

Буракова Ирина Юрьевна, учитель музыкальной ритмики и хореографии
МАОУ СОШ № 184 «Новая школа»
г. Екатеринбург

Танцевально-игровые тренинги на уроках «Музыкальная ритмика и хореография» как метод укрепления здоровья обучающихся, их нравственного и художественно-эстетического развития

В современных условиях научно-технического прогресса проблема здоровья обучающихся приобретает немаловажное значение. Мы должны определиться, что для нас важнее: здоровье, вверенных нам детей, или их обучение. Конечно, и то, и другое. Предмет «Музыкальная ритмика и хореография», как никакой другой, должен служить и служит этой идее. В результате своей педагогической и практической деятельности в области хореографии все более убеждаюсь в том, что танцевальное искусство не только духовно обогащает, воспитывает художественно-эстетические чувства, но и благотворно влияет на физическое, нравственное и психическое состояние детей.

Изучение опыта арт-терапии*, а также танцевально-двигательных методик педагогов Н. Оганесян, Т. Шкурко, Л. Раздрокиной позволило мне разработать танцевально-игровые тренинги и применять их на уроках «Музыкальной ритмики и хореографии». Данные тренинги способствуют проявлению позитивных чувств у обучающихся, способности управлять своими эмоциями, дают возможность творческому самовыражению и служат задачам физиологического воспитания, а значит, и сохранению, и укреплению здоровья наших детей. Метод танцевально-игровых тренингов апробирован на уроках «Музыкальной ритмики и хореографии» с 1 по 9 классам

включительно, время тренинга может занимать от 15 до 40 минут в зависимости от задач и темы от урока.

*Арт-терапия – метод выявления и решения психологических проблем с помощью искусства

Надо отметить, что обучающимся с первого по шестой класс очень нравятся эти тренинги, что подтверждается результатами анкетирования обучающихся школ. Однако в более старших классах этот интерес несколько падает в связи с возрастными особенностями детей. А то, что такие тренинги имеют действительно **«терапевтический эффект»*** или так называемый лечебный эффект, очевидно. Это проявляется в первую очередь в положительном разрешении самых разнообразных проблем как психологического, так и иного характера.

Танцевально – игровой тренинг – форма проведения занятий (как правило – это разминка), в основе которых лежит комплекс танцевальных игр и упражнений, объединенных общей темой. То есть в основе тренинга, естественно, лежат игра и движение — универсальные средства развития ребенка с младенчества до старшего школьного возраста.

Среди двигательных функций человека особое значение имеет координация движений: нервная, мышечная, двигательная. Движение, организованное музыкальным ритмом, и танец (танцевальная игра), обогащенный эстетическим содержанием, удваивают свои оздоровительные возможности. Отсюда и происходит давнее использование танца как средства традиционной медицины.

Большинство танцевальных игр и схем расположения участников тренинга придуманы мной, другие сконструированы на основе уже известных танцевальных игр.

* Термин «терапевтический эффект» принадлежит опытному педагогу, режиссеру, хореографу Ларисе Раздрокиной, которая успешно работает в современном направлении - психологии танца (танцтерапии).

Структура проведения танцевально-игрового тренинга (ТИТ):

1. Подготовительная часть – разминочный блок (ритмическая гимнастика + упражнения на перестроение в пространстве). Цель: разогреть тело и разбудить эмоции.
2. Основная часть – тематическая игра (комплекс танцевальных игр и упражнений, объединенных общим сюжетом), танцевальная импровизация.
3. Заключительная часть – релаксация (статистическая: лежа на спине, сидя в удобной позе; динамическая: упражнения на напряжение - расслабление, спокойное движение в пространстве).

