М.: Издательский центр «Академия», 2002. - 272с.
45. Панфилова М. А. Лесная школа. Коррекционные сказки и настольная игра для дошкольников и младших школьников [Текст] / М.А.Панфилова.- М : Сфера, 2002 . - 96с.
46. Педагогика: Учебное пособие для студентов педагогических учебных заведений [Текст] / В.А. Сластенин, И.Ф.Исаев, А.И.Мищенко, Е.Н. Шиянов. — М.: Школа-Пресс, 1997. - 512с.
47. Петрушина, В. Интеграция музыкальной терапии с ведущими направлениями психологии [Текст] / В. Петрушина // Музыка в школе. - 2001. - №4. - С. 22 - 27; №5. - С. 12- 17; №6. - С. 7 - 11; 2002. - №1. - С. 9 - 13.
48. Петухова И. Как вправить «социальный вывих»? Психологические

основы и развивающие эффекты интегрированного обучения [Текст] / И. Петухова // Школьный психолог. - 2004. - № 43. - С.57.

49. Подласый И.П. Педагогика. Новый курс: Учебник для студ. пед. вузов: В 2 кн. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. - Кн. 1: Общие основы. Процесс обучения. - 576с.

50. Практикум по арт-терапии [Текст] / под ред. А.И. Копытина. - СПб. : Питер, 2001. - 448с.

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

52. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. – М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2008. – 304 с.

53. Психология человека от рождения до смерти / под ред. А.А. Реана. - СПб.: Прайм-Еврознак, 2002.

54. Психотерапевтическая энциклопедия [Текст] / Под ред. Б.Д. Карвасарского СПб., 1999.- 752с.

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

56. Рубинштейн С. П. Основы общей психологии [Текст] / Рубинштейн С. П. - СПб.: Питер, 2000.-672 с.

57. Рудестам К. Групповая психотерапия [Текст] / К. Рудестам.- СПб.: Издательство «Питер», 2000. - 384с.

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

59. Сапогова Е.Е. Психология развития человека. - М.: Аспект пресс, 2001.

60. Слободчиков В.П., Исаев Е.И. Основные ступени развития субъектности человека [Текст] // Слободчиков В.И., Исаев Е.И. Основы психологической антропологии. Психология развития человека: Развитие субъективной реальности в онтогенезе: Учебное пособие для вузов. - М.: Школьная Пресса, 2000. С. 212-385.

61. Спиваковская А.С. Психотерапия: игра, детство, семья. Том 2 [Текст] / А.С. Спиваковская. - М.: ООО Апрель Пресс, ЗАО Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000. -464 с.

62. Столяренко Л.Д. Основы психологии [Текст] /Л.Д. Столяренко . - Ростов н/Д.: Феникс, 2002.-673с.

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

64. Целуйко В.М. Психология неблагополучной семьи: книга для педагогов и родителей [Текст] / В.М. Целуйко. - М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2006. - 271 с.

65. Чепракова Е.А. Разработка коррекционно-развивающих программ [Текст]/Е.А. Чепракова// Справочник педагога-психолога .- 2012.- №4.- С.25.

66. Школьникова Л.Е. Танцевальная терапия как метод психокоррекции личности // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2008. Т. 1. № 6. С. 113-118.

67. Энциклопедия психологических тестов для детей [Текст].-М.: Арнадия, 1997. -256с.

68. Якобсон П.М. Эмоциональная жизнь школьника [Текст] / Якобсон П.М. Психология мотивации. - М.:Просвещение, 2000. -125с.

Интернет – ресурсы

69. Балина Т.Н. Комплексная программа обучения приемам

психологической саморегуляции детей 6-7 лет (психофизиологический тренинг) Ростов-на-Дону 2001 [Электронный ресурс] / САЙТ единое окно доступа к образовательным ресурсам.- Режим доступа: <http://window.edu.ru>

70. Боровых Т.Н. Развиваем социально - эмоциональный мир ребенка [Электронный ресурс] / Боровых Т.Н.// Социальная сеть работников образования.- Режим доступа: <http://nsportal.ru/detskii-sad>

71. Бруннер Е.Ю. Рисунок семьи метод Кормана [Электронный ресурс]/ Е.Ю.Бруннер //Персональный сайт Бруннера Е.Ю. психология.- Режим доступа: <http^brunner.kgu.edu.ua/index>

72. Игротека для младших школьников [Электронный ресурс]/ Сайт Ваш психолог расслабление.- Режим доступа:<http://www.vashpsixolog.ru>

73. Реферат. Основные модели психологической коррекции [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://www.coolreterat.com>

74. Свободная энциклопедия википедия [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://ru.wikipedia.org>

75. Теория и практика толерантности (невербальная диагностика эмоциональных состояний А.О.Прохоров, Н.Г.Генинг) [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.psytolerance.info/techniques/index.php>

76. Старк А. Танцевально-двигательная терапия.// <http://www.autist.narod>