**«Использование инновационных технологий для детей дошкольного возраста на занятиях по ритмике**

**в учреждении дополнительного образования»**

Кузнецова Любовь Павловна, педагог дополнительного образования

ГБОУ ДОРМЭ «ДТДиМ», руководитель

вокально-хореографической студии «Семицветики»

В настоящее время, образовательные учреждения, работающие с дошкольниками, активно внедряют инновационные технологии оздоровления детей. Исследования педагогов и психологов показали, что наиболее эффективным способом оздоровления детей является арт-терапия.

Арт-терапия (art - искуcство, terapy – терапия) буквально переводится как терапия искусством. Термин «арт-терапия» был придуман художником Адрианом Хиллом в 1938 году. Главной целью арт-терапии является гармонизация психического состояния, умение выражать чувства и эмоции: обиду, гнев, страх, любовь, ненависть, радость. Арт-терапия включает в себя несколько направлений: сказкотерапия, музыкотерапия, песочная терапия. Есть еще одно направление, которое дает возможность детям выразить свои эмоции, настроение, развить умственные и физические способности, способствует социальной адаптации ребенка – это танцевальная терапия.

      Цель танцевальной терапии – в процессе музыкально-пластической деятельности создавать условия для укрепления и развития физического и психического здоровья ребенка, развития его индивидуальности, телесно-кинестических, музыкально-ритмических, визуально-пространственных, коммуникативных способностей. Танцевальная терапия позволяет снять напряжение, избавиться от страха и усталости, помочь замкнутым, необщительным детям проявить творческие способности, повысить собственную самооценку.

Изучая мир вокруг себя, ребенок бурно реагируют на все, что происходит вокруг него. И здесь природа детства вступает в противоречие с нашими взрослыми представлениями о правилах поведения. Педагогов и родителей раздражают шумные дети, громкий плач или смех. «Веди себя прилично», «не шуми», «не стучи», «не кричи» - подобные замечания взрослых постоянно сопровождают детские игры. С помощью требований взрослых дети не столько учатся контролировать проявления своих чувств, сколько подавляют их. Последствиями эмоциональных переживаний у детей являются неврозы, вспышки агрессивности, неадекватность эмоциональных реакций, болезни, а в будущем - неспособность строить отношения с окружающим миром.

Танцы помогают детям снимать мышечные зажимы, дают ощущение свободы и радости, способствуют игровой инициативе, стимулируют моторное и эмоциональное самовыражение, развивают пластику, гибкость, легкость тела. В танцевальной терапии используются танцы, основанные на естественных движениях тела, без строгого регулирования, танцы-импровизация или танцы по показу взрослого. Важным в обеспечении терапевтического эффекта является выбор музыки, наибольшее влияние оказывает классическая музыка.

В.М.Бехтерев считал, что с помощью музыкального ритма можно установить равновесие в деятельности нервной системы ребенка, умерить слишком возбужденные темпераменты и растормозить заторможенность детей. Таким образом, на снятие эмоциональной напряженности ребенка оказывает сочетание музыки П. И. Чайковского и С.В. Рахманинова, а музыка А.Моцарта, Й.Гайдна положительно влияет на эмоциональное состояние ребенка.

Владимир Васильевич Козлов, доктор психологических наук, профессор, основоположник танцевально-двигательной терапии, в своей монографии показал психотерапевтические возможности движения и танца при работе с детьми дошкольного возраста, различные подходы танцевально-двигательной терапии применительно к практической психологии. Изучив теоретические основы танцевально-двигательной терапии, мы стали использовать игры и упражнения танцевальной терапии на занятиях ритмикой во Дворце творчества детей и молодежи. С воспитанниками вокально-хореографической студии «Семицветики» мы применяем различные виды танцевального искусства: образно-сюжетный танец, танец-импровизация, коррекционная ритмика, современный детский или народный танец. Важной составляющей здоровьесберегающей технологии является танцевальная игра. Танцу присущи образность и сюжетность, что сближает его с сюжетно-ролевой игрой, которая по выражению Л.С. Выготского, является «корнем» любого детского творчества. Игровые особенности танца также характеризуют его как деятельность, благотворную для развития способностей у дошкольников. Ведь наблюдая за детьми во время танца, можно очень легко понять их сегодняшнее настроение, их эмоции и заметить то, чего малыш никогда не сможет передать словами. Ведь не случайно упражнения на занятиях с дошкольниками преподносятся в игровой форме. В сочетании с танцем игра помогает раскрыться фантазии, импровизировать свободно, перерабатывая напряжённые чувства и эмоции в движения.

