ИНТЕГРАТИВНОЕ ВЛИЯНИЕ ХОРЕОГРАФИИ НА РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Стукаленко Н.М., Исмагулова А.Г.

Кокшетауский государственный университет им. Ш. Уалиханова, Кокшетау, e-mail: nms.nina@mail.ru

Сегодня все большую популярность приобретают занятия хореографией, они дают возможность самоактуализации и придают уверенность в межличностных взаимодействиях. Наибольшую эффективность показывает групповая танцевальная терапия. Эта методика позволяет членам группы лучше осознавать собственное тело и возможности его использования. Такое осознание приводит к улучшению физического и эмоционального состояния. Если говорить о дошкольниках, то такие занятия вырабатывают у них более позитивный образ собственного тела, что помогает повысить самооценку. Овладение новыми движениями и позами дает возможность овладеть новыми чувствами.

Танцевальная терапия также помогает развивать социальные навыки детей дошкольного возраста. Танцевальные движения служат средством связи с окружающими, дают детям возможность самовыражения. Танцевально-двигательная терапия – это психотерапевтическое использование танца и движения как процесса, способствующего индивидуальному чувственному самовыражению и физической интеграции. Танец – это своеобразный язык, использующий вместо слов движения тела; это способ выражения эмоций, он помогает раскрепоститься, выявить скрытый потенциал и обрести уверенность в себе.

Основная цель танцевальной терапии – достижение внутренней и внешней гармонии посредством танца. Танцевать можно не только выступая перед публикой, но и для собственного удовольствия, выражая свое настроение и чувства под любую музыку, какая нравится. Танцевальная терапия дает возможность: снять напряжение, избавиться от страха и усталости; помочь замкнутым, необщительным, эмоционально неуравновешенным детям; поддержать детей с психическими и физическими недостатками; выявить творческие способности, повысить собственную самооценку.

Сегодня танец используется для выражения всего диапазона человеческих эмоций, мыслей и установок. Когда танец используется в терапии, чувства спонтанно высвобождаются в свободном движении и импровизации, и стилизация, делающая танец представлением или видом искусства, не играет роли. Танец является коммуникацией посредством движения, поэтому в танцевальной терапии нет стандартных танцевальных форм, и для личной выразительности могут использоваться все формы: танец примитивных племен, народный танец, вальс, рок, полька и др.

Танец – это живой язык, которым говорит человек, это художественное обобщение, парящее над реальной основой, для того чтобы высказаться на более высоком уровне, в образах и аллегориях сокровенных человеческих эмоций. Танец, прежде всего, требует прямого общения, потому что его носителем и посредником является сам человек, а инструментом выражения – человеческое тело, естественные движения которого создают материал для танца, являющийся его собственным и самостоятельно им используемым.

Танцевальная терапия в группах дошкольного учреждения способствует решению, по меньшей мере, четырех задач. Одной из них является углубление осознания членами группы собственного тела и возможностей его использования. Это не только улучшает физическое и эмоциональное состояние, но к тому же может служить развлечением, а также оказывает помощь в укреплении мышц, растяжке, улучшении координации движений и зарядке энергией. Вторая задача состоит в усилении чувства собственного достоинства путем выработки более позитивного образа тела и повышения самооценки личности. Танец позволяет сделать образ своего тела более привлекательным, что напрямую связано с более позитивным образом ‘’Я”. Овладение новыми движениями и позами означает и овладение новыми чувствами. Также танцевальная терапия используется для развития социальных навыков. Танцевальные движения представляют собой своеобразное средство связи с окружающими во время обучения элементарным навыкам общения. В группах создаются условия для стимуляции творческого потенциала личности, также совместно с руководителем группы и другими участниками осуществляется поиск собственного стиля в общении и самовыражении. Еще одной задачей является помощь членам группы вступить в контакт с их собственными чувствами путем установления связи с движениями, что существенно улучшает физическое и эмоциональное состояние ребенка.

Исследования показывают, что гибкое и раскованное тело оказывается более способным к широкому и богатому спектру эмоциональных переживаний. В силу этого, хореография как танцевальная терапия использует движения для развития социальной, когнитивной, эмоциональной и физической жизни.