Удачно подобранное музыкальное сопровождение – залог эффективности проведения такого занятия и разносторонности его воздействия на обучающихся. «Музыка входит в самые укромные уголки нашей души, передавая грусть и веселье, заставляя думать, мечтать.... Музыка владеет нашими чувствами, и мы с радостью отдаемся ее власти....» (Б.А. Покровский). Это высказывание маэстро еще раз подтверждает истину, что музыкальное оформление занятий очень важный момент в развитии у детей эстетических навыков, осознанного отношения к музыке, умения слышать музыкальную фразу, ориентироваться в характере музыки, ритмическом рисунке, динамике. Ритм и музыка в танцевально-игровом тренинге играют главную роль в развитии и раскрытии чувств, они стимулируют фантазию и воображение, создают настроение и придают танцевальным движениям темп, силу, динамику:

МЕДИАТИВНАЯ:

инструментальная, звуки природы:

шум моря, пение птиц...

СОВРЕМЕННАЯ:

стиль модерн, джаз, диско,

рок-н-рол, латина, рок,

поп, брейк, реп....

МУЗЫКА

в танцевально-игровом тренинге

КЛАССИЧЕСКАЯ:

*шедевры классической музыки,
классика в современной обработке,
современные инструментальные
зиции*

ШЛЯГЕРЫ

*национальные мелодии в
инструментальной обработке
(русские, восточные, африканские, компо-
латино-американские и др.)*

НАРОДНАЯ:

Однако нельзя забывать и о том, что программа занятий **ТИТ** не может представлять собой строгий сценарий, это лишь план, включающий набор танцевальных игр и упражнений, объединенных определенными связками согласно выбранной теме. Поэтому программа занятий порой носит вариативный характер, в ходе проведения которых в зависимости от обстоятельств возможно:

- отступление от плана;
- сокращение или продление отдельных фрагментов;
- изменение условий отдельной игры или упражнения.

Приемы танцевально-игрового тренинга в сочетании с танцевальным содержанием вызывают интерес обучающихся, их сопереживание общему делу, стремление к достижению успеха, формируют адекватную самооценку, а также способствуют формированию навыков коллективной работы, взаимопонимания, сотрудничества.

Танцевально-игровой тренинг создает благоприятные условия и для поддержания и налаживания отношений, и для раскрепощения и самовыражения, пробуждения положительных эмоций, снятия напряжения, улучшения координации движений, обретения уверенности в себе, повышения собственной самооценки. А все это и есть составляющие здоровья.

Ученые доказали, что под воздействием танцевальных движений в организме человека вырабатываются особые гормоны – эндорфины, которые влияют на формирование хорошего настроения, положительных эмоций, вызывая ощущение уверенности в себе.

Исходя из собственного опыта танцевального педагога, все больше и больше убеждаюсь, что сам по себе танец – это уже оздоровление. Танец совершенствует двигательные навыки, вырабатывает умение владеть телом, укрепляет мышцы, влияет на работу органов дыхания, кровообращения, вырабатывает красивую осанку, способность легко управлять своим телом.

Танцуйте на здоровье!

Список литературы

1. Закон РФ «Об образовании».
2. Федеральные государственные образовательные стандарты (ФГОС).
3. Концепция духовно- нравственного развития и воспитания личности гражданина России.
4. С.В. Ананьина, Л.Ф. Степанова, И.Ю. Буракова «Музыкальная ритмика и хореография» (комплексная образовательная программа «Музыка – интегрированный курс», автор Т.В.Еременко), Екатеринбург, 1997 г.
5. О.А. Буракова «Музыкальная пластика», 2001 г.
6. Л.Л. Раздрокина «Танцевально-игровые тренинги» (психологический практикум), 2007 г.
7. Н.Ю. Оганесян «Танцевальная терапия», 2004 г.
8. Т.А. Шкурко Т.А. «Танцевально-экспрессивный тренинг», 2005 г.
9. А.В. Филиппов. Краткий словарь танцев, 2006 г.
10. В.Г. Шершнева. «От ритмики к танцу», М. 2008 г.
11. Социальная психология танца, ЮФЦ 2011 г.
12. Современная периодическая печать и учебно-методическая литература по вопросам художественно-эстетического воспитания детей.