Остановимся на содержании занятия с использованием танцевальной терапии с детьми дошкольного возраста.

1. Разминка в быстром темпе: выбирается ведущий (взрослый или ребенок), который предлагает выполнять танцевальные движения под быструю музыку, все участники повторяют за ним движения.

2. Работа в парах по принципу «зеркало»: один ребенок в паре – ведущий  с закрытыми глазами показывает любые движения, которые вызывает в нем звучащая музыка, другой – его отражение («зеркало»).

3. Театрализация движений. Упражнения могут выполняться индивидуально или коллективно. Техника перевоплощения:   придумать свое животное и изобразить его; изобразить животное, которое нарисовано на картинке. Передать характерные движения группы животных: стада коров, табуна лошадей, стаи птиц, повадки кошек, бег оленей, прыжки кенгуру, лягушек на пруду, плавающих уточек, полет косяка журавлей.

4. Изобразить процесс  (работа по группам, задания на карточках): связка воздушных шариков, которые сдуваются; клумба с распускающимися цветами; коробка тающих шоколадных конфет; отклеивающиеся от стены обои; тающий снег и капающие сосульки; аквариум с рыбками, растениями, камнями, улитками; падающие с яблони плоды; одуванчик на ветру; созревший мак; грядка с овощами после дождя; обед в зоопарке; теплица с растениями; тающее мороженое и т.п.

5. Изобразить характер местности: лиственный лес осенью; хвойный лес зимой; смешанный лес летом; фруктовый сад с плодами; вьюнок на заборе; степь; заливной луг; садовый участок; кукурузное поле и т.п.

6. Техника выражения своего состояния, эмоций, чувств. «Я – эмоция» – передать состояние, обозначенное на карточке:  ожидание, ликование, грусть, страх, усталость, любовь, волнение, отчаяние, смущение, радость, спокойствие, нежность, растерянность, лень, удивление, успех, сочувствие, восторг, умиротворение и т.д.

7. Техника круговых движений. Изобразить характерные походки: солдата, страуса, балерины, мышки, бегуна, павлина, манекенщицы, обезьяны, маленького ребенка, индюка, атлета, кошки, лягушки, кузнечика, утки, зайца, кенгуру, медведя; ученика, идущего в школу; ученика, идущего из школы; мамы, идущей из магазина и т.п.

Рассмотрим игры танцевальной терапии:

*Игра* «Танцуют все»

Участники стоят или сидят, располагаясь полукругом. Ведущий дает задание: «танцует правая рука», «танцует левая нога», «танцует голова», «танцуют плечи» и т. д. — участники импровизируют. По команде «танцуют все» — в работу включаются все части тела (повторяется 3-4 раза). Ведущий может сочетать объяснение с показом. Игра обычно проводится в начале занятия и может быть частью ритмической гимнастики в танцевально-игровом тренинге. Цель: разогреть тело, разбудить эмоции; снять мышечные зажимы, создать настрой на работу. Музыка: любая ритмичная, темп средний.

*Игра «Трансформер»*

Ведущий дает команды: построиться в колонну, шеренгу, диагональ; сделать круг (плотный, широкий), два круга, три круга; сделать круг в круге; встать по парам, тройкам и т. д. Таким образом, группа «трансформируется», принимая различные фигуры и положения. При этом можно усложнить задание и перестраиваться маршем, подскоками, прыжками, кошачьим шагом, другими танцевальными движениями. Или выполнять команды за установленный промежуток времени (например, на счет до пяти; до десяти). Цель; побудить участников к взаимодействию и взаимопониманию, развить чувство ориентации в пространстве. Музыка: в качестве музыкального сопровождения игры используется ритм.

*Игра «Цепочка»* Участники становятся в колонну и двигаются змейкой. Их руки находятся в постоянном сцеплении, которое по команде ведущего принимает разные формы: руки на плечи, на пояс, накрест; за руки, под руки и т. д. При этом ведущий меняет предлагаемые обстоятельства: «двигаемся по узкой тропинке на носочках», «идем по болоту — ступаем осторожно», «перешагиваем лужи» и др. Цель: исследовать возможность вхождения в контакт и взаимодействия в группе. Музыка: любая ритмичная темп умеренно-средний.

*Игра «Стоп кадр»*

Участники располагаются по всему залу в хаотичном порядке и исполняют танцевальную ходьбу на месте. По сигналу ведущего (хлопок в ладоши или свисток) останавливаются и замирают: 1-й вариант — в разных позах, представляя собой скульптуру: 2-й вариант — с улыбкой на лице. Ведущий делает комментарий; после повторного сигнала все продолжают двигаться (повторяется 5-8 раз). Игру можно провести как «конкурс скульптур» и «конкурс улыбок». Цель: снять внутренний зажим, помочь самоосознанию и самопониманию, а также высвобождению чувств. Музыка: веселая зажигательная (возможны разные стили, где прослеживается ярко выраженный ритм), темп быстрый.

*Игра «Лебединое озеро»*

Участники располагаются по всей площадке, принимая статичное положение (стоят, сложив «крылья», или приседают на корточки). Ведущий (исполняя роль феи или волшебника) поочередно дотрагивается волшебной палочкой до участников, каждый из которых исполняет сольный танец лебедя. При повторном касании волшебной палочкой «лебедь» снова замирает. Ведущий дает комментарий, стимулируя проявление индивидуальности. Цель: осознать свои танцевальные особенности и возможность самовыражения: развить умение импровизировать. Музыка: вальс (например, вальсы И. Штрауса), темп средний или умеренно быстрый. Реквизит: «волшебная палочка».

*Игра «Сон»*

Участники ложатся на пол на коврики, закрывают глаза. 1-й вариант: ведущий дает тему сновидения (например, «весна», «осень», «поход», «космос», «море», «облако») участники под музыку отдаются своим фантазиям. 2-й вариант ведущий говорит заранее заготовленный текст на фоне музыки (Цель: проработать внутренние ощущения, стабилизировать эмоциональное состояние, достичь внутреннего равновесия. Музыка: медленная, спокойная, ненавязчивая (например, медитативная музыка со звуками природы: шум моря, пение птиц и т. д.). В конце интегративной танцевально-двигательной терапии обязательно нужно обсудить с детьми их чувства, что понравилось выполнять, а что не очень.

Вывод нашего выступления: танцевально-двигательная терапия – важный фактор профилактики многих заболеваний и укрепления здоровья воспитанников. Танцевальные движения оказывают влияние на физическое и психологическое развитие ребенка. Занятия снимают стресс, укрепляют мышечную систему, корректируют отклонения от нормы физического развития, повышают жизненный тонус, формируют систему знаний о здоровом образе жизни.

**Список литературы:**

1. Гренлюнд Э.. Оганесян Н. Ю. Танцевальная терапия. Теория, методика, практика. — СПб.: Речь. 2004.

2. Ежкова Н.С. Эмоциональное развитие детей дошкольного возраста/ учеб. метод. пособие [Текст]. – М.: Изд. центр ВЛАДОС, 2010.

3.Козлов В.В., Гиршон А.Е., Веремеенко Н.И. Интегративная танцевально-двигательная терапия[Текст]. - СПб.: Речь, 2006.

4.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.

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